



ÉDITION 2021
**AU FIL DES
ÉMOTIONS**

unicef
pour chaque enfant

Illustration : Kei Lam / Direction artistique et design graphique : Floriane Le Roux

LA THÉMATIQUE 2021

Le Prix UNICEF de littérature jeunesse 2021 a pour thème la **gestion des émotions et la santé mentale des enfants et adolescents**.

Comme souvent, la littérature permet d'aborder avec finesse des sujets qui peuvent sembler sensibles ou compliqués au premier abord. Les histoires mettent une distance bienvenue lorsque le sujet est très proche des enfants, ou peuvent au contraire les plonger émotionnellement dans un vécu et des réalités auxquels ils n'avaient jamais été confrontés.

La sélection 2021 du Prix UNICEF aborde des questions essentielles pour les 3-15 ans : la confiance en soi, la gestion de la tristesse et les peurs, la compréhension des troubles psychologiques, l'acceptation de ses différences et celles des autres, le deuil et les événements difficiles à traverser...

Les ouvrages sélectionnés permettent, souvent avec humour et bienveillance, d'ouvrir le dialogue avec les plus jeunes sur la problématique de la santé mentale qui concerne tous les enfants, quelles que soient leurs situations familiales, économiques ou sociales.

QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE ?

La **santé mentale** correspond à notre **bien-être émotionnel, psychologique et social**. Elle affecte notre capacité à gérer le stress, les relations aux autres, à prendre des décisions...

Elle est importante à toutes les étapes de la vie, de la petite enfance jusqu'à l'âge adulte.

Tout comme la santé physique, la santé mentale est un **spectre** qui varie selon les personnes et les périodes : certains éprouvent globalement un sentiment de bien-être mental, d'autres quelques symptômes ponctuels (stress, troubles anxieux...), et d'autres enfin sont confrontés à des troubles qui peuvent devenir très handicapants au quotidien.

La santé mentale est une problématique qui touche **chaque enfant et jeune**, mais qui reste pourtant stig-

matisée et sous-financée dans presque tous les pays, qu'ils soient riches ou pauvres.

Elle fait partie de la vie de tous les jours, et n'est pas simplement une question médicale : c'est pourquoi **l'engagement des familles et acteurs éducatifs** sur ce sujet peut grandement contribuer à la création d'un environnement dans lequel enfants et jeunes se sentent à l'aise pour aborder ces troubles, les comprendre et y trouver des solutions adaptées.

UNICEF défend le droit des enfants, des adolescents et de leurs familles à avoir accès à des services de prévention et de soutien adaptés, pour garantir leur bien-être psychosocial et leur santé mentale sur le long terme.

SE SENTIR BIEN, C'EST...

À 3-5 ans

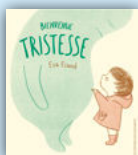
À 6-8 ans



...APPRÉCIER ET COMPRENDRE SON CORPS

Dans mon corps

Mirjana Farkas (La Joie de Lire)



...ACCUEILLIR TOUTES SES ÉMOTIONS, MÊME DÉSAGRÉABLES

Bienvenue Tristesse

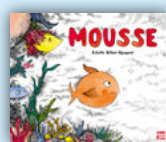
Eva Eland (Les éditions des éléphants)



DÉPASSER LES DIFFICULTÉS GRÂCE À L'AMITIÉ

Louise ou l'enfance de Bigoudi

Delphine Perret et Sébastien Mourrain (Les fourmis rouges)



...AFFRONTER SES PEURS ET GRANDIR !

Mousse

Estelle Billon-Spagnol (Talents Hauts)



... APPRENDRE À GÉRER LA TRISTESSE

Du vent dans la tête

Marjolaine Nadal et Marianne Pasquet (Voce Verso)



... TROUVER DE L'AIDE POUR AFFRONTER SES PEURS

La maîtresse me stresse, et alors ?

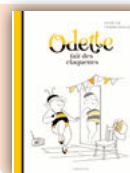
Elisabeth Bami et Christophe Besse (PKJ)



... COMPRENDRE SA DIFFÉRENCE ET L'ACCEPTER

Zarbi, enfant zèbre

Suzanne Galéa et Floriane Ricard (Rue de l'échiquier jeunesse)



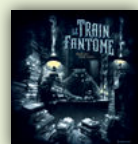
... S'AIMER COMME ON EST !

