



# LES RACINES DE LA RÉSILIENCE

Une activité de résilience au traumatisme pour CRS

Version révisée pour l'APIMA (Action pour la protection et l'intégration des migrants en Afrique) de CRS-WARO et d'autres programmes de CRS



# LES RACINES DE LA RÉSILIENCE

---

<b>OBJECTIF DE L'ATELIER</b>	Aider les participants à trouver une identité et une vision de leur vie qui équilibrent les expériences positives et négatives afin de leur donner un sens de direction personnelle et un espoir pour l'avenir.
<b>DURÉE</b>	Environ cinq heures avec une pause café ou un déjeuner entre les deux. (Ne précipitez pas les activités : donnez le temps aux participants de réfléchir à leurs expériences). <b>NOTE:</b> Il est préférable de faire l'ensemble de l'atelier sur une seule journée mais les activités peuvent être réparties sur quatre sessions : 1 <sup>ère</sup> partie : (Activités 1-4) / 2 <sup>ème</sup> partie (Activités 5-6) / Suite de la 2 <sup>ème</sup> partie (Activités 7-9) / 3 <sup>ème</sup> partie (Activités 10-12)
<b>NOMBRE DE PARTICIPANTS</b>	Environ 20, âgés de 15 à 30 ans. Les groupes peuvent être mélangés ou séparés par genre, âge, expériences passées, etc.
<b>INSTALLATION</b>	Installer les chaises en grand cercle. Prévoir suffisamment d'espace pour dessiner sur le sol ou prévoir des tables.
<b>MATÉRIEL NÉCESSAIRE</b>	Grandes feuilles de papier (de la taille d'un tableau de conférence) pour chaque participant, stylos, marqueurs de différentes couleurs, crayons de couleur, ruban adhésif, étiquettes avec les noms, bol ou panier, deux cailloux par participant (optionnel)

## QU'EST-CE QUI CARACTERISE DE BONS ANIMATEURS ET QUELS ROLES DOIVENT-ILS JOUER ?

Il faudrait deux co-animateurs ainsi qu'une personne ressource de la communauté locale qui a une formation ou une expérience en aide psychologique ou en appui psychosocial. Par exemple, il peut s'agir d'une infirmière locale, d'un enseignant local ou d'une grand-mère appréciée. Il n'est pas nécessaire d'avoir de diplômes pour être animateur ou personne ressource. Quand vous identifiez les animateurs, choisissez des personnes qui sont connues et respectées par la communauté et qui se sentent à l'aise pour travailler avec des enfants et/ou adultes vulnérables. On choisira des animateurs qui :

- Sont énergiques
- Sont créatifs et adaptables
- Sont sensibles aux besoins des personnes vulnérables
- Connaissent bien la culture locale
- Sont de bons coéquipiers, capables de travailler avec d'autres
- Collaborent plutôt que d'être en compétition
- Sont sensibles aux problèmes et aux émotions des victimes de traumatismes
- Ne portent pas de jugement
- Savent écouter (c'est le plus important)

## QU'EST-CE QU'UNE BONNE ECOUTE ?

Cf. Annexe A

## QUE DEVEZ-VOUS FAIRE QU'UN PARTICIPANT EST BOULEVERSE OU VOUS REVELE DES ABUS ?

Cf. Annexe B

# PREMIERE PARTIE : DEMARRAGE

50-60  
MINUTES  
AU TOTAL

## MATÉRIEL

Des étiquettes pour que chacun écrive son prénom. Une balle faite de papier entouré de ruban adhésif (ou tout autre matériau léger)

15-25  
MINUTES

## ACTIVITE 1 PRESENTATION

PREVOYEZ LE CAS ECHEANT UN ACCUEIL FORMEL DES PARTICIPANTS (10 MINUTES)

### ACTIVITE

Quand les participants entrent, demandez-leur de signer la feuille de présence et donnez-leur une étiquette où ils écriront leur prénom (ou le nom qu'ils veulent qu'on leur donne).

Pour démarrer l'atelier, souhaitez la bienvenue aux participants et demandez-leur de se mettre en cercle. Lancez la balle de papier à un des participants et demandez-lui de dire son prénom, d'où il vient et quelque-chose qu'il aime faire quand il a du temps libre (par ex. faire une promenade, parler avec un ami, cuisiner son plat préféré). Puis, cette personne jette la balle à une autre personne qui fait la même chose avant de la renvoyer à une troisième personne, etc. jusqu'à ce que tout le monde se soit présenté.

