Semaines d'information sur la santé mentale

Puy-de-Dôme

Guide de participation au défi

Les Mains de l'amitié.

2026-2027

Les documents qui suivent vous aideront à organiser le défi dans votre classe.
Veuillez les lire attentivement.

1- Introduction

2- Affiche du défi
3- Fiche pour les enseignantEs, infirmièrEs, CPE

4- Activités pour créer « Les Mains de l'amitié »

5- Consignes pour les élèves de CP et CE1
6- Consignes pour les élèves de CE2 et CM1
7- Consignes pour les élèves de CM2 et 6ème

8- Prix à gagner
9- Fiche pour s'inscrire et relever le défi

Adapté du concours "Mine et Carrousel" de l"association :

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

ESPACE Pour une enfance en sécurité et sans violence

Les amis de Zippy

Proposé par :
L'intercollectif SISM du Puy-de-Dôme

En partenariat avec :

enseignement catholique Auvergne

ACADÉMIE DE CLERMONT-FERRAND
Liberté
Égalité
Fraternité

Avec le soutien de :

ars Agence Régionale de Santé Auvergne-Rhône-Alpes

Introduction

”LES MAINS DE L’AMITIÉ”
2026-2027

Les **Semaines d’Information sur la Santé Mentale** (SISM) ont pour objectif **d’ouvrir le débat sur la santé mentale**, **de lutter contre les idées reçues et de faire connaître les ressources existantes** pour accompagner, soutenir et informer.

Dans le Puy-de-Dôme, **ces semaines sont portées chaque année par des collectifs locaux engagés**, réunis au sein d’un **intercollectif***. Ensemble, ils coordonnent les actions menées sur les territoires, en lien avec de nombreux partenaires locaux.

Fort du succès de l’édition 2025, à l’occasion des SISM 2026, l’intercollectif du Puy-de-Dôme en partenariat avec l’Éducation nationale et l’Enseignement Catholique du Puy-de-Dôme relance le défi ***Les Mains de l’Amitié***.

Une action pour renforcer les liens, le bien-être à l’école, lutter contre le harcèlement et améliorer le climat scolaire

Inspiré d’un projet québécois intitulé « Mine et Carrousel » et initié par l’association Mouvement Santé Mentale Québec, le défi ***Les Mains de l’Amitié*** s’inscrit pleinement dans **la thématique nationale des SISM 2026** :

« Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts. »

Ce projet vise à **sensibiliser les élèves, du CP à la 6ème, à l’importance de prendre soin de leur santé mentale**, au même titre que leur santé physique.

À travers des ateliers ludiques, les enfants sont invités à réfléchir, s’exprimer et expérimenter des gestes qui favorisent le mieux-être, l’entraide et l’amitié ; puis à **créer une œuvre** représentant le fruit de leurs réflexions.

L’intercollectif remercie chaleureusement l’association **Mouvement Santé Mentale Québec** pour lui avoir donné la possibilité de s’inspirer et d’utiliser les supports de son projet.

Belle découverte à toutes et tous !

*L’intercollectif est composé des membres suivants :

L’Association Hospitalière Sainte Marie, l’Atelier Santé Ville de Clermont-Ferrand, l’Agence Régionale de Santé du Puy-de-Dôme, le CHU de Clermont-Ferrand, le Conseil Local en Santé Mentale de Clermont-Ferrand, les Contrats Locaux de Santé de l’Agglo Pays d’Issoire, des Combrailles, de Mond’Arverne, de Plaine Limagne, de Riom Limagne et Volcans et de Thiers-Ambert-Billom, DSDEN 63, Espérance 63, le GEM des Dômes, le Projet Territorial de Santé Mentale du Puy-de-Dôme, Promotion Santé ARA et l’UNAFAM.

Les Mains de l'amitié.

Le défi alliant
CRÉATIVITÉ et MIEUX-ÊTRE

Les classes du CP à la 6ème du Puy-de-Dôme sont invitées à créer leur œuvre

Les Mains de l'amitié.

À la clef

Une exposition de votre œuvre lors d'un évènement organisé dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé Mentale 2026, ainsi que dans une galerie en ligne.

