



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

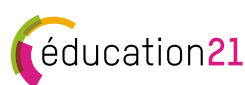
Autrices Barbara Germann, Jessica Pierobon, Ludivine Alan Pesseas

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)





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)

L'élève est capable de ...

- **SHS 24** ... identifier les formes locales d'organisation politique et sociale (3) en établissant des liens entre ses droits et devoirs et ceux des autres (Convention relative aux droits de l'enfant).
- **FG 22** ... agir par rapport à ses besoins fondamentaux en mobilisant les ressources utiles (1) en mettant en relation une situation émotionnelle avec son contexte, (2) en identifiant plusieurs comportements possibles dans diverses situations (encouragement, amitié, conflit, fatigue, stress, danger, ...), (4) en classant les différents types de besoins physiques et affectifs.
- **FG 25** ... reconnaître l'altérité et développer le respect mutuel dans la communauté scolaire (1) en identifiant des diversités et des analogies culturelles, (3) en repérant des liens entre les règles de civilité et le respect dû à chacun et en appliquant ces règles, (6) en établissant des liens entre la loi et les droits de chacun.
- **FG 28** ... développer la connaissance de soi et apprendre au contact des autres (4) en identifiant et en analysant les réactions et les représentations portant sur les différences entre les individus.



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. Introduction aux droits de l'enfant dans une perspective globale

Temps nécessaire

30 min

Objectifs

Les élèves sont capables de ...

- connaître les droits de l'enfant
- découvrir d'autres milieux de vie
- reconnaître les droits de l'enfant comme faisant partie du quotidien

Matériel

- Documents sur les droits de l'enfant, par ex.
 - [Convention relative aux droits de l'enfant de l'UNICEF](#)
 - [Convention childfriendly UNICEF](#)
 - [Enfants du monde](#)

Structure de l'activité

Travail de groupe

Une vidéo peut servir d'introduction aux droits de l'enfant: par ex. [Alex et les droits des enfants](#)

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. Dans ce contexte, les articles de la Convention relative aux droits de l'enfant ont également un impact direct et/ou indirect sur la santé mentale. Quelques articles centraux sont énumérés ci-dessous.

Article 6: Droit à la vie, à la survie et au développement

Article 9: Sauvegarde de l'unité familiale

Article 12: Respect de l'opinion de l'enfant

Article 19: Droit à la protection contre toutes les formes de violence, de maltraitance et de négligence

Art. 24: Droit à la santé, à l'eau potable, à l'alimentation et à un environnement sain

Art. 28: Droit à la meilleure éducation possible

Art. 31: Droit au jeu, aux loisirs et à la culture



Les droits de l'enfant et la santé mentale

Déroulement de l'activité

Partie 1 – Entrée en matière: un aperçu des droits de l'enfant (livret ou imprimé) est distribué à chaque groupe préalablement formé. Ensemble, ils parcourent les droits avec pour consigne d'en choisir trois qu'ils considèrent comme très importants pour leur propre bien-être. Le choix et les justifications sont ensuite partagés en plénière.

Partie 2 – Perspective globale: chaque groupe reçoit une histoire « Enfants du monde » (UNICEF) et la lit à haute voix.

La consigne est de réfléchir ensemble aux droits qui ne sont pas respectés et à ceux qui sont protégés ou respectés, et de prendre des notes à ce sujet.

Chaque groupe présente ensuite brièvement l'histoire en plénière et partage les droits importants qu'il a trouvé en lien avec l'histoire. L'ensemble du groupe peut participer en ajoutant des compléments.



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

L'introduction vise à faire prendre conscience aux enfants des liens entre les droits de l'enfant et leur bien-être. Les enfants doivent comprendre qu'il existe des droits spécifiques qui ont été créés dans le but de protéger leur bien-être, de leur permettre de bien grandir et de vivre sans soucis, et donc de promouvoir leur santé mentale. Il s'agit d'explorer ensemble ce que cela signifie d'avoir des émotions, de se sentir en sécurité et de pouvoir parler de ses sentiments, car les droits nous protègent. Une introduction séparée aux droits de l'enfant peut être utile, mais il faut prévoir suffisamment de temps pour cela.

