



La santé mentale en centres de vacances

L'importance des CDV dans le développement, le bien-être et l'épanouissement des enfants et des jeunes.



La santé mentale est un droit fondamental selon l'article 24 de la Convention Internationale des Droits de l'Enfant.

Selon l'OMS, la santé mentale est un « *état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté* »¹

Être en mauvaise santé mentale ne veut pas dire pour autant avoir un trouble qui nécessiterait un traitement. En effet, si on fait face à une situation très stressante (à la maison, avec ses parents, avec ses amis, à l'école, etc.), cela peut diminuer notre bien-être mental.

On peut également souffrir d'un trouble psychique et être en bonne santé mentale lorsque celui-ci est pris en charge. Par exemple, un enfant peut souffrir d'un trouble de l'attention mais se sentir bien car il a été reconnu, accompagné par ses parents ou des professionnels et que cela ne l'empêche pas de voir ses amis. Il est également possible de bien vivre son trouble mental (comme un trouble de l'attention) si celui-ci est reconnu, pris en compte et accompagné.



Illustrations © UNICEF, 2019

La santé mentale est un état de bien-être global qui va bien au-delà de la simple gestion des émotions ou de l'inclusion sociale. Si ces éléments peuvent y contribuer, ils ne la définissent pas à eux seuls. Il est donc essentiel de ne pas les confondre : parler de santé mentale, c'est aussi veiller à maintenir un équilibre psychique qui influe sur la manière dont un individu pense, ressent et interagit avec son environnement.

¹ <https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/sante-mentale#:~:text=Selon%20l'OMS%2C%20la%20sant%C3%A9,une%20contribution%20%C3%A0%20la%20communaut%C3%A9%20C2%BB.>



Emotions :

une compétence individuelle, pour mieux vivre son quotidien et pour communiquer avec son entourage

Santé mentale :

un équilibre global entre santé psychique et santé physique

Inclusion :

offrir un environnement accessible et respectueux, valorisant les compétences, respectant les différences mais aussi les ressemblances.

Introduction

Les centres de vacances jouent un rôle essentiel dans le développement social, émotionnel et psychologique des enfants. Une de leur mission de base est de procurer détente, bien-être et épanouissement aux enfants durant les périodes de congés scolaires. Ils veillent à offrir un environnement bienveillant et sécurisant, respectant le rythme et les besoins de chaque enfant.

Ces espaces permettent aux enfants et aux jeunes adolescents de découvrir de nouvelles expériences, de tisser des liens sociaux et d'apprendre en dehors du cadre scolaire et familial.

La prise en compte de la santé mentale donc est essentielle pour garantir une expérience enrichissante et positive.



Un enfant qui se sent bien psychologiquement :

- S'implique plus facilement dans les activités,
- Développe des compétences sociales et émotionnelles,
- Est capable de gérer plus sereinement les défis et les conflits.

À l'inverse, un environnement stressant ou mal adapté peut engendrer anxiété, isolement ou comportements agressifs. C'est pourquoi il est crucial que les opérateurs et leurs équipes d'encadrement adoptent une approche bienveillante et inclusive.



Le FOCUS 2025 a pour objectif d'aborder les notions de bien-être et d'épanouissement des enfants en centres de vacances à travers des facteurs favorisant un bon équilibre mental, composante essentielle de la santé, au même titre que la santé physique et sans pour autant aborder la santé mentale sous l'angle d'une discipline médicale ou psychologique.

La question à se poser tout au long de cet article est la suivante :

Lors de l'accueil des enfants, quelles actions un centre de vacances peut-il mettre en place à travers ses activités pour favoriser le bien-être des enfants et des jeunes ?

Quel rôle joue le centre de vacances dans le bien-être de l'enfant ?

Gérer la santé dans un centre de vacances, ce n'est pas seulement soigner les « petits bobos » ou faire appel à des spécialistes pour les plus gros. C'est d'abord développer une attitude qui permette à l'enfant de se sentir « en santé » c'est-à-dire d'évoluer dans un environnement sain et rassurant avec des adultes disponibles, à l'écoute, soucieux de son bien-être, de son épanouissement et des conditions de son développement².

² Brochure « Centres de Vacances : mode d'emploi », O.N.E., 2012.

