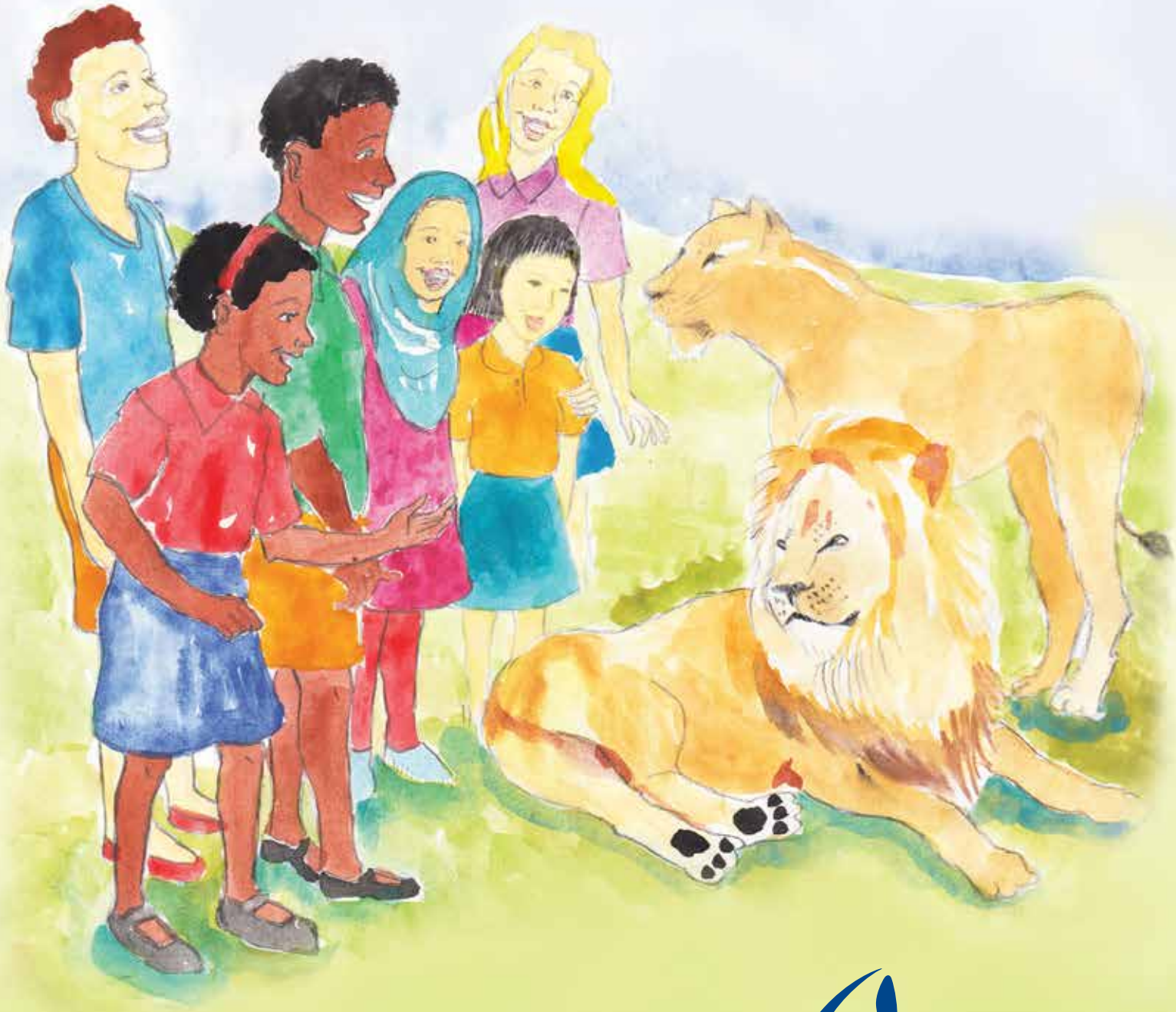


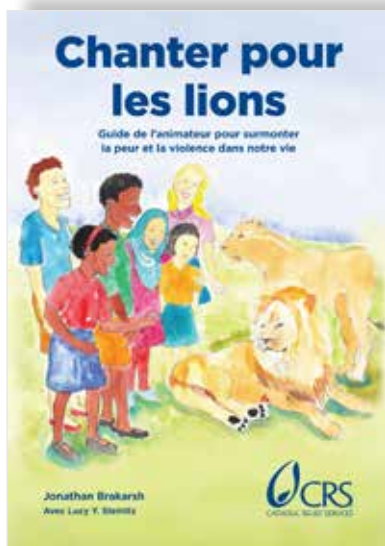
Chanter pour les lions

Guide de l'animateur pour surmonter
la peur et la violence dans notre vie



Jonathan Brakarsh
Avec Lucy Y. Steinitz


CATHOLIC RELIEF SERVICES



Chanter pour les lions : Guide de l'animateur pour surmonter la peur et la violence dans notre vie contient des activités à l'intention des enfants et des jeunes qui ont été victimes ou témoins de violence dans leur famille, à l'école ou au sein de leur communauté. L'atelier aide les enfants et les jeunes à acquérir les capacités nécessaires pour faire face et résister efficacement à la peur et la violence dans leur vie. *Illustrations de couverture par Marika Matengu*

Révision technique et mise en page : Solveig Bang

Illustrations : Marika Matengu

Traduction française : Jean-Marc Poisson

Catholic Relief Services souligne avec gratitude que les illustrations des pages 1 à 8 réalisées par Marika Matengu ont d'abord paru dans Family Health International (2009) *The way we care: A guide for managers of programs serving vulnerable children and youth* de Lucy Y. Steinitz. Le dessin du lion reproduit aux pages 31 et 49 est de Tichaona Mudhobhi.

ISBN-10: 1-61492-163-6

ISBN-13: 978-1-61492-163-9



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 le biais de programmes variés : intervention en cas d'urgence, VIH, santé, agriculture, éducation, microfinance et consolidation de la paix. CRS soulage les souffrances et fournit une assistance aux personnes dans le besoin dans plus d'une centaine de pays, sans considération de race, de religion ou de nationalité.

Catholic Relief Services
228 West Lexington Street
Baltimore, MD 21201-3443 USA
1.888.277.7575
crs.org

© 2017 Jonathan Brakarsh et Catholic Relief Services. Ce document peut être librement reproduit à des fins non commerciales à condition d'en citer la source, à savoir l'auteur, le Dr Jonathan Brakarsh, et Catholic Relief Services. Pour adapter ce document, prière d'obtenir une autorisation préalable en contactant singingtothelions@crs.org.

