



INFORMATIONS GÉNÉRALES SUR CE BAROMÈTRE

DURÉE TOTALE : 30 min

ÂGE DES ENFANTS : 8-12 ans

THÈMES : droits de l'enfant, bien-être et santé mentale



MATÉRIEL

- Imprimé du recto et verso du cadran en couleurs (annexe 1) ou en noir et blanc (annexe 2)
- Une attache parisienne ou rondelle d'un diamètre de 7 mm par baromètre
- Des ciseaux
- Si nécessaire, des crayons de couleur ou des marqueurs

CONTEXTE

Chaque enfant **a droit à une santé mentale optimale**. Grâce à ce baromètre, les enfants peuvent montrer de manière non verbale ce qu'ils ressentent. Vous trouverez plus d'informations sur le bien-être et la santé mentale dans l'annexe 3.

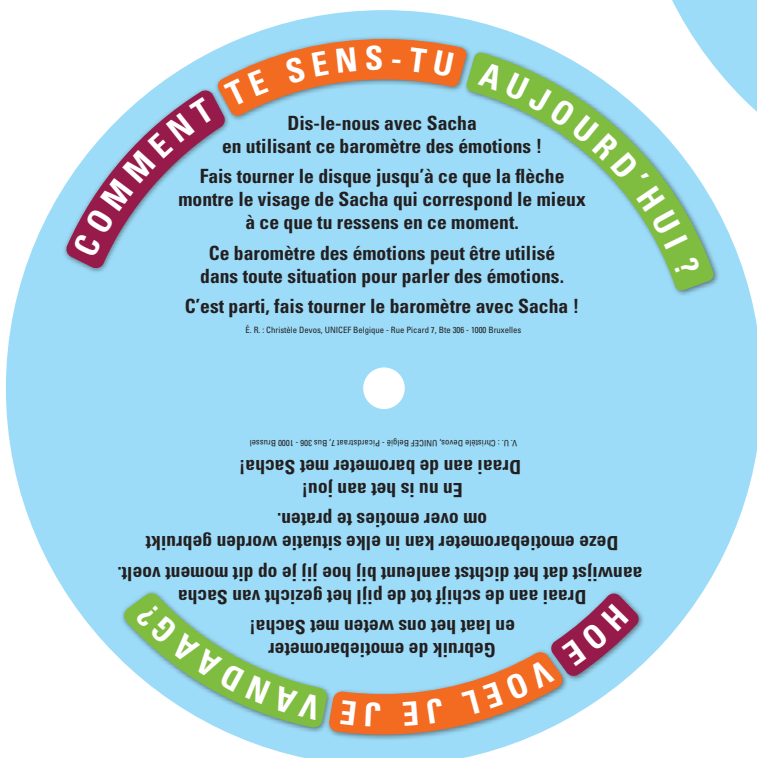
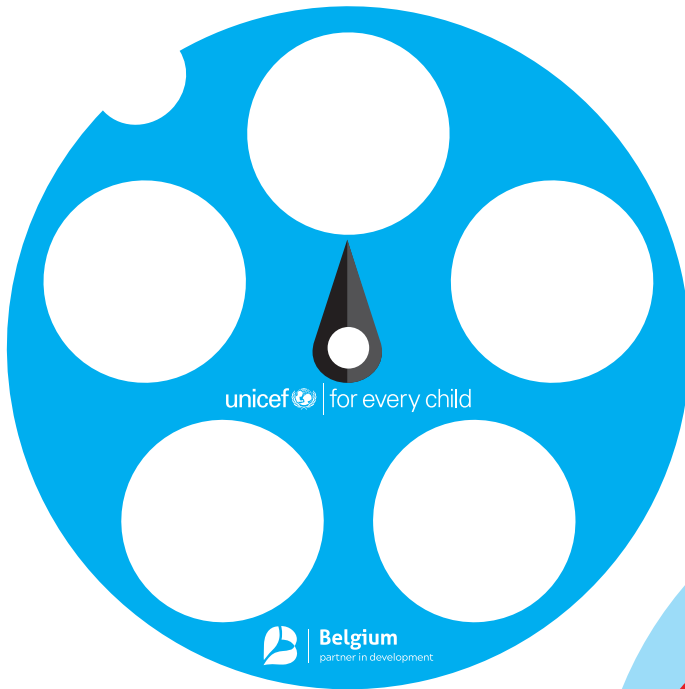


