

# kit d'animation

Activités scolaires  
et périscolaires  
sur les émotions

Niveaux  
3-12 ans

unicef   
pour chaque enfant

# UNI day



LA  
GRANDE  
AVENTURE  
DES  
ÉMOTIONS

Graphisme et illustration : Ève Gentilhomme

my  
unicef 



ifac

gulli

avec la participation de

  
PLAY  
INTERNATIONAL  
(GROUPE SOS)

# Qu'est-ce qu'UNIDAY ?

UNIDAY est une journée festive organisée par Unicef France pour célébrer les droits de l'enfant et l'engagement des enfants et des jeunes partout en France ! Cette 5<sup>ème</sup> édition « La grande aventure des émotions » aura lieu le 25 mai 2022 et sera rythmée par des activités de sensibilisation sur la thématique de la santé mentale et de la gestion des émotions !

La santé mentale est un aspect essentiel du bien-être des enfants et des jeunes : d'après UNICEF, c'est un sujet qui mérite d'être mieux connu et accompagné. La pandémie de COVID-19 a bouleversé le monde et a fait naître d'importantes préoccupations concernant la santé mentale des enfants et des familles.

Cette nouvelle édition d'UNIDAY permet d'ouvrir le dialogue avec les plus jeunes sur la santé mentale qui concerne tous les enfants, quelles que soient leur situation familiale, économique ou sociale et de dédramatiser ce sujet parfois tabou et sensible.

Toutes les structures qui accueillent des enfants de 3 à 12 ans (maternelles, écoles, collèges, accueil de loisirs, associations, clubs de sport,...) peuvent s'inscrire et faire participer les enfants à UNIDAY.

Pour aider les structures participantes à célébrer cette journée conviviale avec les enfants et les jeunes, UNICEF France et l'IFAC proposent, avec le soutien, de Play international ce kit d'animation clés en main. Ce kit d'animation est constitué de multiples défis ludiques : quiz, relais, défis sportifs, ateliers créatifs... Autant d'activités amusantes et ludiques sur lesquelles les acteurs éducatifs peuvent s'appuyer pour animer cette journée avec les enfants et les jeunes, et ainsi leur permettre de mieux identifier leurs émotions, leur apprendre à les accueillir et à appréhender leurs relations aux autres.

Un large éventail de possibilités pour vous guider dans cette belle aventure (des émotions) !

## SOMMAIRE

Qu'est-ce qu'UNIDAY ?.....	p.2	Dans un monde numérique.....	p.22
« La grande aventure des émotions » :		Quiz sur la santé mentale.....	p.27
le principe global.....	p.3	Affiche UNIDAY : la grille des émotions .....	p.28
La santé mentale, qu'est-ce que c'est ?.....	p.6	Pour aller plus loin .....	p.29
Le tuto de la « Banderole des émotions ».....	p.8	Glossaire .....	p.30
L'Odyssée des émotions.....	p.9	Supports à reproduire (Annexes) .....	p.32
Bien dans ma peau .....	p.13	Autorisation de droit à l'image.....	p.46
Bien avec les autres .....	p.18	Diplôme du participant.....	p.48

**Directeur de la publication :** Jean-Marie Dru  
**Responsable de la rédaction :** Étienne Maier, UNICEF France  
**Rédaction :** Clémentine Beaumarié, IFAC/Alice Ponnoussamy et Audrey Avanzi, UNICEF France/Play International  
**Coordination éditoriale :** Julie Zerlauth/Alice Ponnoussamy, UNICEF France  
**Conception graphique :** Badychurch  
**Dépôt légal :** 2022

# La grande aventure des émotions : le principe global

Pour cette nouvelle édition, nous vous proposons un jeu de coopération en équipes où chaque enfant pourra contribuer à la création d'une **banderole collective finale**.

Les enfants se répartissent en 4 équipes. Ces équipes représentent des thématiques en lien avec les émotions et la santé mentale :

- L'équipe « émotions »
- L'équipe « estime de soi »
- L'équipe « relations aux autres »
- L'équipe « écran et numérique »

Chacune des équipes se verra donc attribuer une thématique et devra participer aux défis proposés qui sont au nombre de 4.

## LES DÉFIS

1. Un temps d'échange (5')
2. Un jeu (10')
3. Un jeu « physique » (10')
4. Une activité manuelle : les supports se trouvent dans le kit (10')

Les enfants seront donc par équipe pendant environ 35 minutes.

## ŒUVRE CRÉATIVE

À l'issue de chaque défi, un triangle de la banderole collective finale est gagné par chaque membre de l'équipe. Le **gabarit** pour créer la banderole des émotions est disponible en Annexes 2 et 3 du kit et du **tutoriel en introduction**. Les enfants pourront à leur guise décorer leur triangle avec des phrases ou des dessins en lien avec la thématique abordée tout au long des défis.

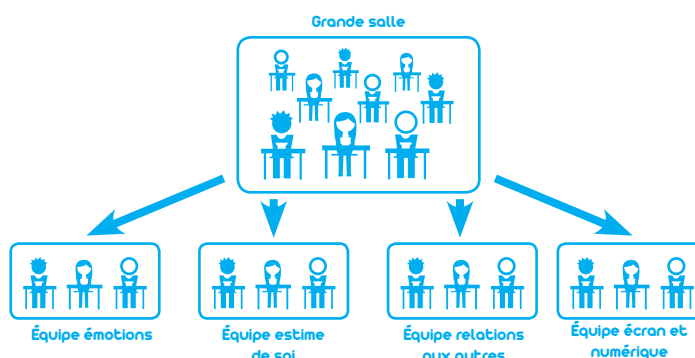
À la fin des défis, quand les 4 équipes se retrouvent, chaque morceau de banderole sera assemblé pour former une banderole collective finale : « **La banderole des émotions** ». Un temps de partage final sera également prévu pour partager ce qui a été appris par les groupes et l'expérience vécue par chacun. Les enfants se chargent d'expliquer les messages de sensibilisation au reste du groupe. L'encadrant complète si nécessaire.

À la suite de cela, « **La banderole des émotions** » pourra être accrochée sur le mur ou un autre espace dédié.

## MOYENS TECHNIQUES / ESPACE

4 salles (1 par thématique) et une grande salle pour accueillir le groupe en entier. L'accueil du groupe peut également se faire à l'extérieur si la météo le permet.

 1 équipe =  1 thématique =  1 salle  
= 35 min de jeu



## MATÉRIEL UTILISÉ

Afin de responsabiliser et sensibiliser les enfants sur la question du recyclage, et en continuité avec l'édition 2021 d'UNIDAY qui portait sur la thématique de la préservation de l'environnement, nous préconisons, dans la mesure du possible, d'utiliser du matériel écoresponsable. Par exemple, préférez l'usage de feuilles réutilisables pour les brouillons et/ou imprimez vos documents sur du papier recyclé.

## LANCEMENT DU JEU

Pour lancer le jeu, tous les enfants doivent être réunis dans un lieu assez grand pour que chacun soit assis confortablement.

Les encadrants des équipes sont installés avec les enfants pendant qu'une personne explique le principe du jeu aux enfants.

## PRÉSENTATION SOUS LE SIGNE DES ÉMOTIONS

Les enfants forment un ou plusieurs cercle(s) selon la taille du groupe. La personne qui commence à se présenter dit son prénom avec une intonation ou une gestuelle qui caractérise une émotion (la joie, la colère,

la tristesse, la surprise, etc.) en regardant la personne qui se trouve tout de suite à sa gauche. La personne qui se trouve à gauche répète le prénom qui vient d'être dit en adoptant la même gestuelle et/ou l'intonation utilisée, puis se tourne vers la personne qui se trouve à sa gauche et dit son propre prénom en choisissant une autre émotion, et ainsi de suite. Attention, il est interdit de refaire une émotion et gestuelle déjà utilisée. Il est néanmoins possible de représenter une même émotion avec une gestuelle, une expression et/ou une intonation différente. Dès que tout le monde est passé, les équipes peuvent être créées. Si vous avez constitué des petits groupes sur ce temps de présentation, il est possible de garder les mêmes équipes pour la suite, car l'activité aura déjà permis de fédérer un collectif.

## COMPOSITION DES ÉQUIPES

Si le groupe dépasse 50 enfants, il est possible de positionner deux adultes par thématique ou de dédoubler le groupe.

Les enfants se répartissent en équipes puis se rendent dans la salle de leur thématique. Pour faire démarrer le jeu, vous pouvez proposer aux enfants de trouver un **nom de groupe** et un **signe de ralliement** (un geste, un cri de groupe, un slogan, etc.).

## DÉMARRAGE DU JEU

Chaque groupe est dans sa salle. **L'adulte va animer 4 défis à la suite avec le même groupe.**

## POSITIONNEMENT DES ENCADRANTS

Ils/Elles présentent les règles des défis, les arbitrent, sensibilisent, font le lien entre chaque défi et concluent le jeu.

Les animateurs et animatrices peuvent aussi décider de laisser quelques minutes en plus aux enfants pour réaliser leur défi. Il est aussi possible de proposer une variante avec des règles simplifiées si les enfants sont en difficulté, ou à l'inverse de complexifier le jeu si besoin, notamment avec les plus grands.

## ET SI L'ON A PLUS DE TEMPS ?

En fonction du nombre de participants, le jeu peut varier entre 50 min et 1h30. Si vous avez envie de jouer toute l'après-midi ou bien de faire durer cette animation sur plusieurs jours, c'est possible !

Vous pouvez ajouter des épreuves, ou bien permettre aux enfants de découvrir non pas un mais deux thématiques (ou plus encore !).

## COMMENT FAIRE ?

Une fois que les enfants ont réalisé tous les défis dans une salle thématique, vous pouvez organiser une rotation pour qu'ils en découvrent une deuxième. Chaque enfant aura donc vécu deux thématiques, soit 8 défis. Lorsque les enfants ont terminé la seconde rotation, vous pouvez, comme prévu initialement, prévoir un moment d'échange sur ce que les enfants ont appris. Si vous n'avez pas la possibilité d'organiser UNIDAY le 25 mai, il est tout à fait possible d'organiser un temps d'animation sur la même semaine ou bien de couper le temps d'animation sur plusieurs créneaux en fonction de vos disponibilités et de celles du groupe.