Aux fins de référence : Brakarsh, J. (2017) *Chanter pour les lions : Guide de l'animateur pour surmonter la peur et la violence dans notre vie*. Baltimore: Catholic Relief Services.

À propos de L'auteur

Le Dr Jonathan Brakarsh est un psychologue pour enfants et vit au Zimbabwe. Toute sa vie, il s'est attaché à développer des services communautaires de santé mentale en mesure de répondre aux besoins psychologiques et sociaux des enfants vulnérables. C'est là son troisième ouvrage sur la thérapie de l'enfant. Il est également l'auteur de *Say and Play : A tool for young children and those who care for them* (2009, Project Concern International) et, avec la Community Information and Inspiration Team, la série *The Journey of Life*, qui a été traduite dans plusieurs langues et qui est utilisée dans plus d'une trentaine de pays (2004, 2005, Regional Psychosocial Support Initiative). Le Dr Brakarsh offre ses services de consultant au niveau international sur les questions concernant les enfants.

La Dr^e Lucy Y. Steinitz, conseillère technique principale pour la protection à Catholic Relief Services, a contribué à ce guide et dirigé sa production.

Remerciements de L'auteur

Comme il est écrit dans ce livre, *Chanter pour les lions : Guide de l'animateur pour surmonter la peur et la violence dans notre vie*, « nous sommes tous connectés ». On ne peut rien faire tout seul. Il y a ceux qui nous ont précédés et ceux qui font route avec nous. Ce livre, réalisé avec amour, a été rendu possible grâce à la sagesse, au travail acharné, à l'expérience et à la gentillesse de beaucoup de gens. Je tiens à remercier les personnes suivantes pour toute l'aide qu'ils ont bien voulu m'apporter :

Lucy Y. Steinitz, pour avoir été l'étincelle qui a donné vie à ce livre, pour son excellent appui technique, son énergie sans limites, son dévouement et un esprit toujours en éveil.

Robert Groelsema, chef du groupe de travail Justice et consolidation de la paix en Afrique (CRS), pour avoir cru dans ce projet et avoir fourni les ressources nécessaires à sa réalisation.

Alice Moyo, Mary Gokova, Sekai Mudonhi et le personnel de CRS au Zimbabwe pour leur hospitalité, leur appui logistique et pour avoir offert un lieu où travailler et réfléchir ensemble.