**Puis l'animateur dit :** *Nous allons essayer de trouver des choses que nous avons tous en commun. Je vais commencer par dire : Tous ceux qui portent du bleu, faites un pas en avant vers le centre du cercle ».* (Laissez les personnes qui portent quelque chose de bleu avancer dans le cercle. Puis ils retournent à l'endroit où ils étaient avant). Puis l'animateur dit : *Tous ceux qui portent du rouge, faites un pas en avant vers le centre du cercle.* Continuez avec d'autres exemples, par exemple : *Tous ceux qui savent cuisiner le manioc... ou Tous ceux qui portent des sandales... ou Tous ceux qui aiment jouer au foot... Terminez par quelque chose que vous savez que tout le monde aimera, comme Tous ceux qui aiment le riz.*

10  
MINUTES

## ACTIVITE 2 OBJECTIF ET REGLES DE BASE

**Puis l'animateur explique :** *Nous allons passer environ cinq heures ensemble aujourd'hui, nous allons faire des dessins ensemble, échanger et faire d'autres activités. Tout est volontaire : vous n'êtes pas obligés de dire ni faire quoi que ce soit si vous ne voulez pas. Mais nous devons respecter une règle : tout ce que nous entendrons à propos d'une autre personne dans cette pièce devra rester dans cette pièce. C'est confidentiel, c'est-à-dire que c'est privé et qu'il ne faudra en parler à personne d'autre.*

*Est-ce que vous êtes d'accord ?*

*Maintenant, quelles autres règles de base voulez-vous fixer pour le temps que nous allons passer ensemble ?* Demandez quelques réponses et notez-les sur un tableau de papier.



## ACTIVITE 3

### CHANGER DE CHAINE

**L'animateur dit :** *Nous allons commencer par apprendre comment nous pouvons changer ce que nous ressentons en changeant la manière dont nous pensons. Le premier exercice s'appelle « Changer de chaîne. »*

*Pour comprendre comment fonctionne cet exercice, vous devez comprendre que notre corps et notre esprit communiquent constamment l'un avec l'autre. Notre corps s'occupe du ressenti tandis que notre esprit s'occupe de la pensée et ils sont connectés dans notre cerveau. Nous pouvons utiliser une analogie informatique pour expliquer comment cela fonctionne. Dans cette analogie, on peut comparer notre corps à l'ordinateur qui est « branché » à notre cerveau. L'esprit est comme le logiciel qui permet à divers programmes de fonctionner. L'ordinateur comme le logiciel sont tous deux nécessaires : si l'un d'entre eux est confronté à quelque chose de nouveau ou de différent, l'autre est aussi affecté. Nous pouvons donc dire : Je pense, donc je ressens certaines émotions. L'inverse est aussi vrai : Je ressens certaines émotions donc je pense (demandez des exemples dans la vie des gens).*

**L'animateur dit :** *Quand quelqu'un essaie de nous rendre triste, nous ne sommes pas obligés de nous sentir ainsi. Nous pouvons apprendre à changer nos sentiments. Si nous changeons ce que nous pensons, nous pouvons changer ce que nous ressentons.*

*(Demandez aux participants des exemples de la manière dont ils peuvent changer ce qu'ils ressentent quand quelqu'un essaie de les rendre tristes – vous pouvez leur donner cet exemple, s'ils ne le mentionnent pas : Si nous pensons que nous ne valons rien, nous nous sentons tristes ; si nous pensons que nous sommes intelligents ou que nous avons du talent, nous nous sentirons bien.) Et si nous changeons ce que nous ressentons, nous pouvons changer ce que nous pensons. (Exemple : Si nous nous sentons heureux et que nous apprécions la vie, nous pensons des pensées heureuses).*

**L'animateur dit :** *Nous pouvons nous imaginer comme des radios ou des télévisions, avec de nombreuses chaînes.*

*Quand vous pensez à la radio ou à la télévision, quelles chaînes préférez-vous ? (Demandez aux participants de montrer à quoi ressemble la chaîne).*

*Maintenant, imaginez que vous êtes une radio ou une télévision, quelles chaînes avez-vous ? (Écoutez les réponses et incluez certaines des chaînes dans la partie suivante)*

*Exactement, nous avons beaucoup de chaînes.*





**L'animateur dit :** *Maintenant, levez-vous et montrez-moi ces chaines :*

- *La chaine de bonheur*  
(demandez à tous de sourire)
- *La chaine de tristesse*  
(demandez à tous de prendre un air triste)
- *La chaine de colère*  
(demandez à tous de prendre un air fâché)
- *La chaine de sport*  
(demandez à tous de mimer leur sport favori)
- *La chaine de peur*  
(demandez à tous de prendre un air effrayé)
- *La chaine d'amusement*  
(demandez à tous de faire quelque chose d'amusant)
- *La chaine de danse*  
(demandez à tous de danser)
- *La chaine d'amour*  
(demandez à tous de se faire un baiser sur le bras)
- *Quelle est votre chaine préférée pour l'instant ?*  
(écoutez les réponses)

**NOTE:** Si les participants ont besoin d'aide sur ce qu'est un sentiment, montrez-leur un visage heureux, un visage triste et un visage satisfait (comme quand on a fini un travail difficile)

**L'animateur dit :** *Imaginez que vous êtes seul dans une pièce avec une radio ou une télé qui passe une émission que vous n'aimez pas. Que faites-vous ? Vous changez de chaîne. Vous pouvez faire la même chose dans votre tête, dans votre pensée.*

