

LES
GARDIENS
DE LA
SÉRÉNITÉ

CouCou !



Bonjour je m'appelle Leïla et mon frère Adam. Nous nous sommes souvent posé des questions sur notre oncle. Pourquoi est-il différent ? Pourquoi met-il un casque quand il y a trop de bruit dans les repas de famille ? Pourquoi on a l'impression qu'il est dans un autre monde ? Est ce qu'il souffre de cette situation ? Comment devons-nous être avec lui ?

Maman nous a dit que c'était une maladie mentale. Mais j'ai bien vu qu'elle ne souhaitait pas en parler plus, alors on a arrêté avec nos questions... Mais aujourd'hui notre oncle a déposé une lettre pour nous !

Chers Adam et Leïla,

Lorsque j'ai eu des difficultés avec ma santé mentale, c'était comme une tempête dans ma tête et mon cœur.

Il y avait des jours sombres, et d'autres où le soleil revenait.

J'ai appris que notre esprit a sa propre météo : parfois claire et joyeuse, parfois nuageuse et agitée.

Pour comprendre ces changements, j'ai rencontré les Gardiens de la Sérénité, des êtres sages qui m'ont montré comment prendre soin de moi et apaiser mes pensées.

Ils m'ont aidé à reconnaître mes émotions, à accepter les jours de pluie et à laisser briller le soleil quand il revient. Grâce à eux, j'ai pu dessiner la carte de mon ciel intérieur.

Si vous vous questionnez un jour sur vos propres tempêtes, n'hésitez pas à chercher les Gardiens. Ils vous guideront vers la sérénité, pour que vous trouviez toujours la lumière, même après les jours de pluie.

Tendrement,
Votre oncle Vincenzo

Nous avons donc choisi de mettre nos baskets et de partir en quête de ces gardiens pour reconstituer notre carte mentale.

ARTELEA

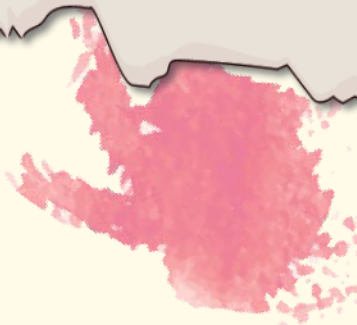
GARDIEN DES ARTS



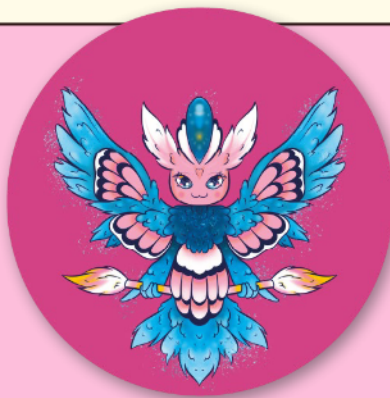


Il y a un moment, je me sentais vraiment perdu, comme si un gros nuage bloquait tout le soleil dans ma tête. Je ne savais pas comment exprimer ce que je ressentais, et ça me pesait. Alors, je me suis mis à écrire, et c'est là que j'ai rencontré Artelea, le Gardien de la Sérénité grâce à l'art. Il est toujours près du VOG, le centre d'art contemporain de Fontaine.

C'est une galerie où l'expression artistique est mise en avant, c'est grâce à ce lieu qu'Artelea m'a montré que l'art peut libérer nos émotions, dissiper les nuages dans notre esprit, et laisser le soleil revenir. Grâce à lui, j'ai appris que l'expression artistique m'aide à comprendre et apaiser mes sentiments. Cela fonctionne en créant ou en allant admirer de l'art. Vous devriez le trouver pas loin...



ARTELEA



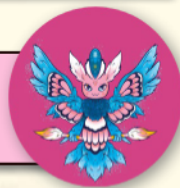
Prendre soin de votre esprit est aussi essentiel que de soigner votre corps. Imaginez votre esprit comme un ciel. Parfois lumineux, parfois traversé de nuages sombres qui portent inquiétude et tristesse. Si vous les ignorez, ils assombriront votre ciel.

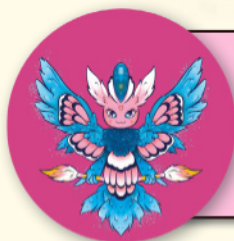
Mais par l'art — en dessinant, en peignant, ou en écrivant — vous pouvez inviter le soleil à revenir. Créer libère vos émotions, éclaire votre ciel, et nourrit votre bien-être. Prenez le temps pour ce qui vous fait vibrer, c'est ainsi que votre ciel restera lumineux.



