



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

Prénom .....



## Les besoins humains

De quoi a besoin un enfant pour grandir en bonne santé ? Inscris dans les quatre cases du tableau 1 tout ce qui te vient à l'esprit. Pense aussi à d'autres jeunes dans d'autres endroits du monde. Veille à te concentrer sur les « besoins » effectifs et non sur les « désirs ».

Pour faire la distinction, lis les définitions.

Tableau 1

Social	Physique
Mental	Environnement

### Besoin

Les besoins se réfèrent aux exigences humaines fondamentales nécessaires à la survie et au développement.

### Désirs

Ce sont des aspirations ou des objectifs personnels qui vont au-delà de la simple satisfaction des besoins. Contrairement aux besoins, les désirs ne sont pas nécessairement vitaux.



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

Prénom .....



## Les besoins humains

Maintenant, prends les droits de l'enfant et réfléchis à ceux qui protègent la santé dans les différents domaines. Inscris ces articles avec leur titre dans le tableau 2.

Tableau 2

Social
Physique
Mental
Environnement



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

Prénom .....



## Introduction aux droits de l'enfant

Choisis trois droits dans le jeu de cartes de la Convention des droits de l'enfant de l'Unicef.  
Quels droits sont particulièrement importants pour toi ? Tu peux coller tes choix dans le cercle.

Un enseignant prend le temps de t'expliquer chaque droit que tu as choisi.  
Ensuite, tu peux découper ton cercle avec les droits que tu as choisis et le coller dans le cercle sur le poster « Droits importants pour la classe ».

Je m'appelle .....

Les droits importants pour moi sont:



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

Prénom .....

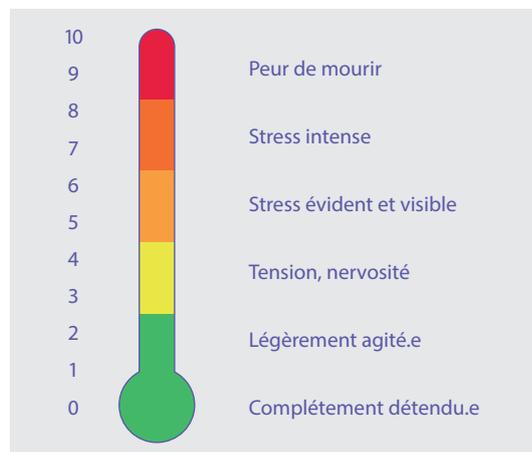


## Baromètre du stress

Qu'est-ce qui te stresse ?

Inscrivez vos prénoms chacun dans une colonne.

Discute de chaque situation et inscris ton niveau de stress personnel. Ceux-ci peuvent être très différents. Inscris tes propres exemples à la fin.



Prénoms			
Si tes parents te poussent sans cesse à te dépêcher pendant les devoirs.			
Un soir de tempête, tu regardes un film d'horreur seul à la maison dans une pièce sombre.			
Quand tu es en train de regarder ton émission préférée à la télévision et que tes parents changent de chaîne.			
Quand tu veux dire quelque chose de très important à tes parents mais qu'ils n'ont pas le temps de t'écouter.			
Quand d'autres jeunes se moquent de toi.			
Quand tu te sens exclu de ton groupe d'amis.			
Si tu as échoué à un examen.			
Quand tu penses à ton apparence et à ton corps.			
Quand tu avoues ton amour à la personne dont tu es amoureux.			
Quand tu utilises les réseaux sociaux.			
Le premier jour dans une nouvelle école.			
Quand tu dois prendre le train seul.			
Quand on se dispute à la maison.			



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

Prénom .....



Prénoms			
Quand tu dois faire un exposé devant ta classe.			
Quand tu penses à la nature.			
Quand tu dois parler de tes sentiments devant ta classe.			
Quand tu dois t'excuser auprès d'une personne proche après une dispute.			
Exemple personnel :			



Comment je me sens ?



	<p><b>Je suis en colère</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mon corps est tendu</li> <li>• Je sens la chaleur sur mon visage</li> <li>• J'ai envie de crier, de tout casser</li> <li>• Ma gorge est comme serrée</li> <li>• Les poings serrés</li> </ul>
	<p><b>Je suis surpris.e</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je sursaute</li> <li>• J'ai de grands yeux ouverts</li> <li>• J'ai des fourmillements</li> <li>• Mon cœur bat plus vite</li> <li>• La bouche est ouverte</li> <li>• Les sourcils sont levés</li> </ul>
	<p><b>Je ne suis pas sûr.e de moi</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• J'ai la poitrine serrée</li> <li>• J'ai mal au ventre</li> <li>• Mon cœur bat plus vite</li> <li>• J'ai des difficultés à respirer</li> <li>• Mon corps est tendu</li> <li>• Je transpire</li> </ul>
	<p><b>J'ai peur</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• J'ai la chair de poule</li> <li>• J'ai une boule dans le ventre</li> <li>• J'ai les jambes qui tremblent</li> <li>• Je suis en état d'alerte</li> </ul>
	<p><b>J'ai confiance en moi</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• J'ai un regard ouvert</li> <li>• Je suis détendu(e)</li> <li>• J'ai une attitude positive</li> <li>• Je ne me sens pas stressé(e)</li> <li>• J'ai un sentiment de légèreté</li> </ul>



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

Prénom .....