**L'animateur dit :** *Chaque fois que nous changeons de chaîne, nous nous sentons différents. Nous allons le faire maintenant. Changez simplement de chaîne ! (Demandez à tous les participants de faire un geste pour changer de chaîne, par exemple remuer les épaules tout en faisant un grand pas de côté). Sur quelle chaîne êtes-vous maintenant ? (écoutez quelques réponses)*

*Pensez à quelque-chose qui vous permet de vous sentir bien. Peut-être que c'est voir le soleil le matin ou manger un bon repas. Voyez-le dans votre esprit. Touchez-le avec vos mains. Entendez-le. Sentez-le. Ce que nous pensons change comment nous nous sentons. Alors, changez simplement de chaîne ! C'est la chaîne pour se sentir bien !*

**L'animateur dit :** *Donc, quand la chaîne de la colère ou la chaîne de la peur arrive, dites-vous : « Voici comment je me sens. Je suis en colère maintenant. Ou j'ai peur maintenant. Mais est-ce*

*que je veux conserver ce sentiment longtemps ? Est-ce qu'il m'aide ? » Donc, quand nous sommes prêts à nous libérer de ce sentiment, que faisons-nous ? (Écoutez les réponses). Changez simplement de chaîne ! (Tout le monde fait le mouvement)*

**L'animateur demande :** *Quelle est votre chaîne ou station préférée à la radio ou à la télévision ? C'est-à-dire que, lorsque vous souhaitez changer la chaîne en un chaîne que vous aimez, quel chaîne choisiriez-vous ? Demandez à chacun à son tour de dire sa chaîne préférée, après quoi tout le monde fait le mouvement.*

**CONSEIL :** *S'ils ne réussissent pas à choisir une chaîne par eux-mêmes, demandez : S'agit-il de la chaîne de danse ? de la chaîne d'amour ? de la chaîne de sport ? Montrez-moi.*

## DISCUSSION

L'animateur discute brièvement de comment tous se sentent après cette activité. Puis il leur demande comment ils vont utiliser cette compétence dans leur vie.

L'animateur demande à tout le monde de se lever.

**En résumé, l'animateur dit :** *Souvent, nous ne pouvons pas changer notre situation, mais nous pouvons changer notre réaction à cette situation. Nous pouvons changer de chaîne ! (L'animateur fait le mouvement spécial avec tout le monde).*

5

MINUTES

## ACTIVITE 4

### EXERCICE D'ENRACINEMENT

L'exercice d'enracinement aide les personnes à canaliser leur pensée et peut être très calmant. Il peut être inséré à tout moment si les participants semblent nerveux ou inquiets.

**L'animateur dit :** *Quand nous avons des sentiments très forts à propos de quelque chose, il est important pour nous de nous sentir connectés à la terre. Cet exercice d'enracinement nous y aide. C'est une autre manière de changer de chaîne.*

*Asseyez-vous confortablement sur vos chaises et gardez les yeux ouverts. Maintenant, suivez mes instructions.*

**L'animateur dit :** *Nommez quatre choses que vous pouvez voir. Nommez quatre choses que vous pouvez entendre. Nommez quatre choses que vous pouvez toucher. Touchez-les. Nommez trois choses que vous pouvez voir. Nommez trois choses que vous pouvez entendre. Nommez trois choses que vous pouvez toucher. Touchez-les. Maintenant, nommez deux choses que vous pouvez voir. Nommez deux choses que vous pouvez entendre. Nommez deux choses que vous pouvez toucher. Touchez-les. Maintenant, nommez une chose que vous pouvez voir. Nommez une chose que vous pouvez entendre. Nommez une chose que vous pouvez toucher. Touchez-la. Inspirez profondément et expirez lentement. Comment vous sentez-vous ?*

# DEUXIEME PARTIE : DES RACINES A L'ARBRE

3  
HEURES  
AU TOTAL

10  
MINUTES

## ACTIVITE 5 DEMONSTRATION

**L'animateur dit :** Cette activité, « Les racines de la résilience », nous apprend quelles sont nos racines, d'où nous venons et qui nous sommes. Elle nous montre quels sont nos points forts pour que nous puissions être plus confiants et plus forts. Elle nous montre aussi nos « branches », quelles directions notre vie va prendre.

1. Tout le monde se lève et devient un grand arbre. Montrez-moi comment vous pouvez faire un grand arbre avec votre corps.
2. Qu'est-ce qui est en bas de l'arbre, qui s'enfonce dans la terre ? (Pause - Laissez les participants répondre) Les racines. Montrez-moi les racines. À quoi servent les racines de l'arbre ? (Laissez les participants répondre) Sentez les racines de l'arbre. Laissez vos jambes et vos pieds s'enfoncer profondément dans le sol et vous rendre forts.
3. En remontant l'arbre, qu'est-ce qu'il y a au-dessus des racines ? (Laissez les participants répondre) Le tronc. Montrez-moi le tronc. À quoi sert-il ? Sentez la force du tronc de l'arbre ; il connaît de bonnes et de mauvaises années, mais il continue de grandir. Il grandit, année après année et il rapproche l'arbre du ciel.
4. Et quelle partie de l'arbre est le plus près du ciel ? (Laissez les participants répondre) Les branches. Montrez-moi les branches de l'arbre, qui s'élancent vers le ciel. À quoi servent les branches de l'arbre ? Elles portent des fruits, si bons à manger, et des feuilles pour nous faire de l'ombre.
5. Et maintenant, montrez-moi les feuilles de l'arbre. Que font-elles ? Elles nous gardent au frais dans la chaleur de l'après-midi.
6. Et maintenant, montrez-moi les fruits de l'arbre. Ils sont si bons à manger quand il fait chaud.