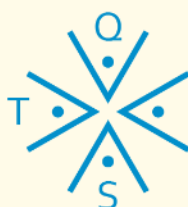
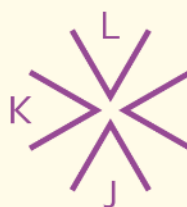
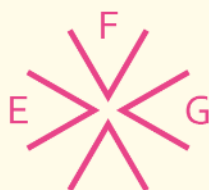
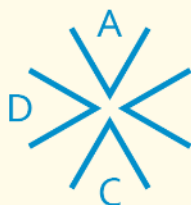
Merci Artelea, nous avons des questions.

Je veux bien y répondre mais d'abord résolvez mon énigme et découvrez le secret des gardiens de la sérénité.





Tel des traits de pinceaux mon indice se cache
sous ces symboles. Déchiffre-les pour découvrir
un indice.



F
G

LEXIO

GARDIEN DE LA LECTURE

E
d



B

K

C

-

H

J

L

M

r

N

U T

En explorant ma santé mentale, j'ai compris que nos émotions sont comme des petits messagers. Elles nous parlent de ce que nous ressentons, mais parfois elles sont difficiles à comprendre. La lecture m'a aidé à mettre des mots sur ces émotions et à les apprivoiser. Grâce aux livres, j'ai trouvé du réconfort et des réponses à mes questions.

Je vous invite à rencontrer Lexio, le Gardien de la Lecture qui se dévoile à la médiathèque. Il vous montrera comment les mots peuvent éclairer vos émotions et vous aider à prendre soin de votre santé mentale.

Z

V

W

X

Y

P

O



LEXIO



Je suis Lexio, le Gardien de la Lecture, et je suis là pour vous aider à mieux comprendre vos émotions grâce à la lecture. Comme le vent peut chasser les nuages, elle peut vous aider pour garder votre ciel bleu et comprendre les orages qui le traversent.

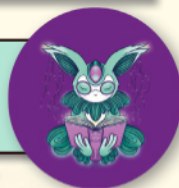
En lisant des histoires, vous découvrirez que vous n'êtes pas seuls dans ce que vous ressentez. Ils vous aideront à trouver des solutions pour vous sentir mieux.

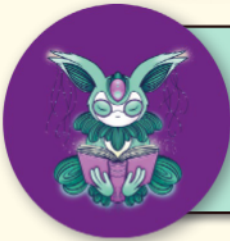
Je vous invite à plonger dans l'imaginaire pour découvrir comment prendre soin de votre santé mentale. Ensemble, nous pouvons naviguer à travers vos «nuages» et trouver le soleil intérieur.



Merci Lexio, nous avons des questions.

Comme Artelea, je vais y répondre mais d'abord résolvez mon énigme et découvrez mon indice.





Je vous ai préparé une sélection de livres qui peuvent aider les plus jeunes à exprimer et contrôler leurs émotions. Suivez les couleurs de l'arc en ciel et mes indices pour trouver la réponse à mon énigme.



Maman, j'ai peur

M₃ ; L₄



Quand je suis triste

M₄ ; L₃



Max et Lili ont du mal à se concentrer

M₅ ; L₁



Le loup qui voulait changer de couleur

M₅ ; L₅



J'ai trop mangé !