	<p><b>Je suis heureux.se</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Je souris</li><li>• Mon corps est détendu</li><li>• Ma respiration est calme et régulière</li><li>• J'ai des énergies positives</li><li>• J'ai un sentiment de bien-être</li><li>• J'ai la joie de vivre</li></ul>
	<p><b>Je suis triste</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• J'ai un poids sur la poitrine</li><li>• J'ai un sentiment de vide</li><li>• J'ai des larmes dans les yeux</li><li>• Je n'ai pas d'appétit</li><li>• Je suis fatigué(e)</li><li>• Je suis très sensible</li><li>• J'ai la mâchoire qui tremble</li><li>• J'ai des difficultés à parler</li></ul>
	<p><b>Je suis dégoûté.e</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• J'ai des nausées</li><li>• Mon corps est tendu</li><li>• Mes sourcils sont froncés</li><li>• Mes lèvres sont retroussées</li><li>• Je tire la langue</li></ul>



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

Prénom .....



## Boîte à outils pour la santé mentale

L'objectif des droits de l'enfant est de protéger et de promouvoir le bien-être et le développement des enfants et des jeunes, de garantir leurs besoins fondamentaux et de leur donner une voix. La plupart des articles de la Convention des droits de l'enfant ont ainsi un impact direct ou indirect sur la santé mentale. Ci-dessous, quelques droits de l'enfant importants en rapport avec la santé mentale.

### Consignes

1. Analyse ton environnement (l'école, le club de loisir, ton groupe de pairs, ta famille, etc.) et répondez ensemble aux questions relatives à chaque droit.

2. Réfléchis à ce qui est encore nécessaire pour que les droits de l'enfant soient appliqués, pour que tous se sentent vraiment à l'aise, protégés et puissent se développer librement dans ton environnement.

<p><b>2</b> MEMES DROITS POUR TOUS</p>	<p>Tous les enfants, ont ces droits, peu importe qui ils sont, où ils vivent, la langue qu'ils parlent, leur religion, ce qu'ils pensent, à quoi ils ressemblent, s'ils ont un handicap ou non, s'ils sont riches ou pauvres, qui sont leurs parents ou leur famille et ce que ces derniers pensent ou font. Aucun enfant ne doit être traité injustement pour quelque raison que ce soit.</p>	<p><b>Quelles mesures contre la discrimination connais-tu ?</b></p> <p><b>Connais-tu des cas d'injustice envers les enfants dans ton entourage ?</b></p>
<p><b>13</b> LIBRE PARTAGE DES IDEES</p> <p><b>12</b> RESPECT DE L'AVIS DES ENFANTS</p>	<p>Les enfants ont le droit de partager librement ce qu'ils apprennent, pensent et ressentent, que ce soit en parlant, en dessinant, en écrivant ou de toute autre manière, sauf si cela fait du mal à d'autres personnes.</p> <p>Les enfants ont le droit de donner librement leur avis sur les questions qui les concernent. Les adultes doivent les écouter avec attention et les prendre au sérieux.</p>	<p><b>Y a-t-il des choses dans le monde avec lesquelles tu n'es pas d'accord ?</b></p> <p><b>Dans quels domaines aimerais-tu avoir ton mot à dire ?</b></p> <p><b>Quelles sont les possibilités que tu connais pour avoir ton mot à dire ?</b></p>
<p><b>16</b> PROTECTION DE LA VIE PRIVÉE</p>	<p>Chaque enfant a le droit à une vie privée. La loi doit protéger les enfants contre toute attaque à leur vie privée, à leur famille, à leur foyer, à leurs communications et à leur réputation.</p>	<p><b>Que signifie pour toi la vie privée à la maison et à l'école ?</b></p> <p><b>Comment les enfants sont-ils protégés individuellement ?</b></p> <p><b>Comment cette protection est-elle assurée sur les réseaux sociaux ?</b></p>
<p><b>Nos idées de bien-être pour notre classe :</b></p>		



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

Prénom .....



## Boîte à outils pour la santé mentale

L'objectif des droits de l'enfant est de protéger et de promouvoir le bien-être et le développement des enfants et des jeunes, de garantir leurs besoins fondamentaux et de leur donner une voix. La plupart des articles de la Convention des droits de l'enfant ont ainsi un impact direct ou indirect sur la santé mentale. Ci-dessous, quelques droits de l'enfant importants en rapport avec la santé mentale.

### Consignes

1. Analyse ton environnement (l'école, le club de loisir, ton groupe de pairs, ta famille, etc.) et répondez ensemble aux questions relatives à chaque droit.

2. Réfléchis à ce qui est encore nécessaire pour que les droits de l'enfant soient appliqués, pour que tous se sentent vraiment à l'aise, protégés et puissent se développer librement dans ton environnement.