Kathy Bond Stewart, Jane Fisher et Africa Community Publishing and Development Trust (ACPDT) pour leur générosité et leur soutien continu. Le livre que nous avons tous écrit ensemble, avec 154 enfants en 2013, *Singing to the Lions : Enhancing children's voices, participation and protection*, a fourni l'inspiration pour approfondir cet important travail.

Katelyn Victor avec notamment John Hembling, Lucy Y. Steinitz pour avoir développé un processus de suivi-évaluation sensible et facile à utiliser.

Les réviseurs qui ont donné leur temps, leur énergie et leur expertise : Caroline Bishop, Nell Bolton, Robin Contino, Ana Ferraz De Campos, Jane Fisher, Leia Isanhart, John Murhula Katunga, Lisa Langhaug, Sr. Janice McLaughlin, Laura Miller-Graff, Alice Moyo, Sonia Pereira, Leslie Snider, Susan St Ville, Jean Baptiste Talla, Kathy Bond Stewart, Katelyn Victor et Lynn Walker.

Les animateurs au Zimbabwe et en Sierra Leone dont la créativité et les compétences ont égayé *Chanter pour les lions* ; et nous avons tous entendu les jeunes chanter : Lucia Manyuchi (ACPDT), Jane Mashonanyika (TOL), Eugenia Mpande (TOL), Lightwell Mpofu (ACPDT) et Musa Kallon.

Les enfants et les enseignants des établissements suivants, où *Chanter pour les lions* a été piloté : les écoles de Chidoma et Nemangwe (Gokwe) et l'école St Peter (Mbare) au Zimbabwe ; le Family Reintegration Project de CRS, Caritas Bo en Sierra Leone ; et le lycée professionnel Nyaka (sous-canton de Kambuga) en Ouganda.

Tous ceux et toutes celles qui ont généreusement partagé leurs connaissances : Gretchen Bachman, Sr Elizabeth Boroma, Donal Creedon, Nicole Hartley, Jim Mascolo, Cornelius Matamba et Chindima, Rob Nairn, Meera Patel, Trish Swift, Dominique Tavernier, Ruth Verhey et John Williamson.

Barbara Kaim, qui a passé de longues heures à organiser le tumulte créatif de mes pensées.

J'exprime tous mes remerciements à l'éditeur, Solveig Bang, et à Kaitlyn Mortimer de CRS et mon immense gratitude à l'illustratrice, Marika Matengu.

TABLE DES MATIÈRES

SECTION 1 : INTRODUCTION	1
SECTION 2 : MISE EN ŒUVRE DE <i>CHANTER POUR LES LIONS</i>	5
SECTION 3 : ACTIVITÉS DE L'ATELIER	11
Thème I : Bienvenue à <i>Chanter pour les lions</i>	11
Activité 1 : Présentations	11
Thème II : Découvrir qui nous sommes	15
Activité 2 : L'arbre de vie	15
Activité 3 : Récapitulatif 1 - <i>Chanter pour les lions</i>	19
Thème III : Comprendre la peur et la violence	20
Activité 4 : Comprendre la violence	20
Activité 5 : Autres réponses possibles à la violence	22
Activité 6 : Comprendre la peur	23
Thème IV : Renforcer qui nous sommes	24
Activité 7 : Changez la chaîne !	24
Activité 8 : L'endroit sûr en nous	29
Activité 9 : Les quatre carrés	30
Activité 10 : Montagne, eau, vent, feu	32
Activité 11 : Ce n'est pas ma faute	35
Activité 12 : Laisser tomber les problèmes	38
Activité 13 : L'arbre aux trésors	40
Activité 14 : Récapitulatif 2 - <i>Chanter pour les lions</i>	44
Thème V : Établir des liens	45
Activité 15 : Un lion dans la montagne ! Courez, courez, courez !	45
Activité 16 : Les endroits sûrs et les endroits dangereux	47
Activité 17 : Le jeu des aidants	48
Activité 18 : Être plus malin que le lion	49
Thème VI : Aller de l'avant	52
Activité 19 : Progresser à petits pas vers le sommet de la montagne	52
Activité 20 : Se respecter les uns les autres	55
Activité 21 : Messages	58
Activité 22 : Évaluation	59
Activité 23 : <i>Chanter pour les lions</i> - Une célébration	59

SECTION 4 : ANNEXES	60
Annexe 1 : Exercices de respiration et de centrage	60
Annexe 2 : Avant et après l'atelier	61
Annexe 3 : Ce que nous avons appris	63
Annexe 4 : Que faire si un enfant vous révèle une maltraitance	64
Annexe 5 : Modèle de formulaire de consentement	65
Annexe 6 : Modèle de feuille de présence	66
Annexe 7 : Plan de suivi-évaluation	67
Annexe 8 : Formulaire d'évaluation	72
Annexe 9 : Options autres que l'illustration du lion	73
Annexe 10 : Attestation de réussite	75

Voir le **Supplément*** pour d'autres lectures, des conseils sur la formation des animateurs et des renseignements complémentaires sur le calcul des données de suivi-évaluation.

