

Consultation
Nationale

Exprimer. Écouter. Agir.

unicef 

pour chaque enfant



Cultivons la santé mentale
des enfants et des adolescents



LIVRET D'ACCOMPAGNEMENT
7^{ÈME} ÉDITION DE
LA CONSULTATION NATIONALE

Du 06 octobre 2025 au 09 mars 2026

TABLE DES MATIÈRES

01. La Consultation nationale.....	3
02. Le questionnaire.....	4
03. La posture de l'accompagnateur.....	5
04. Animer des ateliers de Consultation nationale auprès des différentes tranches d'âge.....	9
05. Fiches ressources.....	14
06. Ateliers.....	19
07. Glossaire.....	38
08. Annexes.....	40

01 LA CONSULTATION NATIONALE

1. Le contexte

La Consultation nationale est née en 2009 d'une initiative internationale. Onze pays ont participé à cette première expérience entre 2009 et 2010, dont la France. Enthousiasmé par la méthode et la nature inédite des résultats obtenus, l'UNICEF France a souhaité adapter, développer et pérenniser la démarche au cours des années qui ont suivi.

Proposée par l'UNICEF France depuis 2013 dans sa forme actuelle, elle permet à **chaque enfant et adolescent d'exprimer son point de vue sur son quotidien et la perception qu'il a de l'exercice de ses droits**, tels que définis par la Convention internationale des droits de l'enfant (CIDE). Chaque édition est aussi l'opportunité de **questionner plus en profondeur une thématique en lien avec les droits** de l'enfant. Au total, **plus de 120 000 enfants et adolescents** ont déjà fait entendre leurs voix !

La Consultation nationale permet **la collecte de données quantitatives (chiffrées) sur la situation des droits de l'enfant en France, grâce à un questionnaire papier et en ligne**. Depuis 2024, la Consultation nationale est aussi un **outil de collecte de données qualitatives** sur l'application des droits de l'enfant. En effet, **des groupes de discussion** sont organisés par l'UNICEF France dans certaines structures partenaires, notamment celles accueillant des enfants dits vulnérables, après la période de diffusion des questionnaires, afin **d'enrichir les données obtenues** par le biais des questionnaires et de **renforcer le poids des voix** de ces enfants dans les résultats.

Sur la base d'un questionnaire évoquant tous les aspects de la vie des enfants, l'UNICEF France et les chercheurs associés à la démarche élaborent, à chaque édition, de nouveaux indicateurs permettant d'analyser en profondeur un sujet : « *Les inégalités sociales et la privation* » en 2013, « *Le malaise adolescent* » en 2014, « *Le lieu de vie comme marqueur social* » en 2016, « *Les inégalités et relations filles/garçons* » en 2018, « *L'éducation et les apprentissages* » en 2020, « *Privations, déficit de protection et rejet social* » en 2024. Pour cette 7^{ème} édition qui se déroule du **06 octobre 2025 au 09 mars 2026**, la Consultation nationale portera plus spécifiquement sur la thématique de la **santé mentale** des enfants et des adolescents.

La collecte de données sur l'application de leurs droits directement auprès d'enfants et d'adolescents doit nécessairement **aller de pair avec un temps de sensibilisation des enfants et des adolescents à leurs droits et à la thématique évoquée**. Les enfants et adolescents participant doivent pouvoir **s'approprier la démarche et comprendre le sens et l'importance de leur participation**. Ces ateliers d'accompagnement doivent aussi être des **moments d'échange** durant lesquels les participants peuvent poser des questions et donner leur avis sur les sujets abordés. **Il est primordial que les enfants soient acteurs de leur participation à la démarche et en retirent des bénéfices directs**.

2. Les résultats

Le rapport d'analyse des résultats constitue un outil précieux pour remplir **la mission de plaidoyer de l'UNICEF France**. Il est remis aux **responsables politiques** et aux **médias**, nationaux et locaux, pour une diffusion large des conclusions, y compris auprès du **grand public**, et une prise en compte effective de la parole des enfants et des adolescents dans le développement des politiques publiques qui les concernent.

Les collectivités recueillant un nombre significatif de réponses¹ de la part des enfants qu'elles ont sollicités peuvent demander leurs résultats propres, obtenant ainsi des éléments éclairants sur la situation des droits de l'enfant dans leurs territoires. Les résultats locaux seront transmis à l'été 2026 mais resteront entièrement **confidentiels** jusqu'à la parution officielle du rapport final, en **novembre 2026**. Ils ne pourront constituer qu'un document interne de travail ou seront utilisés pour faire un retour auprès des enfants et adolescents ayant participé.

Afin d'obtenir des résultats fiables, **il est primordial de mettre en œuvre cette Consultation nationale dans les meilleures conditions**. Un environnement adapté à la passation des questionnaires favorise également la possibilité d'engager avec les enfants et les adolescents des échanges qui leur seront bénéfiques. **Ce livret d'accompagnement a vocation à donner des conseils pour la mise en œuvre optimale de la démarche**.

ET POUR LES COLLECTIVITÉS TERRITORIALES PARTICIPANT À LA CONSULTATION NATIONALE ?

L'UNICEF France est partenaire de 300 municipalités et intercommunalités à travers son programme **Ville amie des enfants**.

L'UNICEF France encourage ainsi l'ensemble des Villes amies des enfants à mettre en œuvre la Consultation nationale en 2025-2026, en veillant à **donner l'opportunité de participer à un maximum d'enfants, aux profils divers, par l'intermédiaire des partenaires territoriaux mobilisés, afin d'obtenir une photographie la plus complète possible de leur territoire**. En participant à la Consultation nationale, les municipalités contribuent ainsi à faire avancer la recherche et à **rendre visible les enjeux rencontrés par les enfants et les adolescents de leur territoire**.

Pour cette édition autour de la santé mentale et en lien avec l'attention portée par l'UNICEF France aux enfants vulnérables, il est particulièrement conseillé aux municipalités de **renforcer leurs relations partenariales avec des lieux d'hébergement et/ou travaillant avec des enfants en situation de vulnérabilité** (centres d'hébergement d'urgence, établissements de protection de l'enfance, structures de la protection judiciaire de la jeunesse) et de les appuyer dans la mise en œuvre de la Consultation nationale par des moyens dédiés.

Pour en savoir plus : www.villeamiedesenfants.fr

1. Pour les communes les plus grandes et peuplées du territoire, la significativité sera calculée au regard du nombre d'enfants dans la commune et un seuil minimum sera fixé à 200 réponses.

02 LE QUESTIONNAIRE

Le questionnaire est composé d'une **première partie commune à tous** les enfants et adolescents et présentant des questions sur leur situation. Le questionnaire est ensuite **divisé en plusieurs chapitres**, certains destinés aux plus jeunes (6-10 ans), d'autres aux plus âgés (11-18 ans), et encore d'autres communs à tous les enfants. **Les enfants âgés de moins de 11 ans ne doivent pas compléter les parties destinées aux plus âgés (et il n'est ainsi pas nécessaire qu'ils en prennent connaissance), et inversement.**

Il est important que les enfants et adolescents remplissent les parties du questionnaire qui correspondent à leur âge. Dans le cas où vous organisez un atelier avec un groupe dont certains membres ont moins de 10 ans et d'autres plus de 10 ans (cas d'une classe de CM1-CM2 ou d'élèves de CM2 ayant redoublé, par exemple), veillez à ce que chacun complète les parties qui concernent son âge. Autrement dit, pour que les questionnaires soient valides et pris en compte dans l'analyse, un enfant de 11 ans ne doit pas compléter la partie adressée aux 6-10 ans, quand bien même le reste du groupe aurait 10 ans ; inversement, un enfant de 10 ans ne doit pas compléter les parties destinées aux 11-18 ans, quand bien même le reste du groupe aurait 11 ans. Vous pouvez expliquer aux enfants ces différences éventuelles par le fait que 11 ans est l'âge qui a été choisi comme étant un âge auquel une certaine maturité et une capacité à comprendre certaines formulations et à rendre compte de certaines situations sont acquises.

L'ensemble des questions est réparti en 4 chapitres, auxquels s'ajoute la page de renseignements sur la situation de l'enfant.

Le questionnaire a été élaboré avec une équipe de chercheurs spécialistes de la santé mentale des enfants et des adolescents. Il a été construit sur la base de questionnaires préexistants et largement utilisés chez les professionnels de la santé mentale, en France et à l'international, afin de garantir la rigueur méthodologique et la fiabilité de l'étude.

INTRODUCTION

Avant de débiter le questionnaire, chaque participant doit **prendre connaissance des informations relatives à la Consultation nationale et confirmer son consentement** à y participer ainsi que **l'autorisation de ses parents** pour qu'il y participe.

Ensuite, chaque participant remplit la **page de renseignements** le concernant, en indiquant son âge, son genre, un handicap potentiel, son lieu de vie...

Pour cette partie, vous pouvez accompagner les enfants en vous aidant du glossaire page 38. Prenez le temps d'expliquer l'encart sur les situations familiales, ainsi que les questions sur le genre, sur le handicap et la maladie chronique (par exemple, la dyslexie est considérée comme un handicap et les enfants ne le savent peut-être pas).

CHAPITRE 1 : DANS MA TÊTE ET DANS MA VIE (POUR LES 6-10 ANS)

Thèmes abordés : comportements, émotions et relations avec les autres.

CHAPITRE 2 : DANS MA TÊTE ET DANS MA VIE (POUR LES 11-18 ANS)

Thèmes abordés : comportements, émotions et relations avec les autres.

CHAPITRE 3 : MES SOUTIENS (POUR TOUS)

Thèmes abordés : soutiens formels et informels à disposition et sollicités par les enfants en cas de besoin.

CHAPITRE 4 : MES DROITS (POUR TOUS)

Thèmes abordés : vie quotidienne et réalisation des droits de l'enfant.

Les questions qui utilisent le terme « droits de l'enfant » visent à déterminer si les enfants et jeunes connaissent leurs droits. Il convient donc de suivre l'ordre des activités proposées à partir de la page 19 pour ne pas expliciter outre mesure ces quelques questions et ne pas biaiser les réponses. Vous pourrez ensuite y revenir en organisant les autres activités proposées dans ce livret.

1. Général

En devenant partenaire de la Consultation nationale, vous vous engagez à communiquer sur la démarche auprès de votre public et des adultes l'entourant (et pouvant constituer eux-mêmes des relais) et à **accompagner les participants** dans celle-ci. Cet accompagnement se traduit par des **séances/ateliers au cours desquels vous appuierez les enfants et adolescents dans le remplissage du questionnaire, tout en préservant l'anonymat et la confidentialité des réponses données, et les sensibiliserez à leurs droits et à la thématique de la santé mentale**. La partie Animer des ateliers de Consultation nationale auprès de différentes tranches d'âge (page 9) présente en détail les déroulés et contenus possibles de ces temps, tels que conçus par l'UNICEF France.

La logique ici est celle du « donnant-donnant » : les enfants et adolescents acceptent de participer à la démarche et nous donnent accès à des informations précieuses les concernant ; l'UNICEF France et les structures et collectivités partenaires leur donnent les moyens d'une participation éclairée dont ils retireront des bénéfices réels.

2. Expliciter la démarche auprès des adultes (parents, entourage de l'enfant)

Il est possible que certains adultes aient des questions, voire des préjugés ou des préoccupations concernant la Consultation nationale. Il est important de les anticiper pour pouvoir y répondre au mieux. **En abordant ces questionnements de manière transparente et en fournissant des informations claires sur la nature, les objectifs et les modalités de participation de la Consultation nationale, les adultes seront rassurés et encouragés à soutenir la participation de leurs enfants.**

L'UNICEF France demande en outre aux partenaires mobilisés dans la démarche de **bien informer les parents ou responsables légaux de l'enfant en amont de la mise en œuvre de cette activité et de s'assurer qu'ils sont d'accord pour que leur(s) enfant(s) participe(nt)**. Pour ce faire, une information claire sur le cahier de liaison des objectifs et modalités de la participation à la démarche ou un affichage dans le lieu de passation, ainsi qu'une diffusion du **formulaire d'autorisation parentale**, proposé en annexe 7, peuvent être faits. Le **formulaire de consentement**, disponible en annexe 8, permet de confirmer la volonté des enfants à participer et de garantir leur consentement éclairé.

Voici une liste de questions que vous pourriez recevoir de la part d'adultes entourant les enfants participant et de propositions de réponses à donner :

Interrogation	Réponse
Certains adultes et enfants pourraient craindre que les réponses des enfants ne soient pas vraiment anonymes et confidentielles, même si cela est explicitement assuré.	<p>Il est essentiel de rappeler que la participation à la Consultation nationale est entièrement anonyme : aucune donnée personnelle (nom, prénom, adresse...) n'est collectée et il n'est pas possible d'identifier les répondants au questionnaire. En outre, la confidentialité totale des réponses des enfants est garantie dans la mesure où personne n'a accès aux réponses données au questionnaire (les adultes accompagnant les enfants dans la démarche doivent respecter ce principe et ne pas consulter le contenu des questionnaires remplis par les enfants).</p> <p>Les données collectées (c'est-à-dire, les réponses données par les enfants) sont uniquement traitées par ordinateur et sont utilisées à des fins statistiques, pour améliorer la compréhension des besoins des enfants en France, au global. Aucune analyse individuelle des questionnaires ne sera réalisée, seule une analyse d'ensemble des milliers de questionnaires collectés sera effectuée. De plus, dans la mesure où aucune information personnelle n'est demandée aux enfants, il est impossible de sourcer ou de déduire la provenance précise des questionnaires.</p> <p>Il est en revanche tout à fait possible de montrer le questionnaire vierge aux adultes qui le demandent, afin de les informer pleinement et de les rassurer sur les questions d'anonymat et de confidentialité.</p>
Dans la mesure où les questions posées dans le cadre de la Consultation nationale portent sur le quotidien des enfants et des adolescents, certains parents pourraient voir la démarche comme une forme d'intrusion dans la vie familiale ou une mise en question de leur rôle parental ou de leur capacité à prendre soin de leurs enfants.	<p>Il est important de rappeler que la Consultation nationale n'a pas vocation à mettre en cause la façon dont les parents élèvent et éduquent les enfants participant. L'objectif de la démarche est un objectif de plaidoyer auprès des pouvoirs publics. Les questions posées concernent principalement le rôle des pouvoirs publics et des services publics dans la réalisation des droits de l'enfant, et nettement moins le rôle que jouent les parents sur le sujet. Les informations collectées sont analysées dans l'optique de produire des recommandations aux pouvoirs publics, et non pas aux parents, afin que soit garantie la réalisation des droits de l'enfant dans le pays. Les solutions préconisées se situent au niveau de l'action publique et non pas de la sphère familiale.</p> <p>Cette analyse du rôle parental est d'autant plus irréalisable qu'aucun traitement individuel des réponses des enfants ne sera fait et que les réponses données par les enfants sont anonymes et confidentielles.</p>

Interrogation	Réponse
Certains parents pourraient douter de l'adéquation du contenu des questions posées à l'âge des enfants, craignant qu'elles puissent être inappropriées ou dérangeantes.	Les questions posées dans la Consultation nationale sont soigneusement réfléchies et conçues de manière à être adaptées à l'âge des participants et à leur expérience quotidienne. Le questionnaire est composé de deux parties communes à tous les âges, la première portant sur la situation des répondants (âge, genre, ville...) et la seconde sur la réalisation de leurs droits (connaissance des droits, scolarisation...). Ces questions sont basiques et factuelles. Le questionnaire est ensuite scindé en deux autres parties, l'une destinée aux 6-10 ans et l'autre destinée aux 11-18 ans, afin de garantir la bonne compréhension de celles-ci et leur adéquation aux situations et besoins propres à ces deux tranches d'âge.

3. Accompagner la Consultation nationale auprès des enfants et des adolescents

Avant

Avant la mise en œuvre de la Consultation nationale, il est important d'expliquer aux participants **les principes et intérêts de la démarche, les thèmes du questionnaire et les garanties d'anonymat et de confidentialité des réponses.** S'agissant de cette dernière notion, il doit être expliqué aux enfants et aux adolescents que leurs réponses seront utilisées à des fins d'analyse globale. Les réponses ne seront pas traitées individuellement et isolément : des milliers de réponses seront compilées et analysées dans leur ensemble. Les participants peuvent se sentir libres de répondre sincèrement et spontanément : personne ne verra ce qu'ils renseignent.

Le **formulaire de consentement, disponible en annexe 8**, est à utiliser pour respecter la volonté des enfants et adolescents potentiellement participant, pour leur montrer que leur consentement doit être respecté et pour rendre leur participation véritablement active.

Dans le cas où vous souhaiteriez prendre des photographies lors d'un atelier de mise en place de ce projet, il est indispensable d'avoir au préalable obtenu l'autorisation des parents et le consentement des enfants pour ce faire. Le respect du droit à l'image est fondamental et peut être garanti par la signature d'un formulaire dédié (soit un formulaire couvrant l'ensemble de vos activités à l'année et que vous détenez déjà, soit en utilisant le formulaire proposé en annexe 9, qui vous permettra aussi de communiquer les photographies à l'UNICEF France).

Pendant

Les conseils pour bien préparer et mettre en place un atelier sont présentés dans la **partie Animer des ateliers de Consultation nationale auprès de différentes tranches d'âge, en page 9.**

Les enfants et adolescents doivent répondre à l'ensemble des questions afin qu'un maximum de questionnaires soit exploité. En effet, **un questionnaire incomplet ne sera pas retenu dans l'analyse.** En outre, plus le nombre de réponses données aux questions est important, plus les résultats seront significatifs et donneront une image fidèle de la situation des enfants en France et pourront être réutilisés par les pouvoirs publics.

Si les questionnaires sont diffusés dans leur format papier, il est impératif d'**utiliser uniquement ceux qui ont été reçus** après commande. **Aucun questionnaire imprimé par ailleurs ou photocopié ne pourra être lu** et donc pris en compte dans l'analyse.

Lorsque le format papier a été choisi, il est recommandé d'**énoncer à voix haute les consignes de remplissage inscrites dans l'encadré grisé en début de chaque partie** (notamment en ce qui concerne les questions à choix unique et celles à choix multiple ou le changement de réponse choisie) et de s'assurer que les **cases relatives au consentement et à l'autorisation parentale en page 2 du questionnaire sont bien cochées.** Les notions et questions doivent être bien comprises ou expliquées (et notamment les termes utilisés en page 3), de même que le fait d'être concerné ou non par **les questions qui commencent par « si », en fonction de ce qui a été répondu précédemment.**

Il est également important d'informer les enfants qu'**ils ne sont pas concernés par toutes les parties du questionnaire et qu'ils ne doivent consulter et répondre qu'à celles qui correspondent à leur âge** (parties pour les 6-10 ans ou les 11-18 ans et parties communes à tous les enfants). Cette indication est précisée en sous-titre de chaque partie du questionnaire.

En tant qu'accompagnateur, il est important de **rester le plus neutre possible dans les explications que vous donnerez** pendant le temps de remplissage du questionnaire et de **ne pas influencer les enfants et adolescents dans leurs réponses.**

Les participants doivent bien comprendre que la Consultation nationale n'est **ni une évaluation, ni un test.** Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, seul ce qu'ils pensent et ressentent compte. Si la spontanéité est de mise, il est tout de même essentiel qu'ils **prennent le temps de réfléchir** pour que leurs réponses reflètent ce qu'ils pensent, ressentent et vivent réellement, et non pas ce qu'ils pensent que l'on attend d'eux dans leurs réponses.

Chez les enfants, et notamment les plus jeunes, il peut exister un « **biais de positivité** » qui les pousse à vouloir à accorder plus de poids aux expériences positives qu'aux négatives et donc à donner une réponse positive plutôt que négative. Vous pouvez bien préciser que « Non » et « Je ne veux pas ou ne peux pas répondre » sont aussi des réponses valables, du moment qu'elles correspondent au vécu de l'enfant.

Lorsqu'un accompagnateur se rapproche d'un élève pour l'aider à répondre à ses questions, il est essentiel de **garantir un maintien strict de la confidentialité**. L'accompagnateur ne doit ainsi pas regarder ce qui a été renseigné dans le questionnaire de l'enfant ou de l'adolescent. Il est donc recommandé de demander au participant de préciser sur quelle question il souhaite des éclaircissements, de façon à ce que l'accompagnateur puisse consulter son propre exemplaire du questionnaire plutôt que celui de l'élève. Certains sujets abordés dans la Consultation nationale peuvent renvoyer à des vécus ou expériences difficiles, et **les enfants et adolescents doivent avoir une entière confiance pour se livrer sur ces informations sensibles**.

Pour que la participation à la Consultation nationale soit également un temps de sensibilisation des enfants à leurs droits, la partie suivante, intitulée « Animer des ateliers de Consultation nationale auprès des différentes tranches d'âge », suggère des activités à mettre en place pour ce faire. Pour éviter que les réponses des enfants ne soient biaisées par ce qu'ils apprendront au gré des activités, il est conseillé de suivre l'ordre dans lequel celles-ci sont présentées. En effet, des activités ont été développées pour chaque partie du questionnaire, en cohérence avec le contenu des différents chapitres.

