

unicef 

pour chaque enfant

kids
UNITED

Comment
vas-tu?

S'INSCRIRE
MAINTENANT:
CÉRÉMONIE
DES PRIX:
13 MAI 2023

Le magazine du club des enfants d'UNICEF Suisse et Liechtenstein
Printemps 2023

Chers jeunes lecteurs et lectrices,

Dans ce numéro de kids united, nous parlons de la santé psychique. Pour beaucoup d'enfants, elle ne va pas de soi, même pour ceux qui ne manquent de rien matériellement.

Un droit de l'enfant important et bon pour le bien-être psychique, c'est de rencontrer d'autres enfants ayant le même idéal et de prendre part à la vie culturelle.

Inscris-toi donc tout de suite à la cérémonie des prix des «Semaines des étoiles»!

NOUS TE SOUHAITONS BONNE LECTURE

L'équipe de «kids united»
Ariane et Laura



Contenu



GROS PLAN

3-7

Santé psychique

BRICOLAGES

Montre comment
tu te sens



L'UNICEF DANS LE MONDE

Des lieux sûrs pour les
enfants

8-9



RÉTROSPECTIVE

«Semaines des étoiles»
2022

12-13



PETIT APERÇU

«Cérémonie des prix»
2023

14

15-16

CONCOURS

Écrire une histoire

Impressum Éditeur et rédaction: UNICEF Suisse et Liechtenstein. **Traduction:** en français: Martine Besse; en italien: Translingua. **Relecture:** en allemand: Marianne Sievert; en français: Translingua; en italien: Translingua. **Imprimerie:** Galledia Print AG. **Papier:** papier respectueux de l'environnement (Nautilus 90 g/m²). Le magazine du club des enfants paraît deux fois par an. Commande ton exemplaire gratuit sur kidsunited@unicef.ch. Tu trouveras aussi tous les anciens numéros à télécharger sur kidsunited.ch. L'adhésion à «kids united» peut être annulée en tout temps sur kidsunited@unicef.ch. **Compte UNICEF pour les dons:** IBAN CH88 0900 0000 8000 7211 9.

GROS PLAN

Comment vas-tu?



Quand ton âme pleure

Arrête-toi un instant et réfléchis. Est-ce que tu ressens de la satisfaction, du bonheur, de la joie, de l'excitation, de la colère, de la tristesse, de la fatigue ou du stress? Est-ce que quelque chose te pèse à l'école ou chez toi? Ou est-ce que tu vas super bien, parce que tu viens de faire une épreuve et que tu te réjouis d'un après-midi de congé avec tes amies et amis? Te sentir bien psychiquement est important pour rester en bonne santé, pour pouvoir aller à l'école et te préparer à l'avenir et à ta profession. En principe, notre corps, notre esprit et notre

âme ont une force de vie suffisante. Nous sommes capables de penser, de sentir, d'apprendre, de relever des défis, de communiquer et de nouer des contacts. Comme le corps, le psychisme diffère d'une personne à l'autre et son état change en fonction de la situation. Certaines personnes se sentent bien malgré une situation momentanément pesante. Pour d'autres, un rien suffit à déclencher du stress ou de l'anxiété. D'autres encore font face à des troubles sérieux tels qu'épuisement, crises de panique ou dépressions.

Parler vaut de l'or

Une souffrance psychique trop grande est malsaine. Si, souvent, tu n'arrives pas à bien dormir, que rien ne te fait plaisir, que tu n'as pas d'appétit ou que tu as de la peine à te concentrer, quelque chose s'est déséquilibré dans ta vie. Si cet état se prolonge trop longtemps, il peut conduire à une maladie psychique. C'est pourquoi il est capital que chaque personne apprenne à dire ouvertement et honnêtement comment elle va. Un geste d'attention et d'affection et le sentiment de ne pas être seul peuvent faire beaucoup pour que l'on comprenne sa difficulté. Mais nombre de personnes ne disent rien et souffrent en silence. Elles craignent d'être rejetées, exclues ou jugées. Malheureusement cette situation concerne aussi beaucoup d'enfants et de jeunes. Pourtant, eux tous ont le droit d'être écoutés par quelqu'un et de recevoir au besoin une aide adaptée. Personne ne doit avoir honte de ses sentiments – bien au contraire. Il est courageux et important de parler de ses sentiments et de ses soucis!



L'UNICEF a posé des questions

UNICEF Suisse et Liechtenstein a mené une enquête en 2021 auprès de jeunes de 14 à 18 ans pour connaître leur état de santé. Il en est ressorti qu'à ce moment-là, un ou une jeune sur trois vivait une charge psychique. Presque tous les jeunes interrogés avaient fait au moins une mauvaise expérience durant l'enfance. Et pas loin d'un ou une jeune sur deux se sentait moins bien psychologiquement qu'avant la pandémie de Covid-19. UNICEF Suisse Liechtenstein estime important que la santé psychique des enfants et des jeunes soit mieux protégée. Car avoir une bonne santé psychique est un droit de l'enfant.