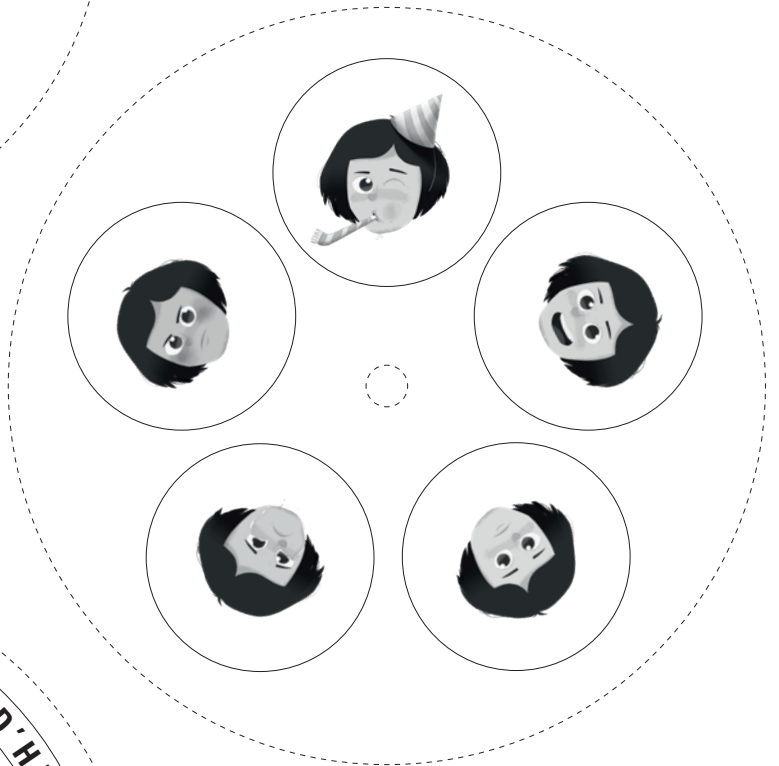
L'article 24 de la Convention traite spécifiquement de la santé physique et de la santé mentale de l'enfant.

Ce baromètre peut être utilisé en combinaison avec **une leçon et un poster sur les droits de l'enfant** et la santé mentale. La fiche pédagogique peut être trouvée et téléchargée gratuitement sur notre site web : www.unicef.be/fr/education

PRÉPARATION ET MISE EN ŒUVRE

- 1/ Imprimez l'annexe 1 ou 2 avec le recto et le verso du baromètre. Vous pouvez choisir de l'imprimer en couleurs (annexe 1) ou en noir et blanc (annexe 2).
- 2/ Laissez les enfants découper eux-mêmes le baromètre.
- 3/ Si le baromètre est imprimé en noir et blanc, vous pouvez laisser les enfants le colorier en fonction de la couleur qui correspond à leur sentiment.
- 4/ Placez le recto et le verso l'un sur l'autre et disposez une attache parisienne ou une rondelle au milieu, à la place du petit cercle.





REMARQUES

Il est important de faire la distinction entre la santé mentale (qui est une notion large) et le bien-être (qui est plus spécifique).

LA DÉFINITION DU BIEN-ÊTRE

Le bien-être : un sentiment agréable, un état d'esprit qui résulte de la satisfaction des besoins, une sensation d'épanouissement. Le bien-être est une facette, une composante de la santé mentale. Le bien-être se décline dans différents aspects de la vie : le bien-être à l'école, le bien-être à la maison, le bien-être au travail, le bien-être sentimental, etc. On peut ressentir un bien-être différent selon le contexte dans lequel on se trouve.

LA DÉFINITION DE LA SANTÉ MENTALE

La santé mentale est une notion plus large que le bien-être. **La santé mentale** est un état émotionnel, psychologique et social qui affecte la façon dont nous pensons, ressentons et agissons. La santé mentale englobe la notion de bien-être mais aussi d'autres états psychiques tels que le stress, la nervosité ou encore la dépression. La santé mentale comporte donc différents degrés.