TABLE DES MATIÈRES DU SUPPLÉMENT

Introduction.....	1
Informations complémentaires pour aider les enfants à faire face à la peur et la maltraitance	2
Briser le cycle de la violence	8
Comment former les animateurs	10
Séance d'orientation : Description	13
Conseils supplémentaires sur le suivi-évaluation	15

* <http://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions>

SECTION 1 : INTRODUCTION

Bienvenue à *Chanter pour les lions : Guide de l'animateur pour surmonter la peur et la violence dans notre vie* ! Ce guide est destiné aux enfants et aux jeunes de onze ans et plus qui ont été victimes ou témoins de violence dans leur famille, à l'école ou au sein de leur communauté. Il a pour but d'aider les enfants et les jeunes à développer les capacités nécessaires pour faire face et résister efficacement à la peur et la violence dans leur vie.

Pourquoi ce guide est important

Les travaux de recherche et la presse nous montrent que la violence est un phénomène mondial qui se produit dans de nombreuses situations : dans nos pays, nos quartiers, à la maison et à l'école. S'ils ne sont pas traités, les effets de la violence sont particulièrement dommageables pour les enfants et peuvent les affecter pour le reste de leur vie. Les résultats peuvent se faire sentir sur les générations futures.

De très nombreux travaux de recherche examinent l'impact de la violence sur la santé physique et psychologique des enfants.^{1 2} En outre, des données par pays sur la violence contre les enfants sont accessibles auprès d'organisations comme l'UNICEF et le CDC américain (Centres pour le contrôle et la prévention des maladies).^{3 4}

La violence, telle qu'elle est comprise dans le présent guide, se réfère à l'expérience ou à la menace de maltraitance physique, sexuelle ou psychologique, de dommage, d'exploitation ou de préjudice grave. Les types de violence qui sont examinés dans *Chanter pour les lions* sont variés et incluent notamment :

- Harcèlement en réponse au handicap d'un enfant ou à sa différence
- Disputes à la maison
- Maltraitance et traite des enfants
- Tous les types d'exploitation sexuelle
- Migration forcée
- Torture, emprisonnement ou meurtre de membres de la famille
- Guerre et conflit armé



.....
**S'ils ne sont pas traités,
les effets de la violence
sont particulièrement
dommageables pour les
enfants et peuvent les
affecter pour le restant de
leurs jours.**
.....

1. National Child Traumatic Stress Network www.nctsn.org

2. Centers for Disease Control and Prevention, Adverse Childhood Events Study www.cdc.gov/violenceprevention/ace_study

3. Centers for Disease Control and Prevention, Violence Against Children Survey, www.cdc.gov/violenceprevention/vacs/

4. UNICEF, World Prevalence of Violence Against Children. www.unicef.org/media/media_75530.html

Lorsque les enfants sont confrontés à une crise potentiellement fatale, une situation de violence ou de maltraitance permanente ou une situation de post-urgence comme un tsunami ou la crise du virus Ebola, leur système nerveux réagit en passant en mode « se battre, s'enfuir ou se figer ». Leurs fonctions corticales, leur capacité de raisonner, sont souvent dépassées par l'activation de leur centre de contrôle émotionnel (hippocampe, amygdale). Ce haut niveau d'activation émotionnelle conduit à une augmentation du stress, avec un impact physique destructeur sur le long terme. Incapable d'agir sur la situation menaçante, l'enfant rompt tout contact social par un sentiment de honte et d'impuissance engendré par des expériences passées et présentes. La perte d'autonomie et une augmentation de la vulnérabilité émotionnelle amplifient le risque que l'enfant ne devienne la cible de violences, dans l'immédiat ou à terme.^{5 6}

