



Die Kinderrechte: Kennst du sie?

Les droits de l'enfant : tu connais ?

Diritti dell'infanzia: li conosci?

Les droits de l'enfant et la santé mentale

Chaque année, le Village d'enfants Pestalozzi, Terre des hommes Schweiz, Terre des Hommes Suisse et Integras développent ensemble du matériel pédagogique sur un thème des droits de l'enfant, dans le but de soutenir la réflexion et la sensibilisation aux droits de l'enfant dans les écoles. Les thèmes dépendent de l'actualité et sont, dans la mesure du possible, définis en commun avec les enfants et les jeunes. Ainsi, lors de la Conférence des enfants à Genève, les enfants ont souligné l'urgence de traiter le sujet de la santé mentale.

La santé mentale des enfants et des adolescent.e.s en Suisse a considérablement évolué ces dernières années, notamment en raison de la pandémie COVID-19. Selon une étude de 2021 sur la santé mentale des adolescent.e.s en Suisse et au Liechtenstein, un tiers des jeunes de 14 à 19 ans sont touchés par des problèmes psychiques et, au total, 8 % de tous les répondants ont déclaré avoir tenté de mettre fin à leurs jours¹.

« La santé mentale est un état d'exercice réussi des fonctions mentales qui conduit à une activité productive, à des relations sociales épanouies et à une capacité d'adaptation, même face à l'adversité. »

Surgeon General USA, (1999)

La pandémie a aggravé la situation pour de nombreux jeunes. En particulier, les jeunes issus de milieux défavorisés ont subi des effets négatifs plus importants. Souvent, ils ont manqué du soutien nécessaire, tant à la maison qu'à l'école, afin de les préserver des conséquences de la pandémie. Le nombre de jeunes déclarant une faible satisfaction de leur vie a également augmenté².

La santé mentale et les droits de l'enfant

L'objectif des droits de l'enfant est de protéger, de promouvoir le bien-être et le développement des enfants, de garantir leurs besoins fondamentaux et de leur donner une voix. La mise en œuvre de ces droits nécessite une collaboration entre les familles, les écoles, les systèmes de santé et les gouvernements. Certains articles de la Convention relative aux droits de l'enfant sont particulièrement importants dans le contexte de la santé mentale :

Droit au développement – Article 6

Les enfants ont droit à la vie et à un développement optimal. Cela inclut le développement psychique et émotionnel, qui doit être soutenu par des mesures appropriées.

Droit à la participation – Article 12

Les enfants ont le droit d'être entendus sur les décisions qui les concernent. La possibilité de participer aux décisions renforce leur estime de soi et favorise leur santé mentale.

Droit à la protection contre les abus et la négligence – Article 19

Les enfants doivent être protégés contre toute forme de violence physique ou psychologique, de mauvais traitements ou de négligence. La protection contre les abus psychologiques est essentielle à la promotion de la santé mentale.

Droit à la santé – Article 24

Ce droit garantit l'accès aux meilleurs soins de santé possibles, y compris la mise en place de mesures de prévention et de promotion de la santé mentale des enfants.

Droit à l'éducation – articles 28 et 29

Une éducation de qualité, qui tient compte de la santé mentale, est un droit essentiel. Les écoles doivent offrir un environnement qui favorise le développement émotionnel et social.

Droit au jeu, aux loisirs et au repos – Article 31

Les enfants ont le droit de se reposer, de jouer et de participer à des activités culturelles et artistiques. Ces activités sont essentielles pour la santé mentale, car elles réduisent le stress et favorisent les aptitudes sociales.



Die Kinderrechte: Kennst du sie?
Les droits de l'enfant: tu connais?
Diritti dell'infanzia: li conosci?