**FEUILLES :** Mes talents, compétences et mes réalisations

**BRANCHES :** Mes espoirs et mes souhaits

**FRUITS :** Ce qui est bon dans ma vie aujourd'hui

Les moments difficiles dans ma vie

Les bons moments dans ma vie

**INSECTES NUISIBLES :** Ce qui m'empêche de concrétiser mes espoirs

**RACINES :** D'où je viens





## ACTIVITE 6

### DESSINER L'ARBRE

**L'animateur dit :** Sur une grande feuille de papier, chacun de nous va dessiner son propre arbre. (Distribuez une grande feuille de papier à chaque participant, partagez les marqueurs et les stylos de couleurs.)

L'animateur montre l'image de l'arbre de vie aux participants. (Autre possibilité : l'animateur dessine chaque partie de l'arbre à mesure qu'il explique.)

**L'animateur dit :** C'est votre arbre de vie qui vous parle. Il comporte trois parties : les **RACINES**, le **TRONC** et la **RAMURE**, qui comprend les branches avec leurs feuilles et leurs fruits.

Vous devrez poser des questions précises pour chaque partie de l'arbre. Attendez que les participants aient terminé cette partie du dessin avant de passer à la série de questions suivante. Circulez dans la salle et regardez les dessins d'arbre pour vous assurer que les participants comprennent bien. N'allez pas trop vite.

1. Dessinez les **RACINES** et écrivez d'où vous venez et d'où viennent vos parents, le reste de votre famille et vos ancêtres. De quel village ou ville venez-vous ? De quel village ou ville viennent vos parents ? De quel village ou ville viennent vos grands-parents ? Ce sont vos racines. Les racines peuvent aussi être les personnes qui vous ont aimés et qui vous ont aidés dans la vie. Peu importe où vous voyagez dans la vie, vos racines sont dans cette terre, dans ce lieu.
2. Dessinez le **TRONC** et, à droite de l'arbre, écrivez certaines des bonnes choses qui vous sont arrivées dans la vie. Qu'est-ce qui vous a rendu heureux ? Quels moments avez-vous célébrés ? À gauche de l'arbre, écrivez quelques-uns des moments difficiles de votre vie. Si vous avez vécu un moment très difficile dans votre vie, vous pouvez le représenter par une cicatrice sur l'arbre ou par une branche cassée. Voyez-vous en train de grimper à l'arbre, des racines au tronc et maintenant aux branches.
3. Dessinez les **BRANCHES**. Sur les branches, écrivez vos espoirs et vos souhaits pour l'avenir.
4. Sur les **FEUILLES**, écrivez vos talents (ce dans quoi vous êtes bon), vos compétences (ce que vous êtes capable de faire) et vos réalisations (ce que vous avez accompli). Dans quoi êtes-vous bon ? (Exemples : Je suis forte ; je m'occupe bien des autres ; je sais bien écouter)
5. Sur chaque branche, dessinez les **FRUITS** ; les fruits sont les bonnes choses de votre vie aujourd'hui. Les fruits peuvent aussi être des personnes qui vous aident, qui vous aiment ou qui vous inspirent actuellement (enseignants, chefs religieux, même quelqu'un que vous n'avez jamais rencontré).
6. Facultatif : Enfin, dessinez les **INSECTES NUISIBLES** qui sont des obstacles dans votre vie. Ce sont les choses qui dans votre vie vous empêchent de concrétiser vos espoirs. Ce peut être aussi les choses que vous croyez vous concernant et qui vous empêchent de vous épanouir, comme penser que vous ne valez rien ou que vous êtes stupide.



## ACTIVITE 7

### L'ÉCHANGE

#### INFORMATIONS POUR L'ANIMATEUR

L'objectif de l'échange est que les participants développent une vision positive d'eux-mêmes et un espoir pour l'avenir, basés sur leurs compétences, leurs réussites et ce qu'ils ont appris de leur vie jusqu'à présent, malgré les difficultés et les déceptions. L'échange devra se faire au moins deux fois, de préférence trois fois ; la première fois, avec des questions guides, la deuxième (et la troisième) fois sans questions.