Un peu de courage

As-tu déjà été triste?
Partage sur kidsunited.ch, ce qui et/ou qui t'a aidé. Tu peux garder l'anonymat! D'autres peuvent ainsi tirer quelque chose de ton expérience.



© UNICEF/UN0694195/Seck

Après que le Sud-Est de Haïti a été touché par un grave séisme le 14 août 2021, Chedlie, une fille de 17 ans, a souffert de problèmes psychiques. Par chance, elle a trouvé de l'aide auprès d'une responsable de la santé de l'UNICEF. Elles ont eu de nombreux entretiens, ce qui l'a beaucoup aidée.

Infos et conseils

comment-vas-tu.ch

Tu trouveras ici entre autres une application qui te permet de sonder ton état d'esprit ainsi que des conseils pour consolider ta santé psychique.

feel-ok.ch*

Des infos sur presque tous les sujets qui préoccupent la jeunesse. Des adresses de services de consultation. Une consultation directe (gratuite) est également proposée.

147.ch

(aussi pour le Liechtenstein)
Plateforme d'information et de consultation de Pro Juventute. Ici, tu peux téléphoner anonymement ou t' chatter avec une personne qualifiée. Il y a où un – «Peer-Chat» tu peux parler avec une personne de ta catégorie d'âge (formée spécialement pour cette tâche).

* Le site n'existe qu'en allemand.

Droits de l'enfant en danger

Pour tout dire, chacun des droits de l'enfant a aussi un rapport avec la santé psychique. Les droits de l'enfant sont là pour que tous les enfants puissent être en bonne santé physiquement et psychiquement. Quelques exemples:

«Les failles de la formation concernant la santé psychique représentent un défi particulier parce qu'elles sont invisibles.»

Orlando Bloom, acteur
et ambassadeur de l'UNICEF



© UNICEF/UN0767462/Turalbellidze



13
LIBERTÉ
D'EXPRESSION
ET INFORMATION

Les enfants ont le droit d'intervenir dans toutes les questions qui les concernent et d'exprimer leur avis.
(Art. 12 et 13 de la Convention des droits de l'enfant)



16
PROTECTION
DE LA VIE
PRIVÉE

Les enfants ont droit à une sphère privée et à la dignité. Tu ne dois pas obligatoirement tout révéler sur toi et personne n'a le droit de fouiller dans tes affaires ou de lire ton journal intime ou ton portable.
(Art. 16 de la Convention des droits de l'enfant)



19
PROTECTION
CONTRE LA
VIOLENCE

Les gouvernements doivent protéger les enfants contre la violence, les mauvais traitements et le manque de soins et d'attention de la part de toutes les personnes qui s'occupent d'eux.
(Art. 19 de la Convention des droits de l'enfant)



24
SANTÉ, EAU,
NOURRITURE,
ENVIRONNEMENT

Tous les enfants ont droit à un bon état de santé et à une protection ainsi qu'à l'aide de spécialistes en cas de besoin.
(Art. 24 de la Convention des droits de l'enfant)



31
LOISIRS, JEUX,
ACTIVITÉS
CULTURELLES ET
ARTISTIQUES

Le repos, les loisirs et les jeux sont importants pour un bon développement. Les enfants ont le droit de retrouver leurs amis et amis, de se détendre, de participer à des activités créatives et culturelles.
(Art. 31 de la Convention des droits de l'enfant)

Montre tes émotions avec le baromètre de l'humeur.



Montre tes émotions avec le baromètre de l'humeur.

Montre tes sentiments avec le baromètre de l'humeur. Le «moodboard» est une sorte de baromètre qui te permet de montrer aux autres comment tu te sens. Fixe le moodboard sur le frigo ou sur la porte de ta chambre, ainsi, tout le monde sera au courant.

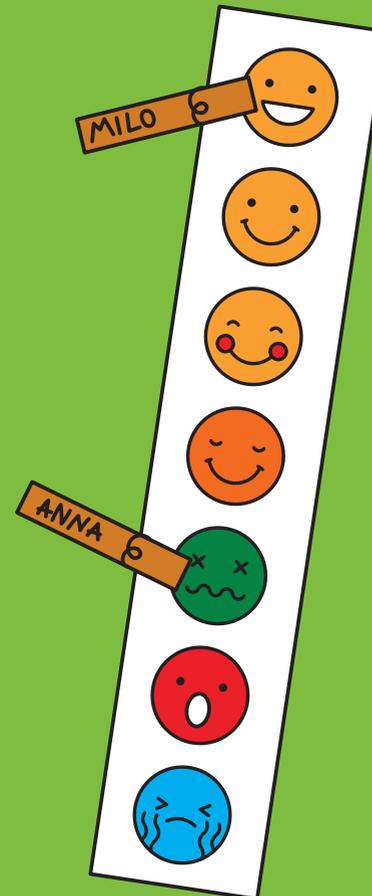
Il existe de nombreuses possibilités de faire toi-même un baromètre de l'humeur. Voici deux idées que tu peux bien sûr agrémenter, optimiser et modifier selon ta créativité. Tu peux utiliser les symboles reproduits sur cette page ou créer les tiens ou en imprimer.