Si, lors des échanges, un enfant témoigne d'une **situation personnelle préoccupante**, vous pouvez l'inviter à en **discuter à la fin de l'activité**, et le signaler à une personne référente au sein de votre établissement. Vous pouvez par ailleurs rappeler l'existence aux enfants et adolescents du **numéro d'urgence 119** pour l'Enfance en danger. Vous trouverez davantage d'informations dans la partie « Les violences et le harcèlement », page 7, et toutes les informations sur les numéros d'urgence en annexe 5 et 6.

Ne promettez jamais à un enfant de garder un secret, sa sécurité prévaut. Demandez-lui si lui-même en a déjà parlé à un adulte et dites-lui que vous devrez partager ses propos avec des adultes compétents qui sauront l'aider. Indiquez-lui clairement les prochaines étapes et avec qui l'information sera partagée.

4. Gérer les thèmes sensibles

La Consultation nationale a vocation à interroger les enfants et les adolescents sur leur quotidien. Chaque enfant a un quotidien différent d'un autre : certains sont plus faciles et confortables, d'autres plus difficiles. **Les participants peuvent réagir de manière différente aux questions et il est nécessaire d'accueillir et d'accompagner l'ensemble de ces réactions**. Ces réactions peuvent mener à un échange collectif sur un sujet particulier, si cela est souhaité. La prise en charge de réactions vives doit être confiée à une personne compétente (dont les missions correspondent à ce rôle et en qui l'enfant concerné a confiance), qui pourra écouter avec attention et accompagner les enfants concernés. Toute situation préoccupante doit être rapportée selon les procédures de signalement en vigueur dans la structure.

En dépit des émotions que le questionnaire pourrait provoquer, **il est important que les enfants et adolescents répondent à l'ensemble des questions afin qu'un maximum de questionnaires soit exploité. Si un enfant ne souhaite pas répondre à une question, il peut cocher la case « Je ne veux ou ne peux pas répondre »**. De cette manière, la question est considérée comme complétée, sans pour autant que l'enfant se sente contraint.

Les résultats de la Consultation nationale offrent une opportunité de plaider en faveur d'une meilleure application de la Convention internationale des droits de l'enfant sur le territoire. Les enfants confient leurs ressentis, et il est essentiel d'en faire le meilleur usage et de leur montrer qu'ils ont eu raison de se livrer en toute confiance.

En cas d'accompagnement d'un public vulnérable (en situation de grande précarité ou relevant de la protection de l'enfance (ASE, PJJ), par exemple), précisez aux participants et aux personnes impliquées dans la démarche que **les données collectées dans le cadre de la Consultation nationale ne seront en aucun cas mises à disposition de quelque institution que ce soit, ni utilisées à des fins administratives ou judiciaires**. De manière générale, la participation ou non à la Consultation nationale et le contenu des éléments qui y sont renseignés ne pourront et ne seront pas utilisés pour impacter d'une manière ou d'une autre les situations des répondants. L'objectif de cette démarche est exclusivement de recueillir les opinions et les expériences des enfants et adolescents pour améliorer leur bien-être et ce, sans aucune implication administrative ou juridique.

Des questions peuvent paraître surprenantes pour des enfants et des adolescents placés sous la Protection judiciaire de la jeunesse. Il est essentiel de leur rappeler que le questionnaire est commun à tous les enfants et adolescents et qu'il est donc essentiel qu'ils répondent aussi à ces questions (quand bien même ce sont des informations qu'ils ont remplies par ailleurs) pour avoir des données nationales dessus.

5. Les violences et le harcèlement

La Convention internationale des droits de l'enfant (CIDE) assure aux mineurs le droit d'être protégés « *contre toute forme de violence, d'atteinte ou de brutalités physiques ou mentales, d'abandon ou de négligence, de mauvais traitements ou d'exploitation, y compris la violence sexuelle* » (art.19). Il est donc de notre devoir d'écouter et de prendre en compte ce que les enfants et les adolescents ont à dire sur ce sujet.

Toutefois, aborder la question des violences et du harcèlement n'est pas anodin. Les violences physiques ou mentales subies, de même que la crainte de représailles, peuvent bloquer la parole. Les enfants doivent se sentir écoutés, compris et soutenus. **Il est important de ne pas contredire le témoignage, de dire que la parole a été entendue et que l'enfant a bien fait de se confier, et que l'information sera transmise à quelqu'un de compétent. Vous pouvez aussi donner à l'enfant le numéro 119, en cas de besoin ou de question de sa part.**

Si vous percevez des signes ou recevez des informations préoccupantes de la part d'un enfant ou d'un jeune, il est primordial d'alerter des professionnels :

- Si vous êtes un intervenant extérieur, faites-en part à la personne responsable du groupe (enseignant, animateur, directeur de l'établissement ou de la structure, ...), avant de quitter le lieu d'intervention².
- Si vous organisez un atelier dans l'enceinte de la structure dans laquelle vous exercez, suivez la procédure de signalement en vigueur.
- Nous recommandons également d'appeler le numéro d'urgence gratuit 119 afin d'être mis en contact avec des professionnels de la protection de l'enfance qui pourront vous accompagner au mieux, que ce soit en cas de danger immédiat ou d'inquiétude concernant la situation d'un mineur. Vous pouvez aussi vous référer aux directives nationales sur le signalement des enfants en danger : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F781>

Vous pouvez également vous référer à l'annexe 4 « Repérer les situations préoccupantes – Les conseils de l'UNICEF ».

Le harcèlement, que l'on retrouve particulièrement en milieu scolaire et en ligne, se définit comme une **violence répétée qui peut être verbale, physique et/ou psychologique**. Lorsqu'un enfant est moqué, insulté, menacé, frappé, bousculé ou reçoit des messages injurieux ou à caractère sexuel à répétition, on parle de harcèlement. Le harcèlement se fonde sur le rejet de la différence et sur la stigmatisation de certaines caractéristiques. Il expose chacun des acteurs (victime, agresseur, témoin) à de graves conséquences scolaires, sociales, physiques et psychologiques à long terme.

Là aussi, si vous êtes témoin d'une situation de violence ou de harcèlement lors d'une animation auprès d'un groupe ou que l'on vous partage une telle situation, parlez-en à un adulte de l'établissement concerné si vous êtes extérieur, ou suivez la procédure en vigueur dans l'établissement pour ce type de situation. Vous trouverez toutes les informations sur les numéros d'urgence en annexe 5.

Par ailleurs, vous trouverez à partir de la page 14 des ressources et ateliers adaptés à différentes tranches d'âge pour aborder avec les enfants des thématiques sensibles telles que les violences physiques et sexuelles ainsi que le harcèlement scolaire.

REPÉRER LES VIOLENCES SEXISTES ET SEXUELLES

Afin de lutter contre les violences sexistes et sexuelles, la Mission interministérielle pour la protection des femmes contre les violences (MIPROF) met à disposition des professionnels de l'animation un nouvel outil de sensibilisation : SELMA. Ce kit de formation destiné aux professionnels des accueils collectifs de mineurs comprend un court-métrage et un guide pédagogique pour aider à repérer, comprendre et signaler les violences sexistes et sexuelles, et renforcer la prévention au sein des équipes d'animation.

Il vise à renforcer la capacité des équipes éducatives à repérer et à agir face aux situations de violences dans les accueils collectifs de mineurs (ACM). Il peut aussi servir de support pédagogique à tout organisme accueillant des mineurs.

Le kit est disponible via le lien suivant : <https://arretonslesviolences.gouv.fr/node/164>

2. A noter qu'il est nécessaire qu'une personne référente de la structure et de confiance pour les enfants soit également présente pour entourer les participants qui auraient besoin de se confier ou d'être rassurés.

En plus de faciliter la collecte de données, la **Consultation nationale constitue un levier essentiel pour sensibiliser les enfants à leurs droits**. À travers les activités et les échanges qui l'accompagnent, les enfants acquièrent une meilleure compréhension de leurs droits, en particulier en matière de santé mentale, et développent ainsi la capacité de les faire valoir pleinement. Il est donc essentiel que les enfants participent à cette démarche en en saisissant toute la portée.

Pour accompagner leur participation et faciliter leur expression tout au long du processus, **des activités pédagogiques sont mises à disposition**. Nous recommandons d'organiser la Consultation nationale en plusieurs temps, afin de permettre une alternance entre le remplissage du questionnaire et des activités de sensibilisation aux droits de l'enfant proposées dans ce guide. Cette approche permet non seulement de favoriser une meilleure appropriation par les enfants des enjeux de la démarche, mais aussi d'ouvrir des espaces d'expression et d'orientation vers des ressources adaptées. Toutefois, le déroulé type proposé peut être adapté au temps et aux ressources dont vous disposez, en sélectionnant certaines activités clés, pour un format plus court.

Deux fiches ressources sont par ailleurs mises à votre disposition afin de vous accompagner tout au long de la mise en œuvre de la Consultation nationale. Elles ont pour objectif de :

- Fournir des repères pour **présenter l'action de l'UNICEF** (voir la fiche ressource n°1 page 14) ;
- **Aborder le sujet de la santé mentale avec les enfants**, y compris les plus jeunes, à travers le prisme des droits de l'enfant (voir la fiche ressource n°2 page 15) ;

1. Les outils nécessaires

Pour l'accompagnateur :

- Le livret d'accompagnement
- Un questionnaire modèle (à titre de référence)
- Dans la mesure du possible, un vidéoprojecteur ou tout autre support de diffusion vidéo, permettant de présenter certains supports pédagogiques, notamment la vidéo introductive de la Consultation nationale

Pour chaque enfant :

- Un questionnaire imprimé envoyé par l'UNICEF France
ou
- Un ordinateur avec accès à la plateforme en ligne : consultationnationale.unicef.fr

2. Ce qu'il faut savoir pour le bon déroulement d'une séance

Cadre et mise en route : comment introduire la séance ?

L'introduction de la séance est essentielle (notamment de la première s'il y en a plusieurs) pour poser un cadre clair, sécurisant et motivant. Elle doit permettre aux enfants de **comprendre les objectifs de la Consultation nationale**, tout en les rassurant sur le caractère **volontaire et confidentiel** de leur participation.

Si vous souhaitez organiser plusieurs séances de Consultation nationale, **il est indispensable de prévoir les questionnaires en version papier, car la version en ligne ne peut pas être complétée en plusieurs fois**.

- Il est conseillé de commencer la session par l'atelier n°1 ou n°10, selon l'âge des enfants, centré sur les émotions. Il permet d'instaurer un climat de confiance et d'introduire la notion de santé mentale (voir les propositions de déroulés en page 11). Ce temps permet de **prendre la température émotionnelle du groupe**, ce qui est particulièrement utile avant d'aborder un questionnaire qui peut faire émerger des sujets sensibles.
- **Lancer ensuite la vidéo d'introduction** (présentation de la Consultation nationale) et présenter l'organisation du questionnaire. Penser à consulter les fiches ressources page 14 et 15 pour clarifier le rôle de l'UNICEF et le lien entre santé mentale et droits de l'enfant.
- Demander aux enfants **s'ils ont déjà renseigné ce questionnaire de la Consultation nationale en 2025**, dans un autre cadre (en ligne spontanément, dans une autre structure...). Le cas échéant, les enfants concernés **ne doivent pas** répondre au questionnaire une seconde fois.
- Avant de distribuer les questionnaires, remettre aux enfants le **glossaire** (page 38 et disponible en téléchargement sur consultationnationale.unicef.fr) ainsi que **la liste des ressources à mobiliser et des numéros d'urgence** (page 47) pour les accompagner au mieux.

- S'assurer que les **cases relatives au consentement et à l'autorisation parentale** en page 2 sont bien **cochées**.
- Lorsque le format papier a été choisi, **énoncer à voix haute les consignes de remplissage** inscrites dans l'encadré grisé en début de chaque partie (notamment en ce qui concerne les questions à choix unique et celles à choix multiple ou le changement de réponse choisie). Si besoin, lire les questions du questionnaire à voix haute, au fur et à mesure du remplissage par les participants.
- Les **notions et questions doivent être bien comprises** ou expliquées (et notamment les termes utilisés en page 3).
- Informer les enfants qu'**ils ne sont pas concernés par toutes les parties du questionnaire et qu'ils ne doivent consulter et répondre qu'à celles qui correspondent à leur âge** (parties pour les 6-10 ans ou les 11-18 ans et parties communes à tous les enfants). Cette indication est précisée en sous-titre de chaque partie du questionnaire.
- Expliquer également que l'on peut être concerné ou non par les **questions qui commencent par « si »**, en fonction de ce qui a été répondu précédemment.
- Préciser aux participants qu'ils ne sont pas obligés de répondre à toutes les questions. **S'ils ne le souhaitent pas ou s'ils ne savent pas quoi répondre, ils pourront cocher la case « Je ne veux pas ou ne peux pas répondre »**.
- Expliquer aux enfants que leur participation est **volontaire** mais qu'elle est encouragée car elle permettra de mieux connaître et comprendre leur vie et leur point de vue, et ainsi de prendre de meilleures décisions pour eux.

Quelle activité est recommandée si la Consultation nationale est réalisée en plusieurs temps ?

- Si un temps a déjà été réalisé, il est recommandé de reprendre **la même activité d'ouverture que celle proposée en début de parcours**, à savoir l'expression des émotions. Cette activité, déjà connue des enfants, peut être réalisée **de façon plus brève**, tout en gardant son objectif principal : permettre à chacun d'exprimer comment il se sent avant de commencer le questionnaire.

Que faire si des informations ou propos préoccupants sont recueillis ?

- Que ce soit lors du remplissage du questionnaire de la Consultation nationale, au cours d'une activité de mise en route ou encore d'une action de sensibilisation aux droits de l'enfant, **si des propos préoccupants sont recueillis, nous vous invitons à consulter la rubrique « Les violences et le harcèlement » (page 7)**, qui détaille la procédure à suivre, ou **l'annexe 4, « Repérer les situations préoccupantes – Les conseils de l'UNICEF »**, pour les identifier.

Que faire si un enfant ne souhaite pas participer à la Consultation nationale ?

- Dans le cas où un enfant ne souhaite pas participer à la Consultation nationale, ou que son responsable légal a refusé sa participation au projet, **il est impératif de respecter ce choix**. Vous pouvez lui proposer une activité en lien avec les droits de l'enfant. Vous trouverez des idées d'activités en page 19. Nous vous recommandons d'anticiper et de sélectionner quelques activités à l'avance afin de les avoir facilement à disposition le jour de la session, au cas où cette situation se présenterait.

Peut-on laisser les enfants remplir le questionnaire seuls ?

- Les enfants **doivent remplir le questionnaire seuls**, au sens où eux seuls doivent choisir les réponses sélectionnées et savoir ce qu'ils ont répondu (principe de confidentialité).
- L'accompagnateur peut lire les questions à voix haute ou laisser les participants découvrir en autonomie le questionnaire. Dans tous les cas, il doit insister sur la **possibilité de poser des questions**.
- L'accompagnateur **répond aux questions en se rapprochant de l'enfant ou de l'adolescent**, pour ne pas perturber l'ensemble du groupe, tout en veillant à **conserver la distance nécessaire à la confidentialité** des réponses et à ne pas orienter les réponses données.

Comment adapter la séance aux différents âges ou niveaux ?

- En fonction des tranches d'âge et des capacités de lecture des participants, il peut être **recommandé de faire compléter le questionnaire en plusieurs fois et de mettre en place des ateliers et activités intermédiaires**. Différentes idées d'activités pédagogiques sont proposées ci-dessous, adaptées à chaque tranche d'âge.
- Ce livret propose des modalités d'animation différentes selon les tranches d'âge. Néanmoins, l'âge indiqué n'est qu'une suggestion, les accompagnateurs peuvent reprendre et/ou adapter des activités proposées initialement pour d'autres tranches d'âge, si cela s'avère pertinent pour leur groupe (niveaux, situations, difficultés...).
- Il est également possible de proposer des **variantes des activités**, avec des règles simplifiées si les participants sont en difficulté, ou à l'inverse de complexifier les activités si besoin, notamment avec les plus grands. Il en va de même avec la durée suggérée.

Que faire pour les enfants qui terminent avant les autres ?

- Afin de laisser la possibilité aux participants d'**avancer à leur propre rythme**, des activités supplémentaires (lecture, coloriage...), à faire en autonomie, peuvent être envisagées, notamment pour les participants qui auraient terminé avant les autres. Des propositions d'activités complémentaires sont proposées dans le présent livret en fonction des âges et niveaux des participants, page 36. Nous vous recommandons d'anticiper et de choisir en amont les quelques activités afin de les avoir facilement à disposition le jour de la session, au cas où cette situation se présenterait.

Comment clôturer la séance ?

- Une fois le questionnaire terminé, il est important d'encourager les participants à **vérifier qu'ils ont bien répondu à toutes les questions**.
- Il est essentiel de **recueillir les réactions des participants** à l'issue de l'exercice, voire de mener un petit débat thématique autour d'un ou deux points saillants.
- Des pistes d'activités répondant à cet objectif sont proposées pour clôturer chaque séance dans ce livret (voir les propositions de déroulés en page 11).

3. Les propositions de déroulés de séances pour accompagner le questionnaire et sensibiliser aux droits de l'enfant

Vous trouverez ci-dessous des propositions de temps d'animation pédagogiques conçus en fonction de l'âge des enfants. Ces propositions d'animations offrent un cadre pour accompagner les enfants. **Elles facilitent la compréhension de l'intérêt de leur participation et mettent en lumière le lien entre la Consultation nationale et leurs droits.**

Environ 20 à 30 minutes sont nécessaires au remplissage entier du questionnaire, le reste du temps pouvant être modulé par les ateliers.

Chaque temps a été pensé pour créer un cadre rassurant et constructif et s'articule autour des trois aspects suivants :

- **Au début de chaque temps, une activité d'expression des émotions** afin de créer un climat de confiance. Elle permet d'introduire la notion de santé mentale, de présenter la Consultation nationale et d'en expliquer la finalité.
- **Le remplissage du questionnaire ou d'une partie du questionnaire**, réalisé dans un cadre bienveillant et respectueux du rythme de chacun.
- **Une activité de clôture** en lien avec les droits de l'enfant et les thématiques abordées dans les parties du questionnaire qui viennent d'être complétées, afin d'encourager la réflexion et de valoriser la parole des enfants.

Deux formats sont proposés en fonction du temps à disposition :

- **Un temps d'animation d'1h pouvant aller jusqu'à 1h30** : il permet de faire remplir en entier le questionnaire de la Consultation nationale aux enfants, tout en leur donnant l'occasion de découvrir des notions clés sur la santé mentale et les droits de l'enfant.
 - Si vous optez pour ce format, il est possible d'utiliser au choix le formulaire en ligne de la Consultation nationale ou le formulaire papier.
- **Un programme plus complet divisé en 4 temps d'animation de 45 min (soit environ 3h au total)** : il permet d'aller plus loin, en approfondissant les notions et thèmes abordés dans chaque chapitre du questionnaire de la Consultation nationale, grâce à des ateliers interactifs adaptés à l'âge des enfants. Ce format favorise une véritable appropriation de leurs droits par les enfants et une sensibilisation à la santé mentale.
 - Si vous optez pour ce format, il est nécessaire d'utiliser le formulaire papier de la Consultation nationale, le questionnaire en ligne ne pouvant pas être complété en plusieurs fois.

À noter qu'il est possible de réaliser un atelier d'une heure, c'est-à-dire le premier déroulé proposé, puis de proposer au cours de l'année d'autres ateliers et activités issus de ce kit.

Il est aussi possible de composer soi-même une ou des séances différentes de celles présentées dans les déroulés et à partir des ateliers présentés plus bas.

Les propositions d'ateliers sont divisées en deux catégories d'âge : pour les 6 – 10 ans et pour les 11 – 18 ans. Les séances peuvent être adaptées pour durer 1, 2 ou 3 heures, les temps indiqués servant simplement de repères.