Inscrivez-vous !

Proposé par :
L'intercollectif SISM du Puy-de-Dôme

En partenariat avec :

Avec le soutien de :

EnseignantEs, InfirmièrEs, CPE

Pour participer

Inscrivez-vous jusqu'au **25 septembre 2026** via le lien suivant : **inscription ici**

Disciplines et compétences suggérées

Ce concours peut être organisé dans le cadre des disciplines suivantes :

- Français
  - Communiquer oralement
  - Écrire

- Arts plastiques
  - Réaliser des créations plastiques personnelles
  - Apprécier des œuvres d'art, des objets culturels du patrimoine artistique, des images médiatiques, ses réalisations et celles de ses camarades

- Éthique
  - Pratiquer le dialogue
  - Réfléchir sur des questions éthiques

- Projet multidisciplinaire

Niveaux scolaires suggérés

Les **classes du CP à la 6ème**.

Compétences transversales visées

- Exercer son jugement critique
- Mettre en œuvre sa pensée créatrice
- Structurer son identité
- Résoudre des problèmes
- Coopérer
- Communiquer de façon appropriée

Objectifs pédagogiques

- Construire son opinion, exprimer et relativiser son jugement
- Interagir avec ouverture d'esprit dans différents contextes
- Prendre conscience de sa place parmi les autres
- Analyser les éléments de la situation et imaginer des pistes de solutions
- S'engager dans une réalisation

Durée approximative

L'activité peut durer de **50 à 150 minutes**.

Projet final

Les Mains de l'Amitié.

Marche à suivre

1 – **Annoncer le thème du défi aux élèves.**

2 – **Réfléchissez collectivement au thème.**

(Pour soutenir la réflexion, vous pourrez décider de faire ou non les deux activités facultatives proposées – fiche Activités 1 et 2).

3 – **Faites l'activité *Les Mains de l'Amitié*.**

(Voir la fiche Activité principale : toutes les informations s'y trouvent)

4- **Les classes sont invitées à nous faire parvenir au plus tard le 2 octobre 2026 :**

- ☐ Une photo de l'œuvre finale *Les Mains de l'Amitié*
- ☐ Un court texte (3-4 lignes) sur l'amitié

Par courriel : **lesmainsdelamitie@gmail.com**

Adapté du concours "Mine et Carrousel" de l'association :

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

ESPACE
Pour une enfance en sécurité et sans violence

Les amis de Zippy

PASSEPORT : S'ÉQUIPER POUR LA VIE

Activités 1 et 2

CRÉEZ VOTRE ŒUVRE « LES MAINS DE L'AMITIÉ »

Voici quelques activités pour préparer la création de l'œuvre. **Les activités 1 et 2 sont facultatives.** Expliquez aux élèves que créer des liens fait partie de nos besoins fondamentaux. Nous avons tous besoin d'être acceptéE pour ce que nous sommes, de communiquer, de recevoir et de donner de l'amour et de la tendresse. Cela implique l'acceptation des autres avec leurs particularités.

Activité 1 NOS AMITIÉS (DURÉE MINIMALE DE 15 MINUTES)

Dites aux élèves que tout le monde peut avoir des amiEs. « Les amis jouent avec nous, ils nous écoutent, ils nous aident à nous sentir mieux quand nous sommes tristes. Les amis sont des personnes avec qui nous aimons être. »
Il y a nos amis, notre famille, notre entourage sur qui nous pouvons compter.
Ce qui nous unit, c'est notre **affection réciproque**.

A- Réflexion individuelle : Imprimez les questions préparatoires à l'exercice (voir page 3) et distribuez-les. Demandez à chacun de penser à un ou une amiE. Nous suggérons que les élèves ne nomment pas l'amiE choisiE pour éviter tout conflit ou toute compétition entre les enfants.