M₃ ; L₂



Mes émotions

M₂ ; L₇



Oscar et le loup

M₃ ; L₂

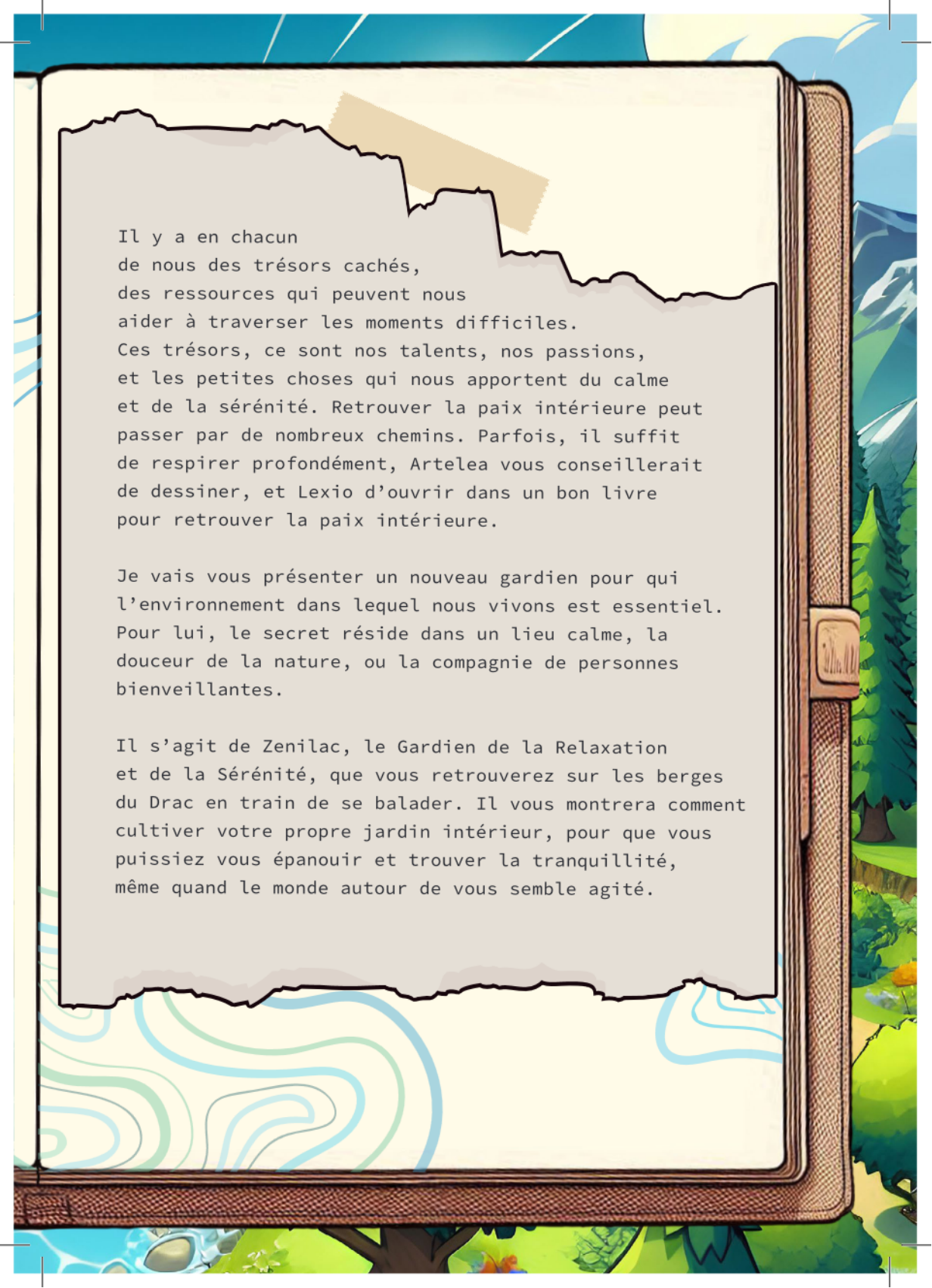
La réponse à l'énigme de Lexio est :



ZENILAX

GARDIEN DE LA RELAXATION





Il y a en chacun
de nous des trésors cachés,
des ressources qui peuvent nous
aider à traverser les moments difficiles.

Ces trésors, ce sont nos talents, nos passions,
et les petites choses qui nous apportent du calme
et de la sérénité. Retrouver la paix intérieure peut
passer par de nombreux chemins. Parfois, il suffit
de respirer profondément, Artelea vous conseillerait
de dessiner, et Lexio d'ouvrir dans un bon livre
pour retrouver la paix intérieure.

Je vais vous présenter un nouveau gardien pour qui
l'environnement dans lequel nous vivons est essentiel.
Pour lui, le secret réside dans un lieu calme, la
douceur de la nature, ou la compagnie de personnes
bienveillantes.

Il s'agit de Zenilac, le Gardien de la Relaxation
et de la Sérénité, que vous retrouverez sur les berges
du Drac en train de se balader. Il vous montrera comment
cultiver votre propre jardin intérieur, pour que vous
puissiez vous épanouir et trouver la tranquillité,
même quand le monde autour de vous semble agité.