Propositions de déroulés pour les groupes d'enfants âgés de 6 à 10 ans :

Le temps d'animation d'1h / 1h30

ATELIERS	DURÉE	PAGE
Atelier 1 (pour introduire) : Comment je me sens : les smileys des émotions	10 minutes	19
Atelier 2 : Diffusion de la vidéo « La Consultation nationale, expliquée par des jeunes ambassadeurs de l'UNICEF » + distribution des questionnaires , des numéros d'urgence (annexe 4) et du glossaire (annexe 5)	5 minutes	20
Remplissage du questionnaire	30 minutes environ	

Un atelier au choix :		
Atelier 3 : C'est l'heure du quiz !	10 minutes	21
Atelier 4 : Le jeu du papier froissé	25 minutes	23
Atelier 5 : Les lunettes magiques	25 minutes	24
Atelier 6 : Ce que j'aime, ce dont j'ai besoin	25 minutes	25
Atelier 7 : Fais entendre ta voix !	25 minutes	27
Atelier 13 : Conclusion	2 minutes	35
Atelier(s) au choix dans la partie « Pour aller plus loin »	Durée variable	36
Ressources et ateliers complémentaires pour aborder des thématiques sensibles avec les enfants	Durée variable	36
Activités alternatives en cas de non-participation d'un enfant à la Consultation nationale ou si un enfant finit plus tôt	Durée variable	37

Le programme en 4 temps d'animation de 45 minutes (soit environ 3 heures au total)

TEMPS ET ATELIERS	DURÉE	PAGE
Temps 1 : Je découvre la Consultation nationale	45 minutes	
Atelier 1 (pour introduire) : Comment je me sens : les smileys des émotions	20 minutes	19
Atelier 2 : Diffusion de la vidéo « La Consultation, expliquée par des jeunes ambassadeurs de l'UNICEF » + Distribution des questionnaires , des numéros d'urgence (annexe 4) et du glossaire (annexe 5)	5 minutes	20
Remplissage du questionnaire : Partie « Quelques informations sur moi »	10 minutes	
Atelier 3 : C'est l'heure du quiz !	10 minutes	21
Temps 2 : Partie « Dans ma tête dans ma vie »	45 minutes	
Atelier 1 (pour introduire) : Comment je me sens : les smileys des émotions	10 minutes	19
Remplissage du questionnaire : Partie « Dans ma tête dans ma vie (pour les 6 – 10 ans) »	10 minutes	
Atelier 4 : Le jeu du papier froissé	25 minutes	23
Temps 3 : Partie « Mes soutiens »	45 minutes	
Atelier 1 (pour introduire) : Comment je me sens : les smileys des émotions	10 minutes	19
Remplissage du chapitre 3 du questionnaire : Partie « Mes soutiens »	10 minutes	
Atelier 5 : Les lunettes magiques	25 minutes	24
Temps 4 : Partie « Mes droits »	45 minutes	
Atelier 1 (pour introduire) : Comment je me sens : les smileys des émotions	10 minutes	19
Remplissage du chapitre 4 du questionnaire : Partie « Mes droits »	10 minutes	
Un atelier au choix :		
Atelier 6 : Ce que j'aime, ce dont j'ai besoin	25 minutes	25
Atelier 7 : Fais entendre ta voix !	25 minutes	27
Atelier 13 : Conclusion	10 minutes	35
Atelier(s) au choix dans la partie « Pour aller plus loin »	Durée variable	36
Des ressources et ateliers complémentaires pour aborder des thématiques sensibles avec les enfants	Durée variable	36
Activités alternatives en cas de non-participation d'un enfant à la Consultation nationale ou si un enfant finit plus tôt	Durée variable	37

Propositions de déroulés pour les groupes d'enfants âgés de 11 à 18 ans :

Le temps d'animation d'1h / 1h30

ATELIERS	DURÉE	PAGE
Atelier 10 (pour introduire) : Le nuage de mots	15 minutes	31
Atelier 2 : Diffusion de la vidéo « La Consultation, expliquée par des jeunes ambassadeurs de l'UNICEF » + distribution des questionnaires , des numéros d'urgence (annexe 4) et du glossaire (annexe 5).	5 minutes	20
Remplissage du questionnaire	20 à 30 minutes	
Un atelier au choix :		
Atelier 9 : C'est l'heure du quiz !	10 minutes	29
Atelier 11 : 3615 Bonheur, allô !	25 minutes	32
Atelier 12 : Le jeu de cartes de la santé mentale	20 minutes	34
Atelier 7 : Fais entendre ta voix !	25 minutes	27
Atelier 13 : Conclusion	2 minutes	35
Atelier(s) au choix dans la partie « Pour aller plus loin »	Durée variable	36
Ressources et ateliers complémentaires pour aborder des thématiques sensibles avec les enfants	Durée variable	36
Activités alternatives en cas de non-participation d'un enfant à la Consultation ou si un enfant finit plus tôt	Durée variable	37

Le programme en 4 temps d'animation de 45 minutes (soit environ 3 heures au total)

TEMPS ET ATELIERS	DURÉE	PAGE
Temps 1 : Je découvre la Consultation nationale	45 minutes	
Atelier 8 (pour introduire) : Comment je me sens	20 minutes	28
Atelier 2 : Diffusion de la vidéo « La Consultation, expliquée par des jeunes ambassadeurs de l'UNICEF » + Distribution des questionnaires , des numéros d'urgence (annexe 4) et du glossaire (annexe 5).	5 minutes	20
Remplissage du questionnaire : Partie « Quelques informations sur moi »	10 minutes	
Atelier 9 : C'est l'heure du quiz !	10 minutes	29
Temps 2 : Partie « Dans ma tête et dans ma vie »	45 minutes	
Atelier 10 : Le nuage de mots	10 minutes	31
Remplissage du chapitre 2 du questionnaire : Partie « Dans ma tête et dans ma vie (pour les 11 – 18 ans) »	10 minutes	
Atelier 11 : 3615 Bonheur	25 minutes	32
Temps 3 : Partie « Mes soutiens »	40 minutes	
Atelier 10 : Le nuage de mots	10 minutes	31
Remplissage du chapitre 3 du questionnaire : Partie « Mes soutiens »	10 minutes	
Atelier 12 : Le jeu de cartes de la santé mentale	20 minutes	34
Temps 4 : Partie « Mes droits »	45 minutes	
Atelier 10 : Le nuage de mots	10 minutes	31
Remplissage du chapitre 4 du questionnaire : Partie « Mes droits »	10 minutes	
Atelier 7 : Fais entendre ta voix !	25 minutes	27
Atelier 13 : Conclusion	2 minutes	35
Atelier(s) au choix dans la partie « Pour aller plus loin »	Durée variable	36
Des ressources et ateliers complémentaires pour aborder des thématiques sensibles avec les enfants	Durée variable	36
Activités alternatives en cas de non-participation d'un enfant à la Consultation ou si un enfant finit plus tôt	Durée variable	37

FICHE RESSOURCE N°1

PRÉSENTER L'UNICEF ET LES DROITS DE L'ENFANT

Qu'est-ce que l'UNICEF ?

UNICEF signifie en anglais « United Nations International Children's Emergency Fund », soit le **Fonds international des Nations Unies pour l'enfance**. Depuis 1946, l'UNICEF vient en aide à des millions d'enfants dans plus de 200 pays. Ainsi, l'organisation agit pour qu'ils aient assez à boire et à manger, qu'ils soient en bonne santé, qu'ils soient soignés, qu'ils puissent aller à l'école, qu'ils soient protégés, qu'ils soient aidés en cas de guerre ou de catastrophe naturelle... En résumé, à ce que leurs droits soient respectés. Depuis plus de 25 ans, l'action de l'UNICEF, fondée sur la **Convention internationale des droits de l'enfant (CIDE)**, a permis de réaliser de nombreux progrès en matière de santé, d'accès à l'eau, d'éducation et de protection, contribuant ainsi au respect des droits des enfants.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <https://www.unicef.fr/>

La Convention internationale des droits de l'enfant (CIDE)

Adoptée en 1989, la Convention internationale des droits de l'enfant reconnaît explicitement les moins de 18 ans comme des êtres à part entière, **porteurs de droits sociaux, économiques, civils, culturels et politiques, des droits fondamentaux obligatoires et non négociables**. C'est un cadre commun à tous les États afin qu'ils mettent en place des actions en faveur des enfants et de leurs droits et qu'ils évaluent les progrès accomplis. La Convention comporte 54 articles qui mettent en avant **quatre principes fondamentaux** concernant les enfants : **la non-discrimination, l'intérêt supérieur de l'enfant, le droit de vivre, survivre et se développer, et le droit de voir son opinion écoutée et respectée**.

La CIDE est un texte **contraignant** pour les États qui l'ont ratifiée : **ils sont obligés de la respecter et de la faire appliquer**. Ces derniers sont directement responsables du respect des droits des enfants.

La France a été le deuxième pays européen après la Suède à ratifier la Convention internationale des droits de l'enfant, le 7 août 1990.

Vous trouverez l'affiche de la CIDE, simplifiée pour les enfants, en annexe 1.



Designs © UNICEF, 2019

FICHE RESSOURCE N°2

ABORDER LA SANTÉ MENTALE AVEC LES ENFANTS PAR LE PRISME DES DROITS DE L'ENFANT

Qu'est-ce que la santé mentale ?

La santé mentale est définie par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) comme un « état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, faire face au stress normal de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté ».

Pour les enfants, la définition de la santé mentale prend en compte **des aspects propres à leur âge et à la période de leur vie. Cela inclut un sentiment positif d'identité (le fait d'être soi-même), la capacité à gérer ses émotions, à nouer des relations constructives et à apprendre. La santé mentale 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 se situe sur **un spectre qui varie selon les personnes et les moments** de la vie : certains vivent globalement un bien-être mental, d'autres traversent des difficultés ponctuelles (stress, déprime, anxiété...), et d'autres enfin sont confrontés à des troubles plus durables qui peuvent devenir très handicapants au quotidien. La santé mentale des enfants et des jeunes est en partie **influencée par leurs expériences et par les environnements dans lesquels ils évoluent.**

Elle repose sur la présence d'**adultes de confiance** (parents, enseignants, communauté...), est influencée par le **milieu social** et est étroitement liée à la **santé physique**. Aux étapes clés du développement de l'enfant, les expériences et les environnements de vie peuvent contribuer à préserver la santé mentale des enfants, mais peuvent aussi l'affaiblir s'ils ne sont pas adaptés à ses besoins.

Quel est le lien entre la santé mentale et la Convention internationale des droits de l'enfant ?

Selon l'**article 24 de la Convention internationale des droits de l'enfant** (la CIDE), l'enfant a le droit de jouir du meilleur état de santé possible et de bénéficier de services médicaux. Les États encouragent à cet égard la coopération internationale et s'efforcent d'assurer qu'aucun enfant ne soit privé du droit d'avoir accès à des services de santé efficaces.

Les enfants ont donc le droit à la santé, ce qui inclut **le droit à la santé mentale** au même titre que la santé physique.

Par ailleurs, la santé mentale des enfants est soutenue par de nombreux droits qui visent à les protéger et à favoriser leur bien-être :

Le droit à la non-discrimination (article 2)

Tous les enfants ont droit à une protection égale, sans distinction (origine, genre, handicap, statut social...). La discrimination peut engendrer un sentiment d'exclusion, de rejet, et nuire gravement à l'estime de soi et à la santé mentale.

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

Un cadre familial sécurisant permet à l'enfant de se sentir aimé, soutenu et rassuré. Cette sécurité affective est un pilier essentiel pour que l'enfant développe une confiance, une stabilité émotionnelle et un sentiment d'appartenance, éléments fondamentaux pour sa santé mentale.

Le droit au respect de la vie privée (article 16)

L'enfant a le droit d'être protégé contre toute ingérence dans sa vie privée, sa famille, son domicile et sa correspondance, et contre les atteintes illégales à son honneur. Avoir un espace personnel protégé aide l'enfant à construire son identité, à se sentir respecté et en sécurité.

Le droit à la protection contre la violence et les mauvais traitements (articles 19, 33-39)

Vivre dans un environnement où l'enfant est protégé de la violence et de la négligence est indispensable pour qu'il se sente en sécurité et vive sans peur. L'État doit protéger l'enfant contre toutes formes de mauvais traitements perpétrés par ses parents ou par toute autre personne à qui il est confié et il établit des programmes sociaux appropriés pour prévenir les mauvais traitements et pour traiter les victimes (article 19).

L'enfant doit également être protégé contre la consommation de stupéfiants et de substances psychotropes (article 33), contre la violence et l'exploitation sexuelles (article 34), contre l'enlèvement, la vente ou la traite (article 35) et contre toute autre forme d'exploitation (article 36).

Le droit à un soutien particulier pour les enfants en situation de handicap (article 23)

Une attention spécifique permet à ces enfants de participer pleinement à la vie sociale, d'être inclus, respectés et soutenus.

Le droit à une éducation qui développe personnalité, talents et capacités (article 29)

Une éducation qui encourage la créativité et la confiance en soi permet à l'enfant de grandir heureux et épanoui.

Le droit au repos, aux loisirs et à la culture (article 31)

Les jeux, les loisirs et la culture permettent à l'enfant de se détendre, de s'exprimer et de se sentir heureux, favorisant ainsi son équilibre

Les droits d'être écouté (article 12) et de s'exprimer (article 13)

La santé mentale d'un enfant dépend largement de sa capacité à comprendre, exprimer et partager ce qu'il ressent, pense et vit au quotidien. Les articles 12 et 13 de la Convention internationale des droits de l'enfant reconnaissent le droit fondamental de l'enfant à donner son avis, à s'exprimer et à être entendu par les adultes, ce qui a un impact direct sur plusieurs dimensions importantes de son bien-être psychologique :

- Renforcement de la confiance en soi : pouvoir parler librement de ses idées, émotions ou préoccupations montre à l'enfant qu'il a de la valeur et que ses pensées comptent aux yeux des adultes.
- Développement de l'estime de soi : être écouté avec attention et respecté par les adultes valorise l'enfant et lui permet de se sentir accepté et apprécié.
- Gestion des émotions : exprimer ses sentiments, comme la joie, la tristesse ou la colère, permet à l'enfant de mieux les comprendre et de les réguler.

LA RESPONSABILITÉ DES ADULTES

La **Convention internationale des droits de l'enfant (la CIDE)** rappelle que les enfants sont titulaires de droits et que les adultes, qu'il s'agisse de l'État, des professionnels ou des parents, ont l'obligation, **en tant que détenteurs de devoirs, de les accompagner, de les écouter et de garantir le respect de leurs droits.**

Ce devoir s'applique pleinement dans le cadre de la Consultation nationale, lorsqu'un enfant est sollicité sur des sujets liés à la **santé mentale**. Les adultes doivent créer un cadre bienveillant, sécurisant et respectueux de la parole de l'enfant (article 12), veiller à son bien-être (article 24), le protéger (article 19) et agir dans son intérêt supérieur (article 3). Par ailleurs, toute information préoccupante concernant sa sécurité, sa santé ou son développement doit être immédiatement signalée aux autorités compétentes ou aux professionnels qualifiés afin de garantir une protection adaptée et une intervention appropriée. En cas de confrontation à cette situation, se référer à la **procédure détaillée en page 7 : « Les violences et le harcèlement »**. **L'annexe 4 « Repérer les situations préoccupantes – Les conseils de l'UNICEF » peut également être utile.**

Il est essentiel de rappeler aux enfants, notamment dans le cadre de la séance 4 « Comprendre mes droits » (voir les propositions de déroulés en page 11), que **ce sont les adultes qui, en tant que détenteurs de devoirs, portent la responsabilité de les protéger, de les soutenir et de faire respecter leurs droits.**

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

Comment aborder la santé mentale avec les plus jeunes ?

Parler de santé mentale avec les jeunes enfants est essentiel car elle constitue, au même titre que la santé physique, une composante fondamentale de leur bien-être global. Mais, pour que cela soit possible, il est **essentiel d'adapter son discours à leur âge**, à leur façon de comprendre le monde et aux ressources dont ils disposent.

Des **vidéos réalisées par Psycom**, organisme public d'information sur la santé mentale et de lutte contre la stigmatisation, sont disponibles sur la page consultationnationale.unicef.fr pour expliquer de manière **simple et pédagogique** aux enfants ce qu'est la santé mentale.

En s'appuyant sur les droits de l'enfant, il est également possible de donner aux enfants des repères clairs et sécurisants pour comprendre le concept de santé mentale.

Option 1 : Expliquer le concept de santé mentale en faisant une analogie avec la santé physique

Il est possible d'expliquer la santé mentale aux enfants en la comparant à la santé physique, qui leur est plus facile à comprendre.

• **Exemple d'analogie :** "Parfois, tu te sens un peu triste, en colère ou inquiet. C'est comme quand tu as un petit bobo ou un petit peu mal au ventre : ça arrive à tout le monde. D'autres fois, les émotions restent plus longtemps et font plus mal : on se sent très triste, très stressé ou très mal dans sa tête et dans son cœur, un peu comme une grosse grippe ou une chute qui fait très mal. Dans ce cas-là, il est important d'aller chez un professionnel de santé, un spécialiste qui, comme un docteur, va t'aider à guérir et à aller mieux."

► Pour aider les plus jeunes à comprendre à qui ils peuvent s'adresser lorsqu'ils ne se sentent pas bien, vous pouvez vous appuyer sur la rubrique « **Option 4 : Informer sur l'aide et les ressources disponibles** » de la présente fiche ressource, page 17.

• **Lien avec les droits de l'enfant :** il est essentiel d'expliquer aux enfants que la Convention internationale des droits de l'enfant (CIDE) leur garantit le droit d'accéder à des soins pour protéger leur santé (article 24). Cela inclut à la fois la santé physique et la santé mentale. Les adultes doivent les aider à accéder à ces soins.

Option 2 : Partir des émotions pour engager le dialogue : le rôle du photolangage

• **La santé mentale ne se résume pas aux émotions.** Elle englobe de nombreux aspects : la manière dont on gère le stress, les relations avec les autres, l'estime de soi, le sentiment de sécurité, ou encore la capacité à faire face aux difficultés. C'est un équilibre global, qui peut évoluer au fil du temps. Cependant, les émotions sont une porte d'entrée particulièrement pertinente pour en parler, notamment avec les plus jeunes.

• Les émotions sont présentes dès le plus jeune âge, elles sont vécues de manière intense et souvent visible, même si les mots manquent parfois pour les exprimer.

• En abordant la santé mentale par les émotions, on permet aux enfants de mieux comprendre ce qu'ils ressentent, de mettre des mots sur leurs expériences intérieures et de développer des compétences précieuses : identifier une émotion, en parler, demander de l'aide. Ces apprentissages favorisent le bien-être, renforcent la confiance en soi et les liens sociaux, et posent les bases d'une bonne santé mentale à long terme.

• L'atelier 1, page 19, "Les smileys des émotions", propose une activité spécialement adaptée aux plus jeunes (6-10 ans). Elle leur permet d'identifier et d'exprimer différentes émotions (joie, tristesse, colère, peur, calme) pour mieux comprendre ce qu'ils ressentent. Il est recommandé de réaliser cette activité avant de répondre au questionnaire de la Consultation nationale.

Option 3 : Relier la santé mentale et les émotions à la notion de droit

À chaque émotion ou situation liée à la santé mentale, il est important de rappeler aux enfants, avec des exemples concrets, leurs droits fondamentaux, notamment :

• S'exprimer est un droit :

Exemple : "Quand tu es triste parce qu'un ami t'a blessé, ou fâché parce que quelque chose ne va pas, ou inquiet avant un contrôle, tu as le droit de dire ce que tu ressens. Personne ne doit te dire que tes sentiments sont mauvais ou que tu dois les cacher et les adultes doivent t'écouter." (articles 12 et 13)

• Avoir accès à des soins et un accompagnement adapté est un droit :

Exemple : "Si tu as besoin d'aide pour comprendre ou gérer tes émotions, ou si tu vis une situation difficile, tu as le droit d'être soutenu par des professionnels et des adultes bienveillants/gentils qui prennent soin de ta santé mentale, tout comme de ta santé physique." (article 24)

• Être protégé de toute forme de violence ou de maltraitance est un droit :

Exemple : "Si quelqu'un te fait du mal ou te fait peur, tu as le droit d'être protégé et soutenu par des adultes". (article 19)

D'autres droits peuvent aussi s'appliquer selon les situations. Il est possible de télécharger l'affiche de la Convention internationale des droits de l'enfant (CIDE), en annexe 1, pour identifier ces droits avec les enfants et faciliter leur compréhension.

Option 4 : Informer sur l'aide et les ressources disponibles

• Encourager l'enfant à parler dès qu'il en ressent le besoin, même pour de petites inquiétudes, car prendre soin de sa santé mentale est important.

• Expliquer à l'enfant qu'il n'est jamais seul face à ses émotions ou à sa santé mentale : **s'il traverse un moment difficile, que ce soit à l'école, à la maison ou ailleurs, il ne doit pas rester seul avec ça.** Il est important qu'il en parle à un adulte de confiance : un parent, un professeur, l'infirmier ou le médecin de l'école, un assistant social, un éducateur, ou tout autre adulte en qui il a confiance. Ces adultes sont là pour l'aider et ils pourront l'orienter vers des professionnels de la santé mentale.

Les adultes et les professionnels ont le devoir de l'écouter et de l'aider.

