



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

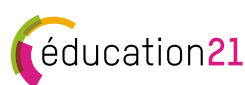
Autrices Barbara Germann, Jessica Pierobon, Ludivine Alan Pesseas

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 34** ... saisir les principales caractéristiques d'un système démocratique (4) en prenant connaissance des textes fondamentaux, en dégagant les fondements des droits et des devoirs liés à l'appartenance à une société démocratique et en se les appropriant.
- **FG 32** ... répondre à ses besoins fondamentaux par des choix pertinents (1) en identifiant, dans des situations scolaires particulières, la part des émotions dans ses réactions, (3) en prenant conscience des conséquences de ses choix personnels sur sa santé, (4) en adaptant ses comportements dans diverses situations (encouragement, amitié, conflit, stress, ...), (6) en utilisant des modes variés pour exprimer ses besoins et ses sentiments, (7) en mobilisant les structures de médiation ou les ressources existantes.
- **FG 35** ... reconnaître l'altérité et la situer dans son contexte culturel, historique et social (2) en exerçant une attitude d'ouverture qui tend à exclure les généralisations abusives et toute forme de discrimination.
- **FG 38** ... expliciter ses réactions et ses comportements en fonction des groupes d'appartenance et des situations vécues (3) en identifiant les changements et l'évolution d'une situation et en adaptant ses réponses, (5) en cernant ses préférences, ses valeurs, ses idées, en les confrontant et en acceptant celles des autres, (6) en situant sa place au sein du groupe-classe, de l'établissement et des autres groupes d'appartenance.



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 les besoins humains

Temps nécessaire

30 min

Objectifs

Les élèves sont capables de ...

- nommer les différents besoins humains
- connaître les différents droits de l'enfant
- faire le lien entre les droits de l'enfant et grandir en bonne santé

Matériel

- Fiche pratique 1 – Les besoins humains
- Les droits de l'enfant sous forme de livret ou en ligne, [Convention chilfriendly par Unicef](#)
- [Les droits de l'enfant expliqués aux enfants](#)
- [Jeu de cartes sur les droits de l'enfant](#)

Structure de l'activité

Travail de groupe

Chaque enfant dans le monde a le droit de grandir en bonne santé et en sécurité, de développer son potentiel, d'être écouté et pris au sérieux. C'est ce qui a été décidé lors de l'Assemblée générale de l'ONU en 1989 avec la Convention relative aux droits de l'enfant. Ces droits s'appliquent aux enfants jusqu'à l'âge de 18 ans et cette Convention a été ratifiée à ce jour par la plupart des États. Ces droits couvrent pratiquement tous les domaines de la vie des enfants.

Dans cet exercice d'introduction, les élèves réfléchissent dans un premier temps aux besoins humains, répartis selon les catégories des besoins psychique, physique, sociaux et environnementaux. De quoi un enfant a-t-il besoin pour grandir en bonne santé ?

Dans un deuxième temps, ces besoins sont examinés en lien avec les droits de l'enfant. Quels droits de l'enfant couvrent quel domaine ? La répartition n'est pas toujours clairement définie, il s'agit plutôt ici de débattre et de discuter des différents articles.

Conseil : des exemples de vidéos d'introduction aux droits de l'enfant :

[Comprendre les droits de l'enfant avec Benjamin Brillaud ;](#)

[C'est quoi les droits de l'enfant ? – 1 jour, 1 question](#)



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

L'introduction vise à montrer aux enfants comment les droits de l'enfant et leur bien-être sont liés. Les enfants doivent comprendre que ces droits sont là pour protéger leur santé, les aider à participer et à exprimer leurs besoins. Ces droits permettent aux enfants de bien grandir, d'avoir une vie sans soucis et de rester en bonne santé. Découvrons ensemble ce que cela signifie d'avoir des émotions, de se sentir en sécurité, de pouvoir parler de ses sentiments et de vivre de manière détendue, car les droits nous protègent. Il est important de prévoir suffisamment de temps pour expliquer les droits de l'enfant. Les articles suivants sont particulièrement pertinents pour le thème de la santé mentale :

Art. 6 : ... Tout enfant a le droit de grandir en bonne santé.

Art. 12 : ... Chaque enfant doit pouvoir exprimer son opinion.

Art. 24 : ... Tout enfant a le droit de jouir du meilleur état de santé possible et de recevoir de l'aide lorsqu'il en a besoin.

Art. 29 : ... Chaque enfant doit pouvoir découvrir ce qu'il aime faire et quelles sont ses capacités et ses talents.

Temps nécessaire

30 min

Objectifs

Les élèves sont capables de ...

- nommer quelques droits de l'enfant
- reconnaître que la santé mentale est protégée et promue par les droits de l'enfant

Matériel

- Fiche de travail 2 – *Introduction aux droits de l'enfant*
- Grand poster en forme de cercle, peinture, crayon, feutre
- Les droits de l'enfant et la santé mentale en langage simplifié sous *Matériel supplémentaire*
- Jeu de cartes sur les droits de l'enfant

Structure de l'activité

Individuel et en classe entière

Déroulement de l'activité

Chaque élève reçoit la fiche de travail, les cartes sur les droits de l'enfant et doit choisir trois droits importants, qu'il découpe et colle sur la fiche de travail.