STRUCTURE DU KIT D'ANIMATION	6-12 ans			
	Questionnements	Jeu	Jeu physique	Activité manuelle
Équipe 1 : ÉMOTIONS	Échange ouvert (p.9)	Mimer les émotions (p.10)	Face cachée (p.11)	Fanion (p.12)
Équipe 2 : ESTIME DE SOI	Échange ouvert (p.13)	Papier froissé (p.14)	L'es-team de soi (p.15)	Fanion (p.17)
Équipe 3 : RELATIONS AUX AUTRES	Échange ouvert (p.18)	Moi aussi ! (p.19)	À l'écoute de l'autre (p.20)	Fanion (p.21)
Équipe 4 : ÉCRAN ET NUMÉRIQUE	Échange ouvert (p.22)	Débat mouvant (p.23)	Les 3 pas (p.24)	Fanion (p.26)

STRUCTURE DU KIT D'ANIMATION	3-5 ans			
	Questionnements	Jeu	Jeu physique	Activité manuelle
Équipe 1 : ÉMOTIONS	Échange ouvert (p.9)	Mimer les émotions (p.9)	Face cachée (p.11)	Fanion (p.12)
Équipe 2 : ESTIME DE SOI	Échange ouvert (p.13)	Papier froissé (p.14)	Se recentrer sur soi-même (p.16)	Fanion (p.17)
Équipe 3 : RELATIONS AUX AUTRES	Échange ouvert (p.18)	Les lunettes spéciales (p.19)	Comment dis-tu bonjour ? (p.19)	Fanion (p.21)
Équipe 4 : ÉCRAN ET NUMÉRIQUE	Échange ouvert (p.22)	Stop motion (p.23)	Chasse aux écrans (p.25)	Fanion (p.26)

## À L'ATTENTION DES ANIMATEURS ET ANIMATRICES

Bien que ludiques, les activités de ce kit d'animation, centrées sur les émotions peuvent parfois conduire les enfants à se confier sur leur mal-être, leurs angoisses ou encore leurs traumatismes. Certaines questions peuvent provoquer chez les participants une réaction qu'il faut pouvoir accueillir et prendre en compte. Cette réaction peut mener au débat collectif si l'enfant le provoque ou le souhaite, elle peut également être plus introspective. Dans tous les cas, il est important d'être en capacité de la gérer ou de la confier à une personne compétente.

Si un enfant témoigne lors des échanges 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 jeunes du numéro d'urgence 119 pour **l'Enfance en Danger**.

## LES CONTACTS À PARTAGER

**Numéro vert 119** - numéro d'appel d'urgence gratuit pour l'enfance en danger - [www.allo119.gouv.fr](http://www.allo119.gouv.fr)

**Numéro vert 3020** - service et numéro gratuits pour lutter contre le harcèlement  
[www.nonauharcèlement.education.gouv.fr](http://www.nonauharcèlement.education.gouv.fr)

Afin d'instaurer un cadre sécurisant pour les encadrants et qu'ils se sentent à l'aise avec la thématique traitée, nous avons proposé d'aborder la question des émotions à travers 4 grandes thématiques générales autour du bien-être émotionnel (identifier les émotions, développer la confiance en soi, construire des relations positives aux autres et questionner la relation aux écrans). Les activités proposées ont été construites dans une tonalité positive en lien avec l'esprit d'UNIDAY, qui est une journée avant tout festive. Par ailleurs les contraintes de temps ne permettent pas d'aborder la santé mentale dans sa globalité. Néanmoins, si vous souhaitez aller plus loin sur la thématique de la santé mentale, voici quelques ressources utiles :

- Un glossaire lié à la thématique de la santé mentale et des émotions est proposé en Annexe 1 pour vous aider à répondre aux questions des enfants tout le long des activités.
- Une fiche thématique sur la santé mentale complète ici : <https://my.unicef.fr/contenu/comprendre-la-sante-mentale-des-enfants-et-jeunes>
- La sélection des livres proposée dans le cadre du Prix de littérature jeunesse « Au fil des émotions » : <https://my.unicef.fr/contenu/prix-unicef-de-litterature-jeunesse-2021>

# 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 est un spectre qui varie selon les personnes et les périodes : certains éprouvent globalement un sentiment de bien-être mental, d'autres quelques symptômes ponctuels (stress, déprime, anxiété...), et d'autres enfin sont confrontés à des troubles qui peuvent devenir très handicapants au quotidien.

La santé mentale des enfants et des jeunes est en partie le fruit de leurs expériences et des environnements dans lesquels ils évoluent. Elle est assurée par un entourage suffisamment bon pour l'enfant (adultes de référence, collectivité, milieu scolaire), façonnée par le milieu social et en lien avec la santé physique. Aux étapes déterminantes du développement de l'enfant, ces expériences et ces environnements préservent la santé mentale des enfants, mais peuvent aussi lui nuire s'ils ne sont pas adaptés aux besoins de l'enfant.

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

## SANTÉ MENTALE & CONVENTION INTERNATIONALE DES DROITS DE L'ENFANT

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

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

- Le droit d'avoir une famille et ne pas en être séparé, sauf en cas de mauvais traitements (art. 5, 9, 18, 20)
- Le droit de vivre et s'épanouir le mieux possible (art. 6)
- Le droit de partager librement ses opinions, idées et ressentis (art. 12, 13, 14)
- Le droit d'avoir une vie privée (art. 16)
- Le droit d'être protégé contre la violence, l'exploitation, les mauvais traitements et le manque de soin (art. 19, 33-39)
- Le droit d'avoir accès à la meilleure vie possible pour les enfants en situation de handicap (art. 23)
- Le droit à une éducation qui contribue pour chaque enfant à développer sa personnalité, ses talents et ses capacités (art. 29)

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



## INFOS CLÉS

**1**  
adolescent  
sur  
**5**

  
éprouve aujourd'hui  
des problèmes de  
santé mentale.



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

**+ de 200 millions**

de personnes souffrent d'anxiété  
et/ou de dépression.

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

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



Journée mondiale  
de la santé mentale.

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

Source : OMS et UNICEF



© UNICEF/UN051863/Dejongh

## Modalités pratiques



### Matériel

- patrons (Annexe 2)
- fanions UNICEF et UNIDAY à découper ou reproduire (Annexe 3)
- règle
- crayon, feutres, stylos
- paire de ciseaux
- corde/fil de 5 mètres
- papier (vous pouvez prendre du papier recyclé ou des chutes de papier)

# Le tuto de « La banderole des émotions »

Pour célébrer UNIDAY comme il se doit, suivez avec les enfants ce tuto simple à réaliser en moins de 5 étapes.

## LES ÉTAPES À SUIVRE

Pour l'encadrant : afin d'éviter d'imprimer un patron pour chaque enfant, il est possible de reproduire le patron (Annexe 2) sur des supports rigides (carton, papier canson ou autre) et de les mettre à disposition des élèves qui les font tourner entre eux.

- **Étape 1 :** Tracez le triangle en suivant le patron (Annexe 2) au crayon sur une feuille à l'aide d'une règle.
- **Étape 2 :** Découpez le fanion tracé. Il est également possible d'utiliser le gabarit de fanion UNICEF/ UNIDAY (Annexe 3).
- **Étape 3 :** Faites deux trous de part et d'autre de chaque fanion. Il est recommandé d'utiliser une pince emporte-pièce. Si vous n'en avez pas, il est tout à fait possible de plier le bout des deux angles égaux du triangle isocèle et couper un demi-cercle de moins de 0,5 cm de diamètre pour avoir deux trous de telle sorte que la corde puisse passer.

- **Étape 4 :** Décorez les fanions et soyez créatifs !

Cette étape doit être réalisée pendant le temps d'animation lors de la phase « activité manuelle ». Vous pouvez néanmoins anticiper la journée en préparant les fanions avec les enfants et les jeunes et même en décorer quelques-uns avec des dessins, des lettres UNIDAY, des mots... Les enfants peuvent laisser libre cours à leur imagination. Vous avez également la possibilité de créer deux banderoles : une pour inaugurer la journée festive à réaliser en phase de préparation avec les enfants (avant le 25/05) et une autre pour clôturer la journée et garder un souvenir des thématiques abordées lors des animations.

La pratique artistique est l'un des espaces privilégiés d'expression émotionnelle des enfants. Encouragez-les à peindre, dessiner, coller... librement sur leur fanion en exprimant leur humeur du moment.

- **Étape 5 :** Passez la corde dans les fanions. N'oubliez pas les fanions UNIDAY et UNICEF que vous pouvez dupliquer et ajouter à la guirlande.

Et voilà ! Votre guirlande UNIDAY est prête à être accrochée dans le lieu d'accueil des enfants !



© UNICEF/UN185985/Flippov



# L'Odyssée des émotions

## DÉFI n°1 : Échange autour des émotions

### Modalités pratiques



**Cible**

6-12 ans



**Durée :**

5 min



**Matériel**

Aucun

### DÉROULEMENT :

Il est possible de faire varier la durée de l'échange en fonction du nombre d'enfants présents au sein du groupe afin de permettre à tous ceux qui le souhaitent de s'exprimer. L'encadrant détermine la durée de cette étape en fonction de son groupe.

Rassemblez les enfants au milieu de la salle et posez-leur les questions ci-dessous. Vous pouvez aussi en inventer d'autres en lien avec la thématique. Maintenez un climat d'ouverture, de confiance

et de bienveillance tout au long des échanges. Les enfants qui ne souhaitent pas répondre à certaines questions ne sont pas obligés de le faire.

- 1) Quelles sont les six émotions de base ?  
*joie, tristesse, dégoût, peur, colère et surprise*
- 2) Est-ce important de parler de ses émotions ? Pourquoi ? Est-ce que c'est facile de parler de ses émotions ?
- 3) Qu'est-ce qui peut empêcher quelqu'un d'en parler ?
- 4) Quelles peuvent être les conséquences de ne pas exprimer ses émotions ?
- 5) Quelles techniques connaissez-vous pour faire partir les émotions désagréables ?

### Modalités pratiques



**Cible**

3-5 ans



**Durée :**

5 min



**Matériel**

Aucun

### DÉROULEMENT :

- 1) Qu'est-ce qu'une émotion ?
- 2) Quelles sont les émotions que vous connaissez ?
- 3) Quand vous ressentez des émotions, l'extérieur de votre corps (visage, mouvements) peut les montrer. Que se passe-t-il dans votre corps quand vous ressentez de la joie ? de la tristesse ? du dégoût ?

*Proposition de réponses : Larmes, rougeurs, sourire à l'envers, boudoir, fatigue, rires, larmes de joie, sourire, etc.*

- 4) Que signifie "aller bien" ?
- 5) Comment peut-on savoir que l'on va bien ?

### À LA FIN DE L'ÉCHANGE :

À l'issue de l'activité, l'animateur ou l'animatrice propose un débrief en expliquant aux enfants que les émotions font partie de la vie quel que soit notre âge. Celles-ci donnent notre « météo intérieure ». Elles permettent une compréhension de nous-même, de ce qui est important, de ce qui doit être écouté, pris en considération. Accueillir ses émotions permet d'être plus apaisé et de prendre de meilleures décisions. S'il n'est pas possible de contrôler ses émotions, il est en revanche possible de contrôler ses réactions émotionnelles, en employant des techniques de régulation qui nous correspondent (ex. : méditer, dessiner, chanter, faire du sport, marcher dans la nature...). Chaque émotion appelle des techniques de régulation différentes en fonction de ce qu'elle produit dans le corps (la colère qui surchauffe les membres peut être apaisée en respirant ; la tristesse qui les alourdit peut l'être en se mettant en mouvement). A retenir : il existe de nombreuses techniques de régulation émotionnelle, chacune étant adaptée à chaque personne, chaque situation et chaque émotion déclenchée. Mais parfois, les actions positives peuvent ne pas suffire à moduler les émotions négatives ; dans ce cas, il est important de demander de l'aide et d'en parler à un adulte de confiance.