Demandez aux participants de s'asseoir par deux, de préférence avec quelqu'un qu'ils ne connaissent pas très bien. Donnez-leur assez de temps (environ dix minutes pour chaque personne) pour parler à l'autre de son arbre, en commençant par les racines et en remontant. (S'il y a un nombre impair de participants, l'animateur ou un autre adulte devra jouer le rôle de participant.) C'est une partie importante de l'activité, car une grande partie de la valeur thérapeutique inhérente à l'arbre de vie se produit pendant ces moments d'écoute et de parole.

**NOTE:** A tout moment, si vous avez l'impression que les participants se sentent un peu agités, vous pouvez lancer une activité énergisante rapide (2-3 minutes) ou l'exercice d'enracinement de l'activité 4.

#### PREMIER ÉCHANGE

Pour guider ce premier échange, l'animateur demande aux participants de décrire leur arbre à l'autre membre du petit groupe selon les questions ci-dessous. D'abord, une personne parle de son arbre, puis c'est l'autre qui parle. Rappelez aux participants qu'il est important d'écouter attentivement l'autre personne sans l'interrompre jusqu'à ce qu'elle ait fini.

**NOTE:** Cela signifie qu'il faudra lire les questions deux fois, d'abord pour un membre du petit groupe puis, une fois que cette personne aura tout à fait fini, pour la seconde personne. Rappelez aux participants qu'ils ne sont pas tenus de parler de ce qui les met mal à l'aise. Mais laissez-leur suffisamment de temps pour qu'ils puissent finir de parler avant de passer à la partie suivante de l'arbre.

#### QUESTIONS GUIDES

- Parlez-moi de vos **RACINES**, où vos parents vivaient quand vous étiez enfant et d'où viennent vos ancêtres.
- Parlez du **TRONC**, quels moments ou événements avez-vous trouvés difficiles dans la vie et lesquels ont été bien ?

- Quels enseignements avez-vous tirés de ces expériences ?
- Y a-t-il des **INSECTES** sur votre arbre ? Que représentent-ils ? Ce sont des choses auxquelles vous devrez faire attention à l'avenir.
- Et vos **FEUILLES** et **FRUITS** ? Qui sont les personnes importantes dans votre vie ? Comment vos talents et vos compétences vous ont-ils aidé dans la vie ? (Par exemple, vous pouvez dire : la patience m'a aidé à traverser des périodes difficiles et à attendre que les choses s'améliorent ; quand je ne sais pas quoi faire, je demande à d'autres personnes de m'aider ; confrontée à la misère, je peux rire et ça m'aide à trouver une solution.)
- Décrivez vos **BRANCHES** qui s'élèvent vers le ciel. Ce sont vos espoirs et vos souhaits pour l'avenir. Quels sont les messages d'espoir dans votre vie ; quand la vie devient dure, qu'est-ce que vous vous dites pour tenir bon ?

**NOTE:** Si un participant est bouleversé quand il raconte son histoire, demandez à un membre du personnel de rencontrer cette personne pendant cette séance. Si plusieurs personnes réagissent à ce que dit quelqu'un, demandez à tous les participants de former un cercle en se tenant par la main. L'animateur insiste sur le fait que, dans cet atelier, nous sommes tous ensemble. Nous avons tous des douleurs et des joies dans notre vie et nous les partageons ici. Le cas échéant, orientez les personnes qui en auront besoin vers des services de conseil ou d'appui.

Après l'échange, demandez des commentaires :  
*Comment les participants se sentent-ils ?  
Est-ce que ça a été difficile à faire ou facile ?*

Demandez quelques réponses avant de continuer.

Expliquez que vous allez refaire la même chose avec un nouveau partenaire, en donnant environ dix à quinze minutes par participant, mais cette fois sans les questions guides. Encouragez les participants à raconter leur histoire de manière détaillée, en commençant par les racines et en remontant et avec plus de détails qu'avant, autant qu'ils peuvent en dire sans se sentir mal à l'aise.

## DEUXIÈME ÉCHANGE

Demandez aux participants de trouver un nouveau partenaire ; cette fois encore, quelqu'un qu'ils ne connaissent pas très bien. Un des deux partenaires parlera en premier, en partageant de la même manière qu'avant, mais en approfondissant un peu ce qu'il partage, pour autant qu'il se sente à l'aise. Rappelez aux participants qu'ils doivent écouter avec la plus grande attention. Une fois que chacune des personnes a fini, l'autre peut poser des questions. Après 10 ou 12 minutes, demandez à l'autre personne de chaque groupe de parler.

À la fin, demandez au groupe des commentaires :  
*Comment les participants se sentent-ils ? Est-ce que ça a été plus difficile à faire par rapport au premier échange ou est-ce que cela a été plus facile ?*

Demandez quelques réponses avant de continuer.

## TROISIÈME ÉCHANGE

Expliquez que vous allez le refaire une fois de plus, avec un nouveau partenaire, en donnant environ quinze minutes pour chaque participant.

Demandez aux participants de trouver un troisième partenaire et encouragez-les tous à raconter leur histoire de manière encore plus

approfondie (10 ou 12 minutes chacun), en commençant par les racines et en remontant.