ZENILAX



Savez-vous que l'environnement qui nous entoure peut avoir un grand impact sur notre esprit et notre cœur ? L'eau, par exemple, est une source précieuse de calme. Écouter le murmure d'une rivière, sentir la brise marine sur son visage, ou simplement observer les vagues à l'horizon, tout cela peut apaiser les tempêtes qui grondent parfois en nous.

Les eaux ne sont pas seulement des lieux de beauté, mais aussi des alliées pour notre bien-être. Elles nous rappellent que, comme l'eau qui coule, nos pensées et nos émotions sont éphémères et changeantes. N'oubliez jamais quel puissant pouvoir a la nature. Prenez un moment pour écouter, respirer, et la laisser nourrir votre esprit.



Merci Zenilac, nous avons des questions.



Bien sûr, mais vous connaissez maintenant notre souhait, que vous trouviez notre secret. Pour cela, profitez de quelques minutes de relaxation grâce à ce QR code. Ce moment vous dévoilera mon indice.



© Nathalie Héraut, école de yoga de Fontaine
Relaxation de la Voie de l'Eau extraite du Voyage en yoga pour les jeunes

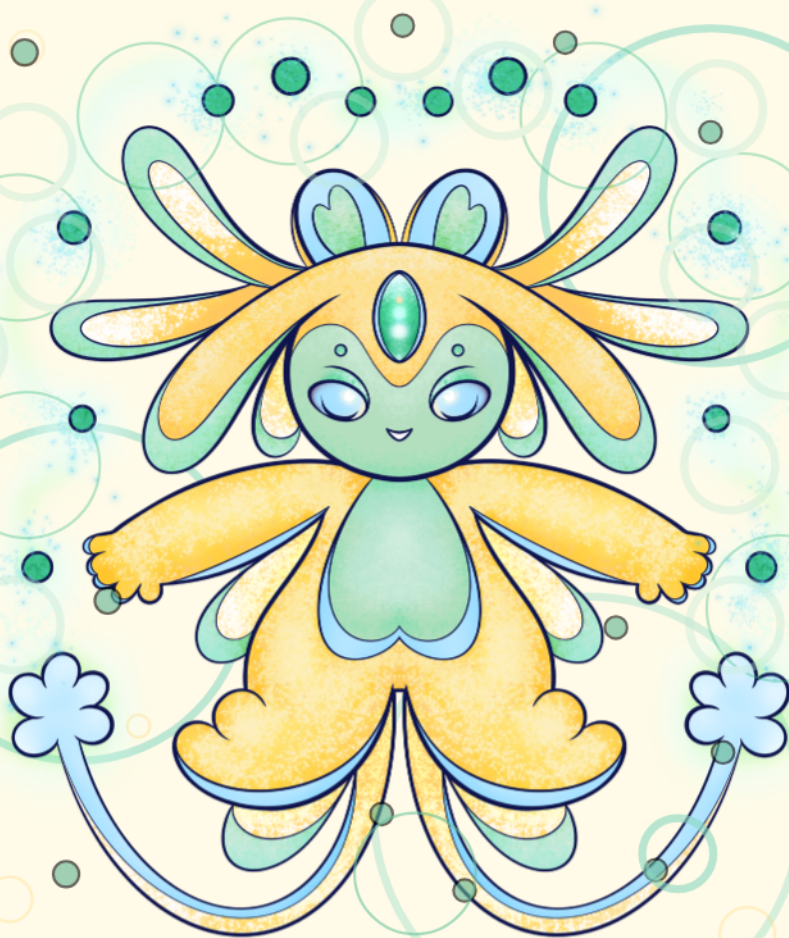
Quel animal apaise Zenilac ?

