

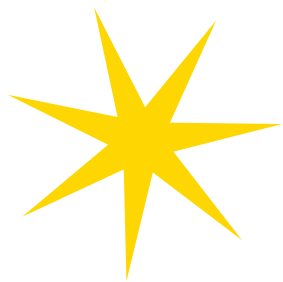


PARLONS SANTé MENTALE !

Disney PIXAR
**VICE-
VERSA 2**

2025 Disney/PIXAR

LIVRET ENFANT

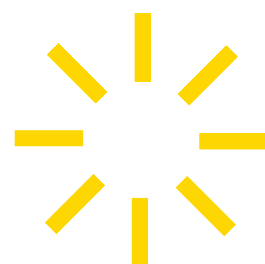


LA SANTÉ MENTALE, c'est QUOI ?

C'est un état de bien-être que tu ressens à l'intérieur de toi, quand ta tête et ton cœur sont calmes.

Avoir une bonne santé mentale, c'est :

- accueillir ce que tu ressens ;
- se sentir bien avec toi-même et avec les autres ;
- trouver des façons de se sentir mieux quand ça ne va pas ;
- savoir en parler à quelqu'un quand ça ne va pas bien.





LES ÉMOTIONS, C'EST QUOI ?

On ressent plein d'émotions chaque jour. Même les grandes personnes !

Certaines émotions sont agréables à ressentir (la joie, l'enthousiasme...) d'autres sont moins agréables (la peur, la colère, la tristesse...).

Toutes les émotions sont utiles, car elles nous transmettent un message et nous permettent de nous guider. Les émotions agréables nous disent que tout va bien et les émotions désagréables nous disent que quelque chose ne va pas bien (et qu'il va falloir s'en occuper !).

Il existe des émotions de base telles que la joie, l'amour, la peur, la colère, la tristesse, la surprise et le dégoût.



LA JOIE NOUS INDIQUE QUE ÇA VA BIEN.



LA COLÈRE NOUS INDIQUE QUE NOUS NE NOUS SENTONS PAS RESPECTÉS.



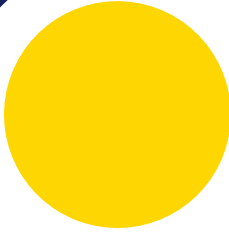
LA TRISTESSE NOUS INDIQUE QUE NOUS NOUS SENTONS SEUL, DÉÇU, ABANDONNÉ, PERDU.



LA PEUR NOUS INDIQUE QUE NOUS NOUS SENTONS EN DANGER.



LE DÉGOÛT NOUS INDIQUE QUE QUELQUE CHOSE N'EST PAS BON POUR NOUS.



ET QUAND JE SUIS ENVAHI PAR LES ÉMOTIONS DÉSAGRÉABLES ?

C'est normal d'être parfois dépassé par ses émotions...ça arrive aux petits comme aux grands !

Exemples de ce qu'on peut ressentir :



« J'AI MAL AU VENTRE AVANT
D'ALLER À L'ÉCOLE »

« JE ME METS SOUVENT
EN COLÈRE »

« JE ME SENS SEUL »

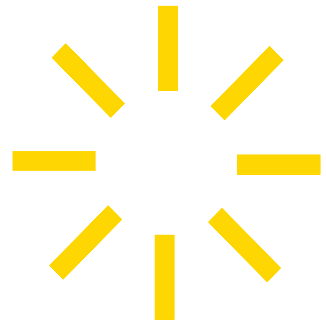
« J'AI PEUR DE TOUT »

« JE PLEURE SANS SAVOIR
POURQUOI »

CONSEILS SIMPLES

- 
- Écoute ce qui se passe à l'intérieur de toi (en respirant profondément et en te rappelant que tes émotions sont là pour te transmettre un message).
 - Dessine ce que tu as dans la tête ou le cœur.
 - Écris-le dans un petit carnet.
 - Dis ce que tu ressens à une personne de confiance.
 - Respire doucement pour te calmer.

NE PAS RESTER TOUT SEUL



Quand tu te sens mal, envahi par les émotions désagréables, il est important de ne pas rester isolé.

Voici quelques exemples de personnes qui se préoccupent de ton bien-être et qui pourraient t'écouter :

- tes parents ;
- quelqu'un de ta famille : un grand-parent, un oncle, une tante, un cousin, une cousine... ;
- un enseignant ou une enseignante ;
- une personne de l'école : les personnels de santé et sociaux de l'école (infirmière ou infirmier, médecin, assistant social, psychologue), ainsi que la dame ou le monsieur de la cantine, le directeur, la directrice, un intervenant ;
- une personne en dehors de l'école : une dame ou un monsieur à la garderie, ton animateur ou animatrice, une personne que tu connais bien, en qui tu as confiance, ton professeur de musique, de sport, ... ;
- le médecin ou l'infirmière scolaire ;
- un spécialiste des émotions.