Voici quelques exemples adaptés aux enfants, à compléter en vous appuyant sur l'annuaire développé par **Psycom** : [Les professionnels de la santé mentale – Psycom – Santé Mentale Info](#)

- o **Le psychologue** : C'est une personne formée pour t'écouter et t'aider à comprendre ce que tu ressens. Elle peut t'accompagner quand tu es stressé, triste, en colère ou que tu vis quelque chose de difficile.
 - o **Le psychiatre** : C'est une ou un médecin spécialisé dans la santé mentale. Il peut t'aider comme un psychologue, mais aussi prescrire des médicaments si c'est nécessaire pour aller mieux.
 - o **L'infirmier scolaire** : Tu peux la ou le rencontrer à l'école. Cette personne est là pour t'écouter si tu ne te sens pas bien, pour te rassurer, te soigner si besoin, et t'orienter vers d'autres professionnels si nécessaire. Tu peux lui parler en toute confiance.
 - o **L'infirmier en santé mentale/en psychiatrie** : Il ou elle travaille souvent avec les médecins et les psychologues, et peut t'aider à te sentir mieux au quotidien, répondre à tes questions, ou t'accompagner dans les soins.
 - o **L'éducateur spécialisé** : C'est un ou une adulte qui peut t'aider à gérer tes émotions, à te sentir plus en confiance, et t'accompagner si tu vis une situation compliquée.
 - o **L'assistant social** : Il ou elle peut t'aider si tu as des problèmes à la maison ou à l'école, et t'accompagner pour trouver des solutions concrètes.
- Une **liste de numéros gratuits** à contacter est disponible en annexe 5. Il est fortement recommandé de distribuer cette liste aux enfants en amont de la première session de la Consultation nationale.



ATELIER 1 POUR LES 6-10 ANS

COMMENT JE ME SENS : LES SMILEYS DES ÉMOTIONS !

MODALITÉS PRATIQUES

Durée estimée : Entre 10 et 20 minutes.

Matériel : Découper les « smileys des émotions » (annexe 2).

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Connaître l'état d'esprit des participants et les mettre en confiance afin de démarrer la séance dans la bonne humeur et dans le respect de soi et des autres. Il est possible d'utiliser cette prise de conscience émotionnelle comme point de départ pour introduire le concept de santé mentale.

DÉROULÉ

Découper les cartes « smileys » (annexe 2) et les positionner sur une table, bien visibles. Rassembler le groupe d'enfants et leur demander d'indiquer leur humeur du jour via les cartes smileys. Chaque enfant peut expliquer son choix aux autres. Un adulte peut commencer pour lancer la dynamique et rassurer les enfants. Il est important d'indiquer aux enfants qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse et que l'on cherche à savoir simplement comment les enfants se sentent ou ce qu'ils pensent.

Il est possible de répéter, par la suite, l'activité chaque matin, chaque soir ou chaque semaine, en guise de rituel ou ponctuellement, à la suite d'une activité, d'un événement ou d'un temps fort vécu par les enfants. Cette activité permet aux enfants d'apprendre à reconnaître les émotions qu'ils ressentent et à être plus attentifs à leur état d'esprit, à leur corps, à leurs sensations, et de s'entraîner à les nommer. Pour les plus grands, il est possible de reprendre d'autres modèles qui permettent de réaliser le même exercice (roue des émotions, photolangage, météo des émotions...).

D'autres formats sont également disponibles ici : <https://kairosgame.com/roues-des-emotions>

Faire la transition avec la Consultation nationale

Votre rôle est :

- D'expliquer simplement aux enfants que leurs émotions font partie de leur santé mentale
- Faciliter leur compréhension globale du projet et préparer les enfants à regarder la vidéo introductive de la Consultation nationale en suscitant leur intérêt

Voici quelques étapes et éléments de langage à adapter selon l'âge des enfants. Consulter les fiches ressources n°1 et 2 pages 14 et 15 pour approfondir vos explications et bénéficier de conseils complémentaires.

Étapes et éléments de langage à utiliser

1. Faire un retour sur l'activité des émotions

« Merci à tous d'avoir partagé vos émotions. C'est très important de savoir ce que l'on ressent car nos émotions nous donnent des informations sur ce qui se passe à l'intérieur de nous, dans notre tête et dans notre cœur. »

2. Introduire le concept de santé mentale

Demander aux enfants s'ils savent ce qu'est la santé mentale puis leur expliquer :

*« La santé mentale est un terme qui peut sembler compliqué, mais qui correspond simplement à comment on se sent dans sa tête et dans son cœur, tous les jours. Elle renvoie à ce que tu ressens à l'intérieur : **tes émotions** (comme la joie, la tristesse, la colère), **tes pensées** (ce que tu te racontes dans ta tête), et **comment tu te sens avec les autres** (tes amis, ta famille...).*

Quand ta santé mentale est bonne, tu te sens bien dans ta tête et dans ton cœur. Tu es content, tu apprends de nouvelles choses, tu joues, tu parles avec tes copains et ta famille et tu arrives à gérer les moments difficiles. Mais parfois, tu peux avoir des jours où tu te sens triste, stressé ou en colère. Ça arrive à tout le monde, mais il ne faut pas hésiter à en parler pour aller mieux.

Et parfois, c'est encore plus difficile. Les émotions restent trop longtemps ou deviennent trop fortes, comme une grosse douleur ou une maladie. À ce moment-là, c'est important d'en parler, et parfois, d'aller voir un professionnel, comme un docteur ou un spécialiste de la santé mentale, qui peut t'aider à aller mieux.

Parce que **tout le monde a une santé mentale**, comme tout le monde a un corps. Et comme on prend soin de son corps quand il est fatigué ou malade, on doit aussi **prendre soin de sa santé mentale** : en parlant de ce qu'on ressent, en demandant de l'aide, et en allant voir un professionnel de santé si besoin. »

3. Présenter la Consultation nationale de l'UNICEF France

Faire ensuite le lien entre la santé mentale et la Consultation nationale de l'UNICEF France :

« L'UNICEF est une organisation qui aide les enfants partout dans le monde. Pour mieux comprendre comment vous, les enfants, vous vous sentez et ce qui vous aide à aller bien, ils ont lancé une grande Consultation nationale sur la santé mentale. Ça veut dire qu'ils posent des questions à beaucoup d'enfants, comme vous, partout en France, pour savoir comment vous vous sentez et qui vous entoure, mais aussi ce que les adultes pourraient changer pour que votre santé mentale soit bonne. »

4. Introduire la vidéo

Enfin, expliquer aux enfants qu'ils vont regarder une vidéo qui leur explique ce qu'est la Consultation nationale :

« Pour vous expliquer ce qu'est la Consultation nationale, des jeunes de l'UNICEF ont fait une vidéo. Elle va nous aider à comprendre pourquoi poser des questions aux enfants et les écouter est important et comment votre participation peut vraiment faire une différence. On va regarder cette vidéo ensemble maintenant. »

ATELIER 2 POUR LES 6 - 10 ANS ET LES 11 - 18 ANS

LA CONSULTATION NATIONALE, EXPLIQUÉE PAR DES JEUNES AMBASSADEURS DE L'UNICEF

MODALITÉS PRATIQUES

Durée estimée : Environ 5 minutes.

Matériel : Vidéo « La Consultation nationale expliquée aux enfants et aux jeunes » disponible sur consultationnationale.unicef.fr et un support de diffusion avec son.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Comprendre en quoi consiste la Consultation nationale.

DÉROULÉ

Avant de distribuer les questionnaires aux participants, projeter la vidéo introductive de présentation de la Consultation nationale. Lilou et Lucas, deux jeunes ambassadeurs de l'UNICEF, expliquent dans un langage adapté aux enfants et aux adolescents en quoi consiste la démarche et pourquoi il est important de participer. Cela permet aux accompagnateurs de gagner du temps mais aussi de montrer aux participants qu'ils s'approprient à faire valoir leur droit à la participation et à contribuer à un projet national auquel des milliers d'enfants participent partout en France.



ATELIER 3 POUR LES 6 - 10 ANS

C'EST L'HEURE DU QUIZ !

MODALITÉS PRATIQUES

Durée estimée : Environ 10 minutes.

Matériel : pas de matériel nécessaire.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Aborder des notions clés : l'identification des émotions, le rôle de l'UNICEF et l'intérêt de la Consultation nationale.

DÉROULÉ

Lire les questions à voix haute et proposer les différentes options aux enfants. Pour rendre l'activité plus dynamique, il est possible de former deux équipes et d'instaurer une petite compétition amicale entre elles.

Question :

1. Parmi ces mots, lequel n'est pas une émotion ?

- a) La joie
- b) Le froid
- c) La peur
- d) La colère

Réponse : La joie, la peur et la colère sont des émotions. Ce sont des sentiments que l'on peut ressentir dans notre cœur ou notre tête, comme quand on est content, quand on a peur ou quand on est en colère. Mais le froid, ce n'est pas une émotion. Le froid, c'est une sensation que l'on ressent avec notre corps, comme quand on sort dehors en hiver sans manteau.

Question :

2. Qu'est-ce qu'avoir une bonne santé mentale ?

- a) Être le plus fort à tous les jeux
- b) Se sentir bien dans sa tête et avec les autres, comprendre ses émotions et en parler quand ça ne va pas
- c) Être toujours fort et ne jamais pleurer
- d) Manger beaucoup de bonbons pour oublier les soucis

Réponse : Être le plus fort à tous les jeux, être toujours fort et ne jamais pleurer, manger beaucoup de bonbons pour oublier les soucis... : tout cela ne définit pas une bonne santé mentale et ne permet pas de se sentir bien.

Avoir une bonne santé mentale, c'est :

- Comprendre ses émotions (comme la joie, la tristesse, la peur, la colère)
- Savoir qu'on a le droit de pleurer ou de demander de l'aide
- Être capable de parler à quelqu'un quand on ne va pas bien
- Et aussi, profiter des bons moments, jouer, rire et se faire des amis

On peut avoir une bonne santé mentale même si on n'est pas toujours heureux. **Ce qui compte, c'est d'apprendre à écouter ses émotions, à verbaliser (dire) ses pensées et ses soucis, et d'en parler quand on en a besoin.**

Question :

3. Quel professionnel peut aider un enfant s'il ne se sent pas bien ou s'il a un problème de santé mentale ?

- 1) Un psychologue
- 2) Un émotiologue
- 3) Un dentiste
- 4) Un vétérinaire

Réponse : Un psychologue, c'est un professionnel qui accompagne les enfants (et aussi les adultes !) pour mieux comprendre leurs émotions et les aider à se sentir mieux quand leur santé mentale ne va pas très bien. Il peut, par exemple, t'écouter, discuter avec toi et t'aider à retrouver le sourire quand tu es triste, inquiet ou en colère, quand tu vis quelque chose de difficile à l'école, à la maison ou ailleurs.

L'« émotiologue », ça n'existe pas vraiment... Mais ce serait un super nom pour quelqu'un qui connaît très bien les émotions, non ? Et le dentiste s'occupe des dents, le vétérinaire soigne les animaux !

Question :

4. En tant qu'enfant, qu'as-tu le droit de faire ?

- 1) Parler à un adulte de confiance (parent, enseignant, médecin...)
- 2) Exprimer ce que tu ressens (la joie, la tristesse, la colère, la peur...)
- 3) Avoir accès à un docteur ou à un professionnel de santé si tu en as besoin
- 4) Avoir le droit de jouer, de faire du sport et de faire des activités qui te plaisent

Réponse : Toutes les réponses sont justes ! Selon la **Convention internationale des droits de l'enfant, chaque enfant a le droit de :**

- **Être écouté et soutenu** par un adulte
- **Exprimer ses émotions et donner son avis**
- **Recevoir des soins de santé**, même pour sa tête (psychologue, psychiatre...)
- **Jouer, se reposer et avoir des loisirs**, car cela aide aussi à se sentir mieux !

Question :

5. Pourquoi est-ce que l'UNICEF vous pose des questions sur votre santé mentale via la Consultation nationale ?

- 1) Pour comprendre et savoir comment vous vous sentez et mieux défendre vos droits
- 2) Pour vous embêter avec des questions difficiles
- 3) Pour vous donner plus de devoirs à faire
- 4) Pour vous amuser

Réponse : En écoutant les enfants et en vous posant des questions, **l'UNICEF peut expliquer aux grandes personnes**, comme le Gouvernement, les mairies, les écoles et les familles, **pourquoi et comment il faut protéger votre santé mentale**. Cela signifie que l'UNICEF montre ce dont les enfants ont vraiment besoin pour se sentir bien et avoir une bonne santé mentale, afin que leurs droits soient respectés. Par exemple, l'UNICEF peut demander au Gouvernement de faciliter l'accès des enfants aux professionnels de santé mentale pour qu'ils puissent être aidés rapidement quand ils ont des difficultés.

ATELIER 4 POUR LES 6 - 10 ANS

LE JEU DU PAPIER FROISSÉ

MODALITÉS PRATIQUES

Durée estimée : Environ 25 minutes.

Matériel : Une grande feuille de papier (type fresque ou nappe), l'affiche de la Convention internationale des droits de l'enfant (annexe 1).

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Cette activité sensibilise les enfants au pouvoir des mots sur leur santé mentale et à leur droit d'exprimer leurs émotions. Ils apprennent que les paroles, qu'elles soient blessantes ou bienveillantes, ont un impact durable, et développent leur empathie.

DÉROULÉ

Phase 1 : Froisser la feuille

Chacun à leur tour, les enfants froissent une partie d'une grande feuille de papier (format fresque).

Quand vient leur tour, ils évoquent un moment où un autre enfant leur a dit quelque chose qui leur a fait du mal, tout en froissant la feuille. Exemple : « *Je ne veux pas jouer avec toi.* »

Phase 2 : Défroisser la feuille

Une fois que tous les enfants ont froissé un morceau de la feuille, ils doivent, chacun à leur tour, la défroisser. Pendant qu'ils défroissent la feuille, ils évoquent un moment où un autre enfant leur a dit quelque chose qui leur a fait plaisir.

Exemples : « *Tu es important* », « *Tu es mon amie* ».

Phase 3 : Cercle de parole

Lorsque tous les enfants ont défroissé la feuille, un cercle de parole s'ouvre, mené par l'adulte. Les enfants sont invités à s'exprimer sur leur ressenti.

Questions ouvertes pour la discussion :

- *Qu'avez-vous ressenti lorsqu'on vous a dit quelque chose qui vous a blessé ?*
- *Avez-vous eu besoin de pleurer ? De vous venger ?*
- *Garde-t-on des traces ?*
- *Comment se sent-on quand quelqu'un nous dit quelque chose de gentil ou une parole qui nous fait plaisir ?*

Phase 4 : Faire le lien avec les droits de l'enfant et la lutte contre le harcèlement

Expliquer aux enfants que les gestes comme les mots ont une incidence sur l'autre, bonne comme mauvaise : « *Lorsqu'un enfant est victime de moqueries, de surnoms méchants, d'insultes ou de menaces à répétition dans la cour de récréation ou même sur internet, c'est du harcèlement. Le harcèlement peut avoir des conséquences sur la **santé mentale** des personnes qui en sont victimes ou témoins : anxiété, tristesse, solitude, insomnie, perte de confiance en soi, échec scolaire...* »

Expliquer ensuite aux enfants qu'ils ont **des droits qui les protègent**, notamment contre le harcèlement et toute violence qui pourrait les faire souffrir : « *Il existe un texte très important, qu'on appelle la Convention internationale des droits de l'enfant. Presque tous les pays du monde ont promis de respecter ce texte. Il dit que tous les enfants, comme toi, ont des droits, notamment celui d'être protégés contre toute forme de violence. Tes droits ne sont pas des cadeaux et ils ne dépendent pas de ton comportement. Tu les as tout le temps, à la maison, à l'école, sur Internet, partout. Et si quelqu'un ne les respecte pas, les adultes doivent te protéger.* »

En s'appuyant sur l'affiche de la Convention internationale des droits de l'enfant (annexe 1), illustrer cette notion avec ces deux droits en utilisant les articles suivants :

Article 19 : Le droit d'être protégé : « *Tu as le droit d'être protégé contre la violence. Personne n'a le droit de te frapper, de t'insulter, de se moquer de toi ou de te menacer. Les adultes doivent te défendre et t'aider si ça arrive. Même si ce sont « juste » des mots, ça compte aussi, car les mots peuvent blesser.* »

Article 29 : Les objectifs de l'éducation : « *Tu as le droit d'aller à l'école, dans un endroit où tu te sens bien. À l'école, personne ne doit t'embêter ou te faire peur. Les professeurs et les adultes doivent veiller à ce que tout le monde soit respecté.* »

Expliquer aux enfants que s'ils sont victimes de harcèlement ou s'ils voient un ami en souffrir, il est très important de réagir. Les inviter à en parler à un adulte de confiance, comme un parent, un professeur ou un animateur. Parler est la meilleure façon de se protéger et de protéger les autres.

Ne pas oublier de mentionner la fiche des numéros d'urgence (en annexe 4), et notamment les deux numéros suivants :

- **Le numéro 3018 pour signaler une situation de harcèlement (scolaire)**
- **Le numéro d'appel 119 « Enfant en danger » : « si un adulte te fait du mal, te fait peur, ou si tu penses qu'on fait du mal à un autre enfant ».**

Pour aborder plus en profondeur la question du harcèlement avec les enfants, consulter la page 36 des activités et ressources complémentaires.

ATELIER 5 POUR LES 6 - 10 ANS

LES LUNETTES MAGIQUES

MODALITÉS PRATIQUES

Durée estimée : Environ 25 minutes.

Matériel : Une paire de lunettes, une marionnette ou une peluche (facultatif).

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Apprendre aux enfants à identifier et exprimer leurs émotions, développer leur empathie, découvrir comment demander de l'aide via l'approche par les droits.

DÉROULÉ

Phase 1 : Installation et introduction

Demander aux enfants de se mettre en cercle. Au centre du cercle, poser une chaise avec une paire de "lunettes spéciales". Expliquer aux enfants que ces lunettes sont **magiques** :

"Quand on les porte, on peut se mettre à la place d'un personnage, ressentir ce qu'il ressent et comprendre ce qu'il pense."

Phase 2 : Raconter une situation

Raconter une histoire ou une situation simple d'un personnage fictif, proche du quotidien des enfants, sans expliquer ce que le personnage ressent :

- *Le personnage est assis tout seul sur un banc dans la cour, il regarde les autres jouer.*
- *Le personnage est tout seul à la cantine et il ne mange pas.*
- *Le personnage commence à avoir des mauvaises notes alors qu'avant il réussissait bien.*
- *Le personnage raconte qu'il fait souvent des cauchemars et qu'il n'arrive pas à dormir le soir.*
- *Le personnage ne rigole plus alors qu'avant il était très joyeux.*

➤ Il est possible d'utiliser une peluche ou une marionnette qui décrit la situation pour rendre le jeu plus concret.

Phase 3 : Tour de rôle avec les lunettes

L'animateur propose à un enfant volontaire de venir au centre et de mettre les lunettes magiques qui lui permettent de "voir" ce que pense et ressent le personnage de l'histoire. Il est possible de lui poser des questions pour l'aider à décrire ce qu'il imagine :

- *Pourquoi penses-tu que ce personnage est dans cette situation ?*
- *Que penses-tu que ce personnage ressent ?*
- *Qu'est-ce qu'il pourrait penser dans sa tête ?*
- *Que pourrait-il souhaiter ?*

Phase 4 : Demander de l'aide par l'approche par les droits

Après chaque passage d'un enfant avec les lunettes, prendre un moment de discussion avec le groupe en s'appuyant sur les questions suivantes. Cela permettra aux enfants d'identifier les droits du personnage et de réfléchir ensemble aux solutions possibles.

• Est-ce que le personnage a le droit d'être triste/en colère (ou autre émotion) et de dire ce qu'il ressent ?

*Oui, il a le droit d'exprimer ses émotions et ce qu'il pense. **C'est important de pouvoir dire ce que l'on ressent** : c'est le droit à la liberté d'expression (article 13 de la Convention internationale des droits de l'enfant).*

• Est-ce que le personnage a le droit de demander de l'aide et auprès de qui ?

***Tous les enfants ont le droit d'être écoutés** (c'est le droit d'être entendu, article 12 de la Convention des droits de l'enfant). Quand quelque chose ne va pas, il a le droit de dire ce qu'il ressent, ses pensées et d'en parler à un adulte. **Si besoin, il a aussi le droit d'aller voir un professionnel de santé mentale** (c'est le droit à la santé, article 24 de la Convention internationale des droits de l'enfant).*

*Il peut donc demander de l'aide à ses parents, un professeur, un animateur, un éducateur, l'infirmier ou le médecin de l'école, un psychologue ou un autre professionnel de santé. **Ces adultes sont là pour l'écouter, le soutenir et l'aider à aller mieux.***

• Est-ce que les adultes doivent l'écouter ?

Oui ! Les adultes doivent écouter les enfants et prendre leurs paroles au sérieux. **Chaque enfant a le droit d'être entendu** (article 12).

• Qui doit protéger le personnage s'il est en danger ?

Ce sont les adultes qui doivent protéger le personnage et tous les enfants de toute violence ou maltraitance. C'est le droit d'être protégé (article 19).

• Et nous, qu'est-ce qu'on peut faire pour aider le personnage à se sentir mieux ?

Encourager les idées concrètes, voici quelques idées pour alimenter les discussions :

- L'inviter à jouer ou s'asseoir avec nous.
- Lui faire un dessin ou lui dire quelque chose de gentil.
- Aller chercher un adulte si on voit qu'il est très triste ou seul.
- Lui rappeler qu'il a le droit de parler à un adulte de ses problèmes, pensées et sentiments et qu'il a le droit d'être écouté et aidé.