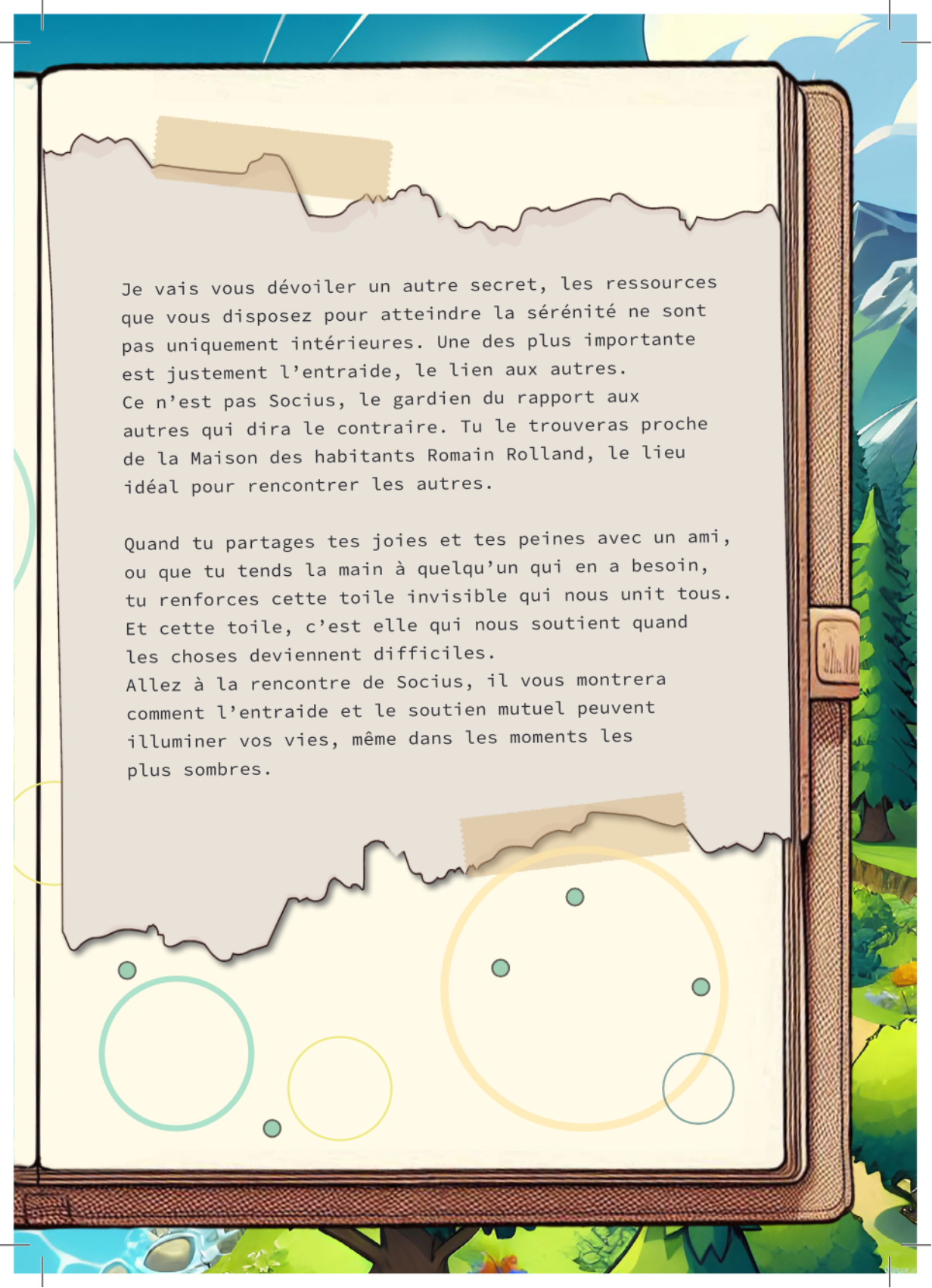
.....



SOCIUS

GARDIEN DU RAPPORT AUX AUTRES

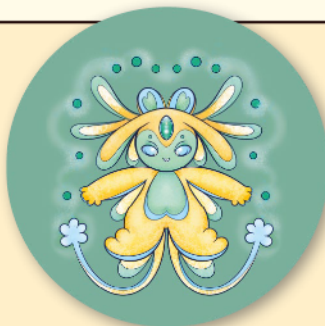




Je vais vous dévoiler un autre secret, les ressources que vous disposez pour atteindre la sérénité ne sont pas uniquement intérieures. Une des plus importante est justement l'entraide, le lien aux autres. Ce n'est pas Socius, le gardien du rapport aux autres qui dira le contraire. Tu le trouveras proche de la Maison des habitants Romain Rolland, le lieu idéal pour rencontrer les autres.

Quand tu partages tes joies et tes peines avec un ami, ou que tu tends la main à quelqu'un qui en a besoin, tu renforces cette toile invisible qui nous unit tous. Et cette toile, c'est elle qui nous soutient quand les choses deviennent difficiles. Allez à la rencontre de Socius, il vous montrera comment l'entraide et le soutien mutuel peuvent illuminer vos vies, même dans les moments les plus sombres.