Avoir le souci de la santé de l'enfant, c'est avant tout être attentif à

Lui permettre de se reposer et dormir dans de bonnes conditions (environnement calme, literie confortable, heures de sommeil suffisantes, réveil en douceur, possibilité de sieste si nécessaire, ...).

Respecter son rythme de vie et d'activité.

Développer la prévention pour éviter les accidents (sur la route, dans les activités comme dans les moments de temps libres, ...).

Accueillir sa parole, ses émotions dans les moments de vie (lors d'une promenade, avant le coucher, ...), l'encourager à se sentir autorisé à s'exprimer (pour demander de l'aide par exemple).

Développer des comportements « bienveillants » respectueux de ses besoins au sens large et mettre en place les règles de vivre-ensemble dans l'intérêt de son bien-être.

Lui offrir des conditions de vie optimales pour qu'il puisse rire, jouer, s'amuser, s'épanouir.

Disposer d'un local de soins, porter attention à sa fiche santé, préparer la pharmacie et désigner un responsable des soins.

Mettre en place un cadre de vie harmonieux, faire le choix d'un lieu d'accueil adapté, chaleureux.

L'aider à se protéger du soleil (chapeau, crème solaire, ...).

Lui offrir l'opportunité de prendre soin de lui, d'adopter des réflexes santé, de cultiver le respect de soi et du groupe, notamment à travers une hygiène quotidienne.

Créer un « esprit vacances », permettre de passer de bons moments, sans pression.

Lui donner accès à de l'eau à volonté, veiller à ce qu'il s'hydrate suffisamment

Créer toutes les conditions pour que l'enfant se sente bien dans le groupe, puisse tisser des liens, s'intégrer et être respecté par les autres, qu'il puisse explorer le monde en bénéficiant de conditions garantissant sa sécurité psychique.

Lui apporter une alimentation de bonne qualité, saine, variée et équilibrée, respecter son appétit.

Parler calmement sans crier.

L'importance de bien accueillir les équipes d'encadrement et de préparer les activités³.

Créer un environnement et un encadrement bienveillant aura un impact sur l'estime de soi et la gestion des émotions tant sur les enfants accueillis que sur l'équipe d'encadrement.



Encadrement bienveillant

La manière dont l'équipe (animateurs, coordinateurs, i accueillants du matin, ...) interagit avec les enfants influence directement leur bien-être. Un animateur empathique et à l'écoute peut apaiser un enfant anxieux et favoriser une dynamique de groupe positive (avec une attention particulière pour les plus petits).

Des animateurs bien préparés seront plus enclins et disponibles émotionnellement pour les enfants

Donner des repères aux animateurs s'avère dès lors primordial !



TOUJOURS DISCUTER EN ÉQUIPE EN CAS DE SITUATION DIFFICILE À GÉRER.



Dessin David Evrard (E411)⁴

- Déterminer le rôle de chaque animateur, accueillir et accompagner le jeune animateur dans sa première expérience : c'est particulièrement important pour les plaines et les séjours où les membres de l'équipe d'encadrement n'ont parfois jamais collaboré ;
- Discuter de la programmation des activités et se familiariser avec les lieux ;
- Informer du projet d'accueil (de la thématique de la plaine ou du séjour) ;
- Donner toutes les informations relatives aux enfants qui vont être accueillis (prévoir l'inclusion, parcourir les fiches santé avant le début du CDV), réfléchir à la répartition des enfants et groupes d'âge ;
- Mener une réflexion avec l'équipe d'encadrement sur « comment accueillir les enfants, quelles activités mettre en place ? », répondre aux besoins et questions de l'animateur ;
- Disposer des coordonnées des personnes disponibles en cas de besoin, spécifier les relais en cas d'urgence, les mesures à prendre dans certaines situations 'graves' ;
- Prévoir une formation thématique ou continue.

³ Focus 2021 : « Un centre de vacances, ça se prépare. ».

⁴ Référentiel psychopédagogique « 3-12 ans » en 7 livrets, Accueillir les enfants de 3 à 12 ans : viser la qualité, Sous la coordination de Pascale Camus et Laurence Marchal, ONE, Bruxelles 2007, Livret VI, p.31.

La charge mentale des équipes d'animation

S'engager comme animateur, trice permet de prendre des responsabilités et d'offrir de belles vacances aux enfants, de proposer des animations dynamiques, de prendre confiance en soi, de mériter la confiance des autres, d'apprendre d'autres points de vue, de s'organiser, ... Toutes ces capacités peuvent aussi aider le jeune à se sentir bien face à lui-même et face aux autres, à se construire une place dans la société.

