



Die Kinderrechte: Kennst du sie?

Les droits de l'enfant : tu connais ?

Diritti dell'infanzia: li conosci?

Prénom



Les droits de l'enfant et la santé mentale

Fiche de travail 1 – Cycle 2



Le droit à la participation :

Ton droit de dire ce que tu penses (art. 12)

La licorne lève la main et dit « Je veux dire quelque chose ». Quand la licorne ressent le besoin de parler, il y a toujours une personne prête à l'écouter. C'est important. Toi aussi, comme la licorne, tu peux dire ce que tu penses et exprimer ce que tu ressens. Les adultes à l'école, à la maison, tes camarades doivent t'écouter et te prendre au sérieux, te laisser parler si tu as envie de dire quelque chose. C'est ton droit ! C'est écrit dans la Convention des droits de l'enfant.

Tous les enfants du monde ont ce droit et il est très important pour que tu puisses te sentir bien !

Le droit à la protection contre la violence (art. 19)

La licorne demande qui s'occupe de sa sécurité. La licorne est préoccupée de savoir qui veille sur elle. Les amis de la licorne lui expliquent : « Les adultes doivent veiller sur notre sécurité ». Sache que, comme la licorne, les adultes doivent faire attention à ta sécurité. C'est important. Tu ne dois pas être en danger. C'est ton droit ! Les adultes sont présents pour toi pour que tu ne sois pas en danger. C'est écrit dans la Convention des droits de l'enfant.

Tous les enfants du monde ont ce droit et il est très important pour que tu puisses te sentir bien !

Le droit aux loisirs : Ton droit de jouer et participer librement à une vie culturelle (art. 31)

La licorne est toute joyeuse et elle dit : « C'est l'heure de jouer, qu'allons-nous faire ? ». Son ami lui dit : « J'adore chanter, quel est ton jeu préféré ? ». Toi aussi, comme la licorne, tu peux jouer et avoir des moments pour te divertir. C'est important que tu t'amuses, que tu joues avec tes amis. C'est important pour la santé mentale. À l'école ou à la maison tu as le droit à des moments de jeu.

C'est ton droit !
C'est écrit dans la Convention des droits de l'enfant.

Le droit à un développement sain (art. 6) :

Ton droit de t'épanouir !

La licorne se réveille, elle est angoissée et triste. La licorne dit : « J'ai fait un mauvais rêve ». Elle a peur. Elle ne se sent pas bien. La licorne a besoin d'être rassurée. Heureusement, la licorne verte dit : « Ça va aller, quelqu'un va te rassurer ».

Toi aussi, comme la licorne, tu peux avoir des moments de tristesse ou de peur : c'est normal et tu as le droit de le dire à un adulte. Les adultes sont là pour te rassurer et te protéger. Tous les enfants peuvent parfois avoir peur et se sentir mal. Les adultes sont là pour te rassurer et pour trouver une solution qui te convienne. Mais n'oublie pas que tu as le droit de demander de l'aide quand tu ne vas pas bien. C'est ton droit ! C'est écrit dans la Convention des droits de l'enfant. Tous les enfants du monde ont ces droits; ils sont très importants pour que tu puisses te sentir bien !

Ton droit d'apprendre à exprimer ta personnalité et tes talents ! (art. 29, al. 1)

La licorne dit : « Je ne suis pas doué pour écrire ». La licorne se sent triste car elle n'arrive pas à bien écrire. Elle se sent en difficulté et démoralisée. Pourtant ce n'est pas grave, la licorne a pleins d'autres talents. Son amie lui dit « Ce n'est pas grave, tu peux partager tes sentiments avec des images, des chansons ou en bougeant ton corps ». Toi aussi, comme la licorne, si tu n'arrives pas à faire quelque chose, ce n'est pas grave, tu peux partager tes idées d'une autre façon. C'est ton droit ! À l'école tu dois aussi apprendre à développer tes talents et tes capacités. Tu dois découvrir ce que tu aimes faire pour être bien dans ta tête. C'est ton droit ! Mais n'oublie pas que nous sommes tous différents : nous aimons tous des choses différentes. L'important c'est de se respecter les uns les autres, pour bien vivre ensemble avec nos différences et découvrir ce qu'on aime. Personne ne doit te mettre de côté pour ça.