Les droits de l'enfant et la santé mentale

Liens avec le Plan d'études romand (PER)

Une analyse sur l'éducation à la santé et la prévention dans le Lehrplan21³ illustre la complexité de ce sujet : elle identifie environ 700 compétences et niveaux de compétence liés à l'éducation, à la santé et à la prévention. Les approches intégratives des plans d'études régionaux, dont le PER, permettent de promouvoir et de soutenir systématiquement la santé mentale des enfants et des adolescent.e.s. Les capacités transversales, qui englobent les compétences personnelles et sociales - notamment la connaissance de soi, la remise en question et la décentration de soi, la prise en compte de l'autre - ainsi que la gestion du stress et des émotions, sont centrales à cet égard. Ces compétences sont étroitement liées à la santé mentale, car elles aident les enfants et les jeunes à comprendre, à contrôler leurs émotions et à entretenir des relations interpersonnelles saines. La thématique « Santé et bien-être », prend en compte les apports en matière de santé et de prévention. Dans leur parcours global de formation, les élèves apprennent l'importance d'une alimentation équilibrée, d'une activité physique suffisante et de la gestion du stress. Il existe par ailleurs des programmes scolaires de prévention et d'intervention visant à promouvoir la santé mentale (p. ex. Mind matters⁴). En mettant l'accent sur l'éducation inclusive, le PER soutient la création d'un environnement dans lequel tous les enfants et les jeunes se sentent acceptés et valorisés.

Recommandations à l'enseignant.e

Les exercices se divisent en trois parties : introduction, gestion du stress et promotion d'un environnement sain. Un dossier séparé, « L'équilibre dans la vie scolaire », inclut des exercices physiques, de respiration et de méditation. Le thème de la santé mentale nécessite une approche sensible et attentive. Il est donc important de créer un environnement sécurisant et soutenant afin d'offrir une atmosphère ouverte et fondée sur la confiance. Cela permet de reconnaître, de nommer et de comprendre ses propres émotions et d'agir de manière emphatique envers ses camarades de classe. Les interventions doivent être prises au sérieux et toute forme d'humour ou de minimisation doit être évitée. En ce qui concerne les maladies psychiques, il est important d'éviter les diagnostics présumés et, en cas d'incertitude, de faire appel à des spécialistes et de mettre à la disposition des personnes concernées des points de contact à bas seuil visibles et accessibles dans le quotidien scolaire.

« La santé mentale des élèves est la pierre angulaire d'un apprentissage réussi et du développement personnel. Les écoles doivent offrir des environnements sûrs et soutenant, dans lesquels les enfants se sentent compris et pris en charge. »

Dr. Sue Roffey, psychologue scolaire et chercheuse en éducation

Objectifs pédagogiques

- Les élèves sont sensibilisés aux fondements d'une société inclusive.
- Les élèves bénéficient d'un cadre protégé pour parler ouvertement de leurs émotions et de leurs expériences.
- Les élèves apprennent comment ils peuvent contribuer à créer un environnement de soutien et de respect favorisant la santé mentale de tous.
- Les élèves apprennent des techniques pour gérer le stress, les situations stressantes et renforcer leur propre résilience.
- Les élèves prennent conscience de leurs propres pré-occupations, de leur stress et de leurs besoins émotionnels.

¹ Santé mentale des jeunes | unicef.ch

² De nouvelles données de l'OMS et de l'enquête HBSC mettent en lumière les effets de la pandémie de COVID-19 sur les enfants et les adolescents

³ U1 (education21.ch)

⁴ MindMatters – Renforce la santé psychique des élèves du secondaire

Impressum

Unités d'enseignement sur les droits de l'enfant et la santé mentale

Responsabilité du projet et coordination Terre des Hommes Suisse, terre des hommes schweiz,

Fondation Village d'enfants Pestalozzi, Integras

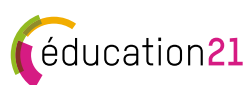
Autrices Barbara Germann, Jessica Pierobon, Ludvine Alan Pesseas

Traduction Jessica Pierobon

Graphique Julia Roman

Illustrations Barbara Germann, Julia Roman

En collaboration et avec le soutien d'éducation21



Avec le soutien financier de la Confédération, en vertu de la loi sur l'encouragement de l'enfance et de la jeunesse (LEEJ)





Les droits de l'enfant et la santé mentale

Liens avec le Plan d'études romand (PER)

L'élève est capable de ...