C'est naturel de ressentir des émotions désagréables comme la colère, la peur ou la tristesse. Mais il est important de ne pas les garder pour soi sans en parler et de dire ce que l'on a sur le cœur sans violence.

## DÉFI n°2 : Mimer les émotions

### Modalités pratiques



**Cible**  
3-12 ans



**Matériel**  
Aucun



**Durée :**  
10 min

### DÉROULEMENT :

L'adulte propose aux enfants de mimer une émotion ou un sentiment au reste du groupe. Ils devront proposer des réponses jusqu'à ce qu'ils trouvent la bonne réponse. L'enfant qui a trouvé devra expliquer les signes qui lui ont fait penser à l'émotion. C'est ensuite au tour de l'enfant "mime" d'expliquer ces gestes. L'adulte demande au groupe si certains enfants (avec leur accord) ont déjà éprouvé cette émotion ou ce sentiment, quand cela s'est produit et ce qu'ils ont fait pour aller mieux si ce sentiment était désagréable. La parole peut circuler librement.

Puis c'est autour d'un deuxième enfant...

L'adulte peut donner des idées aux enfants. Il est possible de distribuer des émotions que vous trouverez en Annexe 4 aux enfants (peur, colère, joie, dégoût, tristesse...)

Pour aller plus loin, il est possible de proposer aux enfants de danser sur une musique et une émotion spécifique (par exemple, la danse des dragons = danser sa colère).

Il est important que les enfants comprennent que les émotions sont essentielles à la bonne santé de notre cerveau. Même si certaines émotions nous semblent plus agréables que d'autres, elles sont toutes utiles. Les émotions positives désignent des émotions plaisantes dans le corps (sérénité, joie, intérêt, enthousiasme, apaisement...), tandis que les émotions négatives désignent celles qui ont un effet déplaisant dans le corps (tristesse, colère, peur, dégoût...). Cela ne doit pas nous faire oublier que les émotions, qu'elles soient « positives » ou « négatives », sont essentielles à accueillir. Elles viennent nous transmettre un message et sont rattachées à des besoins sous-jacents. Par exemple, la peur nous prépare à un potentiel danger. Vous pouvez donner cet exemple aux enfants : « si tu n'avais pas peur quand une voiture arrive au moment de traverser la route, tu ne partirais pas en courant ! C'est la peur qui te protège dans cette situation ». Si elles sont parfois difficiles, il faut apprendre à évacuer les sensations désagréables en prenant de grandes inspirations par exemple et en allant en parler à un adulte. Cela peut nous aider à recevoir l'aide dont nous avons besoin. Aussi, nous n'exprimons pas toutes et tous les émotions de la même manière en fonction de notre culture et de notre/nos langue(s). Par exemple, il existe un mot en arabe qui désigne la joie intense que l'on ressent lorsque l'on écoute de la musique : *tarab* بَرَط



## DÉFI n°3 : Jeu physique

Cette activité est une adaptation de l'activité « Face cachée » du kit pédagogique Playdagogie de Play International portant sur les émotions.

### Modalités pratiques


**Cible**

6-12 ans


**Durée :**

10 min


**Matériel**

Chronomètre, cartes "émoticônes" / "émotions" (Annexe 4)

### Face cachée

#### DÉROULEMENT :

**Option 1 : vous ne disposez pas d'espace**

Composez deux équipes mixtes équilibrées et distribuez des chaussons pour les distinguer. Une équipe s'appelle « émotions » et une équipe s'appelle « émoticones ». Chaque membre de l'équipe

« émotions » va venir piocher une carte « émotion » (en annexe 4) et chaque membre de l'équipe « émoticones » va piocher une carte « émoticonne » (en annexe 4).

Les enfants « émoticones » seront immobiles et dispersés dans la salle.

Au signal, les élèves « émotions » vont devoir retrouver leur paire le plus vite possible. Ils ont 5 minutes. Dès que l'émotion trouve son « émoticonne », il se place près de lui et lève la main. L'encadrant vient vérifier que la paire formée est la bonne.

Afin de laisser le temps à l'encadrant de vérifier les paires formées, il est possible d'ajouter une difficulté supplémentaire (déplacement en cloche pied ou en sautillant, par exemple) lorsqu'il y a une erreur d'association des « émotions »/« émoticones ». Cela demandera aux enfants de s'assurer de leur choix et de donner un délai supplémentaire aux encadrants dans la gestion des sollicitations.

Au cours du jeu, vérifiez que les élèves lisent bien les cartes et font les bonnes associations. Au besoin, prenez le temps de faire le lien entre les cartes émotions et émoticones à la fin de la partie.

**Option 2 : vous disposez d'un terrain :**

Vous pouvez ajouter deux consignes supplémentaires :

Les émoticones ne doivent pas se faire « attraper » par les émotions et peuvent courir pour esquiver. Pour attraper un « émoticonne », il faut le toucher à deux mains. L'objectif de l'activité sera différent : pour les « émotions », toucher le plus rapidement possible l'émoticonne leur correspondant. Pour les « émoticones », ne pas se faire toucher. Deux « émotions » n'ont pas le droit de toucher le même émoticonne au même moment. Dès qu'une paire a été formée, elle peut sortir du jeu.

Il est interdit de toucher plus d'un joueur à la fois. Il est interdit de pousser ou bousculer un autre élève. Une fois la partie commencée, il est interdit de rester immobile.

### Modalités pratiques


**Cible**

3-5 ans


**Durée :**

10 min


**Matériel**

Chronomètre, carte « émoticones » / « émotions » (Annexe 4)

#### DÉROULEMENT :

Divisez l'équipe en deux groupes : le groupe « émotions » et le groupe « émoticones ». Distribuer les émoticones en annexe 4 à chaque membre du groupe « émoticones », ensuite attribuer une émotion (annexe 4) à chaque membre du groupe « émotion », vous pouvez les lire à haute voix pour que l'enfant l'ait bien en tête. Les enfants devront se promener ou se déplacer dans la salle et trouver

leur paire en associant leur émotion au bon émoticonne. Les enfants peuvent discuter entre eux pour trouver la bonne paire. Dès qu'ils l'ont trouvée, ils s'immobilisent et se placent côte à côte jusqu'à ce que tous les enfants trouvent leur paire.

À l'issue de l'activité, l'encadrant peut débriefer avec les enfants en leur posant les questions suivantes :

- Comment vous êtes-vous sentis lorsque vous avez réussi à trouver votre paire (rassuré, motivé, excité, joyeux...)
- Et lorsque vous n'aviez pas réussi à la trouver ? (triste, frustré, énervé, excité, stressé, déçu...)
- Était-ce difficile d'associer l'émotion au bon émoticonne ?



## DÉFI n°4 : Activité Manuelle : La banderole des émotions

### Modalités pratiques



**Cible**

3-12 ans



**Durée :**

10 min



**Matériel**

Feutres,  
crayons de  
couleurs,  
craies grasses,  
fanion  
(Annexes  
2 et 3)



### DÉROULEMENT (CF. TUTO EN INTRODUCTION) :

Les enfants sont invités à représenter sur le fanion ce qu'ils retiennent de la séquence d'activités : un dessin, mot-clé ou une phrase pour représenter ce qui les a marqués, intrigués, ce qu'ils ont appris ou aimé.

Libre à eux de s'exprimer comme ils en ont envie. Tous ces fanions seront accrochés les uns aux autres à la fin de l'animation UNIDAY. L'occasion de se souvenir de la journée grâce à la participation des enfants.

Lorsque tous les enfants ont terminé, chacun peut montrer et/ou expliquer sa réalisation au reste du groupe.





# Bien dans ma peau

## DÉFI n°1 : Échange autour de la confiance en soi

### Modalités pratiques



**Cible**  
6-12 ans



**Matériel**  
Aucun



**Durée :**  
5 min

### DÉROULEMENT :

Il est possible de faire varier la durée de l'échange en fonction du nombre d'enfants présents au sein du groupe afin de permettre à tous ceux qui le souhaitent de s'exprimer. L'encadrant détermine la durée de cette étape en fonction de son groupe.

Rassemblez les enfants au milieu de la salle et posez les questions ci-dessous. Vous pouvez aussi en inventer d'autres en lien avec la thématique. Maintenez un climat d'ouverture, de confiance et de bienveillance tout au long des échanges. Les enfants qui ne souhaitent pas répondre à certaines questions ne sont pas obligés de le faire.

- 1) Que signifie avoir confiance en soi ?
- 2) A quel moment vous sentez-vous le plus fiers de vous ?
- 3) Pouvez-vous partager une qualité que vous aimez le plus chez vous ?
- 4) Pouvez-vous partager une qualité que vous aimez le plus chez quelqu'un du groupe ?
- 5) Quelle est la phrase magique qu'on peut se dire à soi-même pour avoir confiance en soi ? L'animateur pourra commencer la prise de parole pour que les enfants se lancent à leur tour.

### Modalités pratiques



**Cible**  
3-5 ans



**Matériel**  
Aucun



**Durée :**  
5 min

### DÉROULEMENT :

- 1) Quelle est l'activité qui vous fait vous sentir le mieux dans votre tête et/ou corps ?
- 2) Trouvez 3 éléments de votre personnalité que vous aimez le plus chez vous (gentillesse ? générosité ? courage ? etc.)
- 3) Quelles sont les qualités que vous aimeriez avoir quand vous serez grands ?
- 4) Trouvez une qualité que vous appréciez chez quelqu'un d'autre du groupe ?
- 5) Si vous étiez un roi / une reine, qu'est-ce que vous feriez et pourquoi ?

### À LA FIN DE L'ÉCHANGE :

L'encadrant peut échanger avec les enfants en partageant les éléments suivants. Les premières années de notre vie sont cruciales pour forger l'estime de soi, qui peut se développer grâce aux expériences vécues, à notre entourage comme la famille, les amis, les camarades, les professeurs qui peuvent être à nos côtés, nous aider à nous sentir en sécurité et nous encourager dans toutes les étapes de nos vies. Un sentiment d'impuissance, une faible estime de soi ou un manque de confiance peut empêcher les enfants et les jeunes de s'exprimer, de défendre ce en quoi ils croient et d'atteindre leur plein potentiel. C'est pourquoi il est important de faire des choses que l'on aime et traiter tout le monde avec bienveillance y compris soi-même.

## DÉFI n°2 : Papier froissé

### Modalités pratiques



**Cible**  
3-12 ans



**Durée :**  
15 min



**Matériel**  
1 grande  
feuille de  
papier fresque

### DÉROULEMENT :

Chacun à leur tour, les enfants froissent une partie d'une grande feuille de papier (format fresque). Quand leur tour arrive, ils évoquent un moment où un autre enfant leur a dit quelque chose qui leur a fait du mal et froissent en même temps la feuille. Par exemple : je ne veux pas jouer avec toi.

Une fois que tous les enfants ont froissé un morceau de la feuille, ils devront chacun leur tour la défroisser en évoquant la fois où un autre enfant leur a dit quelque chose qui leur a fait plaisir. Exemple : « tu es important », « tu es mon amie »... Il est possible d'inventer une phrase positive.