Odette fait des claquettes

Davide Cali et Clothilde Delacroix (Sarbacane)

À 9-12 ans

À 13-15 ans



...SURMONTER SON MAL-ÊTRE AVEC L'AIDE DE SES PROCHES

Le train fantôme

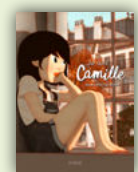
Didier Lévy et Pierre Vaquez (Sarbacane)



... SURMONTER LA PRESSION SOCIALE ET LE REGARD DES AUTRES

C'est pas ma faute

Anne-Fleur Multon et Samantha Bailly (PKJ)



...S'ACCEPTER GRÂCE À L'AMITIÉ

Je suis Camille

Jean-Loup Felicioli (Syros)



... COMPRENDRE ET GÉRER LE SENTIMENT DE PEUR

Les mystères de la peur

Bruno Pellegrino et Rémi Farnos (La Joie de Lire)



...S'ÉPANOUIR DANS SES DIFFÉRENCES

Les fabuleuses aventures d'Aurore

Douglas Kennedy et Joann Sfar (PKJ)



... DÉPASSER LES BLOCAGES PROPRES À CHACUN

À quoi rêvent les étoiles

Manon Fargetton (Gallimard Jeunesse)



...DÉVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI

La BD qui t'aide à avoir confiance en toi

Géraldine Bindi et Adrienne Barman (Casterman)



...S'APPUYER SUR L'AMITIÉ FACE AUX DIFFICULTÉS

21 jours avant la fin du monde

Silvia Vecchini et Sulzo (Rue de Sèvres)

INFOS CLÉS

1
adolescent sur
5


éprouve aujourd'hui
des problèmes de santé
mentale.



La moitié des troubles mentaux
apparaissent avant l'âge de 14 ans.

+ de 200 millions
de personnes souffrent d'anxiété et/ou
de dépression.

1

La dépression est la première
cause d'invalidité dans le
monde.

3

Le suicide est la troisième cause
de décès chez les 15-19 ans à
travers le monde



Journée Mondiale
de la santé mentale.

La plupart des troubles de santé mentale
restent aujourd'hui non détectés, et plus de
75% des personnes concernées ne
reçoivent pas de traitements.

Source : OMS et UNICEF

Santé mentale & Convention internationale des droits de l'enfant

La Convention Internationale des Droits de l'Enfant (CIDE) est un traité adopté en 1989 par l'Organisation des Nations Unies, dont l'objectif est de reconnaître des droits spécifiques aux enfants et de les faire respecter.

Ce texte n'a pas d'article spécifiquement dédié à la santé mentale, mais ce sujet traverse de nombreux droits, car c'est un aspect essentiel du bien-être des enfants et adolescents :

** Le droit d'avoir une famille et ne pas en être séparé, sauf en cas de mauvais traitements (art. 5, 9, 18, 20)*

** Le droit de vivre et s'épanouir le mieux possible (art. 6)*

** Le droit de partager librement ses opinions, idées et ressentis (art. 12, 13, 14)*

** Le droit d'avoir une vie privée (art. 16)*

** Le droit d'être protégé contre la violence, l'exploitation, les mauvais traitements et le manque de soin (art. 19, 33-39)*

** Le droit d'avoir accès à la meilleure vie possible pour les enfants en situation de handicap (art. 23)*

** Le droit à une éducation qui contribue pour chaque enfant à développer sa personnalité, ses talents et ses capacités (art. 29)*

Retrouvez la CIDE expliquée aux enfants ici : <https://my.unicef.fr/contenu/la-cide-expliquee-aux-enfants>

Les enfants et jeunes face à la pandémie de COVID-19



Le contexte de la pandémie de COVID-19 a exposé l'étendue et la sévérité des troubles de santé mentale qui peuvent toucher les plus jeunes : l'anxiété, le stress, et les états dépressifs se sont fortement accrus pendant cette période, notamment à cause de la peur de la maladie, des situations de confinement et d'isolement social, de la précarité grandissante pour certaines familles...

Ces événements sont particulièrement marquants pour les enfants et jeunes en pleine construction. C'est pourquoi il est essentiel de leur permettre, en particulier pendant cette période, de mieux comprendre les questions liées à la santé mentale et de trouver les mots pour exprimer leur éventuel mal-être.

VOCABULAIRE

Addiction : Avoir absolument besoin de quelque chose et ne plus pouvoir s'en passer pour se sentir bien. Une personne peut être addictive à un produit (drogues, certains médicaments...), ou bien au fait de faire quelque chose à l'excès, par exemple les jeux vidéo ou les jeux d'argent. Si l'addiction est grave, elle conduit la personne à consacrer tout son temps et son énergie à satisfaire son envie, ce qui peut lui faire du mal et l'isoler de ses proches.

Anxiété : Sentiment important d'insécurité, de stress et de peur, dont la cause est difficile à expliquer pour la personne qui le ressent. Lorsque quelqu'un se sent anxieux tous les jours ou presque, dans de nombreuses situations de la vie quotidienne, on parle de "trouble anxieux". C'est une forme de maladie mentale qu'il est possible de soigner, avec l'aide d'un psychiatre ou psychologue.