Illustration: © Rawpixel.com - Freepick

Illustration: © UNICEF/CHLU/Pigliapochi

Roue de l'humeur

Découpe dans du carton un disque rond de la taille d'une assiette. Découpe une à une les icônes de la page 8 et colle-les en bordure du carton pour obtenir une sorte de montre. Maintenant, il te faut encore une bande carton de 2 cm de large et de 10 cm de long. Donne-lui la forme d'une aiguille de montre et fixe-la au milieu du disque de carton avec une attache parisienne, de manière à ce qu'elle puisse tourner.



Baromètre de l'humeur

Divise en deux une feuille de carton A4 dans le sens de la longueur. Colle les symboles des sentiments en rang l'un au-dessous de l'autre: le sentiment le plus joyeux est tout en haut, le plus sombre tout en bas. C'est prêt! Prends une pince à linge en bois et fixe-la sur le baromètre de l'humeur de manière à ce qu'elle indique ton humeur actuelle. Le baromètre de l'humeur peut être utilisé par plusieurs membres de la famille – ou même par toute une classe: chaque personne reçoit alors une pince à linge portant son nom.

Le bien-être psychique des enfants en Ukraine

170 locaux d'accueil pour les enfants en Ukraine

Le nouveau centre «Spilno» dans la ville ukrainienne de Dnipro fourmille d'enfants et de parents. Ils dessinent, jouent au foot ou aux lego et essaient d'oublier un peu la guerre qui les a forcés à fuir. Zakhar, neuf ans, ne cesse de demander à sa mère ce qui s'est passé. Les centres «Spilno» aménagés par l'UNICEF sont des lieux d'accueil pour les familles en détresse. Il existe 170 «Spilnos» en Ukraine et les personnes qui les fréquentent y trouvent de la sécurité, de la chaleur humaine et même de nouveaux amis. Zakhar a fait la connaissance de Dania, sept ans, qui a fui comme lui de Bakhmout. Au «Spilno», les familles reçoivent des habits chauds et un appui psychologique. Les enfants peuvent participer à des ateliers de bricolage et à un enseignement scolaire. «Spilno» signifie en ukrainien «appartenance».

Des locaux sûrs adaptés aux enfants ont aussi été installés dans d'autres pays européens, par exemple en Bulgarie,

en Hongrie, en Italie, en Pologne ou en Slovaquie. Ils sont situés surtout près des lieux de passage aux frontières.

L'UNICEF s'investit dans le monde entier pour le bien-être psychique des enfants

Il existe aussi des points de contact hors de l'Europe. Ces espaces d'accueil pour les enfants se nomment «Child Friendly Spaces». Partout où des séismes, des inondations, des sécheresses ou des guerres menacent la vie et la santé des enfants, l'UNICEF et ses organisations partenaires installent des «Child Friendly Spaces», souvent dans des camps de réfugiés. Les enfants y sont protégés contre la violence, le froid et la faim. Comme dans les «Spilnos» ukrainiens, ces espaces proposent aux enfants un soutien psychologique et des activités.

Enfants en train de jouer dans un centre «Spilno» à Irpin, en Ukraine.



© UNICEF/UN0689635/Unov



© UNICEF/UN0621182/Holm-gr

Emma, 5 ans, joue avec une collaboratrice de l'UNICEF dans un centre de la région frontalière roumaine d'Isaccea. Emma, sa mère et son petit frère sont arrivés dans ce centre après avoir fui Odessa, en Ukraine.

Un grand bravo!

Toutes les activités, petites et grandes, que vous avez réalisées durant les «Semaines des étoiles» aident les enfants de Madagascar à moins souffrir de la faim. À cause de la sécheresse, la situation a vraiment empiré, si bien qu'une aide extérieure est indispensable. Grâce à votre soutien, l'UNICEF peut aider les plus faibles sur place à reprendre des forces. Si l'on donne à un petit enfant, souffrant de malnutrition sévère, pendant six semaines une nourriture spéciale riche en nutriments et en calories, il réussit à s'en sortir.