L'enseignant.e explique ensuite les droits que les élèves ont choisis. Ensemble, ils réalisent un poster des droits les plus importants pour la classe. Les enfants découpent leurs cercles et les collent sur le poster. L'enseignant.e pose la question suivante : « Quels sont les droits importants pour être heureux et se sentir bien ? ». Ils parlent de la santé mentale et des raisons pour lesquelles elle est importante. L'enseignant.e lit une version simplifiée des droits de l'enfant et explique l'importance de la santé mentale. À la fin, les enfants comprennent que les droits de l'enfant sont présents pour leur permettre de vivre heureux et en sécurité.

Gérer le stress

3. Baromètre du stress

Temps nécessaire

30 min

Objectifs

Les élèves sont capables de ...

- réfléchir à leur propre comportement dans des situations de stress
- reconnaître que les personnes ont des facteurs de stress différents
- parler de leurs sentiments et de leurs peurs devant les autres

Matériel

Fiche de travail 3 – *Baromètre du stress*

Structure de l'activité

En groupes de 3 ou 4

La fiche de travail 3 contient différentes affirmations ainsi qu'un baromètre du stress sur lequel il est possible d'évaluer son propre niveau de stress.

Important : dans cet exercice, il s'agit du ressenti personnel, les réactions pouvant être très différentes d'une situation à l'autre. Il se peut qu'un enfant ne veuille pas raconter quelque chose, et ce n'est pas grave.



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

Avant de commencer, les élèves promettent de ne rien dire à l'extérieur de la classe de ce qui se dit en classe. C'est une promesse orale qu'ils se font mutuellement et qui est contraignante.

Les élèves travaillent en petits groupes et échangent sur les différents facteurs de stress. Ils inscrivent sur la liste leur niveau de stress personnel. Les inscriptions peuvent être justifiées et complétées par des exemples personnels.

Questions de réflexion pour la classe entière

- Quels étaient les points communs les plus fréquents au sein de vos groupes ?
- Dans votre groupe, quelle était l'ampleur des différences entre les différents facteurs ?
- Qu'est-ce que ça faisait de parler de ses propres peurs devant les autres ?
- Qu'est-ce que cela fait de parler de ses propres peurs devant toute la classe ?
- Quelles affirmations se trouvent tout en haut du baromètre, pourquoi ?
- Quelles sont les affirmations qui stressent peu ou pas du tout ?
- Qui a beaucoup d'affirmations dans la zone orange/rouge et souhaite les montrer aux autres ?
- Quels sont vos propres exemples ?

Conseil : [Vidéo sur le thème – qu'est-ce que le stress ?](#)



4. Comment je me sens ?

Objectifs

Les élèves sont capables de ...

- mettre en relation les sentiments et les réactions physiques
- percevoir leurs propres émotions
- élargir le vocabulaire relatif aux émotions

Matériel

Fiche de travail 4 – *Cartes des émotions*

Structure de l'activité

Individuel et en petits groupes

Déroulement de l'activité

Chaque élève reçoit la fiche de travail avec les cartes à découper. Ils découpent les différentes émotions et les associent aux cartes représentant les sensations corporelles. Lorsque toutes les associations ont été trouvées, les enfants forment de petits groupes et comparent leurs associations. Ensemble, ils discutent des solutions et des émotions correspondantes.

Conseil : Plastifiées, les cartes peuvent être utilisées pour jouer au « Memory ».

Co-crée un environnement sain et en parler

5. Mise en œuvre des droits de l'enfant au quotidien

Temps nécessaire

30 min

Objectif

Les élèves sont capables de ...

- se questionner sur la mise en œuvre des droits de l'enfant
- analyser son propre environnement du point de vue des droits de l'enfant
- développer des mesures pour contribuer à la mise en œuvre active des droits de l'enfant
- réfléchir à un climat de classe sain

Matériel

Fiche de travail 5 – *Boîte à outils pour la santé mentale*

Structure de l'activité

En petits groupes

Les droits de l'enfant ont pour objectif de permettre à chaque enfant de grandir sainement. Au total, ce sont 42 articles qui concernent directement la vie des enfants et des jeunes et qui couvrent pratiquement tous les domaines de la vie. Mais ces articles sont avant tout des orientations, des règles et des projets qui ne deviennent réels que lorsqu'ils sont appliqués et mis en œuvre.



Déroulement de l'activité

Sur la fiche de travail, des droits de l'enfant sont listés. Dans un premier temps, les élèves doivent jeter un regard critique sur leur environnement : « Ces articles sont-ils appliqués ? Pensez non seulement à vous, mais aussi aux autres personnes de votre classe et de votre entourage ».