Cependant, les animateurs eux-mêmes peuvent être soumis à une forte pression : gestion des groupes, respect du planning, responsabilité de la sécurité, et prise en charge des enfants en difficulté. Un manque de soutien ou de formation peut entraîner du stress ou un épuisement professionnel, ce qui peut affecter la qualité de l'encadrement. Leur mission ne se limite pas à l'animation d'activités ludiques, mais inclut également la gestion des émotions, la prévention des conflits et parfois même l'accompagnement d'un enfant en difficulté.

A cet égard, tout comme il est important pour le pouvoir organisateur de veiller à consacrer un temps à l'accueil de l'équipe d'animation avant la plaine, l'animateur doit pouvoir, au cours de la plaine, se sentir épaulé, écouté par le pouvoir organisateur, le responsable ou coordinateur ainsi que par les autres membres de l'équipe d'encadrement. Cela peut se réaliser en individuel et/ou en collectif via des moments d'intervision ou d'évaluation (Cf. FOCUS 2024 – « L'évaluation en CDV »).

Créer un cadre sécurisé et sécurisant

La sécurité physique et émotionnelle est une condition préalable au bien-être mental. Les animateurs et les encadrants doivent veiller à créer un **cadre sécurisant** où chaque enfant se sent **écouté, reconnu, respecté et valorisé**. Le parent a une place centrale dans ce moment d'accueil. Il est considéré comme un partenaire, pour le bien-être de l'enfant.



La première impression joue un rôle déterminant dans l'état émotionnel des enfants. Porter une attention particulière à l'enfant et prendre en compte son histoire, ses habitudes, ses besoins permet d'adapter l'accueil pour qu'il puisse **prendre sa place**.



Accueil chaleureux : évoluer dans un environnement bienveillant, tolérant, soutenant et encourageant

L'accueil en début de semaine ou l'accueil du matin doivent être conçus pour :

- **Créer un sentiment de sécurité** : un animateur référent peut être désigné pour accueillir chaque enfant individuellement en créant un lien particulier.
- **Établir des repères** : présenter clairement les lieux, l'équipe d'animation, le planning des activités et les règles de vie commune permet de réduire l'incertitude, source potentielle d'anxiété.
- **Encourager l'interaction sociale et la dynamique de groupe** : organiser des jeux de présentation ou des petites missions en binôme aide à briser la glace et à favoriser l'intégration rapide où chaque enfant trouvera sa place ; disposer d'espace et de temps pour exprimer ce qui est de l'ordre du ressenti.

Les activités ludiques, créatives, les jeux encouragent les interactions, la coopération, la résolution de problèmes qui sont des éléments essentiels au développement des compétences sociales des enfants⁵.



Activités adaptées aux besoins et aux rythmes de chacun

⁵ Référentiel psychopédagogique « 3-12 ans » en 7 livrets, Accueillir les enfants de 3 à 12 ans : viser la qualité, Sous la coordination de Pascale Camus et Laurence Marchal, ONE, Bruxelles 2007, Livret IV, page 39.

Rappelons l'importance de l'investissement des espaces extérieurs⁶. Les activités en plein air ne sont pas seulement bénéfiques pour la santé physique mais constituent un levier fondamental pour favoriser la bonne santé mentale chez les enfants :

- Le renforcement de l'estime de soi : les défis physiques et exploratoires développent un sentiment de compétence et de maîtrise de leur environnement.
- Le contact avec les espaces verts, l'exposition à la nature influencent positivement l'humeur, la régulation du stress et de l'anxiété :
- L'exposition à la lumière naturelle et au soleil améliore, entre autres, l'humeur en favorisant la libération de sérotonine.

Quels sont les comportements inhabituels observables d'un enfant (par rapport à ce qu'il fait ou est d'habitude) et qui doivent m'alerter sur une potentielle situation difficile ?

Il semble que dans les plaines, camps ou un séjours de vacances, les équipes soient de plus en plus confrontées à des questions liées à la santé mentale chez les enfants et les jeunes.