➤ Nous recommandons d'utiliser la fiche ressource n°2, page 14, sur la santé mentale pour alimenter les échanges.

ATELIER 6 POUR LES 6 - 10 ANS

CE QUE J'AIME, CE DONT J'AI BESOIN

MODALITÉS PRATIQUES

Durée estimée : Environ 25 minutes.

Matériel : L'affiche de la Convention internationale des droits de l'enfant (disponible en annexe 1), du ruban adhésif, une corde, des plots ou tout autre repère visuel permettant de délimiter deux zones au sol.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Permettre aux enfants de distinguer ce qui relève de leurs besoins essentiels (comme être protégé, nourri, soigné, aimé, éduqué, écouté...) et ce qui relève de leurs envies ou plaisirs (jouets, friandises, écrans, etc.).

L'objectif est aussi de leur faire comprendre que ces besoins essentiels sont reconnus comme des droits dans la Convention internationale des droits de l'enfant (CIDE) et que les adultes et la société ont le devoir de les respecter et de les faire appliquer.

DÉROULÉ

Phase 1 : Mise en place des zones

Créer deux zones au sol dans une salle (ou dans un espace extérieur sécurisé), délimitées visuellement à l'aide de ruban, de cordes, de plots ou d'autres repères facilement identifiables.

Expliquer aux enfants qu'à **droite**, se trouve la zone « **Besoins** » et qu'à **gauche**, se trouve la zone « **Envies ou plaisirs** ».

Phase 2 : Présentation de la consigne

Expliquer aux enfants qu'ils vont devoir **écouter une proposition**, puis **se déplacer** dans la zone qui correspond selon eux à la bonne catégorie :

- S'ils pensent que c'est un **besoin essentiel pour vivre** (soit quelque chose qui est très important pour vivre et rester en bonne santé), ils vont dans la zone « **Besoins** » ;
- S'ils pensent que c'est une **envie ou un plaisir** (des choses qu'ils aiment, qui leur font plaisir mais dont on peut se passer pour vivre ou bien grandir), **ils vont dans la zone « Envies ou plaisirs »**.

Phase 3 : Jeu du déplacement : besoin ou envie ?

Poser la question suivante pour lancer la réflexion : « *De quoi avez-vous besoin pour bien grandir, être en bonne santé et vous sentir bien dans votre corps et dans votre tête ?* »

En fonction des réponses, demander aux enfants s'il s'agit d'un besoin ou d'une envie/d'un plaisir. Il est également possible de lire à voix haute différentes propositions (voir les exemples dans le tableau ci-dessous).

Après chaque déplacement, interroger les enfants sur leur choix :

- *Pourquoi ont-ils choisi cette zone ?*
- *Est-ce quelque chose de personnel (qui ne concerne que moi) ou quelque chose d'universel (qui concerne tous les enfants) ?*

Faire émerger les échanges et amener des clarifications si nécessaire.

Propositions de besoins et envies à énoncer :

Besoins	Envies
<ul style="list-style-type: none">• Vivre dans un endroit où je me sens en sécurité• Pouvoir dire ce que je pense• Faire une activité physique• Manger à ma faim• Dormir suffisamment• Être en bonne santé physique• Être en bonne santé mentale• M'exprimer sur comment je me sens• Avoir un adulte (comme un professeur ou un parent) qui m'aide et me soutient• Avoir du temps libre pour jouer, me reposer et faire ce que j'aime• Porter des vêtements qui me vont et qui sont adaptés à la saison (chauds en hiver, légers en été)• Être respecté et protégé contre les moqueries ou les mauvaises paroles• Avoir des amis avec qui je peux jouer et m'amuser• Avoir un endroit calme pour me reposer quand je suis fatigué ou triste• Pouvoir apprendre et aller à l'école• Avoir une carte d'identité pour être reconnu officiellement• Pouvoir pratiquer ma religion	<ul style="list-style-type: none">• Avoir une console de jeux dernière génération (PS5, Nintendo Switch...)• Manger des bonbons, des glaces ou des pizzas• Aller au parc d'attractions• Avoir un animal de compagnie (un chien, un chat, un hamster, ou même un perroquet !)• Recevoir des cadeaux ou des jouets à collectionner• Avoir une chambre décorée avec des posters, des lumières colorées et des coussins confortables• Regarder ses dessins animés ou ses séries préférés• Participer à des jeux vidéo en ligne avec ses amis• Porter des vêtements avec ses personnages préférés (superhéros, princesses, animaux rigolos...)• Mettre du maquillage• Aller voir Pat'Patrouille au cinéma• Vivre dans une maison avec un jardin• Regarder un match de football

Phase 4 : Faire le lien entre besoins et droits de l'enfant :

Rappeler la différence entre besoins et désirs, puis expliciter le **lien entre besoins et droits de l'enfant** : « Vous avez identifié des choses dont on a vraiment besoin pour grandir et se sentir bien. Savez-vous que ces besoins sont aussi inscrits dans un texte très important appelé la Convention internationale des droits de l'enfant ? Ce texte a été signé par presque tous les pays du monde. Il dit que tous les enfants ont des droits et que les adultes doivent les protéger et les respecter. »

À l'aide de l'affiche de la CIDE (annexe 1) et des exemples suivants, présenter comment certains besoins sont traduits en un ou plusieurs droits. Si le temps le permet ou si les enfants sont assez âgés, les inviter à les identifier eux-mêmes.

Exemples :

- Vivre dans un endroit où je me sens en sécurité :
 - Article 19 : Protection contre toutes formes de violence, maltraitance, négligence.
 - Article 27 : Droit à un niveau de vie suffisant, y compris un logement décent.
- Pouvoir dire ce que je pense :
 - Article 12 : Droit d'exprimer librement son opinion.
 - Article 13 : Liberté d'expression (recevoir et diffuser des informations et des idées).
- Faire une activité physique :
 - Article 31 : Droit au repos, aux loisirs, au jeu.
- Manger à ma faim :
 - Article 24 : Droit à la santé, y compris une alimentation suffisante et nutritive.
- Dormir suffisamment :
 - Article 24 : Droit à la santé (le repos fait partie de la santé physique et mentale).
 - Article 31 : Droit au repos.
- Être en bonne santé physique et mentale :
 - Article 24 : Droit de jouir du meilleur état de santé possible et d'avoir accès aux services médicaux.

Phase 5 : Expliquer la notion de détenteur de devoirs

L'objectif de cette dernière étape est de faire comprendre aux enfants que **certains adultes ont la responsabilité** d'appliquer et faire respecter les droits de l'enfant. Ce sont les **détenteurs de devoirs**.

*"Nous venons de voir que vous avez des droits : être protégé, soigné, écouté, aller à l'école, jouer... Mais pour que ces droits soient respectés, il faut des personnes pour les faire appliquer. Ce sont les **détenteurs de devoirs**. Ce sont les **adultes** autour de vous : parents, enseignants, docteurs, policiers, juges... Ils **doivent** s'occuper de vous et **respecter vos droits**, c'est une **obligation**, pas un choix. C'est écrit dans la Convention internationale des droits de l'enfant. "*

Il est possible de détailler cette notion et d'assurer la bonne compréhension globale des enfants en s'appuyant sur les questions suivantes :

- **Qui doit vous protéger et faire respecter vos droits ?**

Parents, professeurs, docteurs, éducateurs, policiers, juges...

- **Connaissez-vous des adultes qui doivent vous aider à aller mieux quand ça ne va pas ?**

Mes parents, mon enseignant, un professionnel de santé...

- **Que veut dire "devoir" ?**

C'est une obligation, pas un choix / c'est quelque chose qu'on doit faire.

- **Qu'est-ce qui oblige les adultes à respecter vos droits ?**

La loi, la Convention internationale des droits de l'enfant, leur rôle d'adulte ou de professionnel.

ATELIER 7 POUR LES 6 - 10 ANS ET LES 11 - 18 ANS

FAIS ENTENDRE TA VOIX !

MODALITÉS PRATIQUES

Durée estimée : Environ 25 minutes.

Matériel : Une règle/une peluche/un petit bâton pour marquer les prises de parole et faciliter l'échange et un support pour diffuser la vidéo sur le droit à la participation.

La vidéo peut être visionnée sur <https://my.unicef.fr/article/le-droit-a-la-participation-en-video/> et sur consultationnationale.unicef.fr.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Faire comprendre le droit à la participation et apprendre aux enfants comment les mineurs peuvent faire usage de ce droit dans leur vie quotidienne.

DÉROULÉ

Phase 1 : Visionnage de la vidéo

Diffuser la vidéo de l'UNICEF sur le droit à la participation.

Phase 2 : Temps d'échange collectif ou en sous-groupes

- Introduire la règle du « **bâton de parole** » : seule la personne qui tient l'objet désigné (règle/peluche/bâton) a le droit de s'exprimer.

Les participants échangent à partir des questions suivantes :

- *Qu'avez-vous compris du droit à la participation ? / Pour vous, que veut dire : avoir le droit de participer ?*
- *Cette semaine, avez-vous pu utiliser ce droit ? Où ? Comment ?*
- *Vos idées ont-elles été prises en compte ? Sinon, comment cela vous a-t-il fait sentir ?*
- *Si vous pouviez faire un vœu pour améliorer quelque chose chez vous, à l'école, dans votre accueil de loisirs ou dans votre quartier, quel serait-il ?*

Pour faire le lien entre la Consultation nationale et la vidéo sur le droit à la participation

La Consultation nationale permet aux enfants et aux adolescents entre 6 et 18 ans de donner leur avis sur leur quotidien. Leurs réponses aux différentes questions permettront aux adultes de prendre des décisions qui conviennent à leurs besoins. En répondant à cette Consultation, ils exercent leur droit à la participation. Il s'agit de l'un des droits fondamentaux définis dans la Convention internationale des droits de l'enfant qui, par l'article 12, stipule que les adultes doivent prendre en compte l'avis des enfants lorsqu'ils prennent des décisions.

Il est complété par les articles 7, 13, 14, 15 :

- Le droit d'avoir accès à l'information, dans un langage que les enfants peuvent comprendre (article 7)
- Le droit de partager et d'exprimer librement ses idées et opinions (article 13)
- Le droit de croire en une religion ou d'avoir des opinions (article 14)
- Le droit de rejoindre des groupes ou des associations avec d'autres enfants, mais aussi des adultes (article 15)

ATELIER 8 POUR LES 11 - 18 ANS

COMMENT JE ME SENS

Cette activité est inspirée du kit pédagogique "Santé mentale" conçu par le Conseil UNICEF des jeunes : [Kit-pédagogique-SANTÉ-MENTALE.pdf](#)

MODALITÉS PRATIQUES

Durée estimée : 25 minutes.

Matériel : Un support vidéo pour diffuser la [bande-annonce du dessin animé Vice-Versa](#) et le nuage de mots en annexe 3.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Introduire le sujet de la santé mentale par les émotions (via la bande-annonce d'un film d'animation). Connaître l'état d'esprit des participants et les mettre en confiance afin de démarrer la séance dans le respect de soi et des autres.

DÉROULÉ

Phase 1 : Découverte de la thématique par la vidéo

- Visionner la bande-annonce du film *Vice-Versa*.
- Présenter brièvement le film : *Vice-Versa* est un film d'animation qui explore le monde des émotions à travers Riley, une jeune fille de 11 ans. Il met en scène cinq émotions principales et montre comment elles influencent nos pensées et nos comportements au quotidien.

Phase 2 : Échange et réflexion

- Animer un temps d'échange à partir de ces questions :
 - Que vous évoque cette bande-annonce ? Ce sujet vous parle-t-il ?
 - Quelles autres émotions connaissez-vous, en plus des cinq montrées dans le film ?
- Encourager les participants à exprimer leurs idées librement, sans jugement.

Phase 3 : Expression personnelle à partir d'un nuage de mots

Afficher le nuage de mots représentant différentes émotions (annexe 3) et inviter chaque participant à choisir un ou plusieurs mot(s) qui reflète(nt) son état d'esprit du moment. Puis leur proposer de partager oralement pourquoi ils ont choisi ce mot.

Il est intéressant d'utiliser le nuage de mots au début de chaque temps de remplissage du questionnaire afin d'établir un rituel permettant aux élèves d'exprimer leur état émotionnel et de partager la façon dont ils abordent la session.

Faire la transition avec la Consultation nationale

L'activité des émotions permet d'aborder la notion plus large de santé mentale et d'introduire la Consultation nationale.

Votre rôle est de :

- Expliquer simplement aux enfants que leurs émotions font partie de leur santé mentale
- Faciliter leur compréhension globale du projet et préparer les enfants à regarder la vidéo introductive sur la Consultation nationale en suscitant leur intérêt

Voici quelques étapes et éléments de langage pour accompagner (à adapter en fonction de l'âge des enfants). Se référer aux fiches ressources n°1 et 2 pour approfondir ses explications et disposer de conseils complémentaires.

Étapes et éléments de langage à utiliser

1. Introduire le concept de santé mentale

Après avoir remercié les participants pour le partage de leurs émotions, il est recommandé d'introduire le concept de santé mentale (notamment s'il n'a pas été abordé suite au visionnage de la vidéo) en s'aidant de la fiche ressource n°2, page 15.

2. Présenter la Consultation nationale de l'UNICEF

"L'UNICEF est une organisation qui souhaite faire respecter les droits de l'enfant partout dans le monde. Pour cela, ils ont **besoin de savoir ce que vivent les enfants et les adolescents** : ce qui leur fait du bien, ce qui leur pèse et ce qu'ils aimeraient changer.

C'est pour ça qu'ils ont lancé une grande consultation sur la santé mentale dans toute la France. En posant des questions à plein de jeunes comme vous, l'UNICEF pourra mieux faire entendre votre voix auprès du gouvernement et proposer des solutions pour que la vie soit meilleure pour tout le monde."

3. Introduire la vidéo

"Pour vous expliquer tout ça, ils ont fait une vidéo. Elle va nous aider à comprendre pourquoi poser des questions aux enfants et les écouter est important et comment votre participation peut vraiment faire la différence."

L'atelier de présentation de la vidéo est présenté en détail à la page 20.

ATELIER 9 POUR LES 11 - 18 ANS

C'EST L'HEURE DU QUIZ !

MODALITÉS PRATIQUES

Durée estimée : 10 minutes.

Matériel : Affiche de la CIDE (annexe 1).

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Introduire la notion de droit de l'enfant, faire le lien entre Convention internationale des droits de l'enfant et santé mentale.

DÉROULÉ

À l'aide de l'**annexe 1** et de la **fiche ressource n°1**, poser les questions suivantes. Pour plus de challenge, mettre les participants en concurrence en créant des équipes!

Question :

1. Quel est ce document ?

- | | |
|---|--|
| A. Les objectifs du développement durable | C. La Convention internationale des droits de l'enfant |
| B. La Déclaration pour les droits de l'enfant de l'UNICEF | D. La Déclaration des droits de l'homme et du citoyen |

Réponse : Il s'agit de la **Convention internationale des droits de l'enfant** : elle a été adoptée le 20 novembre 1989 par l'Assemblée générale des Nations Unies. C'est le premier traité international à énoncer de façon aussi complète les **droits de tous les enfants**. Elle garantit la protection des droits de l'enfant en exigeant des États parties qu'ils respectent chacun de ses articles. On dit des États qu'ils sont détenteurs de devoirs. Le rôle de l'UNICEF est de faire appliquer les droits de l'enfant partout dans le monde.

Question :

2. Selon vous, pourquoi l'UNICEF organise-t-elle la Consultation nationale ? En quoi cela contribue-t-il au respect des droits de l'enfant ?

- | | |
|--|--|
| A. Pour recueillir des données utiles à ses campagnes de communication. | C. Pour respecter le droit des enfants à s'exprimer, mieux comprendre ce qu'ils vivent, et adapter les actions pour faire progresser leurs droits. |
| B. Parce que les adultes veulent savoir ce que pensent les enfants, de temps en temps. | D. Parce que faire la Consultation nationale est une obligation administrative, comme les autres. |

Réponse : L'UNICEF, qui défend et promeut les droits de l'enfant partout dans le monde, organise la Consultation nationale pour donner une place centrale à la voix des enfants et des adolescents. Ce dispositif répond directement à l'**article 12** de la **Convention internationale des droits de l'enfant (CIDE)**, qui affirme que chaque enfant a le **droit de donner librement son opinion sur ce qui le concerne** et que cette opinion doit être prise en compte.

Grâce à cette Consultation nationale, l'UNICEF peut :

- Identifier les priorités et les préoccupations des enfants (santé mentale, bien-être à l'école, discriminations, etc.)
- Alerter les décideurs et les institutions.
- Proposer des actions concrètes, au plus proche de ce que les enfants expriment.

Question :

3. Selon vous, laquelle de ces propositions n'est pas un droit reconnu par la Convention internationale des droits de l'enfant ?

- A. Le droit au repos, aux loisirs et à la culture.
- B. Le droit à la protection contre la violence et les mauvais traitements.
- C. Le droit à un environnement sain et à l'accès aux soins et à la santé.
- D. Le droit d'avoir un smartphone.

Réponse : *Même si aujourd'hui beaucoup d'enfants utilisent un smartphone, il ne s'agit pas d'un **droit reconnu par la Convention internationale des droits de l'enfant**.*

*Les droits de l'enfant portent, entre autres, sur la protection (articles 1, 19, 33 et 39), la santé (article 24), le repos et l'accès à la culture (article 31) : autant d'éléments essentiels pour grandir dans de bonnes conditions et protéger leur santé mentale. Avoir un smartphone c'est une envie mais pas un **droit de l'enfant**.*

Question :

4. Avoir une santé mentale, est-ce quelque chose de négatif ?

- A. Oui, car c'est un signe de faiblesse.
- B. Oui, car cela concerne uniquement les personnes malades.
- C. Non, c'est normal, tout le monde a une santé mentale comme tout le monde a une santé physique.
- D. Oui, c'est un problème qu'il faut cacher.

Réponse : *Tout le monde a une santé mentale, au même titre qu'une santé physique. Ce n'est pas quelque chose de négatif. En revanche, il est important d'être **attentif aux signes de mal-être ou de troubles de santé mentale**.*

Question :

5. Notre santé mentale dépend-elle uniquement de nous ?

- A. Oui, il suffit de faire des efforts pour aller bien.
- B. Non, elle dépend aussi de notre entourage, de nos expériences et de notre environnement.
- C. Oui, si on est fort, on n'aura jamais de problème de santé mentale.
- D. Non, on a une santé mentale uniquement si on est malade.

Réponse : *Notre santé mentale est influencée par de nombreux facteurs extérieurs comme la famille, l'école, la situation économique ou des événements de vie. Elle ne dépend pas uniquement de notre volonté.*

Question :

6. Trouvez sur l'affiche de la Convention internationale des droits de l'enfant, le droit qui dit que les enfants doivent "jouir du meilleur état de santé possible et bénéficier de services médicaux et de rééducation".

Réponse : *C'est le droit à la santé (article 24 de la Convention internationale des droits de l'enfant). Il permet à chaque enfant d'être soigné quand il est malade physiquement ou mentalement. Les adultes comme les médecins, les psychologues ou les infirmiers doivent l'aider à aller mieux.*

ATELIER 10 POUR LES 11 - 18 ANS

LE NUAGE DE MOTS

MODALITÉS PRATIQUES

Durée estimée : Environ 10 minutes.

Matériel : Le nuage de mots en annexe 3.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Introduire la notion de droit de l'enfant, faire le lien entre Convention internationale des droits de l'enfant et santé mentale.

DÉROULÉ

Phase 1 : Présentation du déroulé et du contexte

Commencer par expliquer aux enfants le déroulement du temps qui suit. S'il s'agit du premier temps de réponse au questionnaire, expliquer aux participants qu'ils vont répondre à un questionnaire qui vise à comprendre différents aspects de leur santé mentale ou les facteurs pouvant influencer leur santé mentale.

Phase 2 : Présenter de manière claire les objectifs et le contenu général du questionnaire

Il est nécessaire d'annoncer le titre des chapitres et leurs contenus (voir page 4) afin d'informer au mieux les participants.

Prendre le temps de rassurer les enfants sur les aspects suivants :

- Le questionnaire est anonyme.
- S'ils ne souhaitent pas ou ne peuvent pas répondre à une question, ils peuvent cocher la case « Je ne veux pas ou ne peux pas répondre ».
- Ils ont la possibilité de quitter la salle à tout moment si cela est nécessaire (et possible).
- S'ils ne se sentent pas prêts ou capables de répondre, ils peuvent choisir de ne pas participer.
- Insister sur le fait que leur bien-être est prioritaire et que leur participation doit être volontaire.

Phase 3 : Recueil des impressions à travers le nuage de mots

Inviter les enfants à exprimer librement leurs ressentis en utilisant le nuage de mots (voir annexe 3). Pour les guider et encourager une participation sincère, leur poser des questions ouvertes comme :

- *Comment vous sentez-vous avant de commencer le questionnaire ?*
- *Y a-t-il des émotions ou des pensées que vous aimeriez partager avant que l'on continue ?*

Il est nécessaire d'être attentif aux réactions des enfants pendant cette activité et tout au long de la séance. Si un enfant manifeste un malaise, une inquiétude, un silence ou refuse de participer au questionnaire, se référer à la procédure détaillée page 7 « **Les violences et le harcèlement** ».