Objectifs

Les élèves sont capables de ...

- nommer certains droits de la Convention des droits de l'enfant
- associer des besoins à un droit spécifique en lien avec la santé mentale

Matériel

- Fiche de travail 1 – *Introduction à la convention des droits de l'enfant, version simplifiée*
- Les droits de l'enfant et la santé mentale en langage facile sous *Matériel supplémentaire*

Structure de l'activité

Individuelle ou selon les besoins de la classe

Déroulement de l'activité

Chaque enfant reçoit la fiche de travail *Introduction aux droits de l'enfant* avec les images à découper. Les images sont ensuite disposées par paires. L'enseignant.e lit ensuite les différentes descriptions, puis les enfants cherchent les cartes correspondantes et les montrent. Ils discutent ensemble des différents droits. Les images peuvent ensuite être collées et le droit correspondant écrit au-dessus.

3. Tester le stress

Temps nécessaire

20 min

Objectifs

Les élèves sont capables de ...

- réfléchir à leur propre vécu dans des situations de stress
- parler de leurs propres sentiments
- nommer les réactions physiques et psychiques

Matériel

- Feuilles, crayons de couleur
- Fiche de travail 2 – *Tester le stress*, exercice Combinaison chiffres/couleurs

Structure de l'activité

Avec la classe entière



Les droits de l'enfant et la santé mentale

Partie 1: « Examen »

Les sièges sont disposés comme pour un examen. Chaque élève dispose d'une feuille blanche et de crayons de couleur.

Introduction

Nous allons maintenant faire un test pour savoir comment vous gérez les situations stressantes. Vous devez mémoriser le plus d'informations possible en une minute, sans rien noter.

Pendant une minute, l'image (avec les chiffres, combinaison de couleurs) est affichée.



Ensuite, vous disposez de 3 minutes pour écrire ce que vous avez vu.

Avant de montrer la solution, les élèves remplissent la fiche de travail – *Test de stress*. Ce n'est qu'ensuite que la solution est présentée.

Partie 2: Réflexion

L'évaluation se fait en plénière, où il est très important de créer une atmosphère de confiance. L'idéal est de s'asseoir en cercle et de tous se voir. Les résultats de la fiche d'exercice peuvent être partagés, mais ce n'est pas obligatoire.

Questions directrices pour la discussion:

- Quelqu'un veut-il raconter ce qu'il a ressenti ?
- Comment votre corps a-t-il réagi face au stress ? (Généralement des réactions très différentes)
- Quelqu'un rencontre-t-il ces sensations corporelles dans d'autres situations ?
- Quelles autres réactions du corps face au stress connaissez-vous ?
- Comment était la respiration pendant l'exercice ?
- Existe-t-il des techniques connues pour gérer le stress ?

Pour conclure, chaque personne ressent des choses différentes et réagit différemment face au stress, mais tout

le monde fait face à de tels moments dans sa vie. Cet exercice n'a duré que quelques minutes, puis la délivrance est arrivée. Mais parfois, il y a des situations dans la vie dont il n'est pas facile de se libérer, et le sentiment d'insatisfaction, de tension, de stress et de surmenage perdure. Cela peut avoir des conséquences néfastes pour la santé.



4. Comment je me sens ?

Temps nécessaire

20 min

Objectifs

Les élèves sont capables de ...

- relier les sensations physiques aux émotions
- reconnaître les émotions
- enrichir le vocabulaire sur les émotions

Matériel

Fiche de travail 3 – *Cartes des émotions*

Structure de l'activité

Individuelle ou en petits groupes

Déroulement de l'activité

Les cartes découpées sont distribuées et chaque élève ou petit groupe reçoit un jeu avec pour mission de trouver les dix paires. Ensemble, ils discutent des résultats et de leurs sentiments respectifs.