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. Pour les aider, l'adulte peut ouvrir la discussion avec des questions ouvertes :

- Qu'avez-vous ressenti lorsqu'on vous a dit quelque chose qui vous a blessé ?
- Avez-vous eu besoin de pleurer ? de vous venger ?
- Est-ce que lorsque vous avez défroissé le papier froissé, cela a permis de retrouver le papier initial ? Si non, qu'est-ce qui a changé ? Est-ce que cela fait la même chose lorsqu'on dit quelque chose de blessant ? Garde-t-on des traces ?
- Est-ce que les mots gentils qu'on vous dit après vous ont fait du bien ? vous ont-ils consolés ? ont-ils effacé ce que vous aviez ressenti plus tôt ?
- Comment faire pour vivre ce moment désagréable le plus facilement possible ?

### À LA FIN DU DÉFI :

Les gestes comme les mots ont une incidence sur l'autre, bonne comme mauvaise. Lorsqu'un enfant est souvent victime de moqueries, de surnoms méchants, d'insultes ou de menaces, dans la cour de récréation ou même sur internet, c'est du harcèlement verbal. Le harcèlement peut avoir des séquelles sur les personnes qui en sont victimes : anxiété, tristesse, solitude, insomnie, perte de confiance en soi, échec scolaire...

Rappelez aux enfants que s'ils sont victimes ou témoin de harcèlement, il faut réagir et en parler à un adulte pour se protéger ou protéger l'ami qui peut être en danger et indiquez le numéro vert :

**« Non au harcèlement » : 30 20.**

## DÉFI n°3 : Jeu physique

Cette activité est une adaptation de l'activité "L'es-team de soi" du kit Socio sport intitulé « Dépassement et Estime de soi » de Play International.

### L'es-team de soi

#### Modalités pratiques



**Cible**  
6-12 ans



**Durée :**  
15 min



**Matériel**  
2 à 4 frisbees  
ou ballons,  
un cerceau,  
coupelles ou  
autres objets  
pour délimiter  
plusieurs  
espaces.

#### DÉROULEMENT :

##### Option 1 : vous disposez d'espace

Installer les quatre ateliers et répartir les participants :

- **Atelier 1** : Il s'agit d'un atelier de passes. Deux joueurs se placent l'un en face de l'autre avec un frisbee ou un ballon dans une zone délimitée. Ils doivent réaliser le plus grand nombre de passes consécutives sans sortir de leur zone.
- **Atelier 2** : Il s'agit d'un atelier de précision. Deux joueurs se placent l'un en face de l'autre. L'un d'eux tient un frisbee ou ballon et l'autre

un cerceau à l'horizontal. Le but est de faire passer le frisbee ou le ballon dans le cerceau, situé à 3-4m du lanceur. Changer les rôles lorsque l'objectif est atteint

- **Atelier 3** : Il s'agit d'un atelier de déplacements. Dessiner un cercle avec six coupelles ou autres objets à votre disposition (de rayon de 2 ou 3m). Un joueur se place au centre du cercle et doit toucher un maximum de coupelles dans un temps de vingt secondes.

Les enfants changent d'atelier toutes les 5 minutes de sorte que chaque groupe passe une fois sur chaque atelier. Il est conseillé de faire plusieurs ateliers pour que les enfants participent en même temps sans attendre.

##### Option 2 : vous ne disposez pas d'espace

Les enfants vont se mettre les uns à la suite des autres pour former 2 ou 3 équipes. Chaque membre d'une équipe court l'un après l'autre, l'enchaînement se faisant par la « transmission de témoin ». Vous allez énoncer pour chaque passage une consigne différente : aller à cloche pied, aller en sautant, aller en pas chassés, aller en arrière, aller en marchant, aller en bondissant etc. Les enfants devront faire plusieurs passages en adoptant au moins 2 postures différentes.

### A LA FIN DU DÉFI :

#### POUR INITIER LA RÉFLEXION (ÉMOTIONS ET RESSENTIS)

- En cercle, chaque enfant à tour de rôle identifie et verbalise ses points forts et ses points faibles (compétence, habileté motrice, comportement, etc.) dans l'activité.
- Répéter le tour de cercle en se plaçant cette fois-ci dans la vie quotidienne et non dans le cadre de l'activité.
- Est-ce facile de parler de ses limites ou de ses points faibles ? Pourquoi est-ce aussi important ?
- Comment travailler sur ses points faibles ?

#### PISTES D'ÉCHANGES ET MESSAGES CLÉS

- Se connaître, c'est prendre conscience de ses points forts, de ses capacités, ainsi que de ses points à améliorer.
- Je peux avoir des compétences ou capacités dans de nombreux domaines et activités différentes, en fonction de mon parcours personnel notamment.
- Se connaître, c'est identifier les domaines dans lesquels je suis performant et aussi ceux dans lesquels je peux m'améliorer.
- Échanger sur la différence entre qualités et compétences, défauts et limites. Les compétences et limites font références aux capacités à réaliser une tâche en particulier, tandis que les qualités et les défauts font notamment référence aux traits de caractère. Compétences et limites, comme qualités et défauts, peuvent évoluer.

## Modalités pratiques



**Cible**

3-5 ans



**Durée :**

15 min



**Matériel**

Aucun.

## Se recentrer sur soi-même

### DÉROULEMENT :

Cet exercice de respiration peut-être proposé lors de nombreux temps de la journée, il permet de se concentrer, de prendre du temps, d'être à l'écoute de soi. L'espace doit être assez spacieux et les enfants espacés les uns des autres. L'adulte parle d'une voix calme mais dynamique.

Les enfants peuvent s'installer sur des petits tapis ou dans l'herbe. Ils ferment les yeux et placent leurs deux mains l'une sur l'autre sur le ventre au niveau du nombril en se tenant bien droit.

Ils devront être confortablement assis, éventuellement les yeux fermés, les mains sur les genoux, inspirer lentement par le nez, en gonflant le ventre, les poumons. Puis vider les poumons doucement sans faire de bruit, lentement tout en ayant une respiration calme pour se sentir calme et percevoir les bruits aux alentours.

Allongés, debout ou assis, les enfants respirent profondément par la bouche : est-ce qu'ils sentent comme leur respiration devient fraîche ?

Ils peuvent ouvrir la bouche lentement; la refermer (cela peut provoquer des bâillements). Demandez-leur de détendre leur visage en fermant les yeux et en laissant le corps et le visage immobiles.

Ensuite, pendant 5 min vous les invitez à se concentrer sur :

- les endroits de leur corps qui provoquent des sensations (contact du sol, fourmillements, courant d'air, gargouillement...)
- Les odeurs qu'ils sentent, les bruits qu'ils entendent (oiseaux, voitures, voix, arbres...), l'air qui entre par le nez et gonfle le ventre, puis le ventre et la cage thoracique qui se baissent lorsque l'air ressort





## DÉFI n°4 : Activité Manuelle : La banderole des émotions

### Modalités pratiques



**Cible**  
3-12 ans



**Durée :**  
10 min



**Matériel**  
Feutres,  
crayons de  
couleurs,  
craies grasses,  
fanion  
(Annexes  
2 et 3)



### DÉROULEMENT (CF. TUTO EN INTRODUCTION) :

Les enfants sont invités à représenter sur le fanion ce qu'ils retiennent de la séquence d'activités : un dessin, mot-clé ou une phrase pour représenter ce qui les aura marqués, intrigués, ce qu'ils auront appris ou aimé.

Libre à eux de s'exprimer comme ils en ont envie. Tous ces fanions seront accrochés les uns aux autres à la fin de l'animation UNIDAY. L'occasion de se souvenir de la journée grâce à la participation des enfants.

Lorsque tous les enfants ont terminé, chacun peut montrer et/ou expliquer sa réalisation au reste du groupe.



# Bien avec les autres

## DÉFI n°1 : Échange autour des relations

### Modalités pratiques



**Cible**  
6-12 ans



**Matériel**  
Aucun



**Durée :**  
5 min

### DÉROULEMENT :

Il est possible de faire varier la durée de l'échange en fonction du nombre d'enfants présents au sein du groupe afin de permettre à tous ceux qui le souhaitent de s'exprimer. L'encadrant détermine la durée de cette étape en fonction de son groupe.

Rassemblez les enfants au milieu de la salle et posez les questions ci-dessous. Vous pouvez aussi en inventer d'autres en lien avec la thématique. Maintenez un climat d'ouverture, de confiance et de bienveillance tout au long des échanges. Les enfants qui ne souhaitent pas répondre à certaines questions ne sont pas obligés de le faire.

- 1) Qu'est-ce que l'empathie ? *L'empathie est la capacité de reconnaître les sentiments d'une autre personne et de se mettre à sa place pour comprendre comment elle se sent.*
- 2) Que faites-vous lorsque qu'une personne de votre entourage ne va pas bien ?
- 3) Lorsque vous êtes témoin d'une situation difficile pour un camarade, comment pouvez-vous l'aider ?
- 4) Pouvez-vous raconter la fois où quelqu'un vous a aidé à l'école, à la maison, ou à l'extérieur ?
- 5) Pourquoi est-il important de parler à quelqu'un lorsqu'on ne se sent pas bien ?

### Modalités pratiques



**Cible**  
3-5 ans



**Matériel**  
Aucun



**Durée :**  
5 min

### DÉROULEMENT :

- 1) Comment peut-on savoir que quelqu'un va bien ?
- 2) Comment peut-on savoir que quelqu'un ne va pas bien ?
- 3) Si un ami ou camarade ne se sent pas bien, que peut-on faire pour qu'il ou elle se sente mieux et l'aider ?
- 4) Avez-vous déjà aidé quelqu'un à aller mieux ? Si oui, qu'avez-vous fait ?
- 5) Et à l'inverse pouvez-vous raconter la fois où quelqu'un vous a aidé ?




### À LA FIN DE L'ÉCHANGE :

L'empathie, c'est la capacité à « se mettre à la place de » l'autre, à comprendre ses ressentis ou ce qu'il pense, sans non plus s'y confondre (exemple : quand quelqu'un tombe dans la cour et se fait mal, je peux imaginer ce qu'il ressent même si je ne suis pas tombé moi-même). En étant attentifs à ceux qui vous entourent et en pensant à la façon dont ils vivent la situation, vous pouvez agir avec empathie. En cherchant des indices (ex. : une attitude, des expressions du visage, etc.), vous pouvez essayer de prédire ce dont une personne aurait besoin, à ce moment-là. Plus on connaît une personne, plus on est capable de se mettre à sa place et d'anticiper ce qu'elle ressent ou pense.

## DÉFI n°2 : Jeu

### Moi aussi !

#### Modalités pratiques




	<b>Cible</b> 6-12 ans		<b>Matériel</b> Aucun
	<b>Durée :</b> 15 min		

#### DÉROULEMENT :

- Les enfants se placent avec l'animateur ou l'animatrice en cercle. Le jeu commence lorsqu'un premier enfant énonce une phrase commençant par « J'aime... » (par exemple : « J'aime voir un coucher de soleil »). En disant sa phrase (de manière bien audible pour l'ensemble du groupe), l'enfant avance d'un pas au centre du cercle.