- **FG 12 ...** reconnaître ses besoins fondamentaux en matière de santé et ses possibilités d'action pour y répondre (1) en reconnaissant diverses situations d'amitié, de conflit, de fatigue, d'encouragement, de stress, (2) en identifiant des émotions en situation scolaire et en développant un vocabulaire spécifique, (4) en identifiant des ressources internes ou externes pour agir en situation, (6) en reconnaissant les manifestations de ses besoins physiques et affectifs.
- **FG 14–15 ...** participer à la construction de règles facilitant la vie et l'intégration à l'école et les appliquer (3) en développant le respect mutuel.
- **FG 18 ...** se situer à la fois comme individu et comme membre de différents groupes (3) en exprimant et en partageant ses préférences, ses goûts, ses champs d'intérêt et ses compétences (6), en prenant conscience des différences et des points communs dans les comportements lors de situations familiales.
- **SHS 11 ...** se situer dans son contexte spatial et social ... (1) en explorant l'espace vécu et l'espace des autres (activités humaines), en exprimant sa perception.
- **A 12 AV ...** mobiliser ses perceptions sensorielles (2) en interrogeant sa perception du monde, (3) en exprimant les impressions ressenties.
- **CM 12 ...** développer ses capacités psychomotrices et s'exprimer avec son corps (1) en construisant son schéma corporel.



Variantes simplifiées ou versions adaptées

Dans les cases avec le symbole (deux mains), vous trouverez des suggestions d'activités simplifiées ou des versions adaptées. Celles-ci peuvent être utilisées pour les enfants plus jeunes, les enfants de langue maternelle étrangère ou du domaine de la pédagogie spécialisée. Il est également possible d'adapter la durée des activités initialement proposées aux besoins des enfants.

Activités d'introduction

1. Les droits de l'enfant et la santé

Temps nécessaire

30 min

Objectifs

Les élèves sont capables de ...

- citer différents aspects importants de leur santé (mentale)
- discuter de leurs propres besoins et de ceux des autres
- mimer certains droits de l'enfant

Matériel

Fiche de travail 1 – La licorne et les Droits de l'enfant

Structure de l'activité

En petits groupes

Art. 2

Droit à la non-discrimination : Tous les enfants ont les mêmes droits. Aucun enfant ne doit être traité injustement pour quelle que soit la raison.

Art. 12 et 13

Droit de participation et droit à la liberté d'expression : Les enfants ont le droit de donner librement leur avis sur les questions qui les concernent.

Art. 16

Droit au respect de la vie privée et de la dignité.

Art. 17

Les enfants ont le droit de recevoir de l'information sur Internet, à la radio, à la télévision, dans les journaux, les livres et d'autres sources. Les adultes doivent s'assurer que ces informations soient adaptées aux enfants.

Art. 19

Les gouvernements doivent protéger les enfants contre la violence, les mauvais traitements, la négligence de la part de toutes les personnes qui s'occupent d'eux.

Art. 22

Les enfants qui quittent leur pays d'origine pour s'installer dans un autre pays en tant que réfugiés doivent recevoir une protection et de l'aide, et avoir les mêmes droits que les enfants nés dans le pays dans lequel ils sont arrivés.



Art. 23

Droit des enfants avec handicap : tout enfant avec handicap doit avoir la meilleure vie possible dans la société.

Art. 24

Les enfants ont le droit d'avoir les meilleurs soins de santé possible, de l'eau potable, de la nourriture saine et de vivre dans un environnement propre et sûr.

Art. 28

Droit à l'éducation : Chaque enfant a droit à une éducation.

Art. 31

Droit au jeu et aux loisirs : Chaque enfant a le droit de se reposer, de jouer et de participer à des activités culturelles et créatives.

L'objectif des droits de l'enfant est de protéger et de promouvoir le bien-être et le développement des enfants, de garantir leurs besoins fondamentaux et de leur donner une voix. La plupart des articles de la Convention relative aux droits de l'enfant ont un impact direct et/ou indirect sur la santé mentale. Les droits de l'enfant mentionnés sont au cœur de l'exercice de l'introduction.

Déroulement de l'activité

Les élèves sont divisés en trois groupes. Chaque groupe reçoit les 10 images des droits de l'enfant à découper. Toutes ces cartes montrent des éléments qui sont importants pour qu'un enfant puisse bien grandir et être en bonne santé.