Dans un deuxième temps, ils développent des actions de bien-être. Il s'agit de mesures qui peuvent aider la classe afin que les droits de l'enfant soient réellement appliqués. « Que faut-il pour améliorer le climat de la classe afin qu'aucun élève ne se sente exclu ? Que faut-il faire pour que la sphère privée de chacun soit protégée dans la classe ? »

Conseils :

- Les mesures peuvent être des rituels quotidiens ou hebdomadaires
- Le cadre doit être clairement défini afin d'éviter les déceptions

Des exemples : [Prends soin de toi ! brochure-take-care-adolescents-zhaw.pdf](#)



6. Les héros et héroïnes du stress

Temps nécessaire

30 min

Objectifs

Les élèves sont capables de ...

- prendre conscience de leur propre état de stress
- trouver des moyens de réduire le stress
- identifier leurs besoins dans les situations de stress

Matériel

Grand poster par groupe, crayons, feutres, matériel de bricolage selon les souhaits des enfants, éléments de la nature.

Structure de l'activité

En petits groupes, selon les besoins

Déroulement de l'activité

Chaque groupe réfléchit à ce qu'il doit faire lorsqu'il se sent stressé. Chaque groupe élabore ensuite un plan de solutions qu'il peut mettre en œuvre, comme s'il s'agissait d'un groupe de super-héros/héroïnes qui veut sauver les enfants d'un grand stress. Les enfants peuvent ensuite écrire toutes les idées qu'ils souhaitent mettre en œuvre. Ils peuvent ensuite décorer leur affiche comme ils le souhaitent. Ils peuvent se donner un nom de groupe en rapport avec leur mission de super-héros/héroïnes anti-stress. Chaque groupe présente à la classe son plan d'action de super-héros/héroïnes pour sauver les enfants des situations de stress important.

7. Aider et se faire aider : l'aventure du jeu de rôle

Temps nécessaire

45 minutes

Objectifs

Les élèves sont capables de ...

- apprendre à se mettre à la place des autres
- expérimenter les effets pénibles de certaines situations
- considérer les situations stressantes sous différents angles
- élargir les options d'action dans des situations stressantes
- découvrir des stratégies pour faire face à des situations stressantes, les développer soi-même, les appliquer et y réfléchir.

Matériel

De l'espace suffisant pour que les groupes de trois puissent échanger sans être dérangés.

Structure de l'activité

En groupe

Il s'agit dans cet exercice de se confronter à des problèmes, des défis et de se mettre à la place des personnes concernées. Les élèves endossent différents rôles et s'entraînent ainsi à conseiller, à parler de leurs sentiments et difficultés propres ou fictives, à demander de l'aide et à faire preuve d'empathie envers leurs interlocuteurs.



1ère partie : Collecter des situations

En plénière, les élèves rassemblent les situations qui pourraient être difficiles pour les jeunes. Celles-ci sont notées et on réfléchit ensemble aux personnes qui pourraient apporter leur aide et leur soutien dans ce cas (p. ex. travailleur.se social.e scolaire, enseignant.e, parents, psychologue, etc.)

Règles pour le jeu de rôle

- Respecter les limites : il est important de respecter les limites personnelles et de ne pas forcer les situations qui provoquent un malaise.
- Respect et ouverture : il est important d'avoir des relations respectueuses pour que chacun se sente à l'aise et puisse participer ouvertement.

Les situations sont distribuées à des groupes de trois élèves. Les rôles sont les suivants : celui qui observe, celui qui conseille et celui qui est concerné par le problème.

Déroulement de l'activité

Les rôles sont distribués et les élèves prennent un moment pour s'installer dans le rôle : ils réfléchissent à l'identité de ce nouveau rôle et se donnent un autre nom. Il faut déterminer à l'avance la raison de cet entretien (par exemple, l'adolescent.e a appelé pour prendre rendez-vous). Ils réfléchissent à ce qu'ils attendent de l'entretien en fonction de leur rôle. L'observateur prend des notes.

Une fois que les questions de compréhension ont été clarifiées, la discussion commence (durée : environ 5 minutes).

A la fin, l'élève observateur a le temps de raconter au petit groupe ce qu'elle/il a observé. Ensuite, les élèves sont priés de quitter activement le rôle qu'ils ont endossé et de revenir en plénière pour une réflexion commune :

- Comment l'élève concerné.e s'est senti dans la situation ?
- Qu'est-ce qui était facile, qu'est-ce qui était plutôt difficile ?
- Qu'est-ce que cela fait d'être conseillé ?
- Qu'est-ce que l'observateur a remarqué ?
- Qu'avez-vous appris ?
- Quelles sont les offres d'aide connues ? Existe-t-il des points de contact pour toutes les situations mentionnées ?

Conseil

Ici se trouvent des thèmes qui peuvent susciter l'intérêt des jeunes :

- [147 | Thèmes Chattez avec vos pairs \(147.ch\)](#) ;
- [Santé mentale des jeunes | unicef.ch](#)