Variantes

- Les cartes peuvent être plastifiées et le jeu peut se poursuivre sous forme de « Memory », avec pour objectif de trouver les paires qui vont ensemble.
- Pour commencer, un jeu de devinettes peut être utilisé: les sentiments sont représentés sans mots, uniquement par la posture du corps et l'expression du visage, tandis que les enfants qui regardent essaient de deviner le sentiment.



Gérer le stress

5. Différents facteurs de stress

Temps nécessaire

30 min

Objectifs

Les élèves sont capables de ...

- reconnaître que les personnes réagissent différemment aux situations stressantes
- se dévoiler aux autres avec leurs propres peurs
- comprendre qu'ils ne sont pas seuls à éprouver des craintes et des peurs

Matériel

Prévoir suffisamment d'espace pour que la classe se mette en rang et fasse cinq pas en avant.

Structure de l'activité

Avec la classe entière

Pour cet exercice, il est important de créer une atmosphère de confiance. Pour cela, l'image d'une tortue peut servir de métaphore: souvent, les personnes se replient sur eux-mêmes, sous leur carapace et ne montrent pas leurs propres sentiments. C'est une réaction pour se protéger et ne pas être blessé. Mais pour que chacun puisse sortir de sa carapace, il faut une atmosphère de confiance. Réfléchir ensemble à ce dont nous avons besoin pour la créer.

Exemples possibles de règles de groupe

Rien de ce qui est dit ici ne s'ébruite; on ne se moque de personne; chaque personne décide pour elle-même; tous essaient d'être aussi honnêtes que possible; chaque personne décide pour elle-même de ce qu'elle souhaite partager, etc.

Déroulement de l'activité

Les élèves se tiennent sur une ligne, avec suffisamment de place devant eux. Des affirmations sont lues, et les enfants décident de l'importance du facteur de stress pour eux-mêmes. Ils font un à cinq pas en fonction de l'intensité. Pour les aider, il peut y avoir cinq lignes sur le sol (p. ex. avec du ruban adhésif). Il ne faut pas parler pendant l'exercice. Les pauses permettent de prendre conscience de sa propre position et de celle des autres.

Imagine ton niveau de stress quand ...

- tu regardes un film d'horreur seul chez toi par une nuit sombre et orageuse
- tu reçois une très mauvaise note
- tu dois aller chez le dentiste
- tu reçois un câlin d'une personne de ta famille alors que tu ne l'a pas voulu/désiré
- tu declares ton amour à la personne dont tu es amoureux
- tu penses à l'avenir (p. ex. changement d'école l'année prochaine)
- tu réfléchis à ton apparence/ton poids
- tout le monde rit et chuchote à propos de quelque chose et tu n'as aucune idée de ce dont il s'agit
- tu sais que tu dois te lever à 5 heures le lendemain matin pour prendre l'avion pour les États-Unis
- tes parents se disputent
- tu penses au prochain examen
- tu dois faire un exposé devant toute la classe
- tu dances à la boom/fête de l'école avec la personne que tu aimes bien
- tu prends la défense de quelqu'un dont on se moque
- tu es la dernière personne à être choisie pour former un groupe et tu te retrouves seule.

Pour finir, l'espace peut être ouvert à l'échange si des élèves souhaitent s'exprimer ou partager des observations. Cet exercice montre qu'il existe différents types de stress, y compris des stress positifs comme le fait de tomber amoureux ou d'être excité par l'anticipation. Le stress peut donc être positif, mais aussi négatif.

Questions de réflexion possibles:

- Comment s'est passé l'exercice pour vous ?
 - Comment était-ce de montrer devant les autres que l'on est stressé par une situation ?
 - Quelque chose vous a étonné ou irrité ?
 - Comment vous jugez l'ambiance dans la classe ?
- Est-ce que chacun peut parler de ses propres peurs sans être ridiculisé ?