SOCIUS



Je suis Socius, le Gardien du Rapport aux autres. Il y a des moments où l'on préfère être seul, et c'est tout à fait normal. Chacun de nous a besoin de temps pour soi, pour réfléchir, rêver, ou simplement se reposer. Mais il est important de se rappeler que les autres peuvent être une source précieuse de soutien et de réconfort.

Parfois, quand tu traverses une tempête intérieure, il suffit de parler à quelqu'un pour que les nuages commencent à se dissiper. Un ami, un parent, ou même quelqu'un qui ressent les mêmes émotions que toi peut t'écouter et t'aider à voir les choses sous un autre angle. Ensemble, on peut partager nos forces, nos expériences, et se sentir moins seuls face aux défis.

Il est toujours bon de savoir que l'on peut compter sur quelqu'un.



Merci Socius, nous avons des questions.

Je m'y attendais, mes amis gardiens m'ont prévenu.
Résolvez l'énigme et je répondrai à vos questions.





Voici une liste de récompenses. Retrouvez leurs noms en suivant les lettres dans chaque rectangle. L'ensemble des lettres non utilisées sera votre réponse.

Prix américain pour le meilleur film ?

O	S	V	O
T	C	R	E
B	A	R	O

Prix pour les découvertes scientifiques ?

N	E	L	N
O	B	N	E
R	E	P	O

Prix français pour le cinéma ?

C	E	S	N
S	R	A	E
E	S	T	L

Prix pour le meilleur joueur de football ?

B	A	L	A
N	O	L	D
D	O	R	E

Prix américain pour les artistes musicaux ?

G	U	X	I
R	M	Y	E
A	M	M	E

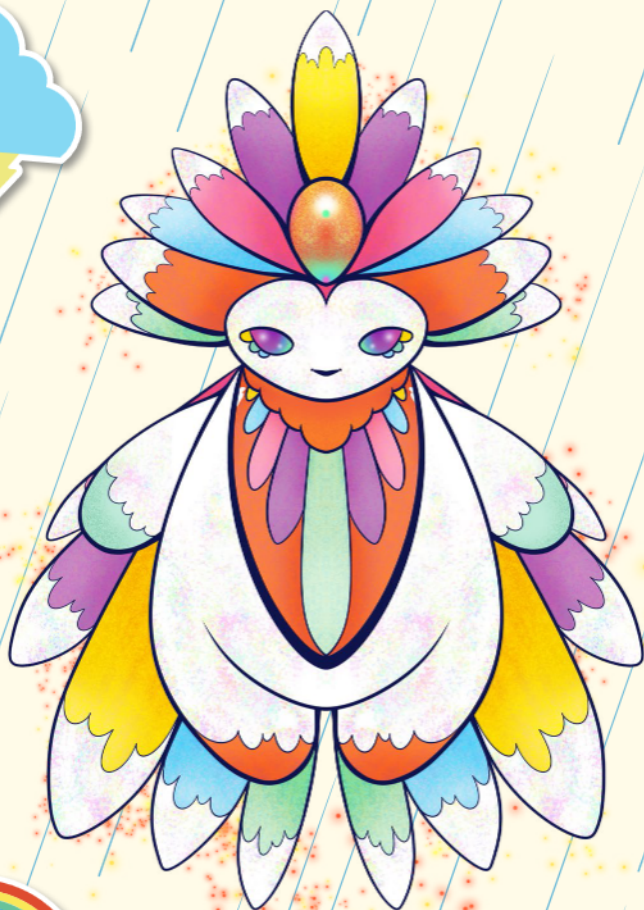
La réponse à l'énigme de Socius est :

.....



INCLUSIA

GARDIENNE DE LA DÉSTIGMATISATION



Il est temps pour vous de rencontrer Inclusia, le Gardien de l'Acceptation et de la Diversité Mentale. Dans ce monde, chacun de nous est unique, avec ses forces et faiblesses. Mais parfois, ces différences, surtout lorsqu'elles concernent la santé mentale, peuvent être mal comprises.

C'est pour cela qu'il est important d'apprendre à accepter et à protéger cette diversité. Déstigmatiser, c'est cesser de juger les autres pour ce qu'ils traversent, c'est essayer de comprendre au lieu de condamner.

Notre météo mentale peut évoluer, mais rappelez-vous que comme le dit l'expression : « après la pluie, le beau temps ».