Une fois que les participants ont fini, demandez les commentaires du groupe : *Comment les participants se sentent-ils ? Est-ce que ça a été plus difficile à faire par rapport au deuxième échange ou est-ce que cela a été plus facile ?*

## ÉCHANGE FACULTATIF EN GROUPE ET CLÔTURE DE L'ACTIVITÉ

Vous pouvez, si vous le voulez, choisir quelques volontaires qui présenteront leur arbre au grand groupe. Ces présentations devront être assez brèves.

Après tout l'échange, demandez les commentaires de tous les participants. *Comment vous sentez-vous ? Est-ce que ça a été plus facile de raconter votre histoire ou d'écouter l'autre personne quand c'était elle qui parlait ? Avez-vous entendu certains thèmes ou entendu parler de certaines expériences qui étaient similaires aux vôtres ? Vous sentez-vous différents maintenant par rapport au début de cet atelier, il y a quelques heures ? Dans quel sens ? Est-ce que quelqu'un a d'autres commentaires ou des questions ?*

Expliquez aux participants qu'ils peuvent raconter leur propre histoire à d'autres personnes, en disant autant ou aussi peu de choses qu'ils veulent, mais rappelez-leur que les histoires qu'ils ont entendues raconter par les autres participants doivent rester confidentielles.

**L'animateur conclut alors :** *Nous avons tous des craintes, et de mauvaises choses peuvent arriver à n'importe lequel d'entre nous. Mais nous ne sommes pas seuls. Nous sommes connectés aux autres. Nous avons tellement de choses en commun. Nous connaissons tous le bonheur et la douleur. Nous avons tous eu des déceptions et nous avons tous souffert d'une manière ou d'une autre.*

*Mais ce n'est pas tout. En plus, nous avons des compétences et des forces pour nous aider à surmonter les obstacles. Nous venons de quelque part ; nous avons tous des racines qui nous rappellent qui nous sommes. Nous partageons le même sol et la même eau. Et, comme un arbre, nous pouvons nous guérir et si nos branches (nos espoirs) sont coupées, nous pouvons nous en faire repousser de nouvelles, plus solides. Nous pouvons tirer notre force de ceux qui nous ont précédés, de notre foi, de notre famille, de nos amis, des enseignants et des gens qui nous ont aidés quand nous grandissions.*

Demandez des commentaires, puis continuez.



## ACTIVITE 8

### LA PROMENADE

**L'animateur demande :** *Que peut-il se passer si un arbre est seul dans un champ et que tout à coup il y a une grosse tempête ? (Passez quelques minutes à obtenir des informations sur ce qui peut se passer. Par exemple, l'arbre peut perdre quelques branches. Il peut perdre toutes ses feuilles. Il peut tomber ou mourir).*

Puis, demandez aux participants d'accrocher leurs images d'arbres, les unes à côté des autres sur le même mur. Invitez-les à regarder chacun des arbres (comme une exposition de peinture).

1. **DEMANDEZ :** *Que voyez-vous ? Une fois qu'ils auront donné quelques réponses, expliquez : Quand il y a plusieurs arbres ensemble, ils forment une forêt. S'il y a une tempête, certains des arbres de la forêt seront peut-être abîmés, mais dans l'ensemble, la forêt a plus de chances de survivre.*

*C'est aussi vrai pour les personnes. Notre vie est comme une partie d'une forêt où nous nous soutenons tous les uns les autres et où nous grandissons ensemble, connectés d'une manière qui nous rend plus forts.*

2. **DITES :** *Allons à la forêt et regardons les arbres des autres. Voyez comme notre forêt est vaste et forte. Voyez comme tous nos arbres grandissent ensemble. Nous ne sommes pas seuls.*

Demandez des commentaires. Puis demandez à tout le monde de s'asseoir.



## ACTIVITE 9

### RESPIRATION PROFONDE

Ces exercices peuvent être utilisés à tout moment pendant l'atelier ou après. Il est recommandé d'utiliser au moins un des exercices de respiration profonde (respiration du ventre plein ou longues respirations) à ce moment de l'atelier.

#### EXERCICE DE RESPIRATION DE LA POMPE

**RESPIREZ !** *Dans cet exercice, vous êtes comme une pompe à eau. Mettez vos mains à côté de vos épaules, tournés vers l'avant, bras pliés. Inspirez, poussez les bras au dessus de la tête, les mains en l'air. Expirez, ramenez les mains à hauteur des épaules, en disant « Ho ! ». Faites le trois fois rapidement et vous vous sentirez plein d'énergie.*

#### EXERCICE DE RESPIRATION DU VENTRE PLEIN

**RESPIREZ !** *Placez vos deux mains sous votre nombril. Quand vous inspirez, sentez votre ventre se gonfler et grossir. Quand vous expirez, sentez votre ventre s'aplatir à nouveau.*

*Faites cet exercice trois fois. Dites en vous mêmes : « GROS ventre ! » quand vous inspirez et « PETIT ventre ! » quand vous expirez. Sentez vos pieds sur le sol. Sentez votre souffle dans votre ventre. Comment vous sentez vous ?*