Autiste : Une personne autiste est quelqu'un dont le cerveau et les neurones se sont développés différemment de la norme avant la naissance et durant l'enfance. L'autisme n'est pas une maladie mentale, mais un mode de fonctionnement différent du cerveau, qui entraîne certains comportements : les personnes autistes peuvent par exemple avoir du mal à communiquer et à comprendre les autres, et avoir des habitudes répétitives et des centres d'intérêt restreints... Il y a de nombreuses formes différentes d'autisme, c'est pourquoi on parle de TSA : Troubles du Spectre Autistique. Cela veut dire que, pour certaines personnes, l'autisme cause des difficultés importantes (incapacité totale à communiquer avec d'autres personnes par exemple), alors que pour d'autres cela a très peu de conséquences sur leur vie quotidienne et peut même être "invisible", si eux-mêmes et les autres ne s'en rendent pas compte.

Avoir confiance en soi : Se sentir bien dans sa peau, être conscient de ses capacités et talents, et s'accepter comme on est malgré ses défauts. Des contacts positifs avec les autres (adultes, amis...) peuvent aider à renforcer sa confiance en soi.

Bien-être : État dans lequel on se sent bien physiquement et mentalement, en harmonie avec soi-même et avec les autres.

Bipolarité : Maladie mentale chronique (qui se développe lentement et qui dure longtemps) entraînant des changements d'humeur brutaux. La bipolarité peut empêcher de gérer normalement ses émotions et de contrôler ses comportements. Elle peut ainsi donner lieu à des troubles anxieux, des troubles du sommeil...

Crise d'angoisse : Aussi appelée "attaque de panique", c'est une réaction de peur très forte qui va provoquer des symptômes comme une sensation d'étouffement ou la nausée. Elle se produit lorsque le niveau d'anxiété d'une personne atteint un niveau si important que le cerveau et le corps se retrouvent débordés.

Dépression : Maladie mentale caractérisée par une grande baisse de moral, des humeurs qui changent, une fatigue intense et de l'anxiété qui durent dans le temps. Elle peut être soignée par des professionnels de la santé grâce à des traitements adaptés.

Déprime : État passager qui se caractérise notamment par de la tristesse, de la fatigue, des idées noires et une perte de motivation.

Contrairement à la dépression, la déprime survient de temps à temps, n'est pas durable et n'est pas une maladie. Elle peut être liée à un contexte, à des événements négatifs...

Deuil : État de choc émotionnel causé par la mort d'un proche. Le deuil est un processus normal qui peut provoquer des émotions telles que la tristesse, la colère, le déni (refus d'accepter la réalité)... Si cet état de deuil dure longtemps et s'accompagne de troubles psychologiques, il peut alors être utile d'être soutenu par un professionnel de santé.

Dysphorie de genre : Sentiment éprouvé par une personne qui ne se reconnaît pas dans le genre (masculin ou féminin) qui lui a été attribué à la naissance. Elle s'identifie donc de manière forte et permanente à un autre genre. C'est le cas de Camille dans le livre *Je suis Camille* (J-L Felicioli, Syros / Sélection 9-12 ans du Prix UNICEF 2021).

Émotion : Réaction spontanée et temporaire de notre cerveau, qui produit des sensations agréables ou désagréables dans le corps (mains moites, cœur qui bat vite, nœud dans le ventre, fourmillements dans les bras...). Parmi les émotions faciles à identifier, il y a la joie, la tristesse, la peur, la colère, le dégoût, la surprise...

LGBTQ+ Acronyme signifiant "Lesbiennes, Gays, Bisexuels, Transgenres, Queers". Il s'agit d'un terme qui regroupe toutes les personnes qui ne sont pas hétérosexuelles (c'est-à-dire pas attirées uniquement par le genre opposé), ou dont l'identité de genre ne correspond pas à celle qui leur a été attribuée à leur naissance.

Mal-être : État dans lequel on se sent mal physiquement et mentalement. Ce malaise peut exister en raison d'une situation ou d'un événement perturbant ou désagréable, ou ne pas avoir de cause apparente.

Maladie mentale : Maladie qui modifie le comportement ou la manière de penser d'une personne. La spécialité médicale qui soigne les maladies mentales est la psychiatrie.

Neuroatypie : Fonctionnement du cerveau qui s'écarte de la norme. Ce terme a d'abord été inventé par et pour la communauté autistique, mais est maintenant utilisé pour toute personne dont le fonctionnement neurologique ou psychologique ne ressemble pas à celui de la majorité des personnes.

Neurologie : Science qui étudie le fonctionnement des neurones, du cerveau et du système nerveux. C'est aussi une branche de la médecine qui vise à soigner les maladies du cerveau et du système nerveux.