	<p>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 faire attention à ce que ces informations soient adaptées aux enfants. Les gouvernements doivent encourager les médias à partager des informations provenant de différentes sources, dans des langues que tous les enfants peuvent comprendre.</p>	<p><b>Tu as l'impression d'être bien informé ?</b></p> <p><b>Selon toi, les jeunes devraient-ils être mieux informés ?</b></p> <p><b>Quels médias/réseaux utilises-tu ?</b></p> <p><b>Comment s'assurer qu'ils ne te font pas de mal ?</b></p>
	<p>Les gouvernements doivent protéger les enfants contre la violence psychique, physique et sexuelle, contre les mauvais traitements et le manque de soins et d'attention de la part de toutes les personnes qui s'occupent d'eux.</p>	<p><b>Quelles formes de violence envers les enfants connais-tu ?</b></p> <p><b>Quels sont les organismes que tu connais et vers lesquels tu peux te tourner si tu as besoin d'aide ?</b></p>
	<p>Les enfants qui quittent leur pays pour s'installer dans un autre pays en tant que réfugiés (parce qu'ils n'étaient pas en sécurité chez eux) 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.</p>	<p><b>De quoi ont besoin les enfants qui ont fui leur pays ?</b></p>
<p><b>Nos idées de bien-être pour notre classe :</b></p>		



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

Prénom .....



## Boîte à outils pour la santé mentale

L'objectif des droits de l'enfant est de protéger et de promouvoir le bien-être et le développement des enfants et des jeunes, de garantir leurs besoins fondamentaux et de leur donner une voix. La plupart des articles de la Convention des droits de l'enfant ont ainsi un impact direct ou indirect sur la santé mentale. Ci-dessous, quelques droits de l'enfant importants en rapport avec la santé mentale.

### Consignes

1. Analyse ton environnement (l'école, le club de loisir, ton groupe de pairs, ta famille, etc.) et répondez ensemble aux questions relatives à chaque droit.
2. Réfléchis à ce qui est encore nécessaire pour que les droits de l'enfant soient appliqués, pour que tous se sentent vraiment à l'aise, protégés et puissent se développer librement dans ton environnement.

<p><b>23</b>  <b>ENFANTS EN SITUATION DE HANDICAP</b></p>	<p>Tout enfant en situation de handicap doit avoir la meilleure vie possible dans la société. Les gouvernements doivent supprimer tous les obstacles qui empêchent les enfants en situation de handicap de devenir indépendants et de participer activement à la vie de la communauté.</p>	<p><b>Quels handicaps connais-tu ?</b>   <b>Comment les enfants avec handicap se sentent-ils dans ton école ?</b></p>
<p><b>24</b>  <b>SANTÉ, EAU, NOURRITURE, ENVIRONNEMENT</b></p>	<p>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.   Tous les adultes et les enfants doivent être informés de la manière de rester en sécurité et en bonne santé.</p>	<p><b>Est-ce que tu vis sainement ?</b>   <b>Sais-tu ce qu'il faut pour grandir en bonne santé ?</b>   <b>Est-ce que tous les enfants de ton entourage ont la possibilité de grandir en bonne santé ?</b></p>
<p><b>Nos idées de bien-être pour notre classe :</b></p>		



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

Prénom .....



## Boîte à outils pour la santé mentale

L'objectif des droits de l'enfant est de protéger et de promouvoir le bien-être et le développement des enfants et des jeunes, de garantir leurs besoins fondamentaux et de leur donner une voix. La plupart des articles de la Convention des droits de l'enfant ont ainsi un impact direct ou indirect sur la santé mentale. Ci-dessous, quelques droits de l'enfant importants en rapport avec la santé mentale.

### Consignes

1. Analyse ton environnement (l'école, le club de loisir, ton groupe de pairs, ta famille, etc.) et répondez ensemble aux questions relatives à chaque droit.

2. Réfléchis à ce qui est encore nécessaire pour que les droits de l'enfant soient appliqués, pour que tous se sentent vraiment à l'aise, protégés et puissent se développer librement dans ton environnement.

<p>29 OBJECTIFS DE L'ÉDUCATION</p>	<p>L'éducation doit aider les enfants à développer pleinement leur personnalité, leurs talents et leurs capacités. Elle doit leur enseigner à comprendre leurs droits et à respecter les droits et la culture des autres, ainsi que leurs différences. Elle doit les aider à vivre en paix et à protéger l'environnement.</p>	<p><b>Où a lieu l'éducation ?</b></p> <p><b>Quel type d'éducation aimerais-tu avoir en plus ?</b></p>
<p>31 REPOS, JEU, CULTURE ET ARTS</p>	<p>Chaque enfant a le droit de se reposer, de se détendre, de jouer et de participer à des activités culturelles et créatives.</p>	<p><b>Tous les enfants et les jeunes de ton environnement ont-ils la possibilité de bénéficier de ce droit ?</b></p> <p><b>Que faut-il de plus dans ton école ou ton quartier ?</b></p>
<p><b>Nos idées de bien-être pour notre classe :</b></p>		

Source : [Cartes droits de l'enfant par Unicef](#)