Pour les enfants, la définition de la santé mentale prend nécessairement en compte des marqueurs spécifiques à l'âge et au parcours de vie, et comprend un sentiment positif d'identité, la capacité de gérer ses pensées et ses émotions, la capacité de nouer des relations et la capacité d'apprendre et d'acquérir une éducation.

La santé mentale est importante à chaque étape de la vie, de l'enfance et de l'adolescence à l'âge adulte. Elle fluctue au fil du temps sur un continuum. **Une enfance et une adolescence qui n'assurent pas le bien-être empêchent les enfants de réaliser leurs droits et d'atteindre leur véritable potentiel.**

Tous les enfants et les adolescents, ainsi que leurs parents, risquent de souffrir de problèmes de santé mentale. Cependant, les risques sont particulièrement élevés pour **les plus vulnérables**, par exemple ceux qui vivent dans des situations d'urgence humanitaire et dans des environnements à faibles ressources, ceux qui sont confrontés à la violence, à la négligence et aux abus à la maison, ou ceux qui vivent avec des handicaps.

L'absence d'attachement parental et de soins attentionnés dans la petite enfance est un facteur important des problèmes de bien-être qui se manifestent à l'adolescence. Ce phénomène est aggravé par l'isolement et l'absence de relations de soutien à l'école et dans la communauté.



LA SANTÉ MENTALE ET LA CONVENTION RELATIVE AUX DROITS DE L'ENFANT (CDE)

La Convention est le premier texte international qui **reconnait les enfants comme des sujets de droit**. Tous les droits qui y sont énoncés sont liés entre eux et dépendent les uns des autres. Ils sont tous également importants et forment un ensemble indivisible.

Chaque droit qui apparaît dans la Convention relative aux droits de l'enfant renvoie aux besoins de l'enfant. Les besoins de survivre, vivre, se développer et être épanoui dans la vie. **Ils permettent d'assurer le bien-être physique et mental de chaque enfant.**



24

Article 24

L'article 24 de la Convention traite spécifiquement de la santé physique et de la santé mentale de l'enfant.

LE RÔLE DE L'ÉCOLE SUR LA SANTÉ MENTALE DES ENFANTS

Les écoles sont le lieu idéal pour acquérir des connaissances nouvelles et passionnantes, mais aussi pour offrir des espaces d'apprentissage sûrs, conviviaux et centrés sur l'enfant. **Elles revêtent donc une importance inestimable pour le bien-être des enfants et des jeunes** en Belgique et dans le monde. L'école permet aux enfants d'apprendre à gérer leurs émotions, à avoir un filet de sécurité, à avoir des contacts sociaux et à ne pas être seul.

La fermeture des écoles en raison de la pandémie a confirmé le lien entre le bien-être des enfants et des jeunes et l'école. De nombreux enfants se sont repliés sur eux-mêmes et ont manqué leurs contacts sociaux. Ces situations peuvent avoir des conséquences désastreuses sur leur développement et leur confiance en soi.

QUE FAIT L'UNICEF ?

Pour chaque enfant, l'éducation et la santé :

L'UNICEF s'engage à ce que chaque enfant ait la possibilité d'aller à l'école et reçoive une éducation de qualité. Il s'agit là d'un droit fondamental, tout comme le droit à une bonne santé (physique, mentale et sociale).





QUELQUES RECOMMANDATIONS :

- **PRIORISER** : investir dans la prévention et le bien-être des enfants à l'école. Veiller à ce que le personnel éducatif soit formé à écouter les enfants et à orienter les enfants qui en ont besoin vers des services de soutien adaptés.
- **DÉVELOPPER** des services de support psycho-sociaux proches des enfants.
- **SENSIBILISER** : briser les tabous et faire du bien-être un sujet de discussion chez les enfants et les adultes.
- **INTERAGIR** : veiller à ce que les enfants et les adolescents apprennent à interagir les uns avec les autres dans un environnement sûr et leur apprendre à faire attention au bien-être de chacun. L'école ou les lieux de loisirs doivent être des espaces sûrs.