#### EXERCICE DES LONGUES RESPIRATIONS

**RESPIREZ !** *Prenez une grande respiration (en comptant jusqu'à trois) et maintenant expirez lentement comme si vous souffliez dans une paille ou comme si vous siffliez en silence (en comptant jusqu'à quatre). On va le refaire. Sentez vos pieds sur le sol, prenez une profonde inspiration (comptez jusqu'à trois) et expirez lentement (comptez jusqu'à quatre). Concentrez vous seulement sur votre expiration très lente. Comment vous sentez vous ?*

# TROISIEME PARTIE : CLOTURE

60  
MINUTES  
AU TOTAL

30  
MINUTES

## ACTIVITE 10 LA BOITE CADEAU

### DIRECTIVES

1. Chaque participant choisit deux petits objets (il peut s'agir de cailloux ou de boules de papier) à mettre dans la boîte cadeau. L'animateur explique que le premier caillou représente le « cadeau » que vous avez reçu dans votre enfance ou dans votre jeunesse. Expliquez que vous ne parlez pas d'un cadeau matériel mais plutôt d'un cadeau d'inspiration ou d'un autre type de soutien. Le second caillou représente le « cadeau » que vous voulez donner à d'autres enfants dans le futur ou à une autre personne. (Donnez aux participants du temps pour réfléchir à ce qu'ils veulent que leurs objets représentent).
2. Passez la « boîte cadeau » d'un participant à l'autre.
3. Quand elle arrive chez un participant, celui-ci place le premier « cadeau » dans la boîte et nomme le « cadeau, » par exemple : « Courage. »
4. Demandez aux participants de répéter l'activité en nommant aussi le second « cadeau. »
5. Demandez des commentaires : *Quel est le sentiment des participants à propos de cette activité ? Qu'avons-nous appris de cette activité ? Comment pouvons-nous utiliser ce que nous avons appris pour renforcer les relations entre nous ou dans nos communautés ?*

5  
MINUTES

## ACTIVITE 11 RESPIRATION PROFONDE

Répétez l'ACTIVITÉ 9 (la même pratique de respiration ou une autre)

25  
MINUTES

## ACTIVITE 12 FIN

Pour conclure, faites le tour du cercle et demandez à chaque participant de citer une chose qu'il a apprise ou appréciée pendant les activités de la journée. (Ne forcez personne à parler s'il ne veut pas.)

Remerciez tout le monde d'être venu. Dites aux participants qu'ils peuvent emporter leur arbre s'ils le souhaitent.

## ANNEXE A

### QU'EST-CE QU'UNE BONNE ÉCOUTE ?

Que voulons-nous dire quand nous parlons de « bonne écoute » ?

- Regarder l'autre personne
- Faire preuve, sans parler, de compréhension et de compassion
- Se mettre à la place de l'autre pour comprendre les faits et les sentiments
- Ne pas parler à l'autre de ses propres sentiments ni de ses problèmes
- Ne pas interrompre
- Ne pas faire de suggestions ni donner de conseils
- Poser des questions ouvertes
- Reformuler les principaux faits et sentiments que l'on a entendus
- Ne pas juger, faire preuve de respect
- Poser des questions qui recherchent les points forts de l'autre personne
- Utiliser le silence quand c'est nécessaire
- Des exemples de mauvaise écoute... en gros, l'inverse.

## ANNEXE B

### QUE DEVEZ-VOUS FAIRE SI UN PARTICIPANT EST BOULEVERSE OU VOUS REVELE DES ABUS

Si un participant est bouleversé, vous pouvez suggérer qu'il se mette à l'écart. L'un des animateurs devra accompagner cette personne, en restant simplement à côté d'elle. Selon la culture locale, l'animateur peut placer légèrement la main sur la main ou l'épaule du participant. Tenez compte du sens de la sécurité et de la protection de la personne en n'allant pas dans une pièce privée (surtout si l'animateur est d'un genre différent) et en n'ajoutant aucune pression. Il est important d'être patient et uniquement à l'écoute.

Après quelques minutes, vous pouvez demander à la personne de se rappeler quelque chose de agréable - par exemple, quelque chose ou quelqu'un qui peut lui faire sentir mieux. Vous pouvez également demander à la personne de décrire brièvement une activité ou un lieu favori.

Si un participant dit à l'animateur ou à la personne ressource qu'il a été ou qu'il est abusé ou exploité, il est important d'offrir immédiatement votre appui et de faire ce que vous pouvez pour protéger sa dignité et son respect de soi.

Tout d'abord, cela signifie que vous vous intéressez exclusivement à la personne, sans autres distractions. Écoutez attentivement et donnez du temps à la personne pour raconter son histoire aussi complètement qu'elle le veut. N'interrompez pas car elle risque de ne plus en reparler. Surtout, écoutez, n'ajoutez pas de

pression en posant des questions. Rappelez à la personne que ce qui est arrivé n'était pas de sa faute. Ne faites pas de promesses que vous ne pourrez pas tenir, y compris à propos de la confidentialité.