ATELIER 11 POUR LES 11 - 18 ANS

3615 BONHEUR

Cette activité est inspirée du kit pédagogique "Santé mentale" conçu par le Conseil UNICEF des jeunes : [Kit-pédagogique-SANTÉ-MENTALE.pdf](#)

MODALITÉS PRATIQUES

Durée estimée : Environ 25 minutes.

Matériel : La vidéo du [clip de la chanson 3615 Bonheur de Soprano](#), l'affiche de la CIDE (annexe 1), un support permettant de diffuser la vidéo.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Permettre aux enfants et aux adolescents de mieux comprendre ce qu'est la santé mentale, de reconnaître les signes de mal-être, de solitude ou de souffrance. Il s'agit aussi de les sensibiliser à leurs droits fondamentaux : le droit d'exprimer ce qu'ils ressentent, d'être écoutés avec attention, respectés dans leur intimité, protégés face aux dangers et aidés lorsqu'ils en ont besoin.

DÉROULÉ

Phase 1 : Découverte de la thématique par la vidéo

Diffuser le clip musical de la chanson 3615 Bonheur de Soprano.

Phase 2 : Échange et réflexion

Animer un temps d'échange à partir de ces questions :

1. Que vous évoquent les paroles de cette chanson ? Quel sujet est abordé ?

Cette chanson parle de santé mentale. Elle évoque la situation de deux personnes qui rencontrent des difficultés et se sentent seules. Le but est de montrer que chacun d'entre nous peut avoir des problèmes mais qu'il ne faut pas hésiter à demander de l'aide, notamment grâce aux différents numéros d'écoute.

2. Quelles phrases ou mots évoquent le fait que ces personnes traversent une période de tristesse ou de solitude ?

Exemples :

« Je vois le mal partout »

« Ma vie, c'est un bourbier »

« Je bâillonne mes larmes avec mon plus beau sourire »

« Au milieu des gens, je me sens un peu trop solo »

« J'suis parano à cause des infos »

3. En tant qu'enfant, avez-vous le droit de dire que vous n'allez pas bien ou que vous êtes en danger ? Pourquoi ?

*Oui, c'est un droit fondamental reconnu dans la **Convention Internationale des Droits de l'Enfant (CIDE)** :*

Article 12 : Les enfants ont le droit d'exprimer leurs opinions, leurs sentiments et leurs besoins sur tout ce qui les concerne, et les adultes ont le devoir de les écouter avec attention.

Article 24 : L'enfant a le droit de jouir du meilleur état de santé possible et de bénéficier de services médicaux. Le droit à la santé inclut la santé mentale. Dire qu'on ne va pas bien, c'est le premier pas pour être aidé et soigné.

Article 19 : L'enfant a le droit d'être protégé contre toute forme de violence, d'abus ou de négligence. S'exprimer lorsqu'on est en danger est essentiel pour que les adultes puissent intervenir et protéger.

Article 16 : Aucun enfant ne doit faire l'objet d'atteintes à sa vie privée, à son intimité, à sa réputation.

Il est fondamental de faire comprendre aux enfants participant que la protection est un droit, de même que le droit d'être entendu. Parler de ses émotions, de sa tristesse, de ses peurs ou de situations qui mettent mal à l'aise ou en danger ne sont pas des caprices, ce sont des droits. Et c'est aussi un acte de courage qui permet d'être compris, aidé et protégé.

4. Connaissez-vous des numéros d'urgence ou d'aide que l'on peut appeler lorsqu'on en a besoin ?

- Fil Santé Jeunes : 0 800 235 236
- Ligne prévention suicide : 3114
- Non Au Harcèlement : 3018
- Enfance en danger : 119
- Samu : 15
- Pompiers : 18
- Police : 17

Phase 3 : Expression libre

Poser la question : « Et vous, que diriez-vous sur la santé mentale des adolescents si des décideurs politiques répondaient au 3615 Bonheur ? »

- Proposer d'écrire, sur un petit papier, une phrase, un message ou quelques mots **qu'ils aimeraient faire entendre pour parler de leur bien-être**, de leurs besoins ou de ce qu'ils ressentent lorsqu'ils se sentent seuls, tristes, incompris ou en difficulté.
- Préciser très clairement que cette activité est **entièrement libre : personne n'est obligé de participer**, ni de partager ce qu'il a écrit.
- L'objectif est d'encourager chacun à mettre des mots sur ses ressentis, à prendre conscience que **la parole a du poids et que parler de santé mentale est légitime, nécessaire et reconnu comme un droit**.
- Rappeler que la Consultation nationale permet à l'UNICEF de faire entendre la voix des enfants et des adolescents auprès des responsables politiques, dans le but de faire **avancer les politiques publiques**.



ATELIER 12 POUR LES 11 - 18 ANS

LE JEU DE CARTES DE LA SANTÉ MENTALE

Cette activité est inspirée du kit pédagogique "Santé mentale" conçu par le conseil UNICEF des jeunes : [04-03a-Kit-pédagogique-SANTÉ-MENTALE.pdf](#)

MODALITÉS PRATIQUES

Durée estimée : Entre 10 et 40 minutes, format adaptable en fonction du nombre de cartes.

Matériel : L'affiche de la CIDE en annexe 1 et le jeu de carte suivant à imprimer : [Jeu-de-cartes-SANTÉ-MENTALE-58x90mm-PLANCHE-A4-HD.pdf](#)

Le jeu est composé de cartes qui présentent des situations de mal-être de niveaux de gravité différents (cartes « difficultés ») et des cartes qui présentent des clés et des attitudes à adopter pour aider les personnes en situation de mal-être (cartes « ressources »).

Recommandations : imprimer les cartes recto et verso sur une feuille A4 et découper les cartes.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Inviter les jeunes à faire le point sur certaines difficultés liées à la santé mentale, à identifier des solutions pour y faire face, pour eux-mêmes ou pour aider un pair, et à réfléchir aux droits de l'enfant qu'ils peuvent mobiliser pour se protéger ou agir.

DÉROULÉ

Phase 1 : Préparation

- Diviser le groupe en deux, si nécessaire, pour favoriser la prise de parole.
- Attention, certaines cartes abordent des sujets particulièrement sensibles. L'animateur prendra donc le soin de sélectionner avec rigueur les cartes les plus appropriées à son groupe.

Phase 2 : Distribution des cartes ressources

- Chaque jeune reçoit une ou plusieurs **cartes « ressources »**, qui représentent des idées, des attitudes ou des solutions possibles face à une difficulté.
- L'animateur précise que ces cartes peuvent être échangées à tout moment, selon le ressenti de chacun.
- Il est à préciser que la participation aux échanges se fait sur la **base du volontariat** et les échanges dans la bienveillance.

Phase 3 : Le jeu

Tirer une **carte « difficultés »** et la lire au groupe.

Les enfants discutent pour identifier, parmi leurs cartes « ressources », celles qui leur semblent utiles pour répondre à la situation.

Relancer le débat si les échanges sont limités, en mettant en avant certaines ressources.

En fonction du temps disponible, il est possible, pour chaque carte « ressources », d'inviter les adolescents à identifier sur l'affiche de la CIDE quel(s) droit(s) peut/peuvent être revendiqué(s).

Solution proposée	Principaux article(s) de la CIDE	Droit(s) principaux <i>D'autre(s) droit(s) que ceux de ce tableau peuvent être proposés.</i>
Je contacte un ou une psychologue	Article 24	Droit de l'enfant de jouir du meilleur état de santé possible
Je contacte un ou une psychiatre	Article 24	Droit de l'enfant de jouir du meilleur état de santé possible
Je contacte un ou une nutritionniste	Article 24	Droit de l'enfant de jouir du meilleur état de santé possible
Je vais voir ma ou mon médecin	Article 24	Droit de l'enfant de jouir du meilleur état de santé possible
Je vais à l'infirmerie scolaire	Article 24	Droit de l'enfant de jouir du meilleur état de santé possible
Je vais à l'assistance sociale	Article 26, Article 19	Droit à la sécurité sociale / Droit d'être protégé contre toute forme de violence
J'en parle à ma famille	Article 5, Article 12	Droit au respect des responsabilités parentales / Droit d'être entendu
J'en parle à des amis	Article 12, Article 13	Droit d'être entendu / Droit à la liberté d'expression
Je me rapproche d'une association d'aide	Article 13, Article 15, Article 19	Droit à la liberté d'expression / Droit à la liberté d'association / Droit d'être protégé contre toute forme de violence
J'en parle à un membre du personnel éducatif	Article 19, Article 12, Article 29	Droit d'être protégé contre toute forme de violence / Droit d'exprimer librement son opinion
J'en parle à un conseiller d'orientation / COP	Article 28, Article 29, Article 12	Droit à l'éducation / Droit à un développement harmonieux / Droit à être entendu

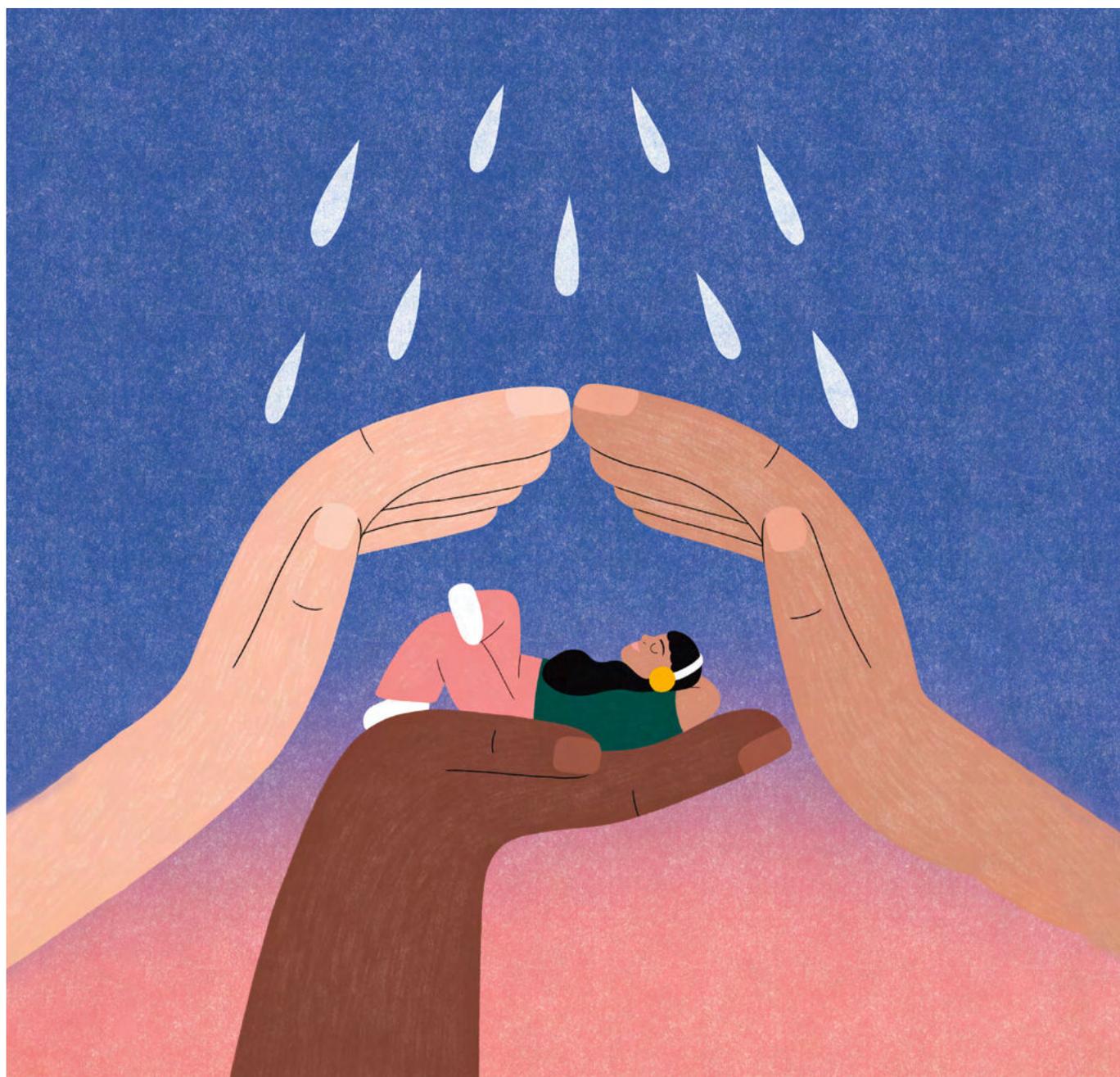
ATELIER 13

CONCLUSION POUR LES 6 - 10 ANS ET 11 - 18 ANS

À l'issue du remplissage du questionnaire et des éventuels temps d'animation, il est important de **remercier** chaleureusement les enfants pour leur participation, puis de leur rappeler **l'intérêt de la Consultation nationale : faire entendre leur voix pour améliorer les politiques et les actions qui les concernent directement**. Rappeler que les adultes (les détenteurs de devoirs) comme le Gouvernement, les mairies, les écoles, les adultes en général, ont le devoir d'écouter les enfants et d'agir pour prendre en compte leurs besoins et améliorer leurs conditions de vie.

Il est également recommandé de s'engager à **leur communiquer les résultats nationaux de la Consultation nationale** : un rapport adapté aux enfants sera publié sur [MyUNICEF](https://myunicef.org) à l'issue de la consultation. Ce rapport expliquera les données recueillies et leur utilité.

Enfin, dans une démarche de promotion du bien-être et de la santé mentale des enfants, il est recommandé de mettre en place l'une des activités proposées dans la rubrique "**Pour aller plus loin**" (page 36). Le choix de l'activité pourra varier en fonction des ressources disponibles et de l'âge des enfants.



POUR ALLER PLUS LOIN

Pour continuer à soutenir le bien-être des enfants de 6 à 18 ans, plusieurs activités peuvent être mises en place à la suite de la Consultation nationale. Ces initiatives visent à **approfondir les connaissances des enfants sur leurs droits**, à instaurer un climat respectueux où leur parole est prise en compte et à **favoriser une meilleure compréhension de la santé mentale**. Elles offrent aux enfants des espaces d'expression, renforcent leur sentiment d'écoute et d'implication et contribuent à créer un environnement bienveillant et positif.

- **Le Prix UNICEF de littérature jeunesse pour les 6 – 15 ans** : [Prix UNICEF de littérature jeunesse 2026 : édition anniversaire - MyUnicef](#)

Chaque année, des enfants et jeunes de 3 à 15 ans sont invités à voter pour leur livre préféré, parmi une sélection d'ouvrages choisis en fonction d'une thématique et répartis par catégorie d'âge (3-5 ans / 6-8 ans / 9-12 ans / 13-15 ans). En 2026, le Prix UNICEF de littérature jeunesse célèbre ses 10 ans avec une édition spéciale qui invite les enfants à découvrir et à revendiquer tous les droits de l'enfant, pour tous les enfants.

- **UNIday pour les 6 – 18 ans** : [UNIday - MyUnicef](#)

UNIday est une journée festive organisée chaque année, au mois de mai, par l'UNICEF France. C'est un moment privilégié pour célébrer les droits de l'enfant, mettre en lumière l'engagement des enfants et des jeunes et leur donner l'occasion de faire entendre leur voix, ainsi que celle des enfants du monde entier. Pour accompagner cette célébration, l'UNICEF propose chaque année un kit d'animations clé en main, accompagné d'outils de communication. Ce kit peut tout à fait être utilisé en dehors du cadre d'UNIday.

L'édition 2022, intitulée «La grande aventure des émotions», était notamment consacrée à la santé mentale. Certaines activités proposées dans le cadre de cette Consultation nationale s'en inspirent largement.

- **Un kamishibai sur la santé mentale pour les 8- 11 ans** : [Le Jardin du Dedans : un kamishibai sur la santé mentale - MyUnicef](#)

Créé par Psycom avec le soutien de l'UNICEF France, ce kit est constitué d'une histoire sous forme d'un kamishibai (théâtre d'images) et de deux livrets pédagogiques (« Avant d'animer » et « L'animation pas à pas »). Le kit pédagogique peut être utilisé dans différents contextes d'animation : classe, médiathèque, centre de loisirs... Il n'est pas nécessaire d'être spécialiste de la santé mentale pour animer ce kit pédagogique, les étapes d'animation étant expliquées pas à pas.

- **« Levons les tabous sur la santé mentale » pour les 10 – 18 ans** : [Le Conseil UNICEF des jeunes se mobilise sur la santé mentale ! - MyUnicef](#)

Dans le cadre de leur mandat, les élus du Conseil UNICEF des jeunes ont choisi de prendre la parole sur le thème de la santé mentale. Ils ont notamment élaboré un kit d'activités, dont certaines ont été reprises dans ce livret d'accompagnement à la Consultation nationale.

Des ressources et ateliers complémentaires pour aborder des thématiques sensibles avec les enfants

Aborder la question des violences faites aux enfants

- « Quand on te fait du mal » : le livret pédagogique sur les violences (pour les enfants de 3 à 9 ans) : [« Quand on te fait du mal » : le livret pédagogique sur les violences - MyUnicef](#)

La brochure « Quand on te fait du mal », écrite par Dre Muriel Salmons et Sokhna Fall et illustrée par Claude Ponti, est distribuée gratuitement par l'association française Mémoire Traumatique et Victimologie et permet d'aider les plus petits, de la maternelle au CE2, à identifier leur mal-être (tristesse, peur, panique, angoisse, colère, isolement, perte de confiance, sentiment de culpabilité...) suite à une situation de violence ou des menaces de violences (physiques, morales, sexuelles...), à en comprendre les causes et les conséquences et donne des conseils pour apprendre à se protéger et à demander de l'aide.

- Les Lapins Crétiens se mobilisent contre les violences faites aux enfants (pour les enfants de 3 à 9 ans) : <https://youtu.be/aGeCalsm3rk>

Cette courte vidéo permet d'expliquer aux enfants la notion de consentement : « Ton corps t'appartient et personne n'a le droit de le toucher sans ton accord ! »

Aborder spécifiquement la question des violences sexuelles

- Le Loup : un album, une chanson et une vidéo pour briser le tabou de l'inceste (pour les enfants de 4 à 9 ans) : [Le Loup : un album, une chanson et une vidéo pour briser le tabou de l'inceste - MyUnicef](#)

Le Loup, créé par l'artiste Mai Lan Chapiro, regroupe plusieurs supports de prévention contre les violences sexuelles destinés aux enfants à partir de 4 ans, à leurs proches et aux professionnels de l'enfance.

- Le livret de prévention "Stop aux violences sexuelles faites aux enfants" (pour les enfants de 7 à 13 ans) : [Stop aux violences sexuelles faites aux enfants - MyUnicef](#).

L'objectif de ce livret est d'alerter les enfants face aux comportements qui ne sont pas normaux, même s'il s'agit de gens qu'ils connaissent bien. Trois histoires illustrent des situations à risque et se concluent par des conseils pour savoir reconnaître une situation dangereuse, apprendre à réagir, savoir à qui parler.

Aborder la question du harcèlement

- La campagne de lutte du ministère de l'Éducation nationale contre le harcèlement scolaire (pour les enfants à partir de 7 ans) : [Et si on s'parlait du harcèlement à l'école ? - MyUnicef](#)

Ce livret et les 10 vidéos associées sont destinés aux enfants à partir de 7 ans. Ils offrent aux acteurs de l'éducation ainsi qu'aux parents un outil pédagogique pour sensibiliser les enfants aux situations de harcèlement. L'objectif est de les inciter à réagir, qu'ils soient victimes ou témoins, et à briser le silence.

- « Ton problème, c'est mon problème » : la campagne de sensibilisation de lutte contre le harcèlement 2024-2025 du ministère de l'Éducation nationale (pour les élèves du cycle 3 jusqu'au lycée) : [Journée nationale de lutte contre le harcèlement à l'école | Ministère de l'Éducation Nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche](#)

« Ton problème, c'est mon problème » a été tourné avec les élèves du collège Émile Guillaumin de Moulins (académie de Clermont-Ferrand), lauréats du prix Non au harcèlement 2024. Le clip met en scène trois situations dans lesquelles des élèves sont confrontés à des situations de harcèlement qu'ils ne savent pas comment résoudre. Un dossier pédagogique propose des pistes d'activités pour exploiter ce clip vidéo en classe.

Activités alternatives en cas de non-participation d'un enfant à la Consultation nationale

Vous trouverez ci-dessous une sélection d'activités adaptées à l'âge des enfants, dans le cas où un enfant ne souhaite pas participer à la Consultation nationale ou si l'autorisation parentale n'a pas été donnée. **Il est important de respecter le choix de l'enfant s'il exprime le désir de ne pas participer.** Nous vous recommandons d'**anticiper cette situation** en sélectionnant quelques activités en amont.