La question qui se pose alors est la suivante : quels signes doivent attirer l'attention de l'animateur ? Certains comportements doivent alerter et inquiéter l'adulte lorsque l'enfant ou le jeune met en danger sa sécurité, sa santé ou celle d'autrui. Tous les comportements des enfants ne peuvent cependant donner lieu à suspicion d'un problème, la prudence s'impose. Tout comme un jeune enfant ne donnera pas les mêmes signaux qu'un jeune adolescent. Un enfant qui a tendance à s'isoler ou s'éloigner du groupe n'est pas toujours un enfant qui fait face à une difficulté. Il a peut-être besoin de calme, de se poser.

⁶ *Investir les espaces extérieurs avec les plus petits*, O.N.E., Anne Baudaux-Vinciane Charlier, octobre 2021.



Ce n'est pas le rôle des animateurs ou de l'équipe de poser un diagnostic ...

Même lorsque l'équipe a mis toutes les choses en place pour créer un climat propice à la détente, il arrive qu'elle soit confrontée à un enfant qui rencontre des difficultés. Se pose alors la question de « comment réagir ? ».

→ Comment recueillir la parole de l'enfant ?

Entrer en relation avec un jeune enfant ne va pas toujours de soi. Recueillir sa parole nécessite de se mettre à hauteur d'enfant, de le questionner pour l'aider à exprimer son désarroi par exemple. Prendre un moment pour l'aider à nommer ses émotions en l'écoutant et en évitant les questions commençant par « pourquoi », qui sont trop frontales et peuvent mettre la pression à l'enfant risquerait de chercher à satisfaire l'adulte.





→ Comment accueillir la parole de l'enfant ?

Rassurer l'enfant et le valoriser, lui indiquer que sa parole a été entendue et le remercier pour la confiance témoignée. Parvenir à être dans une posture d'écoute, d'accueil, sans jugement, sans projection et sans suggestion constitue un défi pour les animateurs.

L'accueil de la parole doit mettre l'enfant en confiance et lui montrer qu'il a eu raison de se confier, doit le rassurer. Il faut cependant être clair sur le fait que l'on ne peut pas garder pour soi les faits graves qu'il peut nous divulguer. Il est indispensable également de l'expliquer à l'enfant.

→ Quelles sont les émotions manifestées chez l'enfant ?

Poser la question de ce qu'il ressent exactement est important car les émotions ont toujours un message à faire passer. Il y a des émotions qui peuvent être naturellement plus fortes à certains moments, comme l'anxiété au moment du coucher (ce moment demande d'autant plus d'attention durant les camps et séjours de vacances). Il y a aussi des émotions qu'on s'autorise à exprimer parce qu'on ne peut pas le faire ailleurs (dans sa famille par exemple) ou celles qu'on va réprimer par peur dans un environnement moins connu.

→ Que connaît-on de l'histoire de l'enfant ? :

La collaboration avec les familles est un élément clé pour favoriser la continuité du soutien apporté aux enfants. Il est important de maintenir une communication ouverte avec les parents, de les informer des activités et des objectifs de la plaine, du séjour ou du camp et de les impliquer dans le suivi du bien-être de leur enfant. Le référentiel souligne l'importance de cette relation avec les familles pour maximiser les bénéfices des expériences en centres de vacances⁷. A noter : les fiches santé peuvent mentionner des informations précieuses et les parents concernés par un enfant qui rencontrerait des difficultés le mentionnent généralement.

Il importe que ces fiches soient lues par une personne utile (responsable de centre) et que le cas échéant, des informations nécessaires soient transmises aux animateurs-trices.

→ Créer un lien avec chaque enfant et donner des repères spatio-temporels à tout le groupe et à certains enfants en particulier sont des dimensions importantes.

Leur permettre d'avoir un lieu où se poser dans le calme, parfois s'isoler du groupe... La collectivité est parfois une difficulté pour les enfants dès lors ménager des moments où l'enfant peut se recentrer avec l'aide d'un animateur s'avère nécessaire.

Quelques exemples de jeux, d'animations à mettre en place.

→ Activités favorisant le retour au calme, la relaxation et la gestion des émotions :

➤ **Le bocal à émotions (pour les plus petits) :** Chaque enfant écrit ou dessine une émotion vécue dans la journée et la partage (ou non) avec le groupe. Cela favorise la reconnaissance et l'expression des émotions.