Psychiatre : Médecin spécialisé en psychiatrie. Il traite les personnes atteintes de maladie mentale ou de souffrance psychologique. Les patients peuvent être envoyés par leur médecin de famille, par leur entourage ou décider eux-mêmes de rencontrer un psychiatre. Contrairement au psychologue, qui n'est pas médecin, le psychiatre est autorisé à prescrire des médicaments à ses patients.

Psychiatrie : Branche de la médecine qui concerne les maladies mentales.

Psychologie : Discipline scientifique qui étudie les comportements humains, et en particulier les processus mentaux, les émotions, l'intelligence, le rapport aux autres... La psychologie a aussi pour objectif de trouver des solutions aux problèmes de la vie de tous les jours liés aux émotions et comportements humains.

Psychologue : Professionnel qui étudie les comportements et caractères humains, et aide à maintenir ou améliorer le bien-être des personnes qui le consultent.

Résilience : Capacité à pouvoir rapidement se sentir mieux après un événement traumatisant ou difficile (deuil, accident...). C'est une capacité naturelle ou acquise, c'est-à-dire qu'une personne peut l'avoir dès sa naissance, ou bien l'apprendre au cours de sa vie.

Santé mentale : État de bien-être psychique, émotionnel et cognitif, et une absence de trouble mental.

Cognitif : Qui concerne les capacités d'apprentissage et de connaissance.

Solitude : Sentiment de se sentir seul, sans relations satisfaisantes aux autres. Il peut apparaître lorsqu'une personne est réellement isolée, sans contact avec d'autres humains, mais parfois certaines personnes peuvent aussi se sentir seule alors qu'elles ont un entourage proche, des amis... Si ce sentiment de solitude dure longtemps et est douloureux, il peut avoir des conséquences négatives sur la santé mentale.

Stigmatisation : Mise à l'écart d'une personne ou d'un groupe en raison de différences qui sont considérées comme contraires aux normes de la société. Par exemple, les personnes en situation de handicap, les personnes neuroatypiques ou les personnes en surpoids peuvent être victimes de stigmatisation.

Stress : Réaction du corps à un événement nouveau ou à une situation perçue comme menaçant. Une quantité raisonnable de stress peut donc être utile puisqu'elle permet de s'adapter à l'environnement. Toutefois, lorsque le stress dure longtemps, il peut nuire à l'apprentissage et à l'épanouissement, et créer des problèmes de santé physique et mentale.

Tabou : Sujet interdit, ou dont on ne parle pas ouvertement en raison des habitudes de la société. Les tabous évoluent en fonction des époques et des cultures. Par exemple, l'argent, la sexualité, la religion, la maladie peuvent être des sujets plus ou moins tabous selon le contexte.

Transidentité : Avoir une identité de genre différente de celle assignée à la naissance. Par exemple, il peut s'agir d'une personne qui se reconnaît comme étant une fille alors qu'en grandissant elle était identifiée comme un garçon. On appelle les personnes concernées "transgenres", et le terme inverse est "cisgenre" pour les personnes qui se reconnaissent dans leur genre assigné à la naissance.

Traumatisme : Peur intense ressentie après avoir vécu un ou plusieurs événements difficiles. Cela peut arriver après avoir été confronté à des images ou situations violentes, ou bien à la suite d'un accident, d'une maladie, du décès d'une personne proche, ou de violences qu'on a subies...

Trouble obsessionnel-compulsif (TOC) : Trouble mental caractérisé par l'apparition de pensées intrusives récurrentes (obsessions) qui créent des émotions négatives, et/ou par des actions répétées. Les personnes atteintes de ce trouble peuvent par exemple avoir une phobie de la saleté et laver leurs mains à l'excès, vérifier plusieurs fois les mêmes endroits de leur lieu d'habitation avant de le quitter...

À L'ATTENTION DES MÉDIATEURS

Bien que ludiques, les activités de nos outils pédagogiques et les ouvrages sélectionnés peuvent parfois conduire les enfants à se confier sur leur mal-être, leurs angoisses ou encore leurs traumatismes. Certaines questions peuvent provoquer chez les participants une réaction qu'il faut pouvoir accueillir et prendre en compte. Cette réaction peut mener au débat collectif si l'enfant le provoque ou le souhaite, elle peut également être bien plus intérieure. Dans tous les cas, il faut être en capacité de la gérer ou de la confier à une personne compétente pour prendre la suite.

LES CONTACTS À PARTAGER

Numéro vert 119 - numéro d'appel d'urgence gratuit pour l'enfance en danger - www.allo119.gouv.fr

Numéro vert 3020 - service et numéro gratuits pour lutter contre le harcèlement

www.nonaharcelement.education.gouv.fr