



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

Prénom



Les droits de l'enfant et la santé mentale : Grandir heureux et se sentir bien

Tous les enfants du monde ont des droits.

Toi aussi, tu as des droits.

Ces droits sont appelés **les Droits de l'enfant**.

Les droits sont importants.

Les droits te protègent.

Pour que tu te sentes bien.

Les Droits de l'enfant sont des textes officiels.

Beaucoup de pays ont accepté ces textes.

Ces droits sont expliqués par différents articles.

Dans les Droits de l'enfant, c'est écrit :

- Quels sont tes besoins, pour grandir heureux et en bonne santé.
- Comment toi et les autres enfants, vous pouvez participer dans le monde.
- Comment toi et les autres enfants, vous devez être protégés.

Dans les Droits de l'enfant, on parle aussi de **la santé mentale**.

La santé mentale, c'est quand tu te sens **bien dans ta tête** et que tu es **heureux**.

Cela veut dire que :

- Tu peux penser librement et jouer avec bonheur.
- Tu n'es **pas** triste ou inquiet.

Quand la santé mentale est bonne :

- Tu peux bien travailler à l'école
- Tu peux t'amuser avec tes amis.
- Tu te sens en sécurité.



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

Prénom



Tes émotions aussi font parties de la santé mentale.

Les émotions c'est :

Ce que tu ressens à l'intérieur de ton corps.

Par exemple :

- Tu souris quand tu es heureux.
- Tu pleures quand tu es triste.
- Tu as envie de crier quand tu es en colère.

Tous les enfants ont le droit d'être heureux et de se sentir bien.

Ici, tu peux lire les 5 articles sur la **santé mentale**.

Article 3

C'est important que **tout se passe bien pour toi** et les autres enfants.
Les décisions prises par les adultes doivent être les meilleures pour toi.

Par exemple :

Tes parents doivent prendre des bonnes décisions pour te protéger.

Cela veut dire que :

Les enfants doivent vivre dans un endroit bon pour eux.

Tu as le droit d'être en sécurité pour que tu te sentes bien et heureux.

Les autres enfants aussi.



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

Prénom



Article 6 (2)

Chaque enfant a le droit de **vivre**, parce qu'il est un être humain.
Les adultes s'assurent que tu as tout ce qu'il te faut,
et que tu peux bien grandir et être heureux

Cela veut dire que :

Tu as le droit de recevoir le soutien nécessaire pour bien vivre.

Tu as le droit de **grandir content**.

Les autres enfants aussi.

Par exemple :

Si tu es triste, tu peux parler avec des adultes.

Les adultes trouvent des solutions pour toi
et tu peux te sentir bien à nouveau.

Article 12

Tu as le droit de **dire ce que tu penses**. Les autres enfants aussi.

Ce que tu penses est important. Les adultes et les autres enfants doivent t'écouter.

Ton avis compte dans les décisions prises pour toi.

Cela veut dire que :

Tu as le droit de dire ce que tu penses.

Tu peux dire quand ça ne te plaît **pas**.

Tu as le droit de dire ce que tu ressens.

Par exemple :

Si quelque chose te rend triste à l'école, tu peux le dire à ton enseignant.

Vous trouverez une solution ensemble.



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

Prénom



Article 24

Tu as le droit de **rester en bonne santé**.

La santé mentale fait aussi partie de la santé.

Ton bien-être mental et physique est une priorité.

Cela veut dire que :

Tu as le droit de te sentir bien dans ton corps et dans ta tête.

Quand tu ne te sens pas bien ou que tu es malade,
tu as le droit de recevoir de l'aide.

Par exemple :

Si tu as peur ou si tu es triste,
tu dois recevoir de l'aide. Tu peux parler avec quelqu'un.

Quand tu es malade,
tu reçois de l'aide de la part des médecins.

Tu as le droit d'apprendre des choses sur la santé et la vie saine
pour rester en bonne santé.



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

Prénom



Article 29 (1)

Ton pays doit s'assurer de ceci :

Tu as le droit d'**apprendre des choses** pour toi et pour ta vie.

L'éducation t'apprend à bien grandir et à développer tes talents et tes capacités.

Cela veut dire :

Tu as le droit de trouver ce que tu aimes faire pour te sentir bien dans ta tête.

Tu as le droit aussi de connaître tes droits et apprendre à respecter les droits des autres.

Nous sommes tous différents.

Nous devons tout faire pour **bien vivre ensemble**.

Cela est important pour ta santé mentale.

Par exemple :

Tu as le droit d'apprendre à connaître les différentes cultures

Tu dois apprendre à respecter les opinions des autres enfants.