- Demandez-leur d'inscrire une qualité de cetTE amiE (p. ex. : il est gentil, elle est généreuse, il est drôle, elle est curieuse; je peux lui faire confiance).
- Demandez-leur d'écrire une raison pour laquelle ils/elles sont amiEs (p. ex. : on a des champs d'intérêt commun (dessin, musique, etc.); il a été présent quand j'avais besoin de lui; je peux partager avec lui ma joie ou ma tristesse).
- Demandez-leur de décrire en une phrase dans quelles circonstances ils/elles sont devenuEs amiEs (p. ex. : je lui ai demandé une information ou un service (l'emprunt d'un crayon, le nom d'une personne), on a joué à un jeu, on s'est parlé en attendant l'autobus; on a diné ensemble).

B- Retour en groupe : Demandez aux élèves de partager leurs réponses oralement, sans nommer leurs amiEs. faites trois colonnes au tableau ou sur des grandes feuilles pour inscrire les réponses :

Colonne 1 : Qualités importantes en amitié
Colonne 2 : Raisons qui amènent à développer une amitié
Colonne 3 : Moyens pour créer les premiers liens

Clôturez l'activité en rappelant qu'il existe de nombreuses façons de se faire des amiEs.
À chacun de trouver la façon qui lui convient, selon son caractère ou ses champs d'intérêt. À partir des réponses inscrites au tableau, invitez les élèves à écrire sur leur feuille une qualité qui leur apparait importante en amitié et une nouvelle façon de créer des liens qu'ils aimeraient essayer. Cette feuille pourra être réutilisée à l'activité 2

1 PARTNERSHIP FOR CHILDREN. « Établir et mettre fin à des relations », dans « Comment garder ses ami(e)s », *Les amis de Zippy*, module 3, séance 1, 2004, p. 5. Pour plus d'information, visitez le site www.zippy.uqam.ca.

Activité 2

NOS RÉSEAUX (DURÉE MINIMALE DE 20 MINUTES)

Expliquez aux élèves que la qualité de nos relations peut avoir un grand impact sur notre bien-être général (2). Nos amiEs et notre famille sont là tant pour partager nos bons coups (joie, réussite, etc.) que pour nous aider dans les moments difficiles.

A- Pour illustrer ce propos, donnez-leur l'exemple d'un moment heureux que vous avez partagé avec unE proche et d'un événement difficile lors duquel unE proche vous a aidéE. Quel bien cela vous a-t-il fait dans les deux circonstances? (reconnaissance, fierté partagée, plaisir, soulagement, etc.)

B- Tracez maintenant deux colonnes au tableau ou sur des grandes feuilles et demandez aux élèves de donner des exemples de :

1- Situations positives à partager ensemble (p. ex. : un anniversaire, une victoire au soccer, une bonne note).

2-Situations lors desquelles nous avons besoin d'aide (p. ex. : une leçon difficile à comprendre, un moment de tristesse, un conflit avec quelqu'un),

C- Interrogez les enfants sur l'aide demandée et offerte :

1- Ont-ils déjà demandé de l'aide à unE amiE ou à un membre de leur famille ?
Si oui...

- Comment se sont-ils sentiEs avant d'avoir demandé de l'aide ? (p. ex. : inquiétude, peur du rejet ou d'un refus); et après avoir demandé de l'aide (p. ex: plus léger, moins triste, soulagé d'avoir trouvé une solution).

2- Ont-ils déjà offert de l'aide à quelqu'un dans le besoin ? Comment se sont-ils sentiEs après avoir aidé cette personne ?

Après un temps d'échange, expliquez aux élèves qu'en créant et en maintenant de bonnes relations avec notre entourage, nous construisons un réseau social d'amiEs et de parents qui peut nous aider à faire face aux difficultés de la vie (3). Ajoutez que ce réseau peut être formé par une ou plusieurs personnes et que ce n'est pas la quantité, mais la qualité des liens que nous entretenons qui peut faire une différence dans notre vie. Invitez les enfants à inscrire sur la feuille utilisée lors de l'activité 1 les noms des personnes de leur réseau actuel (amiEs ou famille) à qui ils pourraient demander de l'aide lors d'une situation stressante ou difficile. « Quand on a besoin d'aide, c'est important et c'est courageux d'en parler à une personne de confiance (4). »
« Tu peux aussi demander de l'aide pour un ami. C'est aussi prendre soin de lui. »