- Tous les enfants qui aiment la même chose avancent d'un pas au centre du cercle en répondant en chœur « Moi aussi ».
- Le cercle se reforme. Un autre enfant annonce quelque chose qu'il aime, et de nouveau, ceux qui sont d'accord avec lui avancent d'un pas dans le centre du cercle. Le jeu dure le temps que la majorité des enfants aient proposé une phrase.
- Avec un groupe qui a déjà bien travaillé sur les émotions, il est possible de varier la consigne en se concentrant sur une émotion spécifique (en se basant par exemple sur l'annexe 4). Par exemple : « J'ai peur de... », « Je suis en colère quand... », « Je suis surpris quand... », « Je suis triste quand... »...

#### Modalités pratiques

	<b>Cible</b> 3-5 ans		<b>Matériel</b> une peluche/ marionnette d'animal, une paire de lunettes en plastique ou en papier
	<b>Durée :</b> 15 min		

### Les lunettes spéciales

#### DÉROULEMENT :

- Les enfants se placent en cercle et se donnent les mains. Au centre du cercle, sur une chaise, se trouve une paire de « lunettes spéciales ». L'animateur ou l'animatrice explique que ce sont des lunettes pour se mettre à la place des autres. Quand on les porte, on peut ressentir les émotions et avoir les pensées de quelqu'un d'autre. Il ou elle laisse les enfants prendre connaissance des

lunettes sans les toucher dans un premier temps, en créant une ambiance magique autour des « lunettes spéciales » pour donner envie aux enfants de les essayer.

- A l'aide de la peluche ou de la marionnette, l'animateur ou l'animatrice raconte une courte histoire en lien avec une émotion (se référer à la liste de l'annexe 4), et si possible avec le quotidien des enfants. Par exemple : « Quand mimi la souris est partie à l'école ce matin, elle a oublié ses chaussons. Elle a peur de se faire disputer en arrivant à l'école, alors elle se met à pleurer. Sa maman la gronde. »
- Un enfant au choix a l'autorisation de se rendre au centre du cercle pour porter les lunettes spéciales. Il exprime ce qu'il ressentirait et penserait à la place de la peluche/marionnette en commençant par « Moi aussi, comme mimi, je n'aime pas quand maman me gronde... »
- La parole est libre lorsque l'enfant porte les lunettes. Il est important d'amener les autres enfants à écouter.
- Si l'activité fonctionne bien, les animateurs et animatrices peuvent proposer aux enfants de changer de personnage (« Et que ressent la maman de mimi ? »).

## DÉFI n°3 : Jeu physique

### Modalités pratiques



**Cible**  
6-12 ans



**Durée :**  
20 min



**Matériel**  
De quoi bander les yeux de la moitié du groupe. Quelques obstacles pour le parcours.

### À l'écoute de l'autre

#### DÉROULEMENT :

Les enfants sont répartis en binômes. Ils devront déterminer un « code bruité » entre eux (claquement de langue, de mains, petits cris...)

Un enfant aura les yeux bandés et l'autre nom. Une fois le code trouvé, les enfants sont séparés dans la pièce et devront se retrouver grâce au code qu'ils auront déterminé dans le temps imparti (3 min)

Il est possible de refaire l'exercice en éloignant encore plus les binômes. Une fois cet exercice terminé, les rôles sont inversés et le code doit changer.

Une fois que les enfants ont bien développé leur écoute de l'autre, on peut passer à une nouvelle étape de jeu.

Après avoir disposé quelques obstacles (chaises, plots, pou-belles...), le binôme devra se faire guider lors du parcours sans émettre aucun bruit. Avant de démarrer, ils devront se mettre d'accord sur la manière de communiquer pour réussir à contourner les obstacles.

Les rôles sont ensuite échangés.

### Modalités pratiques



**Cible**  
3-5 ans



**Durée :**  
15 min



**Matériel**  
Aucun

### Comment dis-tu bonjour ?

#### DÉROULEMENT :

Les enfants se répartissent dans la salle à distance loin les uns des autres. Au top de l'adulte, les enfants se déplacent dans l'espace. Attention ils ont souvent tendance à tourner en rond, invitez les à marcher dans toutes les directions.

Au signal de l'adulte (un clap dans les mains ou un instrument de musique), chaque enfant trouve un partenaire et lui dit bonjour en le nommant par son prénom. Puis chacun reprend sa marche dans l'espace.

L'adulte va prononcer plusieurs consignes, entre chacune d'entre elles, les enfants reprennent leur marche.

- Dire un bonjour, nommer le prénom et accompagner d'un geste.
- Dire un bonjour, nommer le prénom, accompagner d'un geste et se toucher l'épaule
- Dire un bonjour, nommer le prénom, accompagner d'un geste, se toucher l'épaule et se faire une révérence.
- Dire un bonjour, nommer le prénom et accompagner d'un geste, se toucher l'épaule, se faire une révérence, se frotter dos à dos...

Aux signaux suivants, les enfants peuvent proposer leur propre gestuelle.

Pour conclure le défi, vous pouvez expliquer aux enfants que dans le monde on se salue de multiples manières, à la fois des gestes différents, mais aussi des mots différents. Vous pouvez demander aux enfants s'ils savent dire bonjour dans une autre langue que la leur.



## DÉFI n°4 : Activité Manuelle : La banderole des émotions

### Modalités pratiques



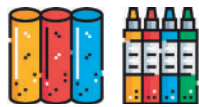
**Cible**  
3-12 ans



**Durée :**  
10 min



**Matériel**  
Feutres,  
crayons de  
couleurs,  
craies grasses,  
fanion  
(Annexes  
2 et 3)



### DÉROULEMENT (CF. TUTO EN INTRODUCTION) :

Les enfants sont invités à représenter sur le fanion ce qu'ils retiennent de la séquence d'activités : un dessin, mot-clé ou une phrase pour représenter ce qui les a marqués, intrigués, ce qu'ils ont appris ou aimé.

Libre à eux de s'exprimer comme ils en ont envie. Tous les fanions seront accrochés les uns aux autres à la fin de l'animation UNIDAY. L'occasion de se souvenir de la journée grâce à la participation des enfants.

Lorsque tous les enfants ont terminé, chacun peut montrer et/ou expliquer sa réalisation au reste du groupe.



© UNICEF/UN06139/49/Yakimenko

# Dans un monde numérique

## DÉFI n°1 : Échange autour du numérique

### Modalités pratiques



**Cible**  
6-12 ans



**Matériel**  
Aucun



**Durée :**  
5 min

### DÉROULEMENT :

Il est possible de faire varier la durée de l'échange en fonction du nombre d'enfants présents au sein du groupe afin de permettre à tous ceux qui le souhaitent de s'exprimer. L'encadrant détermine la durée de cette étape en fonction de son groupe.

Rassemblez les enfants au milieu de la salle et posez les questions ci-dessous. Vous pouvez aussi en inventer d'autres en lien avec la

thématique. Maintenez un climat d'ouverture, de confiance et de bienveillance tout au long des échanges. Les enfants qui ne souhaitent pas répondre à certaines questions ne sont pas obligés de le faire. Questionner sans jugement les élèves sur leurs pratiques et leurs expériences.

- 1) Quels écrans utilisent-ils le plus, pourquoi ?
- 2) Combien de temps par jour ?
- 3) Quelles autres activités pratiquent-ils ? Quelle différence entre ces pratiques et celles des écrans ?
- 4) Faites les réfléchir aux conséquences d'une utilisation excessive des écrans : *sur leur santé, leur comportement, leurs relations, leur scolarité (si je passe trop de temps devant les écrans, je serai moins attentif à l'école, j'aurai plus de mal à dormir, mon comportement avec mes amis et ma famille peut changer et mes relations avec eux se détériorer)*. Vous pouvez leur demander s'ils connaissent le cyber harcèlement.
- 5) Questionner les enfants sur les bonnes pratiques à adopter : *impliquer les élèves dans le fait de trouver des solutions collectives, favoriser la réflexion commune : quel est le meilleur moment de la journée pour utiliser les écrans ? Quels sont les moments de la journée où il vaut mieux éviter les écrans ? Combien de temps par jour je peux utiliser les écrans ? Quelles sont les programmes/jeux qu'il vaut mieux éviter et pourquoi ?\**

### Modalités pratiques



**Cible**  
3-5 ans



**Matériel**  
Aucun



**Durée :**  
5 min

### DÉROULEMENT :

- 1) Quels sont les outils numériques/écrans qu'ils connaissent ? (portable, télévision, ordinateur, tablette etc.)
- 2) Combien de temps passent-ils devant les écrans ?
- 3) Que font-ils lorsqu'ils s'ennuient ? Quels sont les autres activités qu'ils aiment faire en dehors des activités liées aux écrans et au numérique ?
- 4) Pourquoi faut-il limiter l'utilisation quotidienne des écrans ?
- 5) Comment faire pour limiter le temps passer devant les écrans ?

### À LA FIN DES ÉCHANGES :

L'activité numérique peut favoriser l'apprentissage, la socialisation et l'accessibilité aux loisirs en ligne, mais l'augmentation de cette pratique peut exposer les enfants à des risques importants si elle n'est pas régulée. Une utilisation excessive des écrans peut avoir des effets négatifs sur la scolarité, le bien-être, le comportement et les relations avec les autres et peut avoir des risques tels que le cyberharcèlement, l'intimidation ou encore l'exploitation sexuelle.

Il est important d'équilibrer ses journées en passant du temps avec les personnes qui font partie de nos vies afin de vivre des expériences réelles et acquérir des compétences sociales nécessaires au développement et en faisant des activités sportives et/ou en plein air pour être en bonne santé mentale et physique.

Vous pouvez également sensibiliser les enfants à l'usage des réseaux sociaux. En France, les réseaux sociaux sont interdits au moins de 13 ans, et les moins de 15 ans doivent avoir l'autorisation des parents pour s'inscrire sur des sites et transmettre leurs informations. Si le harcèlement a lieu sur internet voici le N° VERT « NET ÉCOUTE » à partager : 0800 200 000.

Retrouvez la [Fiche 15 minutes pour Comprendre le cyberharcèlement](#) sur myUNICEF.fr pour approfondir le sujet.

## DÉFI n°2 : Jeu

### Modalités pratiques


**Cible**

6-12 ans


**Durée :**

20 min


**Matériel**

 Fiche  
« D'accord »,  
« Pas  
d'accord »  
(Annexe 5)

### Le débat mouvant

#### DÉROULEMENT :

Faire un débat mouvant consiste à soumettre une proposition à un groupe, puis à demander aux participants de prendre physiquement position pour ou contre elle, en allant d'un côté ou de l'autre de la salle, correspondant à l'affirmation ou à la négation. Si les arguments donnés par l'autre groupe nous font changer d'avis tant mieux, c'est le but ! Il est également possible de laisser

la possibilité aux jeunes de se placer au milieu.

L'adulte doit veiller à la répartition de la parole et à faire la synthèse des échanges pour permettre aux enfants de comprendre.

Vous n'êtes pas obligé de poser toutes les questions.