Vos idées et votre dévouement ont donc de l'effet et sauvent des vies! Voici quelques reflets de vos talents créatifs:



1. Bracelets d'amitié faits main et anges protecteurs. 2. Petits cœurs en pain d'épices décorés pour la famille. 3. La charrette des gâteaux traverse le village. 4. Vente de biscuits au chocolat dans le voisinage. 5. Spectacle de cirque dans le quartier. 6. Vendre des muffins ensemble, c'est amusant. 7. Trio vendant des bougies de sa création. 8. Petits anges entièrement confectionnés à la main.

CÉRÉMONIE DES PRIX 2023
LES «SEMAINES DES ÉTOILES»

MERCI BEAUCOUP
Samedi 13 mai 2023



© UNICEF GH-EL/romark132

S'INSCRIRE
MAINTENANT!

La cérémonie des prix vise à vous remercier de votre énorme investissement durant les «Semaines des étoiles» 2022! Nous vous invitons tous à fêter avec nous votre réussite et toutes les idées incroyables, drôles et stupéfiantes qui vous sont venues. Nous commencerons par le buffet: un régal! Sur scène, c'est l'animatrice TV Sandra Studer qui veillera au bon déroulement de la cérémonie. Le groupe d'enfants chanteurs Marius & die Jagdkapelle, la chanteuse Naomi Lareine, le musicien KUNZ et le comique Rob Spence.

Dès 11 heures nous vous accueillons au traditionnel buffet des enfants avec de délicieux amuse-bouche et des boissons rafraîchissantes. **À 12 heures**, début des festivités. Un super programme vous attend, ainsi que des surprises. Et bien sûr, les fameux prix des «Semaines des étoiles» seront décernés.

Inscris-toi jusqu'au 27 avril 2023 à: kidsunited.ch/fr/ceremonie-des-prix-2023

Tu peux venir bien sûr avec tes amis/amies, tes parents, tes grands-parents, ton parrain et ta marraine.

Nous nous réjouissons de vous voir nombreux!



INFOS

Quand: samedi 13 mai 2023, de 11h00 à 13h30

Où: au Schauspielhaus (Grand Théâtre) de Zurich

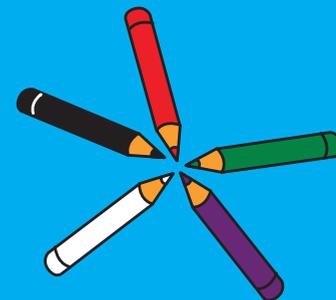
Qui: tous les fans des «Semaines des étoiles»



ÉCRIRE ENSEMBLE

Nous inventons une histoire

Une petite expérience d'écriture créative te tente-t-elle? Alors, invente une histoire avec l'UNICEF et quatre amis et amies.



Marche à suivre

- Le début de l'histoire est fourni par l'UNICEF. Tu trouveras le texte au dos dans le premier encadré.
- À vous de jouer. Détache le dos du cahier et écris la suite de l'histoire dans le deuxième encadré.
- Puis tu transmets la page à un ami ou une amie qui continue d'écrire. Et ainsi de suite jusqu'à ce que tous aient rédigé leur partie.
- La dernière personne a pour tâche de trouver une fin qui convient.
- Mettez-vous d'accord sur un bon titre et envoyez votre histoire à l'UNICEF: kidsunited@unicef.ch

Autocollants pour le passeport de citoyen du monde

Chacun/chacune de vous mérite un autocollant pour le passeport de citoyen du monde. Indiquez-nous s'il vous plaît votre nom et votre adresse et qui a rédigé telle ou telle partie. Nous publierons quelques-unes des histoires sur le site Internet kidsunited.ch avec votre permission.

P.-S. Si vous manquez de place, vous pouvez prendre une feuille de papier plus grande ou taper votre histoire sur l'ordinateur.

| | | | |
|----------|-------------------|---------|--|
| 1 | Nom | prénom | |
| | date de naissance | adresse | |
| 2 | Nom | prénom | |
| | date de naissance | adresse | |
| 3 | Nom | prénom | |
| | date de naissance | adresse | |
| 4 | Nom | prénom | |
| | date de naissance | adresse | |
| 5 | Nom | prénom | |
| | date de naissance | adresse | |

ÉCRIRE
ET
PARTICIPER

Oui, l'histoire peut être publiée sur le site Internet.

TITRE: _____

Luana se réveilla de très mauvaise humeur. Elle avait eu des rêves bizarres et ensuite son réveil l'avait tirée du sommeil beaucoup trop tôt. C'était samedi, il n'y avait pas d'école mais Tim, son petit frère, avait enclenché le réveil en cachette pour lui faire une farce. Luana s'approcha de la fenêtre. Il ne faisait pas encore jour. Mais que se passait-il donc? Dans l'obscurité, elle voyait bouger des quantités de lumières de toutes les tailles et de toutes les couleurs...

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