2 PARTNERSHIP FOR CHILDREN. « Établir et mettre fin à des relations », dans « Comment garder ses ami(e)s », *Les amis de Zippy*, module 3, séance 1, 2004, p. 5. Pour plus d'information, visitez le site www.zippy.uqam.ca.
3 Inspiré du programme scolaire pour le 1er cycle du primaire *Les amis de Zippy*. « Comment garder ses ami(e)s », module 3, séance 1 : Établir et mettre fin à des relations, Partnership for Children, 2004, p. 5. Pour plus d'information, visitez le site www.zippy.uqam.ca.
4 ESPACE : Pour une enfance en sécurité et sans violence. [http://www.espacesansviolence.org/]

Questions préparatoires aux activités 1 et 2

Activité 1

Pense à un ou une amiE sans inscrire son nom.

- Nomme une de ses qualités : _____

  _____

- Indique une raison pour laquelle vous êtes amiEs : _____

  _____

- Écris la façon dont vous êtes devenuEs amiEs : _____

  _____

- Nomme une qualité que tu trouves importante en amitié : _____

  _____

- Nomme une nouvelle façon de créer des liens que tu aimerais essayer : _____

  _____

  _____

Activité 2

Si je vis une situation stressante ou difficile, je peux demander de l'aide à : _____

_____

Adapté du concours "Mine et Carrousel" de l'association :

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

ESPACE
Pour une enfance en sécurité et sans violence

Les amis de Zippy

PASSEPORT : S'ÉQUIPER POUR LA VIE

Activité principale

LES MAINS DE L'AMITIÉ (DURÉE MINIMALE DE 50 MINUTES)

Partie A – Mise en situation (durée minimale de 20 minutes)

Dites aux élèves qu'apprendre à créer et surtout réussir à maintenir de bonnes relations n'est pas toujours facile. Il arrive souvent que des amiEs se disputent et vivent des conflits. Parfois, il faut être patientE et recommencer à plusieurs reprises pour arriver à se faire des amiEs.
Si vous avez fait les activités 1 ou 2, invitez les élèves à sortir leur feuille de réponses et à s'en inspirer lors de l'échange en groupe. Si vous avez écrit leurs réponses sur des grandes feuilles, vous pouvez les accrocher au mur.

1. Tracez les 4 colonnes de l'amitié au tableau ou sur une grande feuille (voir le détail à la fin de l'exercice). Les enfants pourront aussi s'y référer pour la partie B de l'exercice.

- Colonne 1 : Se faire des amis
- Colonne 2 : Entretenir l'amitié
- Colonne 3 : Éléments qui nuisent à l'amitié
- Colonne 4 : Se réconcilier avec nos amis

2. Présentez la mise en situation suivante aux élèves :

Philippe est en … (nommez le niveau de votre classe), il aime le football et les livres. Il vient de déménager. C'est sa première journée dans sa nouvelle école. Il ne connait encore personne et il se retrouve seul dans la cour de récréation.

3. Engagez une discussion avec les élèves

- Quels sentiments peut ressentir Philippe lors de son premier jour dans une nouvelle école ? (p. ex : peur, anxiété, colère envers ses parents qui ont décidé du déménagement, nervosité, excitation, solitude, sentiment de rejet, curiosité);
- Comment pourrait-il aller à la rencontre des autres ? (p. ex : sourire à un élève, se joindre à ceux qui jouent au ballon, allers vers un autre enfant qui semble lui aussi seul);
- Eux-mêmes se connaissent-ils tous en arrivant à l'école ? Leur est-il arrivé de changer d'école ? Ont-ils déjà accueilli un nouvel élève dans leur classe ou un nouveau voisin dans le quartier ? Si oui, qu'ont-ils fait pour l'accueillir ? (ils l'ont salué, invité à jouer avec eux, ignoré, se sont moqués de lui etc.)

a. À partir des réponses obtenues, écrivez dans la **colonne 1** les stratégies énumérées par les élèves pour **se faire des amiEs**.

b. Puis demandez-leur de nommer des stratégies pour **entretenir l'amitié**, inscrivez-les dans la **colonne 2**.