**Question 1 :** Avoir un écran dans sa chambre (ordinateur, téléphone...)

**Question 2 :** Avoir un smartphone en CM1

**Question 3 :** Jouer à des jeux vidéo déconseillés au moins de 12 ans

**Question 4 :** Regarder la télévision avant de dormir

**Question 5 :** Écouter des podcasts avec ses parents

**Question 6 :** Avoir un profil sur TikTok

**Question 7 :** Jouer une heure par jour à la console de jeu

**Question 8 :** Lire un manga sur une tablette

**Question 9 :** Avoir un contrôle parental sur l'ordinateur de ses parents

**Question 10 :** Utiliser internet seul

### Modalités pratiques


**Cible**

3-5 ans


**Durée :**

30 min


**Matériel**

 Smartphone,  
des feuilles,  
des crayons.

### Stop motion

#### DÉROULEMENT :

L'idée de cette activité est de montrer aux enfants que le numérique, ça n'est pas qu'être passif devant un écran.

La première étape est d'inventer une histoire simple avec les enfants. Si vous préférez, vous pouvez l'avoir préparée avant. À la fin de l'histoire, les enfants vont dessiner les éléments se trouvant dans l'histoire : un bonhomme, un arbre, un renard...

Une fois que tous les protagonistes sont dessinés, ils vont s'animer lorsque vous allez raconter de nouveau l'histoire. La répétition terminée, place à la réalisation !

Le téléphone servant à prendre des photos doit être immobile du début à la fin (trépied, perche à selfie, caler entre deux livres...)

Le principe consiste à prendre une photo des éléments découpés par les enfants, de déplacer très légèrement les éléments et de reprendre une photo. L'objectif étant d'obtenir une trentaine de photos. Enfin, il faudra les regarder les unes à la suite les autres pour voir l'histoire s'animer.

Attention, votre histoire ne doit pas être trop longue pour que les enfants comprennent le principe. Exemple : un renard qui s'approche d'un arbre et qui mange une pomme.

Pour que tous les enfants participent à la réalisation du stop motion, n'hésitez pas à ajouter des dessins et des éléments de décor (des fleurs, des champignons...).

## DÉFI n°3 : Jeu physique

Cette activité est une adaptation de l'activité "Les 3 pas" du kit Playdagogie « Bien utiliser les écrans » de Play International

### Modalités pratiques



**Cible**  
6-12 ans



**Durée :**  
15 min



**Matériel**  
Tableaux  
(Annexe 6)  
et Pratiques  
(Annexe 7)

### Les 3 pas

#### DÉROULEMENT :

Faire trois équipes qui seront nommées comme les trois moments de la journée suivants : « le réveil », « le repas » ou « le coucher ». Chaque équipe se verra attribuée un tableau (Annexe 6) à remplir au fil du jeu. Il est également possible de réaliser ce jeu sans former d'équipe et en coopération.

Les « bonnes pratiques et celles à éviter » (annexe 7) sont toutes mélangées et disposées au centre à l'autre bout de la salle. Essayer de placer les pratiques les plus éloignées possibles pour qu'il y ait de la course.

Les participants vont se mettre les uns derrière les autres par équipe. Au top de l'animateur, les trois premiers participants vont aller chercher une pratique qui correspond à leur moment de la journée (réveil, repas ou coucher) et la ramener à leur équipe. Une fois dans leur zone, ils doivent décider en équipe si la « pratique » ramenée est une « bonne pratique » ou une « pratique à éviter ». Ex : je récupère dans la zone centrale la « pratique » : « regarder la télévision », que je réussis à ramener dans ma zone « réveil ». Arrivé dans ma zone, j'échange avec mes coéquipiers pour décider ensemble si l'on classe cette pratique comme une « bonne pratique » ou une « pratique à éviter » au réveil.

La partie s'arrête à la fin du temps imparti de 6 minutes ou lorsqu'une équipe a réussi à ramener dix « pratiques » dans sa zone et à les trier. L'adulte les vérifie et indique le nombre de propositions qui sont bien placées et celles qu'ils ne le sont pas.

Facultatif : Il est possible de compter les points des équipes de la façon suivante

- +1 point par « pratique » bien classée.
- -1 point par « pratique » mal classée (en croisant avec la justification des élèves).

Si vous avez décidé de réaliser cette activité sous forme de jeu de coopération, les enfants doivent estimer le temps (le plus court) qu'ils vont mettre pour remplir ce défi ensemble.



Vous pouvez complexifier cette activité en demandant aux participants d'aller chercher les pratiques à cloche pied, puis en pas chassés, puis en faisant la grenouille...

Si vous disposez d'un terrain ou d'un espace plus grand, il est possible d'éloigner encore plus les pratiques de telles sortes que les participants aient un challenge physique supplémentaire à surmonter.

À l'issue du jeu, il faut prévoir un temps de discussion afin d'échanger avec les enfants sur les conséquences d'une utilisation excessive et non-adaptée des écrans.



## Modalités pratiques



**Cible**  
3-5 ans



**Matériel**  
Annexe 8



**Durée :**  
15 min

## Chasse aux écrans

## DÉROULEMENT :

Les enfants devront chercher dans la salle des morceaux de papier qui représentent différents outils numériques (tablette, smartphone, ordinateur, télévision.)

Nous vous invitons si possible, à imprimer les éléments sur des feuilles de papier de couleurs différentes afin d'aider les enfants dans la reconstitution des puzzles. Une fois toutes les pièces trouvées, les enfants assemblent les différents morceaux du puzzle et nomment ensemble les éléments.

Cette activité sert à ouvrir le dialogue avec les enfants.

A quel rythme utilise-t-il ces outils ? Comment les utilisent-ils ? Connaissent-ils les conséquences d'une trop grande utilisation des écrans ?

## TEMPS D'ÉCHANGE :

Dans la vie, ce sont surtout les pratiques longues et isolées qui provoquent des sensations de fatigue, de déconcentration et de manque d'attention. Il est donc aussi très important d'éviter d'utiliser les écrans à des moments de la journée importants pour le bon développement de l'enfant (ex. : au réveil, au cours des repas et au moment de se coucher). Afin d'éviter les conséquences négatives des écrans comme la fatigue visuelle (ex. : myopie, maux de tête, etc.) ou les troubles du sommeil ou de l'alimentation, la règle des « 3 PAS » est recommandée : pas au lever, pas pendant les repas et pas au coucher.



© UNICEF/UN0551725/Dejongh

## DÉFI n°4 : Activité Manuelle : La banderole des émotions

### Modalités pratiques



**Cible**  
3-12 ans



**Durée :**  
10 min



**Matériel**  
Feutres,  
crayons de  
couleurs,  
craies grasses,  
fanion  
(Annexes  
2 et 3)



### DÉROULEMENT (CF. TUTO EN INTRODUCTION) :

Les enfants sont invités à représenter sur le fanion ce qu'ils retiennent de la séquence d'activités : un dessin, mot-clé ou une phrase pour représenter ce qui les aura marqués, intrigués, ce qu'ils auront appris ou aimé.

Libre à eux de s'exprimer comme ils en ont envie. Tous ces fanions seront accrochés les uns aux autres à la fin de l'animation UNIDAY. L'occasion de se souvenir de la journée grâce à la participation des enfants.

Lorsque tous les enfants ont terminé, chacun peut montrer et/ou expliquer sa réalisation au reste du groupe.



© UNICEF/UNI158114/Noorani

# Quiz sur la santé mentale

Pour compléter les activités, voici une proposition de quiz sur la question de la santé mentale que vous pouvez faire en équipe ou avec l'ensemble du groupe).

**1) Vrai ou Faux :** Les enfants ne sont pas concernés par les questions de santé mentale.

(**FAUX** : Réponse : La moitié (50%) des problèmes de santé mentale commencent avant l'âge de 14 ans, mais la plupart des cas ne sont ni détectés, ni traités.)

**2) Vrai ou Faux :** La Convention internationale des droits de l'enfant inclut la santé mentale comme un droit.

(**VRAI** : bien qu'il n'y ait pas d'article spécifique pour la santé mentale, la Convention internationale des droits de l'enfant appelle les États Membres à protéger l'intérêt supérieur des enfants et à lutter contre un grand nombre des risques qui menacent leur santé mentale, notamment la discrimination, la violence et la privation de liberté).

**3) Vrai ou Faux :** Les émotions que l'on ressent sont permanentes. Quelqu'un de triste restera triste et quelqu'un de joyeux le sera toute sa vie.

(**FAUX** : Au cours de notre vie, nous passeront probablement par différents états de bonne santé mentale et de bien-être et des périodes de souffrance. Parfois, certaines personnes seront aussi confrontés à des problèmes de santé mentale graves qu'il faudra soigner grâce à des professionnels de santé).

**4) Vrai ou Faux :** Notre santé mentale ne dépend pas que de nous.

(**VRAI** : La santé mentale dépend aussi de nos expériences et de l'environnement dans lequel nous évoluons. Elle est façonnée par la famille, le milieu scolaire, ainsi que par la pauvreté, les conflits et les maladies).

5) Quel est le métier de la personne qui aide à maintenir ou améliorer le bien-être des personnes qui la consultent en les écoutant, en analysant leurs besoins et en leur donnant des conseils ?

> Un kinésithérapeute

> Un dentiste

> Un psychologue



## Affiche UNIDAY : la grille des émotions

Il est possible de mettre en place des activités, des routines en lien avec le recto de l'affiche UNIDAY.

Voici une piste pédagogique :

- Placez l'affiche sur un mur bien visible.
- Rassemblez le groupe d'enfants et demandez-leur d'indiquer leur humeur du jour. Ils peuvent en choisir une ou plusieurs. Chaque enfant peut expliquer son choix aux autres.
- Choisissez une fréquence : l'activité peut avoir lieu chaque matin, chaque soir, chaque semaine. Cela peut également être mis en place ponctuellement : suite à une activité, un événement ou temps fort vécu par les enfants.

Grâce à cette activité, les enfants vont apprendre à reconnaître les émotions qu'ils ressentent. Ils seront alors plus attentifs à leur corps, à leurs sensations et pourront s'entraîner à les nommer.