- Le livret de jeux 4-8 ans sur les droits de l'enfant ! : [Le livret de jeux 4-8 ans sur les droits de l'enfant ! - MyUnicef](#)

Chaque jeu proposé dans ce livret traite d'un droit de la Convention internationale des droits des enfants : coloriage, labyrinthe, jeu des cinq différences, dessins... autant d'activités amusantes pour permettre à chaque enfant de mieux connaître ses droits en s'amusant !

- Le livret de jeu des Lapins Crétins pour que les 5 - 10 ans découvrent leurs droits ! : [Livret-activites-LAPINS-CRETINS-2022-BD.pdf](#)

Les Lapins Crétins se sont glissés dans un livret de jeux : coloriage, labyrinthe, jeu des 7 différences... Autant d'activités ludiques pour mieux connaître ses droits en s'amusant !

- Le cahier des vacances des droits de l'enfant pour les 8 - 12 ans : [livret_activites_unicef_france-1.pdf](#)

Rébus, charade, coloriage, labyrinthe... Ce livret propose toute sorte d'activités amusantes sur les droits de l'enfant pour les 8-12 ans !

- Des coloriages pour les 6 - 18 ans : [Des coloriages pour s'amuser et se détendre - MyUnicef](#)

Des coloriages à imprimer autour de différentes thématiques.

- Les livres audios du Prix UNICEF de littérature jeunesse pour les 6 – 8 ans : [Prix UNICEF de littérature jeunesse 2026 : édition anniversaire - MyUnicef](#)

L'UNICEF France et la Fondation VISIO s'associent chaque année pour adapter les livres des catégories 3-5 ans et 6-8 ans en audiodescription, afin de les rendre accessibles aux enfants aveugles et malvoyants. Ces livres sont disponibles gratuitement sur YouTube. Vous pouvez aussi vous procurer les livres en version physique et mettre en place un coin lecture pour les enfants qui ne participent pas à la Consultation nationale ou auraient fini avant les autres.

- Un quiz en ligne sur les droits de l'enfant pour les 12 - 18 ans : [Quiz sur les droits de l'enfant - MyUnicef](#)

Connaitre ses droits est important pour pouvoir les exercer au quotidien, les revendiquer et les défendre. Ce quiz composé de 10 questions permet de tester et rafraîchir ses connaissances sur les droits de l'enfant.

GLOSSAIRE

Abattu : Être triste et découragé.

Accueil de loisirs : Structures qui accueillent collectivement des enfants et des jeunes pour pratiquer des activités éducatives et de détente. Il existe deux types d'accueil de loisirs sans hébergement : l'accueil de loisirs périscolaire (qui se déroule les jours où il y a école ainsi que le mercredi même sans école) et l'accueil de loisirs extrascolaire (qui se déroule les samedis où il n'y a pas école, les dimanches et pendant les vacances scolaires).

Angoissé : Le fait de ressentir un mal-être, dans son corps et/ou dans sa tête, en raison d'un sentiment de danger ou de menace, identifié ou non. L'angoisse se caractérise par une crainte pouvant aller jusqu'à la panique.

Anonyme : Lorsqu'une personne dit, écrit ou fait quelque chose et ne donne pas son nom ou son prénom, ce qui ne permet pas de savoir qui elle est.

Assistant social : Professionnel qui est en charge de soutenir les personnes faisant face à différentes difficultés : économique, sociale, familiale... Les établissements scolaires comptent souvent un assistant social.

Anxieux : Sentiment important d'insécurité, de stress et de peur, dont la cause est difficile à expliquer pour la personne qui le ressent.

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

Centre d'hébergement d'urgence : Etablissement chargé d'accueillir et d'offrir un toit aux personnes sans domicile, où elles pourront dormir le temps de trouver un logement.

Changement climatique : Lorsque la température qu'il fait sur notre planète change. Le climat de la Terre a toujours connu des cycles naturels de changement, en fonction de la quantité d'énergie solaire absorbée par l'atmosphère (couche de gaz qui entoure la Terre). Aujourd'hui, de nombreux scientifiques s'accordent à dire que la Terre se réchauffe plus rapidement à cause de l'activité humaine (utilisation de pétrole, gaz et charbon qui alimentent les maisons, les voitures et les usines...) : on parle alors de réchauffement climatique.

Confiance en soi : Le fait de se sentir bien dans sa peau, d'être conscient de ses capacités et talents et de s'accepter tel que l'on est. Des contacts positifs avec les autres (adultes, amis...) peuvent aider à renforcer sa confiance en soi.

Confidentiel : Lorsque des informations sur quelqu'un ou quelque chose doivent être gardées secrètes.

Consentement : Lorsqu'une personne donne son accord pour faire quelque chose ou participer à une action en ayant reçu toutes les informations sur la proposition qui est faite. Le consentement est une notion qui concerne les rapports humains en général (y compris la sexualité).

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...

Devoirs : Les devoirs sont les choses que l'on doit faire car on en a la responsabilité. Cela peut être à la maison, à l'école ou dans la vie de tous les jours. Par exemple, les enfants ont des devoirs scolaires, comme réviser leurs leçons à la maison ou faire un exercice donné par un professeur. Mais les adultes aussi ont des devoirs, comme respecter la loi.

Distrait : Peu attentif à la situation, occupé par autre chose que ce que l'on fait ou ce que l'on nous dit.

Droits de l'enfant : Droits spécifiques aux enfants et adolescents comme le droit de grandir en sécurité, d'apprendre, de jouer, d'être entendu et d'être traité avec dignité. Ces droits visent à protéger les enfants de toutes formes de discrimination, de violence et d'exploitation. Ils se basent sur la Convention internationale des droits de l'enfant (CIDE).

Droits fondamentaux : Droits essentiels qui garantissent à tous les humains la dignité, la liberté et le bien-être. Les droits fondamentaux incluent des droits tels que le droit à la vie, à la liberté, à l'égalité, à la dignité, à la liberté d'expression, à la liberté de religion, à la non-discrimination, à la vie privée, à l'éducation et à la participation politique... Ils sont souvent énoncés dans des documents juridiques nationaux et internationaux, tels que les Constitutions, les Déclarations des droits de l'homme et les Conventions internationales.

Éducateur : Désigne une personne dont le rôle est d'accompagner, guider, former et aider au développement d'une personne, y compris les enfants et adolescents, pour les aider à se sentir mieux, bien se comporter ou réussir à surmonter certaines difficultés.

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, ...

Foyer, maison ou village d'enfants : Etablissement ou ensemble d'établissements qui accueillent des enfants et des adolescents qui ne peuvent pas vivre avec leurs parents.

Garde alternée : Vivre avec ses deux parents mais pas en même temps (avec l'un, puis avec l'autre) et pas dans la même maison ou appartement.

Gouvernement : Groupe de personnes qui dirige un pays. Il est composé de femmes et d'hommes qu'on appelle des ministres et qui sont choisis pour organiser la vie dans le pays.

Handicap : Lorsque l'on est empêché de faire quelque chose à cause d'un problème de santé, dans son corps ou dans sa tête. Parfois, le handicap peut durer un temps limité, parfois, il peut durer toute une vie. Certains handicaps sont visibles, c'est le cas des personnes en fauteuil roulant ou des personnes aveugles, par exemple ; d'autres sont invisibles, c'est le cas des personnes autistes, dyslexiques...

Harcèlement : Lorsqu'un enfant est l'objet de critiques, de moqueries, d'insultes, de rackets et/ou de violences répétées de la part d'un ou de plusieurs élèves. Les propos agressifs peuvent concerner sa famille, ses origines, sa façon de s'habiller, son physique... Le cyberharcèlement, c'est quand une personne reçoit, sur Internet ou sur son téléphone portable, des messages répétés et malveillants. Ces messages peuvent contenir des menaces, des insultes ou du chantage.

Internat : Etablissement scolaire (école, collège, lycée, école d'enseignement supérieur...) qui offre la possibilité de loger et nourrir les élèves et les étudiants (que l'on appelle des internes). Les internes ont à leur disposition un dortoir ou des chambres, des salles de bain, un réfectoire et des salles d'études ou de divertissement.

Mal-être : État dans lequel on se sent mal physiquement et/ou 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 chronique : Maladie qui dure très longtemps, parfois toute la vie, et qui nécessite généralement un suivi médical régulier.

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.

Maux : Pluriel de « mal » (maux de tête ou de ventre = mal de tête ou de ventre).

Médecin généraliste : Le médecin généraliste est le médecin qui s'occupe des enfants et des adultes, quels que soient leur âge ou leur maladie. C'est le médecin qu'on va voir le plus souvent.

Médicaments psychotropes : Médicaments qui peuvent affecter les émotions, les pensées et le comportement des personnes qui les consomment. Ils peuvent être prescrits pour soigner des troubles tels que la dépression et l'anxiété (antidépresseurs ou anxiolytiques).

Migration : Lorsqu'une personne quitte son lieu de vie et son pays pour traverser la frontière de son pays. Il y a plusieurs raisons qui peuvent pousser une personne à migrer : la guerre, le changement climatique, la pauvreté...

Mineur non accompagné (MNA) : Un enfant de moins de 18 ans, de nationalité étrangère, arrivé en France sans être accompagné d'un parent ou d'un représentant légal.

Pédopsychiatre : Médecin qui traite les enfants et adolescents en souffrance psychologique ou atteints de maladie mentale.

Plaidoyer : Action organisée pour influencer les décisions de personnes importantes (comme des responsables, des élus...) afin de défendre une cause, protéger des droits ou améliorer une situation. Cela peut être fait en parlant avec des responsables, en écrivant des lettres, des rapports ou des pétitions, en organisant des événements ou des campagnes...

Protection judiciaire de la jeunesse (PJJ) : Rattachée au ministère de la Justice, il s'agit d'un service chargé de l'ensemble des questions sur la justice des mineurs. La justice des mineurs concerne les enfants et jeunes de moins de 18 ans en danger (justice civile) et ceux qui ont commis des délits ou sont en conflit avec la loi (justice pénale).

Protéines végétales : Les protéines végétales sont issues des végétaux et non pas des animaux, contrairement à la viande, au poisson ou aux œufs. Elles sont présentes notamment dans les légumineuses : haricots rouges, lentilles, pois chiches, fèves, soja (tofu)...

Psychiatre : Médecin qui traite les personnes en souffrance psychologique ou atteintes de maladie mentale. Contrairement au psychologue, qui n'est pas médecin, le psychiatre est autorisé à prescrire des médicaments à ses patients.

Psychologique(ment) : Ce qui concerne ce qui se passe dans la tête : les pensées, le moral, le mental, l'esprit... et qui peut avoir des conséquences sur le physique ou les comportements.

Psychologue : Professionnel qui aide à maintenir ou améliorer le bien-être des personnes qui le consultent en les écoutant, en analysant leurs besoins et en leur donnant des conseils.

Psychothérapeute : Comme le psychologue, c'est un professionnel qui aide à maintenir ou améliorer le bien-être des personnes qui le consultent en les écoutant, en analysant leurs besoins et en leur donnant des conseils.

Représentant légal : Personne désignée pour assurer la protection d'un enfant ou d'un adolescent, sa sécurité, sa santé, sa moralité, son éducation et permettre son développement.

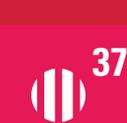
Santé mentale : La santé mentale correspond à notre bien-être émotionnel, psychologique et social. Elle affecte notre capacité à gérer le stress, les relations aux autres, à prendre des décisions. Tout comme la santé physique, tout le monde a une santé mentale et doit en prendre soin.

Social : Qui fait référence à la société dans laquelle on vit et aux personnes qui la composent.

Stress : Réaction du corps à un événement nouveau ou à une situation perçue comme menaçante. Lorsque le stress dure longtemps, il peut nuire à l'apprentissage et à l'épanouissement et créer des problèmes de santé physique et mentale.

Suicide : Lorsqu'une personne en détresse décide de mettre fin à sa vie en raison d'un mal-être profond.

Tyranniser : Lorsque quelqu'un abuse de son pouvoir, de sa force et persécute, harcèle, contraint quelqu'un d'autre à faire quelque chose sans en avoir le droit.

<p>1</p>  <p>DEFINITION D’UN ENFANT</p>	<p>2</p>  <p>MEMES DROITS POUR TOUS</p>	<p>3</p>  <p>INTERET SUPERIEUR DE L’ENFANT</p>	<p>4</p>  <p>RENDRE LES DROITS REELS</p>	<p>5</p>  <p>ROLE DE LA FAMILLE</p>	<p>6</p>  <p>VIE, SURVIE ET DEVELOPPEMENT</p>	<p>7</p>  <p>NOM ET NATIONALITE</p>
<p>8</p>  <p>IDENTITE</p>	<p>9</p>  <p>NON-SEPARATION DES FAMILLES</p>	<p>10</p>  <p>CONTACT AVEC LES PARENTS A L’ETRANGER</p>	<p>11</p>  <p>PROTECTION CONTRE LES ENLEVEMENTS</p>	<p>12</p>  <p>RESPECT DE L’AVIS DES ENFANTS</p>	<p>13</p>  <p>LIBRE PARTAGE DES IDEES</p>	<p>14</p>  <p>LIBERTE DE PENSEE ET DE RELIGION</p>
<p>15</p>  <p>CREER OU RE JOINDRE DES GROUPES</p>	<p>16</p>  <p>PROTECTION DE LA VIE PRIVEE</p>	<p>17</p>  <p>ACCES AUX INFORMATIONS</p>	<p>18</p>  <p>RESPONSABILITE DES PARENTS</p>	<p>19</p>  <p>PROTECTION CONTRE LA VIOLENCE</p>	<p>20</p>  <p>ENFANTS PRIVES DE FAMILLE</p>	<p>21</p>  <p>ENFANTS ADOPTES</p>
<p>22</p>  <p>ENFANTS REFUGIES</p>	<p>23</p>  <p>ENFANTS EN SITUATION DE HANDICAP</p>	<p>24</p>  <p>SANTE, EAU, NOURRITURE, ENVIRONNEMENT</p>	<p>25</p>  <p>REVOIR LE PLACEMENT DE L’ENFANT</p>	<p>26</p>  <p>AIDE DES GOUVERNEMENTS</p>	<p>27</p>  <p>NOURRITURE, VETEMENTS ET LOGEMENT SUR</p>	<p>28</p>  <p>ACCES A L’EDUCATION</p>
<p>29</p>  <p>OBJECTIFS DE L’EDUCATION</p>	<p>30</p>  <p>CULTURE, LANGUE ET RELIGION DIFFERENTES</p>	<p>31</p>  <p>REPOS, JEU, CULTURE ET ARTS</p>	<p>32</p>  <p>PROTECTION CONTRE LE TRAVAIL DANGEREUX</p>	<p>33</p>  <p>PROTECTION CONTRE LES DROGUES</p>	<p>34</p>  <p>PROTECTION CONTRE LES VIOLENCES SEXUELLES</p>	<p>35</p>  <p>PREVENTION DE LA VENTE ET DE LA TRAITE</p>
<p>36</p>  <p>PROTECTION CONTRE L’EXPLOITATION</p>	<p>37</p>  <p>ENFANTS EMPRISONNES</p>	<p>38</p>  <p>PROTECTION EN TEMPS DE GUERRE</p>	<p>39</p>  <p>RETABLISSEMENT ET REINTEGRATION</p>	<p>40</p>  <p>ENFANTS AYANT DESOBEI A LA LOI</p>	<p>41</p>  <p>APPLICATION DES MEILLEURES LOIS</p>	<p>42</p>  <p>CONNAISSANCE DES DROITS DE L’ENFANT</p>
<p>43-54</p>  <p>FONCTIONNEMENT DE LA CONVENTION</p>	<p>CONVENTION INTERNATIONALE DES DROITS DE L’ENFANT</p>  <p>pour chaque enfant</p>					



Un enfant est une personne de moins de 18 ans.



Tous les enfants, garçons ou filles, 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, 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.



Lorsqu'ils prennent des décisions, les adultes doivent réfléchir aux effets que ces décisions auront sur les enfants. Tous les adultes doivent faire ce qui est mieux pour les enfants. Les gouvernements doivent s'assurer que les parents, ou d'autres personnes si nécessaire, protègent les enfants et s'occupent d'eux. Ils doivent aussi faire attention à ce que toutes les personnes et tous les endroits qui s'occupent des enfants fassent leur travail le mieux possible.



Les gouvernements doivent faire tout ce qu'ils peuvent pour que tous les enfants habitant ou de passage dans leur pays profitent de tous les droits qui sont dans cette convention.



Les gouvernements doivent laisser les familles et les communautés guider leurs enfants pour que, en grandissant, ils apprennent à utiliser leurs droits le mieux possible. Plus les enfants grandissent, moins ils auront besoin de conseils.



Chaque enfant a le droit de vivre. Les gouvernements doivent s'assurer que les enfants survivent et s'épanouissent le mieux possible.



Lorsqu'ils naissent, les enfants doivent être enregistrés et recevoir un nom officiellement reconnu par le gouvernement de leur pays. Les enfants doivent avoir une nationalité (appartenir à un pays). Autant que possible, les enfants doivent connaître leurs parents et être élevés par eux.



Les enfants ont le droit d'avoir leur propre identité, c'est-à-dire un document officiel disant qui ils sont et précisant leur nom, leur nationalité et leurs relations familiales. Personne ne doit leur enlever cette identité. Cependant, si cela arrive, les gouvernements doivent les aider à la retrouver rapidement.



Les enfants ne doivent pas être séparés de leurs parents sauf si ceux-ci ne les élèvent pas correctement. C'est le cas lorsqu'un parent fait du mal à un enfant ou ne s'occupe pas de lui. Les enfants dont les parents ne vivent pas ensemble doivent pouvoir rester en contact avec leurs deux parents, sauf si cela leur fait du mal.



Lorsqu'un enfant ne vit pas dans le même pays que ses parents, les gouvernements doivent laisser l'enfant et ses parents voyager afin qu'ils puissent rester en contact et être ensemble.



Les gouvernements doivent empêcher qu'un enfant soit emmené en dehors du pays si cela est contre la loi. Cela peut arriver par exemple en cas d'enlèvement ou lorsque l'un des deux parents retient un enfant dans un autre pays contre la volonté de l'autre parent.



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.



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.



Les enfants ont le droit d'avoir leurs propres pensées, opinions et religion, mais cela ne doit pas empêcher d'autres personnes de profiter de leurs droits. Les parents peuvent guider les enfants et leur apprendre à utiliser correctement ce droit en grandissant.



Les enfants peuvent rejoindre ou créer des groupes ou des associations et se réunir avec d'autres personnes, du moment que cela ne fait de mal à personne.



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.



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 ne soient pas dangereuses pour les enfants. Les gouvernements doivent encourager les médias à partager des informations provenant de différentes sources, dans des langues que tous les enfants peuvent comprendre.



18

Élever les enfants est principalement la responsabilité des parents. Lorsqu'un enfant n'a pas de parents, la responsabilité de l'élever doit être donnée à un autre adulte qu'on appelle un « représentant légal ». Les parents et les représentants légaux doivent toujours tenir compte de ce qui est mieux pour l'enfant. Le gouvernement du pays doit les aider.

Lorsqu'un enfant a ses deux parents, ils sont tous les deux responsables de l'élever.



19

Les gouvernements doivent protéger les enfants contre la violence, les mauvais traitements et le manque de soins et d'attention de la part de toutes les personnes qui s'occupent d'eux.



20

Tout enfant qui ne peut pas être élevé par sa propre famille a le droit d'être élevé correctement par des personnes qui respectent sa religion, sa culture, sa langue et tout autre aspect de sa vie.



21

Lorsqu'un enfant est adopté, le plus important est de faire ce qui est le mieux pour lui ou pour elle. Si l'enfant ne peut pas être élevé correctement dans son propre pays – en vivant avec une autre famille, par exemple – il peut être adopté dans un autre pays.



22

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.



23

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.



24

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.



25

Lorsqu'un enfant est placé pour habiter dans un autre endroit que chez lui, que ce soit pour des raisons de soins, de protection ou de santé, sa situation doit être suivie souvent afin de vérifier que tout va bien et qu'il se trouve toujours dans l'endroit qui est le meilleur pour lui.



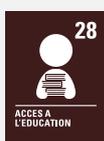
26

Les gouvernements doivent fournir de l'argent ou d'autres types de soutien afin d'aider les enfants des familles pauvres.



27

Les enfants ont le droit d'être nourris et habillés et de vivre dans un lieu sûr afin de pouvoir s'épanouir le mieux possible. Les gouvernements doivent aider les familles et les enfants qui n'ont pas les moyens de payer pour tout cela.



28

Chaque enfant a droit à une éducation. L'école primaire doit être gratuite. Chaque enfant doit avoir accès à l'éducation secondaire et à l'éducation supérieure. Les enfants doivent être encouragés à atteindre le niveau d'éducation le plus élevé possible. La discipline à l'école doit respecter les droits de l'enfant et ne doit jamais utiliser de la violence.



29

L'éducation des enfants doit les aider 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.