- Si les enfants n'ont pas d'idées, vous pouvez leur donner quelques exemples : être gentil et s'intéresser à l'autre, écouter lorsqu'il a un problème, tenter de le consoler s'il est triste, partager, dire la vérité, prévoir des activités agréables à faire ensemble, etc.

c. Demandez ensuite aux élèves de nommer des éléments qui peuvent **nuire à l'amitié**. Inscrivez-les dans la **colonne 3**.

- Si les enfants n'ont pas d'idées, vous pouvez leur demander de nommer de possibles raisons d'une dispute avec unE amiE ou un parent (sans mentionner de nom) ou leur donner quelques pistes de suggestions : il/elle me fait mal, m'insulte, se moque de moi ou parie dans mon dos, me manque de respect, se bat avec moi, m'ignore, ment, etc.

Activité s'inspirant des programmes scolaires pour le primaire suivants : *Passeport : S'équiper pour la vie*, module 2 : Les relations avec les autres et l'entraide, CRISE-UQAM, 2011, www.passeportsequiperlavie.ca; et *Les amis de Zippy*, module 3 : Établir et mettre fin à des relations, Partnership for Children, 2004, www.zippy.uqam.ca.

d. Demandez aux élèves ce qu'ils font pour **se réconcilier** avec unE amiE après une dispute. Inscrivez les réponses dans la **colonne 4**.

- Si les enfants n'ont pas d'idées, vous pouvez leur en suggérer : on s'excuse et on pardonne, on offre une carte ou un dessin, on demande l'avis d'unE adulte ou d'unE autre amiE, etc.

Dites aux élèves qu'une amitié peut se terminer et d'autres, se former. Avec le temps, chaque personne change et développe de nouveaux champs d'intérêt, de nouvelles amitiés. L'amitié se crée par une affection partagée, on ne la force pas. Il est parfois plus sage de laisser partir une personne qui ne souhaite plus être notre amiE. À l'inverse, il y a des amiEs dont il vaut mieux se séparer.

Partie B – *Les Mains de l'amitié* (durée minimale de 30 minutes)

La création des *Mains de l'amitié* permettra à chaque élève d'explorer son esprit créatif de réfléchir à son comportement vis-à-vis des autres, mais aussi de découvrir et de mémoriser de nouvelles façons qui l'aideront à créer et maintenir des liens forts. Cette activité est la même pour toutes les classes, mais elle comporte différents niveaux de difficulté.

Pour réaliser cette activité, vous aurez besoin du matériel suivant :

- la fiche Élève à distribuer à tous et différente selon les niveaux
- feuilles ou cartons blancs ou de couleur
- crayons à colorier
- ciseaux / colle

Consignes pour les élèves

1- Chaque élève choisit un papier ou un carton.
2- Il/elle place sa main à plat sur le papier et en trace le contour avec un crayon.
3- Recommandations pour chaque niveau pour la partie écrite :

Pour les CP-CE1 (cf. fiche de création p.7)

Les élèves inscrivent au centre de la main tracée un moyen de se faire de se faire des amiEs et une façon d'entretenir leurs amitiés.

Pour les CE2-CM1 (cf. fiche de création p.8)

Les élèves inscrivent dans la main tracée :

1) un moyen de se faire des amiEs.
2) une façon d'entretenir leurs amitiés.
3) un truc pour se réconcilier après une dispute.

Pour les CM2 et les 6èmes (cf. fiche de création p.9)

Les élèves relèvent le défi de la main en dressant leur autoportrait en amitié. Ils inscrivent :

1) dans la paume : leurs principales stratégies pour entretenir une amitié;
2) sur le pouce : leur principale qualité personnelle comme amiE ;
3) sur l'index : un moyen pour aller vers les autres (6);
4) sur le majeur : une personne (enfant ou adulte) à qui ils/elles peuvent demander de l'aide;
5) sur l'annulaire : un truc pour se réconcilier après une dispute;
6) sur l'auriculaire : un élément à améliorer dans leur comportement en amitié.

6 L'amitié se construit à deux. On ne peut pas se faire un ou une amiE d'un coup de baguette magique. Si l'autre n'est pas intéresséE, il se peut que l'amitié ne se développe pas.

Activité principale (suite)

4- Lorsque les élèves ont terminé le travail sur leur main, ils la découpent.