## Pour aller plus loin

### UNICEF FRANCE :

- Comprendre... La santé mentale des enfants et jeunes <https://my.unicef.fr/contenu/comprendre-la-sante-mentale-des-enfants-et-jeunes>
- Prix Unicef de littérature jeunesse 2021 « Au fil des émotions » : <https://my.unicef.fr/contenu/prix-unicef-de-litterature-jeunesse-2021>
- Résultats de la 5e Consultation nationale 6/18 ans : La jeunesse à bonne école ? : <https://my.unicef.fr/contenu/resultats-de-la-5e-consultation-nationale-618-ans-la-jeunesse-bonne-ecole>
- L'étude CONFEADO de Santé Publique France menée en 2020 sur les conséquences du confinement sur la santé mentale des enfants et jeunes en France : <https://my.unicef.fr/contenu/etude-confeado-les-enfants-et-jeunes-sexpriment-sur-leur-sante-mentale>
- Bons réflexes pour gérer son temps et sa sécurité en ligne : <https://my.unicef.fr/contenu/confinement-les-bons-reflexes-pour-gerer-ton-temps-et-ta-securite-en-ligne>
- Comprendre... Le cyberharcèlement : <https://my.unicef.fr/contenu/comprendrele-cyberharcèlement>

### IFAC :

- Jeu de cartes « Les émotions de Poulpie » : [https://www.ifac.asso.fr/IMG/pdf/jeu\\_de\\_cartes\\_-\\_les\\_emotions\\_de\\_poulpie\\_.pdf](https://www.ifac.asso.fr/IMG/pdf/jeu_de_cartes_-_les_emotions_de_poulpie_.pdf)

### PLAY INTERNATIONAL :

- Kit Playdagogie «Gestion des émotions» <https://www.play-international.org/kit/scolaire/sco-gestion-des-emotions>
- Kit Socio sport - «Gestion des émotions» : <https://www.play-international.org/kit/itep/spe-gestion-des-emotions>
- Kit Playdagogie «Bien utiliser les écrans» : <https://www.play-international.org/kit/scolaire/sco-kit-bule>

### AUTRES :

- Le cahier engagé sur la santé mentale du CRIPS IDF : [https://www.lecrips-idf.net/sites/default/files/2021-04/crips\\_cahier-engage-sante-mentale\\_BD.pdf](https://www.lecrips-idf.net/sites/default/files/2021-04/crips_cahier-engage-sante-mentale_BD.pdf)
- Le Kit Cosmos mental de Psycom : <https://www.psycom.org/agir/la-promotion-de-la-sante-mentale/kit-cosmos-mental/>
- Les centres médico-psychologiques pour enfants et adolescents : <https://www.psycom.org/sorienter/le-dictionnaire-des-lieux/centre-medico-psychologique-cmp/>

## Annexe 1

## Glossaire

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

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

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

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

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

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

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

**Dépression :** Maladie mentale caractérisée par une grande baisse de moral, des humeurs qui changent, une fatigue

intense et de l'anxiété qui durent dans le temps. Elle peut être soignée par des professionnels de la santé grâce à des traitements adaptés.

**Déprime :** État passager qui se caractérise notamment par de la tristesse, de la fatigue, des idées noires et une perte de motivation. Contrairement à la dépression, la déprime survient de temps à temps, n'est pas durable et n'est pas une maladie. Elle peut être liée à un contexte, à des événements négatifs...

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

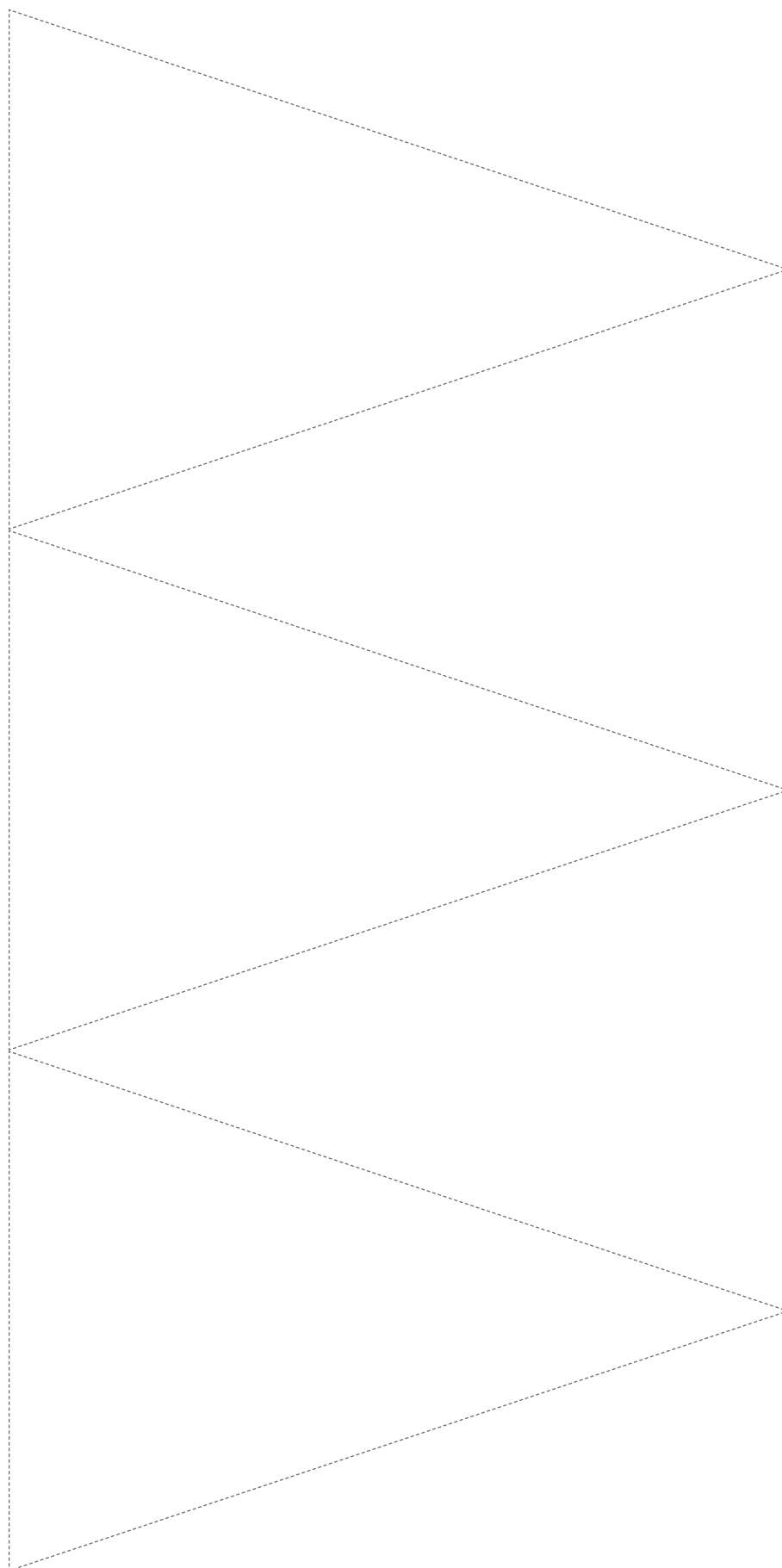
**Tabou :** Sujet interdit, ou dont on ne parle pas ouvertement en raison des habitudes de la société. Les tabous évoluent en fonction des époques et des cultures. Par exemple, l'argent, la sexualité, la religion, la maladie peuvent être des sujets plus ou moins tabous selon le contexte.

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

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

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

## Le patron à retracer





## Les fanions UNIDAY et UNICEF à découper



## Annexe 4

# Le verso de l'affiche « La grande aventure des émotions »



de l'ennui	de l'excitation	de la joie
de la sérénité	de la tristesse	de la peur
du dégoût	de la honte	de la colère

D'ACCORD / PAS D'ACCORD



PAS D'ACCORD !