Connaitre son ciel, est essentiel pour avancer avec force et sagesse. Il ne s'agit pas de toujours être au soleil, mais de savoir utiliser ses forces pour surmonter les moments difficiles et d'accepter que les autres aussi ont leurs propres orages à surmonter.

Inclusia vous montrera comment, en comprenant et en respectant ces différences, nous pouvons créer un monde où chacun est soutenu, peu importe où il en est sur son chemin.



INCLUSIA



Je suis Inclusia, Gardienne de l'Acceptation et de la Diversité Mentale. Savez-vous que nos différences sont comme les couleurs d'un arc-en-ciel ? Chacune apporte sa propre beauté et ensemble, elles créent quelque chose de merveilleux .

Parfois, il arrive que ces différences soient mal comprises, surtout quand il s'agit de notre santé mentale. Il est important de ne pas juger quelqu'un simplement parce qu'il voit le monde d'une manière différente. Au lieu de cela, nous pouvons choisir de faire preuve de compréhension, de bienveillance et de soutien. C'est ce que l'on appelle déstigmatiser : enlever les étiquettes et les jugements pour accueillir chaque personne telle qu'elle est. La santé mentale est un voyage avec des hauts et des bas, et il est important de reconnaître où on se trouve pour savoir quand demander de l'aide. Rappelez-vous, la diversité est une richesse, et la comprendre nous rend plus forts.



Merci Inclusia, nous avons des questions.

Je suis à votre écoute une fois mon énigme résolue.





Qui est-ce ?

- Il n'a pas de longues ailes en forme de faucille
- Il n'a pas le visage orange
- Il n'a pas de long bec
- Il n'a pas le torse blanc
- Il a un bandeau noir sur l'oeil mais n'a pas de ventre orange

Martinet noir :
Rituel



Pic vert :
Tribu



Mésange bleue :
Calumet



Sittelle torchepot :
Hirondelle



Rouge-gorge :
Totem



Hirondelle :
Partage

La réponse à l'énigme d'Inclusia est :

.....



DIALOGOS

GARDIEN DE LA CONNAISSANCE
DES MALADIES MENTALES





Il ne vous reste plus qu'une étape avant de comprendre pleinement ce voyage. Je vous invite à rencontrer Dialogos, le Gardien de la Connaissance des maladies mentales.

Dialogos m'a appris qu'il n'y a rien de honteux à parler des difficultés que l'on traverse.

Au contraire, c'est en comprenant et en partageant ce savoir que l'on brise les tabous. Les maladies mentales ne sont pas des monstres invisibles à craindre, mais des réalités que l'on peut apprivoiser en en parlant ouvertement. Dialogos vous montrera comment la connaissance peut éclairer le chemin, et pourquoi il est essentiel de sensibiliser les autres pour créer un monde où chacun se sent compris et soutenu. Allez à sa rencontre, et découvrez comment la lumière de la connaissance peut dissiper les nuages du silence.



DIALOGOS



Je suis Dialogos, Gardien de la Connaissance des maladies mentales. Parler de ce que l'on ressent, de ce que l'on traverse, c'est un acte de courage et de force. Souvent, les maladies mentales sont comme des ombres que l'on préfère ignorer, par peur ou par honte. Mais en allumant la lumière de la connaissance, ces ombres se dissipent.

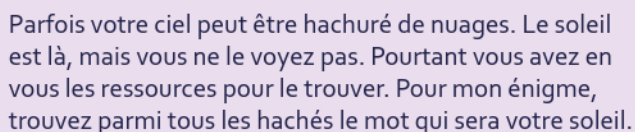
Lever le tabou, c'est briser ce silence, c'est permettre à chacun de comprendre que ne pas aller bien, c'est normal, et qu'il est courageux de demander de l'aide. En discutant ouvertement de la santé mentale, que ce soit en famille, entre amis, ou à l'école, nous rendons ce sujet moins effrayant et plus accessible. Souvenez-vous, il n'y a rien de plus puissant que la lumière de la compréhension et du partage.



Merci Dialogos, nous comprenons mieux notre ciel mental et nous aimerions te poser des questions ?

Vous avez compris mon message, parlez, je vous répondrai une fois mon énigme résolue.



[illegible]

La réponse à l'énigme de Dialogos est :





- | | | | |
|---|---|--|---|
|  ARTELEA |  ZENILAX |  INCLUSIA |  PAUSE |
|  LEXIO |  SOCIUS |  DIALOGOS | |