5- L'ensemble des mains sera disposé par l'ensemble des élèves de manière à composer une forme choisie par la classe pour symboliser l'amitié (arbre, arc-enciel, fusée…)**.

**Si vous souhaitez poursuivre l'activité et travailler les compétences orales des élèves, vous demanderez à ceux qui le souhaitent de s'approcher de sa main et de présenter oralement l'un des éléments qu'il ou elle y a inscrit.

6- Pour participer au défi, faites-nous parvenir par courriel, la photo de l'œuvre « Les Mains de l'Amitié » ainsi qu'un court texte (3-4 lignes) sur l'amitié.

Par courriel : **lesmainsdelamitie@gmail.com**

Besoin d'inspiration ?

N'hésitez pas à découvrir les créations 2025 du défi « Les Mains de l'amitié » en visitant la galerie en ligne via le lien suivant : **Galerie numérique Les Mains de l'Amitié**.

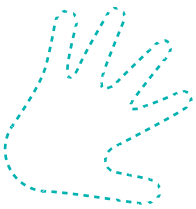
Élèves de CP et CE1

FICHE DE CRÉATION

Les Mains de l'amitié

1 **Place ta main bien à plat** sur une feuille ou le carton remis par ton enseignant.
Ce sera ta main gauche si tu es droitier et ta main droite si tu es gaucher.

2 Avec un crayon, **trace le contour de ta main**.



3 Tu peux faire **un brouillon** sur une autre feuille pour bien choisir les mots que tu écriras dans ta main de l'amitié. Inscris au centre de ta main tracée :

- un moyen de te faire des amiEs ;
- une façon d'entretenir l'amitié.

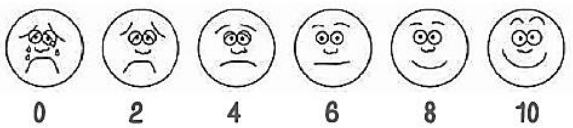
4 **Vas-y !** Tu peux te tromper et recommencer. Le but, c'est de **s'amuser**.

5 Puis, choisis tes **couleurs** pour décorer ta main si tu le souhaites.

6 Tu as fini ! **Découpe ta main**.

7 **Comment as-tu apprécié cette activité ?**

Entoure le visage qui représente le mieux ton état. Le visage **10** signifie que tu as beaucoup apprécié l'activité et le visage **0** que tu n'as pas du tout apprécié cette activité.



Adapté du concours "Mine et Carrousel" de l"association :

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

ESPACE Pour une enfance en sécurité et sans violence

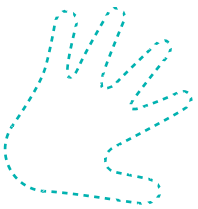
Élèves de CE2 et CM1

FICHE DE CRÉATION

Les Mains de l'amitié

1 **Place ta main bien à plat** sur une feuille ou le carton remis par ton enseignant. Ce sera ta main gauche si tu es droitier et ta main droite si tu es gaucher.

2 Avec un crayon, **trace le contour de ta main**.



3 Tu peux faire **un brouillon** sur une autre feuille pour bien choisir les mots que tu écriras dans ta main de l'amitié. Inscris au centre de ta main tracée :

- un moyen de te faire des amiEs ;
- une façon d'entretenir les liens avec tes amiEs;
- un truc pour te réconcilier après une dispute ;
- une qualité chez unE amiE.

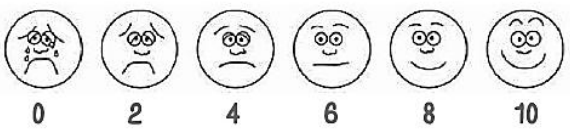
4 **Vas-y !** Tu peux te tromper et recommencer. Le but, c'est de **s'amuser**.

5 Puis, choisis tes **couleurs** pour décorer ta main si tu le souhaites.

6 Tu as fini ! **Découpe ta main**.

7 **Comment as-tu apprécié cette activité ?**

Entoure le visage qui représente le mieux ton état. Le visage **10** signifie que tu as beaucoup apprécié l'activité et le visage **0** que tu n'as pas du tout apprécié cette activité.