Ce sont tes droits !
C'est écrit dans la Convention des droits de l'enfant.



Les droits de l'enfant et la santé mentale

Fiche de travail 1 – Cycle 2

Je ne suis pas doué.e
pour écrire.



Ce n'est pas grave, tu peux partager
tes sentiments avec des images,
des chansons ou en bougeant
ton corps.



Ça va aller,
quelqu'un va
te rassurer.



J'ai fait un
mauvais rêve.



C'est l'heure de
jouer, qu'allons-
nous faire ?



Moi j'adore chanter !
Et moi j'aime bien danser !





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

Prénom



Les droits de l'enfant et la santé mentale

Fiche de travail 1 – Cycle 2





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

Prénom



Les droits de l'enfant et la santé mentale

Fiche de travail 2 – Cycle 2

Tester le stress



Au niveau physique	Oui	En partie	Non
J'ai transpiré pendant l'exercice.			
Je me suis senti(e) tendu(e).			
J'avais mal à la tête.			
J'avais les mains moites.			
Je me suis rongé(e) les ongles.			
J'avais l'estomac tendu.			
J'avais ...			



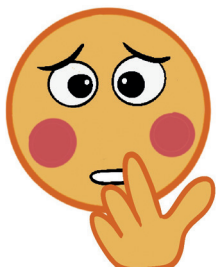
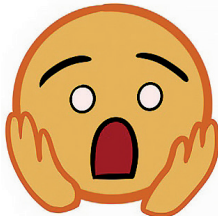
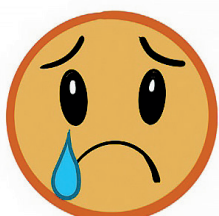
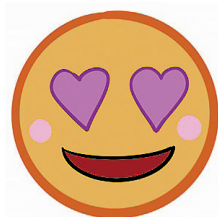
Au niveau psychique, mental	Oui	En partie	Non
Je pensais que je n'y arriverais pas.			
J'étais désespéré(e) de temps en temps.			
J'étais nerveux(se).			
J'ai eu du mal à me concentrer.			
Je trouvais la pression du temps très désagréable.			
A un moment donné, j'ai abandonné.			
J'avais ...			



Les droits de l'enfant et la santé mentale

Fiche de travail 3 – Cycle 2



	Je suis en colère		Je suis dégoûté.e
	Je m'ennuie		Je suis surpris.e
	Je ne suis pas sûr.e de moi		Je suis fier/fière de moi
	J'ai peur		Je suis triste
	J'ai confiance en moi		Je suis content.e
	Je suis amoureux.se		J'ai honte



Die Kinderrechte: Kennst du sie?

Les droits de l'enfant : tu connais ?

Diritti dell'infanzia: li conosci?

Prénom



Les droits de l'enfant et la santé mentale

Fiche de travail 4 – Cycle 2

Trucs et astuces pour un environnement sain dans la classe

Auteurs et autrices:

Situation	Que peut faire la personne concernée?	Que peut faire la classe?
J'ai reçu une très mauvaise note et j'ai maintenant peur de la montrer à la maison.		
Je n'ai pas d'amis-es dans ma classe et je me sens donc exclu-e et seul-e.		
Je me sens souvent triste et seul-e.		
J'ai l'impression que les autres sont meilleurs-res, plus beaux/belles et plus intelligents-es que moi.		
Je suis souvent choisie comme dernière personne lors des activités de groupe et cela me fait du mal.		
La quantité de devoirs me pèse énormément et parfois je n'arrive même plus à m'endormir.		
J'aimerais beaucoup avoir un-e meilleur-e ami-e.		
J'aimerais faire partie des autres, je me sens souvent comme différent-e.		