## Annexe 5

**D'ACCORD / PAS D'ACCORD**



**D'ACCORD !**



Annexe 6

Les 3 pas



# « LE RÉVEIL »

**Bonnes  
pratiques**

**Pratiques  
à éviter**

## Annexe 6

### Les 3 pas



# « LES REPAS »

**Bonnes  
pratiques**

**Pratiques  
à éviter**

Annexe 6

Les 3 pas



# « LE COUCHER »

**Bonnes  
pratiques**

**Pratiques  
à éviter**

## Annexe 7

## Les 3 pas



**Regarder un  
dessin animé**

**Allumer la TV**

**Jouer à la  
console  
tout(e) seul(e)**

**Lire un livre**

**Faire son lit**

**Raconter sa  
journée**

**Faire un jeu  
de société**

**Écouter de la  
musique**

**Regarder la  
météo**

**Regarder un  
bêtisier sur  
YouTube**

**Ranger ses  
jouets**

**Prendre une  
douche**



## Annexe 7

## Les 3 pas



**Écouter  
la radio**

**Mettre la table**

**Faire ses  
devoirs**

**Jouer à la  
console à  
plusieurs**

**S'habiller pour  
la journée**

**Aider à ranger  
la vaisselle**

**Regarder  
un film**

**Lire une  
histoire**

**Préparer son  
sac pour  
l'école**

**Finir son  
assiette**

**Lire une bd**

**Écrire des  
SMS**

## Annexe 8

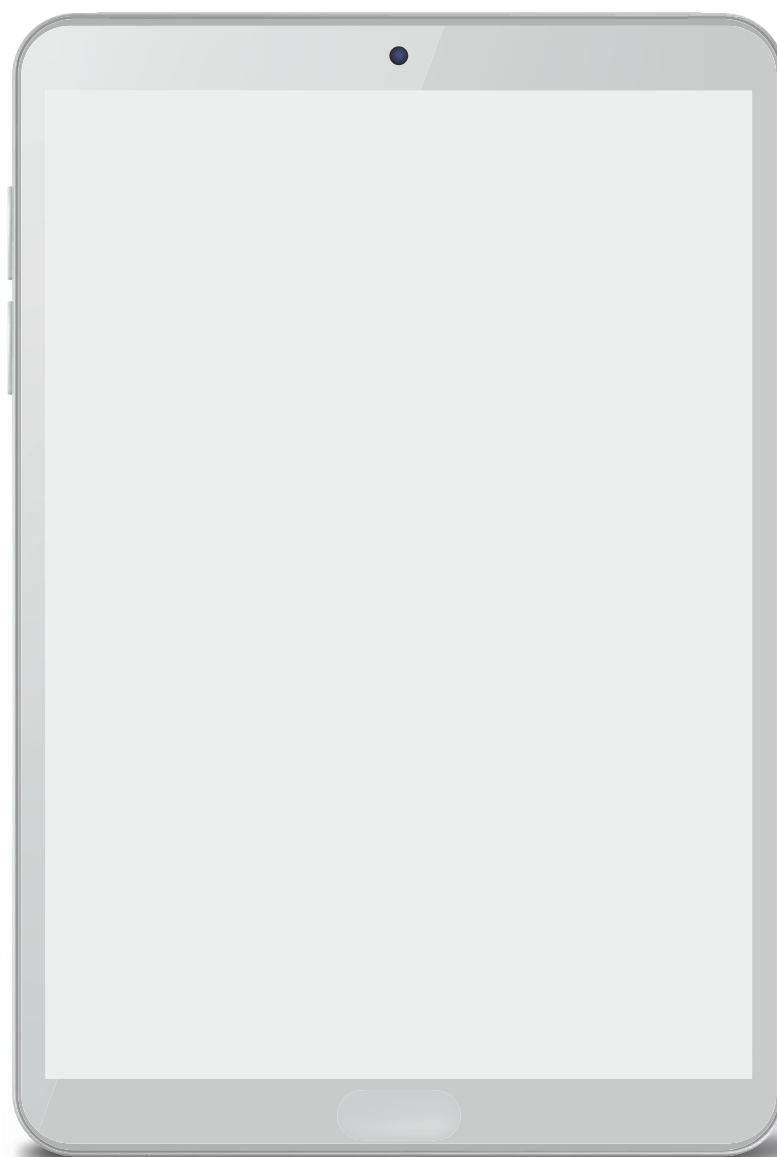
# Chasse aux écrans



Smartphone

## Annexe 8

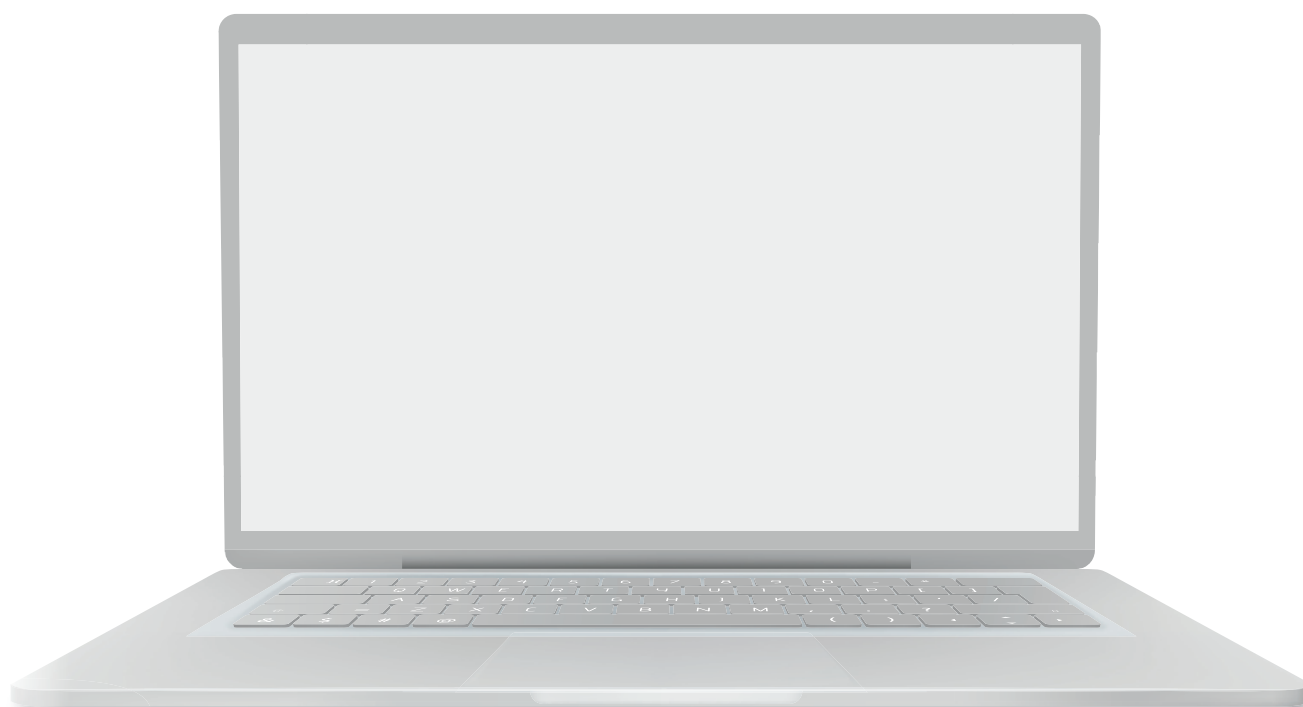
## Chasse aux écrans



Tablette

## Annexe 8

# Chasse aux écrans

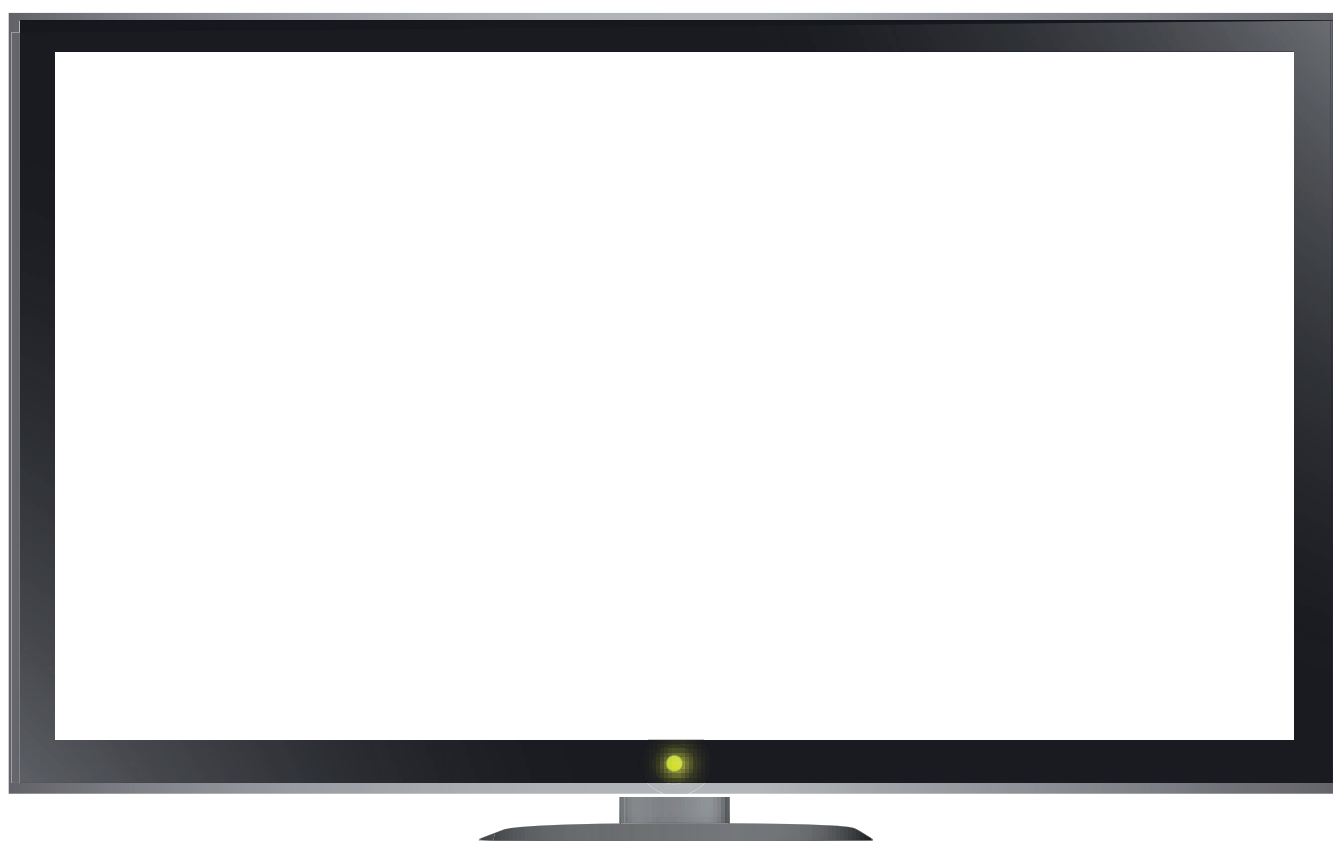


## Ordinateur



## Annexe 8

## Chasse aux écrans



Télévision

**UNICEF France**  
3, rue Duguay-Trouin  
75282 PARIS Cedex 06

Téléphone : +33 1 44 39 77 77  
[www.unicef.fr](http://www.unicef.fr)

## AUTORISATION DROIT A L'IMAGE (mineurs et majeurs)

*Rappel : pour les mineurs, l'autorisation des deux parents (sauf cas de représentant légal unique) est nécessaire, en sus de celles des mineurs.)*

Je / Nous, soussigné(s),

**Nom** ..... / ..... **Prénom** ..... / .....

**Adresse** .....

**Code Postal** ..... **Ville** .....

Autorise le Comité Français pour l'UNICEF, association loi 1901, reconnue d'utilité publique, dont le siège se situe 3, rue Duguay-Trouin à Paris 6<sup>ème</sup>, à

- Fixer l'image de mon fils / ma fille mineur(e) ..... pour la réalisation d'un reportage sur le thème de l'enfance en France ; un tiers pourra être mandaté à cet effet par l'UNICEF.
- Reproduire, représenter et diffuser les photographies et/ou films réalisés par ou pour l'UNICEF de mon fils / ma fille mineur(e) ..... pour l'usage suivant :
  - Illustration et communication de l'UNICEF France de l'engagement solidaire des enfants et des jeunes et des enfants en France.

Les droits cédés, sans contrepartie financière, comprennent tous droits de reproduction, de représentation et d'adaptation et notamment :

- pour les droits de reproduction et d'adaptation : le droit de reproduire tout ou partie de chaque élément, objet de la présente cession, le droit de l'adapter, de le reproduire sur tout support d'édition connu ou inconnu à ce jour, ou tout autre support informatique ou électronique ou audiovisuel, actuel ou futur, le droit de mixer, de modifier, d'assembler, de monter, de transcrire, d'arranger l'élément, le droit de le numériser, ainsi que le droit d'effectuer toutes les opérations nécessaires à la reproduction et à l'adaptation de l'œuvre en résultant ;
- pour le droit de représentation : le droit de représenter de quelque manière que ce soit, y compris par télédiffusion, tout élément objet de la présente cession ou toute création intégrant tout ou partie d'un élément publicitaire.

La présente cession est consentie à titre gratuit :

- pour les besoins de réalisation, diffusion et promotion de contenus vidéos et photo sur le thème de l'enfance en France.
- pour une diffusion sur tous supports et notamment sur les sites internet : [www.unicef.fr](http://www.unicef.fr), [www.myunicef.fr](http://www.myunicef.fr) et [www.unicef.org](http://www.unicef.org) ainsi que la chaîne Youtube d'UNICEF France ainsi que les réseaux sociaux Facebook, Twitter, Instagram, d'UNICEF France et de myunicef.
- pour toute la durée du droit d'exploitation des photographies et/ou vidéos de mon fils/ma fille mineur(e) tel que cédé par le tiers les ayant réalisés (la durée légale).

Elle prend effet à compter de sa date de signature par les Parties ;

Il est expressément convenu que la présente cession est incessible et révocable à tout moment.

Les légendes accompagnant la reproduction ou la représentation des images filmées et de la ou les photographies ne devront pas porter atteinte à la réputation ou à la vie privée de mon fils / ma fille.

**Fait en deux exemplaires à ....., le .....**

Signature(s)

**unicef**  **pour chaque enfant**  
FRANCE

Comité Français pour l'UNICEF, association loi 1901 reconnue d'utilité publique - Siret 784 671 695 00087

# Bravo !

UNICEF France atteste que

a participé à



le 25 mai 2022

Lieu de délivrance :

Toutes les infos pour devenir Jeune ambassadeur ou ambassadrice ou créer un club UNICEF sur : [www.myunicef.fr](http://www.myunicef.fr)



**À ce  
moment  
présent JE  
RESSENS :**

de la **joie**



de l'**ennui**



de la **colère**



de la **peur**



de l'**excitation**



de la **tristesse**



de la **sérénité**



du **dégoût**



de la **honte**



**Et c'est  
NORMAL.  
Ce sont des  
émotions.**

POUR T'ENGAGER AVEC UNICEF,  
RENDEZ-VOUS SUR **MYUNICEF.FR**

unicef  pour chaque enfant