1. En petits groupes, ils discutent de ce qu'ils voient sur les images. Il est important qu'ils comprennent ce qui est représenté sur les images.

2. Chaque groupe choisit trois cartes qu'il considère comme importantes pour son propre bien-être. Ensuite chaque groupe présente les cartes et explique son choix.

Variante

- Colorier et décrire les images
- Un enfant prend une carte et la mime pendant que les autres devinent.



2. Les droits de l'enfant et la santé mentale – Une introduction alternative

Les enfants doivent comprendre qu'ils ont des droits spécifiques. Ces droits protègent leur bien-être, les aident à bien grandir et veillent à ce qu'ils aient une vie épanouie. Cela permet également d'assurer leur santé.

Ensemble, nous allons découvrir ce que signifie avoir des émotions, se sentir en sécurité et pouvoir parler de ses sentiments. Les droits de l'enfant nous aident à être en sécurité. Il est important de prévoir suffisamment de temps pour expliquer les droits de l'enfant. Pour cela, la fiche de travail *Droits de l'enfant et santé mentale* est également disponible en langage facile, sur le site web sous *Matériel supplémentaire*.

Objectifs

Les élèves sont capables de ...

- identifier leurs droits
- comprendre que les droits de l'enfant existent pour permettre aux enfants de grandir en bonne santé

Matériel

- Fiche de travail *Poèmes sur les droits de l'enfant*, sous *Matériel supplémentaire*
- Les droits de l'enfant et la santé mentale en langage facile sous *Matériel supplémentaire*
- Feuilles et matériel de dessin

Structure de l'activité

Individuelle, puis en fonction des besoins de la classe

Déroulement de l'activité

Pour introduire le sujet, l'enseignant.e lit à la classe le poème sur les droits de l'enfant. Ensuite, l'enseignant.e demande aux élèves : Qu'est-ce que vous aimez faire ? Qu'est-ce qui vous fait vous sentir bien ? Tous les élèves dessinent individuellement une activité qu'ils aiment faire pour se sentir bien, puis la présentent à la classe. L'enseignant.e peut à chaque fois faire un lien avec le poème et les droits de l'enfant. Le poème peut être lu à nouveau à la fin de l'activité.



Die Kinderrechte: Kennst du sie?

Les droits de l'enfant : tu connais ?

Diritti dell'infanzia: li conosci?

3. Tantôt vert, tantôt bleu, tantôt rouge ?

Temps nécessaire

45 min

Objectifs

Les élèves sont capables de ...

- renforcer leur conscience et leur perception du corps
- reconnaître les sentiments comme quelque chose d'omniprésent
- parler des sentiments et enrichir le vocabulaire correspondant

Matériel

- Histoire *le monstre des couleurs*
- Fiche de travail 2 – *le Monstre des couleurs*
- Crayons de couleur

Structure de l'activité

Avec la classe entière et travail individuel



Imitation et posture

Pour préparer l'exercice, la classe peut s'entraîner à comprendre comment on ressent chaque émotion, quel est le visage en cas de colère, quelle est la posture, etc.

1ère partie en binômes

Un élève représente une émotion, l'autre est son reflet et essaie de l'imiter. Il doit ensuite deviner de quelle émotion il s'agit.

2ème partie en plénière

L'enseignant.e, ou un enfant, mime des émotions et toute la classe mime simultanément l'émotion présentée et essaie de deviner ce qui est représenté.

Déroulement de l'activité

Les enfants s'allongent confortablement. Ils se blottissent peut-être dans une couverture ou ont un oreiller.

Une atmosphère calme et agréable aide à la détente.

L'enseignant.e raconte l'histoire. Il est important de prévoir des pauses pendant la narration pour que les enfants puissent se détendre et rêver.

Ensuite, chaque enfant reçoit la fiche de travail 2 et colorie les monstres dans les couleurs qui lui conviennent.

Ils regardent ensemble les différents monstres. Les élèves doivent décrire les différents états émotionnels et nommer les sensations corporelles.