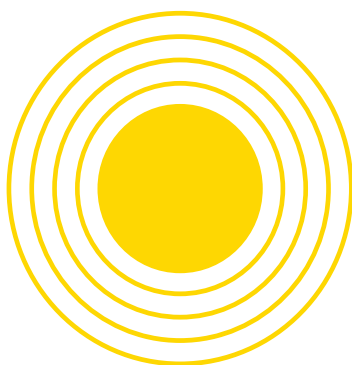
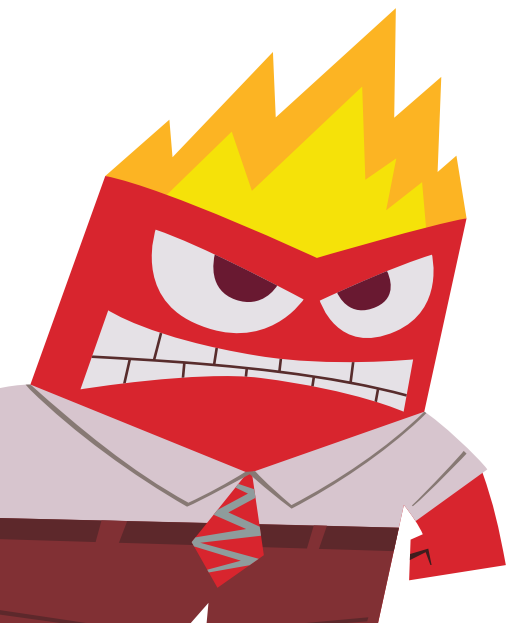
Tu as de l'importance pour ces personnes. Parler, c'est déjà commencer à aller mieux.



LA MÉTÉO DES ÉMOTIONS

Place une gommette sur les émotions que tu ressens aujourd'hui !

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
 JOIE							
 COLÈRE							
 TRISTESSE							
 PEUR							
 DÉGOUT							



LES ÉMOTIONS MÊLÉES

Parfois les émotions s'emmêlent, retrouve-les.

W	M	G	D	S	U	R	P	R	I	S	E
X	V	W	Q	O	C	O	X	L	H	Q	K
W	R	U	T	D	R	H	U	C	U	Z	T
Q	N	B	K	U	B	R	K	H	T	E	J
A	G	G	T	P	A	A	Ç	R	R	O	D
T	M	A	P	W	K	W	I	E	I	Y	Q
V	U	M	Z	Y	J	S	L	E	K	G	I
N	W	O	O	L	T	O	G	S	K	J	J
E	F	U	G	E	C	H	G	D	X	V	I
D	S	R	S	E	N	G	F	P	G	G	M
U	Q	S	I	T	D	F	T	Z	A	Q	G
T	E	P	U	C	P	E	U	R	Y	F	A

JOIE

AMOUR

PEUR

COLÈRE

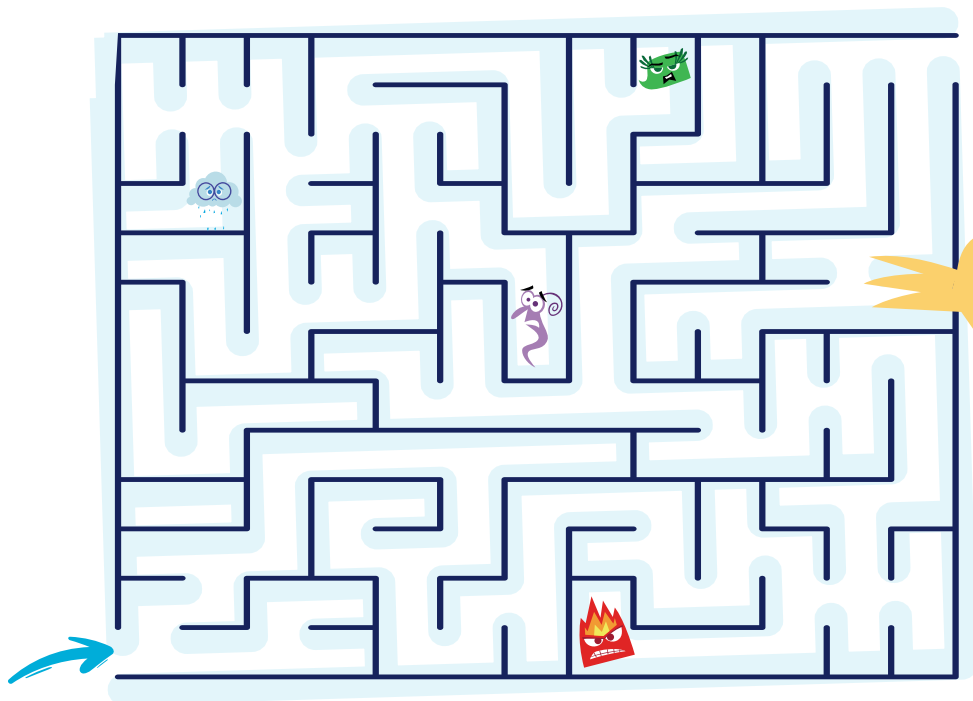
TRISTESSE

DÉGOÛT

SURPRISE

LE LABYRINTHE DES ÉMOTIONS

Retrouve le chemin vers la joie en parcourant le labyrinthe des émotions.





**ÊTRE À L'ÉCOUTE DE SES ÉMOTIONS
ET SAVOIR DEMANDER DE L'AIDE,
C'EST DÉJÀ AGIR
POUR TA SANTÉ MENTALE.**



Disney PIXAR
**VICE-
VERSA 2**

2025 Disney/PIXAR

CONNECTEZ-VOUS SUR [SANTEMENTALE.GOUV.FR](https://santementale.gouv.fr) POUR EN SAVOIR PLUS

En
partenariat
avec



GOUVERNEMENT

Liberté
Égalité
Fraternité

**Parlons
santé
mentale!**
GRANDE CAUSE NATIONALE

The **WALT DISNEY** Company
France