➤ **Atelier de pleine conscience :** Jeux autour des cinq sens pour apprendre à se recentrer (écoute des sons, toucher des objets variés, dégustation en pleine conscience) ou la technique 5-4-3-2-1 : en se baladant dans la nature, on demande aux enfants de regarder autour de soi et nommer 5 choses qu'ils peuvent voir – de se concentrer ensuite sur 4 choses qu'ils peuvent toucher – de nommer 3 choses qu'ils peuvent entendre – de remarquer 2 choses qu'ils peuvent sentir et de se concentrer sur 1 chose qu'ils peuvent goûter.

⁷ Référentiel psychopédagogique pour des milieux d'accueil de qualité » en 7 livrets, Accueillir les enfants de 3 à 12 ans : viser la qualité, Sous la coordination de Pascale Camus et Laurence Marchal, ONE, Bruxelles 2007, Livret II, à la rencontre des familles.

→ Jeux et activités dynamiques pour libérer l'énergie et réduire le stress :

- › **La danse** libre sur une musique que les enfants et jeunes aiment et choisissent ensemble.
- › **Zumba kids** : Une activité ludique et physique qui permet de libérer les tensions, renforcer la confiance en soi et s'amuser en groupe !
- › **Le ciel intérieur** : Les enfants ferment les yeux et imaginent que leurs pensées sont des nuages qui passent dans le ciel. Ils apprennent à observer leurs émotions sans les juger, juste en les laissant « flotter ».

→ Activités créatives et d'expression personnelle :

- › **Le carnet de gratitude** : en se concentrant sur les aspects positifs de leur journée, l'enfant dispose d'un petit carnet et, chaque jour, il y note ou dessine trois choses qui lui ont apporté de la joie ou de la reconnaissance (un bon moment entre amis, une réussite personnelle, un beau paysage, etc.). Cela les aide à développer une attitude positive et à mieux gérer le stress.
 - › **Le cercle de parole** : Temps d'échange bienveillant où chacun est libre d'exprimer ses émotions avec un bâton de parole.
 - › **L'arbre des réussites** : Un grand arbre dessiné sur une affiche où chaque enfant ajoute une feuille en papier avec une chose dont il est fier. L'arbre devient un symbole collectif de réussite.
- **Malle «émotions»** » *Dispositif 3-12 ans - Professionnel - Office de la naissance et de l'enfance* : Les fiches Do It Yourself (DIY) de la malle « émotions » vous permettront de créer avec des enfants, des objets identiques ou ayant la même fonction que ceux disponibles dans les malles pédagogiques : pour plus d'informations, vous pouvez consulter les liens suivants : [«Emotions» \(PDF\)](#) -

Pour conclure

Le rôle d'un centre de vacances doit permettre à chaque enfant, dans son individualité, de se sentir accueilli de lui offrir la possibilité de vivre de belles vacances au travers des activités et du cadre d'animation, le tout dans un environnement d'accueil structuré, sécurisé et sécurisant.

Ressources

- Le **103**, Service Ecoute-Enfants. Le numéro d'appel est gratuit et accessible de 10h à 24h, 7 jours sur 7. Le 103 garantit l'anonymat. C'est un Service d'écoute téléphonique de la Fédération Wallonie-Bruxelles. Le 103 est un service qui répond aux enfants, aux adolescents qui éprouvent des difficultés et se posent des questions. Les missions du 103 sont généralistes, tous les thèmes peuvent y être abordés.
- **Référentiel psychopédagogique** : Camus, P., Marchal L. (coordination) - 2007 Accueillir les enfants entre 3 et 12 ans, viser la qualité, Bruxelles : ONE (one.be) : *Brochure Pro - Professionnel - Office de la naissance et de l'enfance*
- Brochure CDV Mode d'emploi - 2012 : *Brochure Pro - Professionnel - Office de la naissance et de l'enfance*
- **Newsletter 100% ATL** et son dossier de **juin 2024** : "Le groupe favorise-t-il le bien-être des enfants ?" - *Découvrez les newsletters - Professionnel - Office de la naissance et de l'enfance*
- Catalogue de formations et formations continues : *Brochure de formations 0-3 - 2023-2024*

Ce Focus a été réalisé par l'équipe du service centres de vacances avec la collaboration du Département de la Coordination Accueil (DCAL), la Direction Psychopédagogique de l'ONE et le Pôle santé mentale (Direction Santé).