- Comment se sent ce monstre ?
- Qu'est-ce qu'on ressent dans le corps ?
- Où ressens-tu cela dans ton corps ?

Variante

Le livre « La couleur des émotions » d'Anna Llenas peut servir de base à l'exercice.

[La couleur de émotions par Anna Llenas](#)

Co-construire un environnement sain

4. Check-in

Durée

30 min

Objectifs

Les élèves sont capables de ...

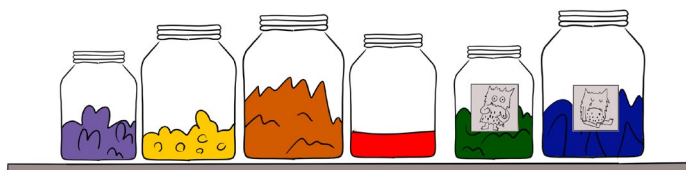
- percevoir leurs propres états émotionnels
- reconnaître et nommer les différentes émotions
- montrer ses sentiments aux autres

Matériel

7 verres et petits objets comme des perles, des boutons, dans les couleurs correspondantes (rouge, bleu, jaune, vert ...)

Structure de l'activité

Avec la classe entière et travail individuel



Cet exercice peut être fait dans le prolongement de l'exercice 3 *Tantôt vert, tantôt bleu, tantôt rouge* ou indépendamment de celui-ci. Il est important que les enfants aient associé les émotions aux différentes couleurs et que le groupe se mette d'accord sur la couleur qui représente l'émotion. Les verres peuvent être décorés avec les monstres de l'exercice précédent, en collant chaque monstre sur un verre. Un check-in est installé à un endroit précis de la salle de classe. Il peut s'agir, par exemple, d'un endroit marqué au sol, d'une arche ou d'un objet symbolique représentant le lieu du check-in. Les enfants font un check-in individuel. Cela signifie qu'ils prennent un moment pour prendre conscience de leur propre corps ainsi que de leur état et qu'ils décident quel sentiment ils éprouvent à ce moment-là. Pour cela, ils peuvent fermer brièvement les yeux à l'endroit défini. Une fois qu'ils savent ce qu'ils ressentent, ils prennent l'objet coloré correspondant à la couleur de leur émotion et le placent dans le verre approprié. Cela peut être un rituel quotidien à l'arrivée en classe ou à la fin de la journée.

Variante

- D'autres sentiments nommés par les enfants augmentent les possibilités de choix.
- Si une émotion est particulièrement forte à un moment donné dans la journée, l'exercice de check-in peut être utilisé afin de permettre à l'enfant de comprendre ce qu'il ressent et d'en faire part à l'enseignant.e.
- Pour chaque émotion, des zones appropriées peuvent être construites avec les élèves : par exemple, pour la tristesse, il y a un matelas bleu où l'on peut s'allonger.
- Une bonne façon de se défouler est de fabriquer une balle anti-stress avec les enfants.

[Instruction : Balle anti-stress Tuto](#)



5. Que disent les smileys ?

Objectifs

Les élèves sont capables de ...

- distinguer les émotions positives des émotions négatives
- reconnaître la joie, la tristesse et la colère.

Structure de l'activité

En petits groupes

Matériel

Fiche de travail 3 avec smiley (à découper éventuellement au préalable ou avec les élèves)



Déroulement de l'activité

Les élèves, répartis en groupes, reçoivent plusieurs smileys sur une feuille, qu'ils commencent par découper. Ils classent ensuite les émotions qu'ils estiment comme positives ou négatives et celles qui se situent entre les deux ou qui ne sont pas claires.

Les groupes peuvent discuter de leurs différentes catégories et un échange commun peut avoir lieu. Ensuite, chaque enfant réfléchit à une émotion et l'associe à une situation dans laquelle il s'est senti ainsi.

L'enseignant.e peut diriger la conversation en posant des questions :

- Quand vous êtes heureux, que faites-vous ?
- Qu'est-ce qui vous rend triste ?
- Qu'est-ce qui vous met en colère ?
- Que ressentez-vous dans votre corps lorsque vous avez ces sentiments, par exemple lorsque vous êtes joyeux ?