30

Chaque enfant a le droit de parler sa propre langue, et de pratiquer sa propre culture et sa propre religion, même si la plupart des personnes du pays dans lequel il vit ont une langue, une culture ou une religion différentes.



31

Chaque enfant a le droit de se reposer, de se détendre, de jouer et de participer à des activités culturelles et créatives.



32

Les enfants ont le droit d'être protégés de tout travail dangereux ou mauvais pour leur éducation, leur santé ou leur développement. S'ils travaillent, ils ont le droit d'être en sécurité et d'être payés comme il faut.



33 Les gouvernements doivent protéger les enfants des drogues dangereuses et doivent faire attention

à ce qu'ils n'en prennent pas, n'en fabriquent pas, n'en transportent pas et n'en vendent pas.



34 Les gouvernements doivent protéger les enfants de l'exploitation sexuelle et des violences sexuelles, par exemple contre des personnes qui forcent

les enfants à avoir des relations sexuelles contre de l'argent ou à faire des photos ou des films sexuels.



35 Les gouvernements doivent faire attention à ce que les enfants ne soient pas enlevés ou vendus et à ce qu'ils ne

soient pas emmenés dans d'autres pays ou endroits pour y être exploités (c'est-à-dire que l'on profite d'eux).



36 Les enfants ont le droit d'être protégés contre toute autre forme d'exploitation

(c'est-à-dire que l'on profite d'eux), même si elle n'est pas spécifiquement mentionnée dans cette convention.



37 Les enfants accusés de ne pas respecter la loi ne doivent pas être tués, torturés, traités cruellement, ni emprisonnés pour toute la vie ou avec des adultes. La prison doit toujours être la dernière possibilité choisie et pour une

durée aussi courte que possible. Les enfants emprisonnés doivent être aidés par un avocat ou d'autres personnes qui connaissent la loi et doivent pouvoir rester en contact avec leur famille.



38 Les enfants ont le droit d'être protégés en temps de guerre.

Aucun enfant de moins de 15 ans ne peut faire partie de l'armée ou participer à des combats.



39 Les enfants blessés ou victimes de mauvais traitements, de négligence ou de la guerre ont le droit d'obtenir de l'aide pour pouvoir se rétablir et retrouver leur dignité.



40 Les enfants accusés de ne pas respecter la loi ont le droit de recevoir un traitement juste et une aide de personnes qui connaissent la loi. Un grand nombre de solutions doivent être disponibles pour aider ces enfants à devenir de bons membres de la communauté. La prison doit toujours être la dernière

possibilité choisie.



41 Si un pays a des lois qui protègent mieux les droits de l'enfant que cette convention, ces lois doivent être appliquées.



42 Les gouvernements doivent activement faire connaître cette convention aux enfants et aux adultes afin que

tout le monde soit informé des droits de l'enfant.



43-54 Ces articles expliquent les efforts des gouvernements, de l'Organisation des Nations Unies (par exemple le Comité des droits de l'enfant et l'UNICEF), ainsi que d'autres organisations,

pour que tous les enfants puissent profiter de chacun de leurs droits.



Ce texte est soutenu par le Comité des droits de l'enfant.



LES SMILEYS DES ÉMOTIONS



joie



ennui



colère



peur



excitation



tristesse



sérénité



fatigue



honte



stress



Quels sont les signes qui doivent alerter ?

1. Les verbaux

Ce que l'enfant dit

- L'enfant évoque des faits de violence ou de maltraitance (« Mon père me frappe quand je fais une bêtise »).
- Il exprime de la peur vis-à-vis d'un adulte ou d'un lieu (« Je n'aime pas quand ma nounou me garde » ou « Je ne veux pas rentrer chez moi »).
- Il utilise des mots d'adultes inappropriés pour son âge, notamment sur la sexualité.
- Il dit qu'il se sent triste, seul ou qu'il ne sert à rien (« Je suis nul », « Je veux disparaître »).

2. Signes comportementaux

Ce que l'enfant fait

- Il montre des réactions excessives ou disproportionnées face à certaines situations (peur intense, panique, colère soudaine).
- Il dessine ou met en scène des situations inquiétantes.

3. Signes physiques et corporels

Que vous ne pourrez pas nécessairement observer mais qu'il est intéressant de connaître pour les partager à l'adulte référent du groupe en cas de recueil de paroles préoccupantes

- L'enfant présente des bleus, des brûlures ou des blessures inexplicables.
- Il semble fatigué en permanence (cernes, regard éteint, manque d'énergie).
- Il est souvent sale, mal habillé ou négligé, comme s'il manquait de soins.
- Il se plaint fréquemment de douleurs sans cause médicale apparente (maux de ventre, de tête).

Comment réagir ?

Vous devez suivre la procédure de signalement en vigueur dans la structure et/ou appeler le 119. Vous pouvez aussi vous référer aux directives nationales sur le signalement des enfants en danger : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F781>

LES NUMÉROS ET LIEUX À CONTACTER



Pour parler de tous les sujets qui te préoccupent :

- Les Maisons des Adolescents (MDA)*
- Les Points Accueil Ecoute Jeunes (PAEJ)*
- Les Espaces Santé Jeunes*

Pour être écouté et aidé au sujet de consommations et pratiques pouvant être risquées :

- Les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC)*



Pour parler de tous les sujets qui te préoccupent :

- Le numéro vert **Fil santé jeunes 0800 235 236*** (7j/7, de 9h à 23h)

Si tu es en danger ou que tu connais un enfant qui est en danger (maltraitements, violences...) :

- Le **numéro et le tchat 119** (7j/7, 24h/24, adapté en langue des signes)

Si tu es harcelé ou que tu connais un enfant ou adolescent qui est harcelé :

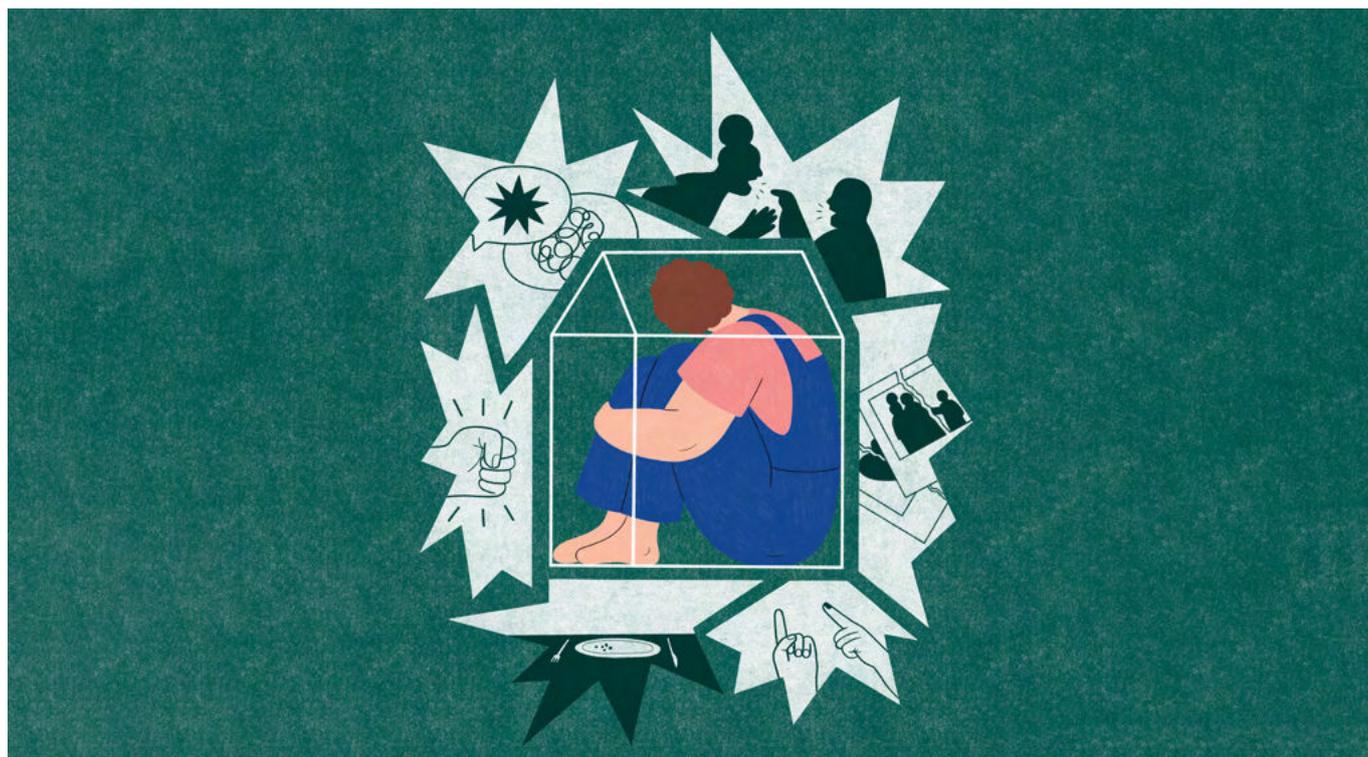
- Le **numéro 3018** (7j/7, de 9h à 23h) (pour plus d'informations sur le harcèlement : e-enfance.org)

En cas de pensées suicidaires ou pour aider une personne qui en a :

- Le **numéro 3114** (7j/7, 24h/24)

Si tu penses que tes droits ne sont pas respectés, tu peux contacter le Défenseur des droits :

- Le **numéro 09 69 39 00 00** (du lundi au vendredi, de 08h30 à 19h30)



Psycom

Psycom est un organisme public d'information sur la santé mentale et de lutte contre la stigmatisation. Il a pour objectif de faire de la santé mentale l'affaire de toutes et de tous.

Ses missions sont les suivantes :

- Promouvoir une vision globale de la santé mentale à destination de publics variés ;
- Proposer une information fiable, accessible et indépendante sur la santé mentale, les troubles psychiques, les soins, les traitements, l'accompagnement social, les droits... ;
- Décrypter la stigmatisation liée aux problèmes de santé mentale et développer des outils pour agir contre les discriminations des personnes vivant avec des troubles psychiques.

Psycom met à disposition une diversité d'outils pour informer, orienter, sensibiliser sur la santé mentale, sous différents formats et à destination d'une diversité de publics.

Pour en savoir plus et accéder aux ressources, rendez-vous sur : <https://psycom.org>

E-enfance / 3018

L'association E-enfance / 3018 est agréée par le Ministère de l'Éducation nationale. Elle sensibilise les enfants, les adolescents, les parents et les professionnels sur les questions du harcèlement et des usages numériques. Elle accompagne les jeunes victimes et témoins de harcèlement et de violences numériques et mène aussi des actions de prévention sur le sujet. Son numéro gratuit et confidentiel, le 3018, permet de signaler et de faire supprimer en quelques heures tous contenus et comptes préjudiciables rencontrés sur Internet ou sur les réseaux sociaux.

Ses modes d'actions sont notamment les suivants :

- Actions de sensibilisation pour prévenir le harcèlement et les usages du numérique ;
- Formations auprès des professionnels et partenaires sur les usages du numérique ;
- Intervention et conseils personnalisés via le 3018, dédié aux jeunes victimes et témoins de harcèlement et de violences numériques.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur : <https://e-enfance.org>

Dolomio

Dolomio est un site créé à l'initiative de l'équipe du Centre de la Douleur et de la Migraine de l'hôpital d'enfants Armand Trousseau, à Paris. Il réunit et met à disposition des informations et des contenus pertinents et fiables sur les douleurs récurrentes, prolongées ou chroniques, pour les patients, leurs familles et les professionnels.

Les informations disponibles permettent notamment de faire le lien, souvent présent, entre douleurs physiques et mal-être plus global, souffrance psychique...

Pour plus d'informations, rendez-vous sur : <https://dolomio.org>

CléPsy

Le site CléPsy, créé par le Centre d'Excellence Troubles Neurodéveloppementaux d'Ile-de-France (InovAND) de l'Hôpital Robert Debré, propose des ressources utiles pour les parents et les professionnels de l'enfance désireux de mieux accompagner la santé mentale des enfants.

Le site met à disposition des outils sous la forme de fiches pratiques et de courtes vidéos, validés scientifiquement.

Pour en savoir plus et accéder aux ressources, rendez-vous sur : <https://www.clepsy.fr/>

SELMA

Afin de lutter contre les violences sexistes et sexuelles, la Mission interministérielle pour la protection des femmes contre les violences (MIPROF) met à disposition des professionnels de l'animation un nouvel outil de sensibilisation : SELMA. Ce kit de formation destiné aux professionnels des accueils collectifs de mineurs comprend un court-métrage et un guide pédagogique pour aider à repérer, comprendre et signaler les violences sexistes et sexuelles, et renforcer la prévention au sein des équipes d'animation.

Il vise à renforcer la capacité des équipes éducatives à repérer et à agir face aux situations de violences dans les accueils collectifs de mineurs (ACM). Il peut aussi servir de support pédagogique à tout organisme accueillant des mineurs.

Pour consulter le guide, rendez-vous sur : <https://arrestonslesviolences.gouv.fr/node/164>

À remplir avant la Consultation.

Quel est l'objet de ce projet ?

L'UNICEF France met en place tous les deux ans une Consultation nationale à destination des 6-18 ans pour évaluer l'application de la Convention internationale des droits de l'enfant au quotidien et interroger les enfants et adolescents sur une thématique en particulier (cette année, la santé mentale). Elle permet aux enfants et aux adolescents de s'exprimer et de prendre part aux décisions qui les concernent. Depuis 2013, environ 120 000 enfants et adolescents ont déjà donné leur avis les sujets qui les concernent.

Il s'agit d'un questionnaire adapté aux enfants, comportant environ 50 questions, selon l'âge de l'enfant, développé par une équipe de chercheurs spécialistes de la thématique. Les questionnaires sont anonymes et confidentiels, aucune information à caractère personnel n'est demandée aux enfants.

Les partenaires de la Consultation nationale, dont la structure _____ fait partie, s'engagent à ne pas regarder le contenu des questionnaires complétés. La participation à cette Consultation nationale est entièrement volontaire pour les enfants ; ils ne sont pas obligés de participer ni de répondre à toutes les questions. Un rappel de toutes ces informations est fait en début de questionnaire.

Les questionnaires sont ensuite analysés par l'équipe de chercheurs associée à l'UNICEF France, grâce à l'appui d'un prestataire de traitement de données, en charge de la lecture automatique des questionnaires. L'analyse de ces résultats permet à l'UNICEF France de produire un rapport comprenant des constats et des recommandations remis aux décideurs publics. Le rapport de cette édition paraîtra en novembre 2026.

[NOM / Prénom / Numéro de téléphone) _____ est votre contact pour ce projet. Il/elle assume l'entière responsabilité de la protection des enfants et assure suivre le protocole de confidentialité et d'anonymat soumis par l'UNICEF France.

L'ensemble de la démarche garantit l'intérêt supérieur de l'enfant.

J'accepte que mon enfant participe à ce projet porté par l'UNICEF France en partenariat avec

Oui

Non

Nom de l'enfant participant : _____

Votre nom : _____

Lien avec l'enfant : _____

Adresse électronique : _____

Numéro de téléphone : _____

Date et signature :

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS À PARTICIPER À LA CONSULTATION NATIONALE

À remplir avant la participation de l'enfant à la Consultation nationale.

Pourquoi ton opinion est-elle importante ?

Sais-tu que tu as des droits, comme chaque enfant et adolescent ? Ces droits ont été inscrits dans la Convention internationale des droits de l'enfant le 20 novembre 1989 par les Nations Unies. L'UNICEF est chargé de les défendre, en France et dans le monde.

Pour cela, l'UNICEF France a mis en place, depuis 2013, un projet pour connaître l'avis des enfants sur leur vie de tous les jours et sur un sujet en particulier. Cette année, il s'agit de la santé mentale.

Grâce à tes réponses au questionnaire et à celles de milliers d'autres participants, l'UNICEF France publiera un rapport, qui permettra de faire avancer la cause des enfants et des adolescents en France. Il sera apporté aux décideurs : ministres, députés, maires...

Tu pourras aussi lire le rapport adapté aux enfants et aux adolescents et les résultats à partir de novembre 2026 sur le site internet my.unicef.fr/article/consultation-nationale-2026/

A propos du questionnaire

Le questionnaire comporte une cinquantaine de questions, selon ton âge. Il est complètement anonyme et confidentiel, aucune information qui pourrait permettre de savoir qui a répondu n'est demandée.

Les adultes qui sont présents avec toi pour remplir le questionnaire ne lieront pas tes réponses au questionnaire. Ce sont des ordinateurs qui lieront tes réponses pour les regrouper avec celles d'autres enfants et adolescents.

Ta participation est volontaire et sens-toi libre de répondre comme tu le souhaites !

Si tu as des questions concernant cette étude ou ta participation, n'hésitez pas à contacter :

Acceptes-tu de participer à ce projet de l'UNICEF France en partenariat avec _____ ?

Oui

Non

Signature :

AUTORISATION PARENTALE DE DROIT À L'IMAGE D'UN MINEUR ET D'UTILISATION DES IMAGES LE REPRÉSENTANT

Complétez les parties entre crochets

Je/Nous soussigné-e-s : (père - mère - tuteur légal _____),
demeurant au [_____],
agissant en qualité de titulaire(s) de l'autorité parentale de l'enfant : (_____),
demeurant au [_____],

Autorise/autorisons :

[NOM STRUCTURE], [RAISON SOCIALE], sise [ADRESSE], représenté par [REPRÉSENTANT STRUCTURE] à photographier l'enfant le [DATE ÉVÈNEMENT], à [LIEU DU PROJET] à l'occasion du projet de Consultation nationale porté par l'UNICEF France (ci-après l'Évènement) et à publier son image.

[Dans le cas où vous souhaiteriez communiquer des photographies à l'UNICEF France]

L'UNICEF France, Association loi 1901, reconnue d'utilité publique par décret du 2 décembre 1970, sise 3, rue Duguay-Trouin, 75006 Paris, représenté par sa Directrice Générale, Madame Ann AVRIL, à utiliser les photographies prises par [NOM STRUCTURE], le [DATE EVENEMENT], à des fins de promotion de la 7^{ème} édition du projet de Consultation nationale.

En conséquence de quoi et conformément aux dispositions relatives au droit à l'image (vu le Code civil, en particulier son article 9, sur le respect de la vie privée, et le Code de la propriété intellectuelle), j'autorise/nous autorisons : [LA STRUCTURE] et l'UNICEF France à fixer, reproduire et communiquer au public les photographies prises dans le cadre ci-dessus.

Les photographies pourront être exploitées et utilisées directement par [LA STRUCTURE] et l'UNICEF France dans le cadre de leur communication institutionnelle.

Pour [LA STRUCTURE], les cibles des communications sont [A PRECISER], sur les supports que sont :

- [A PRECISER PAR LA STRUCTURE]

Pour l'UNICEF France, les cibles des communications sont le réseau bénévole et le grand public, sur les supports que sont :

- Sites internet www.unicef.fr ou myunicef.fr ;

- Intranet UNICEF France ;

- Newsletters de l'UNICEF France ;

Ou indirectement par la presse locale et/ou nationale dans le cadre de la communication autour de l'Évènement, sur tout support média, papier ou numérique.

Cette autorisation est consentie à titre gracieux, sans restriction de territoire pour le monde entier et pour une durée illimitée. Elle ne sera utilisée que pour la promotion du projet de Consultation nationale.

L'UNICEF France s'interdit de procéder à une exploitation illicite, ou non prévue ci-avant, de l'image de l'enfant susceptible de porter atteinte à sa dignité, à sa réputation ou à sa vie privée et toute autre exploitation préjudiciable selon les lois et règlements en vigueur.

L'UNICEF France s'interdit également toute exploitation commerciale.

Je/Nous garantis(sons) que l'enfant n'est pas lié par un contrat exclusif relatif à l'utilisation de son image ou de son nom.

Pour tout litige né de l'interprétation ou de l'exécution des présentes, il est fait attribution expresse de juridiction aux tribunaux français.

Je/Nous reconnais(sons) avoir été informé-e-s de la possibilité de retirer mon/notre consentement à tout moment :

- Par courrier à [ADRESSE STRUCTURE]

- Et par courrier au siège de l'UNICEF France, 3, rue Duguay-Trouin, 75006 PARIS, ou sur l'adresse mail consultation.nationale@unicef.fr

Je/Nous reconnais(sons) avoir pris connaissance des informations ci-dessus et donne(ons) mon/notre accord pour l'utilisation de l'image de l'enfant dans le cadre exclusif des projets exposés ci-avant :

OUI

NON

Fait à _____ le _____,

Mère/Père/Représentant•e légal•e

Nom et prénom _____

Signature

Depuis 2013, plus de 120000 enfants et adolescents ont déjà donné leur avis sur l'exercice de leurs droits en France !

Pour plus d'informations sur l'organisation de la Consultation nationale, rendez-vous sur :

<https://my.unicef.fr/article/consultation-nationale-2026/>

ou contactez-nous directement :

consultation.nationale@unicef.fr

Retrouvez les résultats des éditions précédentes de la Consultation nationale sur :

my.unicef.fr/projet/consultation-nationale-des-6-18-ans/