Votre réponse immédiate peut être résumée en quatre ou cinq messages qu'il est important de communiquer. Il n'est pas nécessaire d'utiliser exactement les mêmes mots, mais il est bon que les animateurs les mémorisent pour pouvoir s'en souvenir facilement en cas de besoin :

1. **JE VOUS CROIS**
2. **JE SUIS CONTENT QUE VOUS M'EN AYEZ PARLÉ**
3. **JE SUIS DÉSOLÉ QUE CELA VOUS SOIT ARRIVÉ**
4. **CE N'EST PAS DE VOTRE FAUTE**
5. **LE CINQUIÈME MESSAGE EST PLUS COMPLIQUÉ.** Il variera selon les lois locales et selon que la personne était un enfant ou un adulte au moment où se sont produits les abus et l'exploitation. Quel que soit l'âge de la personne et conformément aux lois locales, vous pouvez l'encourager à faire un signalement à la police et vous devrez référer la personne vers un appui supplémentaire – par exemple l'hôpital ou la clinique locale pour une assistance médicale, un responsable religieux ou un thérapeute pour un appui psychosocial ou une autre organisation qui peut avoir des employés ayant une formation pour l'aider.

## ANNEXE B, SUITE

Si la personne révèle des abus ou une exploitation par quelqu'un de votre organisation ou d'une autre ONG, vous avez l'obligation de signaler ce cas par l'intermédiaire de votre propre organisation. S'il s'agit d'un enfant, le signalement est généralement obligatoire aussi, conformément au droit local. À un enfant vous pouvez dire :

- a) Je dois en parler à quelqu'un d'autre qui pourra t'aider (un membre de la famille, une tante, la police) et/ou
- b) Allons ensemble chez une des personnes ou à un endroit où on pourra t'aider.

Pour les révélations d'abus d'enfants, vous devrez peut-être aussi signaler vos soupçons directement à une autorité gouvernementale ainsi qu'à la personne responsable de la protection de l'enfance (signalements et suivi) dans votre organisation. Faites savoir à l'enfant que vous allez faire quelque chose pour lui.

L'enfant (ou l'adulte) ne voudra peut-être pas que vous signaliez l'incident et vous devrez donc expliquer qu'il est important de le faire pour pouvoir aider à protéger la personne et d'autres à l'avenir. Discutez en détail de ce que vous allez faire. Vous pouvez offrir des choix, par exemple : Par qui la personne souhaite-t-elle commencer quand vous impliquerez d'autres personnes suite à sa déclaration ? Qui d'autre voudrait-elle inviter dans la discussion et où veut-elle que la discussion se passe ? Soyez patient et écoutez avec sensibilité. L'empathie et la bienveillance que vous apportez peuvent avoir une forte influence sur la capacité de la personne à se remettre de ces abus à l'avenir.

N'oubliez pas de faire un suivi pour la personne afin de vérifier que l'on prend des mesures de soutien.

### REMERCIEMENTS

Les activités N°3-10 de ce manuel ont été adaptées de : *Singing to the lions*, de CRS, ([crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions](http://crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions)) et de *Tree of Life/Global edition*, qui a été co-publié par REPSSI et CRS ([repssi.org](http://repssi.org) and [crs.org/our-work-overseas/research-publications/tree-life](http://crs.org/our-work-overseas/research-publications/tree-life)). L'activité 11 a été adaptée du *The Journey of Life* (coédité par CRS et REPSSI: [crs.org/our-work-overseas/research-publications/journey-life-community-workshops-support-caregivers-and](http://crs.org/our-work-overseas/research-publications/journey-life-community-workshops-support-caregivers-and)). Nous sommes extrêmement reconnaissant envers Jonathan Brakarsh qui a rédigé à la fois *Singing to the lions*<sup>1</sup> et *Journey of Life/Global edition*, avec l'appui de Lucy Y Steinitz et de nos collègues de CRS (région Afrique de l'Ouest) et REPSSI ([repssi.org](http://repssi.org)).

Illustrations de Marika Matengu.

<sup>1</sup> Brakarsh, Jonathan (2017) *Singing to the Lions: A facilitator's guide to overcoming fear and violence in our lives*. Baltimore: Catholic Relief Services.



Catholic Relief Services est l'agence humanitaire internationale officielle de la communauté catholique des États-Unis. CRS mène son action de secours et de développement par l'intermédiaire de programmes variés : intervention en cas d'urgence, VIH, santé, agriculture, éducation, microfinance et consolidation de la paix. CRS soulage la souffrance et apporte une assistance aux personnes dans le besoin dans plus d'une centaine de pays, sans considération de race, de religion ni de nationalité.

228 W. Lexington Str. Baltimore, MD 21201-3443  
[crs.org](http://crs.org) • [crsespanol.org](http://crsespanol.org) • 1.888.277.7575