Les droits de l'enfant et la santé mentale

Co-créer un environnement sain et en parler



6. Attrape le positif

Objectifs

Les élèves sont capables de ...

- vivre l'effet positif des compliments
- apprendre à traiter l'autre avec respect et bienveillance
- exprimer de l'estime pour une autre personne

Matériel

Une pelote de laine

Structure de l'activité

Toute la classe ensemble en cercle

Déroulement de l'activité

Pour commencer, on peut réfléchir ensemble à ce que signifient les compliments. Il est important d'expliquer que les compliments sont bienveillants et qu'ils se réfèrent aux qualités de chaque enfant. La pelote de laine passe ensuite d'un élève à l'autre, en donnant à chaque fois un compliment positif. Le compliment est reçu avec un merci et le tour se poursuit. Chaque enfant tient le fil et passe la pelote à un autre enfant dans le cercle.

Le réseau qui se crée représente la société et montre que nous sommes tous liés les uns aux autres et que nous vivons dans le même monde. Si nous nous traitons les uns les autres avec respect et gentillesse, nous créons un réseau de bienveillance dans lequel les personnes se sentent bien. La manière dont nous créons ce réseau est entre nos mains.

Les questions suivantes peuvent être posées pour soutenir la discussion:

- Qu'est-ce que ça te fait de recevoir des compliments ?
- Qu'est-ce que cela provoque à l'estime de soi ?
- As-tu déjà reçu des commentaires qui t'ont blessé.e ? Qu'est-ce que tu as ressenti ?
- As-tu peut-être déjà blessé quelqu'un en faisant un commentaire désagréable ? Qu'as-tu ressenti ?
- Quels effets ont les commentaires négatifs sur le bien-être d'une personne ?

• Challenge

Les enfants créent une « journée de la gentillesse » au cours de laquelle ils se font des compliments les uns aux autres et se comportent exclusivement avec bienveillance. Nous verrons comment cela se répercute sur l'ambiance de la classe.

7. Un climat de classe sain

Temps nécessaire

30 min

Objectifs

Les élèves sont capables de ...

- élaborer des options d'action pour les situations stressantes
- se mettre à la place des élèves qui ne se sentent pas à l'aise en classe
- travailler ensemble sur les possibilités de se sentir bien dans la classe

Matériel

Fiche de travail 4 – *Trucs et astuces pour un environnement sain dans la classe*

Structure de l'activité

En petits groupes

Dans l'exercice « Attrape le positif », la classe est envisagée comme un système cohérent. C'est comme un organisme vivant qui se porte d'autant mieux si ses différentes parties se sentent bien. Si certains membres de ce système ne se sentent pas bien, cela se répercute sur l'ensemble du groupe. L'objectif de cette tâche est de prendre soin de cet organisme. Chacun est invité à réfléchir à ce qui est nécessaire pour que tous se sentent bien.

Le travail se fait en petits groupes avec la fiche de travail « Trucs et astuces ». Les idées et les propositions sont discutées et développées en commun en plénière.

Dans l'idéal, certaines mesures sont directement reprises et mises en œuvre par la classe.



Die Kinderrechte: Kennst du sie?

Les droits de l'enfant : tu connais ?

Diritti dell'infanzia: li conosci?



Variante

Au lieu de travailler en petits groupes avec la fiche de travail, il est possible de dresser ensemble en plénière une liste de conseils sur la manière de gérer certaines situations lorsque l'on ne se sent pas bien. Il s'agit de nommer les différentes étapes à suivre en classe lorsque l'on ne se sent pas bien.

Une première affiche s'adresserait aux élèves concernés:

« Quand je ne vais pas bien, je commence par ... ».

La question posée aux élèves est la suivante:

« Par quoi vais-je commencer ? »

La deuxième affiche s'adresserait au système d'aide, il s'agit ici des camarades de classe:

« Si un enfant de ma classe ne va pas bien, je commence par ... ».

Les affiches peuvent ensuite être décorées par les enfants et affichées en classe.