Adapté du concours "Mine et Carrousel" de l"association :

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

ESPACE Pour une enfance en sécurité et sans violence

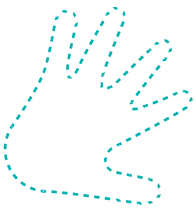
Élèves de CM2 et 6ème

FICHE DE CRÉATION

Les Mains de l'amitié

1 **Place ta main bien à plat** sur une feuille ou le carton remis par ton enseignant.
Ce sera ta main gauche si tu es droitier et ta main droite si tu es gaucher.

2 Avec un crayon, **trace le contour de ta main**.



3 Tu peux faire **un brouillon** sur une autre feuille pour bien choisir les mots que tu écriras dans ta main de l'amitié. Relève le défi suivant et construis ton autoportrait en amitié en inscrivant :

- dans ta **paume** : tes principales stratégies pour entretenir une amitié;
- sur ton **pouce** : ta principale qualité comme amiE ;
- sur ton **index** : un moyen d'aller vers les autres;
- sur ton **majeur** : une personne (enfant ou adulte) à qui tu peux demander de l'aide;
- sur ton **annulaire** : un truc pour te réconcilier après une dispute;
- sur ton **auriculaire** : un élément que tu pourrais améliorer dans ton comportement en amitié.

4 **Vas-y !** Tu peux te tromper et recommencer. Le but, c'est de **s'amuser**.

5 Puis, choisis tes **couleurs** pour décorer ta main si tu le souhaites.

6 Tu as fini ! **Découpe ta main**.

7 **Comment as-tu apprécié cette activité ?**

Entoure le visage qui représente le mieux ton état. Le visage **10** signifie que tu as beaucoup apprécié l'activité et le visage **0** que tu n'as pas du tout apprécié cette activité.

0 2 4 6 8 10

Adapté du concours "Mine et Carrousel" de l"association :

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

ESPACE Pour une enfance en sécurité et sans violence

Prix à gagner

Une exposition pour le “grand public”

Les œuvres de l’ensemble des classes du Puy-de-Dôme ayant relevé le défi seront exposées lors d’un évènement “grand public” organisé dans le cadre des Semaines d’Informations sur la Santé Mentale (SISM) 2026 ayant pour thématique “Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts”. Cette exposition sera organisée en partenariat avec les collectifs SISM locaux.

Une exposition via une galerie numérique

L’ensemble des œuvres seront également partagées via une galerie en ligne accessible à tous dès le mois d’octobre 2026.

Proposé par :
L’intercollectif SISM du Puy-de-Dôme

En partenariat avec :

Avec le soutien de :

Participation au défi

Étape 1 : Inscrire votre classe

Pour participer au défi “Les Mains de l’Amitié”, nous vous invitons à vous inscrire en ligne avant le **25 septembre 2026** via le lien suivant : INSCRIPTION ICI

Si vous préférez, vous pouvez également compléter le formulaire d’inscription ci-dessous et nous le retourner à l’adresse mail suivante : **lesmainsdelamitie@gmail.com**

Nom de l’établissement

Adresse

Téléphone

Courriel de l’enseignantE

Nom de l’enseignantE

Niveau de la classe

Étape 2 : Transmettre votre œuvre

Les classes sont invitées à nous faire parvenir **une photo de leur œuvre finale “Les Mains de l’Amitié” accompagnée d’un court texte sur l’amitié** au plus tard le **2 octobre 2026** à l’adresse mail suivante : **lesmainsdelamitie@gmail.com**

Pour toute information :

Raphaëlle CHEVREAU – adjointe conseillère technique de l’IA-DASEN 63 – raphaelle.chevreau@ac-clermont.fr
Laura GONCALVES - infirmière conseillère technique de l'IA-DASEN 63 - laura.goncalves1@ac-clermont.fr
Gabriela SALEM DEL DEBBIO - coordinatrice du Projet Territorial de Santé Mentale 63 - gabriela.salemdeldebbio@ahsm.fr
Marine BALINEAU - chargée de projets Promotion Santé ARA 63 - marine.balineau@promotion-sante-ara.org