C'est pourquoi nous avons réalisé ce guide, fruit de nombreuses années de travail. En 2013, le Dr Jonathan Brakarsh, psychologue pour enfants, et Mme Jane Fisher, spécialiste en traumatologie, ont collaboré avec Africa Community Publishing and Development Trust (ACPDT-Zimbabwe) pour mener une évaluation de la façon dont la violence affecte les enfants au Zimbabwe. Le livre auquel ont abouti ces travaux de recherche, *Singing to the Lions : Enhancing children's voices, participation, and protection*, avait cela de particulier qu'il associait l'édition communautaire et la psychothérapie, en offrant aux enfants des rôles clés de chercheurs, d'animateurs, d'auteurs et d'illustrateurs. Le projet actuel, placé sous le parrainage de Catholic Relief Services, prolonge ce travail en offrant un programme avec des résultats concrets susceptibles d'aider les enfants et les adultes attentifs à leurs besoins à surmonter la peur et la violence, où qu'ils vivent. L'idée d'appeler ce guide *Chanter pour les lions* est venue à Jonathan Brakarsh dans un rêve, où tous les oppresseurs de sa vie étaient devenus des lions ; mais, quand les enfants se sont mis à chanter, les lions se sont calmés, ils ont souri et ont rugi de plaisir. Il existe aussi un conte traditionnel Tonga,⁷ où il est question de chanter pour les lions, qui a inspiré l'ACPDT dans son livre.



.....

Cet atelier en six modules donne aux enfants les compétences nécessaires pour commencer à diminuer l'impact de la violence et de la maltraitance sur leur vie et à guérir de leurs plaies.

.....

Ce que les enfants et les jeunes apprendront

Chanter pour les lions est un atelier en six modules qui donne aux enfants les compétences nécessaires pour commencer à diminuer l'impact de la violence et de la maltraitance sur leur vie et à guérir de leurs plaies. Il s'agit d'acquérir les compétences nécessaires pour répondre efficacement aux cas de violence et de maltraitance, de créer des couches de protection sociale et de commencer à se remettre des expériences négatives et destructrices qui ont été vécues. L'atelier *Chanter pour les lions* aspire également à donner aux enfants les capacités d'adaptation nécessaires pour surmonter les futurs traumatismes avec grâce et souplesse.

Bon nombre des participants qui prendront part à cet atelier ont vécu des traumatismes multiples : mort de proches ; conflit militaire ; violence familiale ; maltraitance sexuelle, émotionnelle et physique ; travail des enfants. Il s'agit d'un moment crucial pour qu'enfants et adultes apprennent de nouveaux modèles et de nouvelles façons de surmonter les traumatismes de leur vie.

5. Michel Silvestre PhD, communication personnelle, EMDR Training for Children Seminar, mai 2016
 6. Levine, Peter et Kline, Maggie (2008) *Trauma-proofing your kids*. Berkeley: North Atlantic Books
 7. Un groupe ethnique au Zimbabwe

Les enfants vivent dans des milieux où ils sont témoins et victimes d'actes de violence et de sévices sexuels à l'endroit d'enfants dès les premières années de leurs vies. Par conséquent, ils apprennent la violence. Leur estime de soi et leur sentiment d'efficacité personnelle peuvent être atteints, ce qui peut les faire tomber dans une sévère dépression.

Comment pouvons-nous atténuer l'impact de la violence sur la vie des enfants ? Pour beaucoup d'enfants, les traumatismes font partie de la vie, mais c'est aussi vrai du pouvoir de la résilience, qui est la capacité que nous possédons tous de surmonter la peur, la détresse et l'impuissance dans notre vie. Nous développons cette capacité de résilience à mesure que nous abordons les défis de la vie.

Cet atelier vise à montrer aux enfants comment renforcer leur capacité de résilience et à trouver des moyens efficaces de changer leur situation ou, si ce n'est pas possible dans l'immédiat, à apprendre de nouvelles façons d'y faire face. Cet atelier permet aux participants de répondre de manière adaptable et efficace à la peur et la violence dans leur vie. Il comprend six domaines de compétences et de connaissances :

1. Pour que les enfants apprennent un certain nombre de techniques autocalmantes, qui incluent la respiration, le mouvement et la méditation, afin qu'ils puissent agir sur le centre émotionnel de leur cerveau, qui, en situation de crise, obscurcit souvent la raison. L'objectif est que les enfants soient à même de prendre des décisions rapides et efficaces, basées sur la réflexion plutôt que sur la peur.
2. Pour que les enfants changent leur vision négative d'eux-mêmes, comme quelqu'un méritant d'être maltraité, ce qui renforce leur sentiment d'impuissance, et qu'ils découvrent au contraire quels sont leurs atouts et leurs forces.
3. Pour que les enfants rompent leur isolement social ou luttent contre tout sentiment de stigmatisation (c.-à-d. qu'ils resserrent leurs liens sociaux) en prenant conscience qu'ils ne sont pas seuls, mais qu'ils font partie d'un réseau plus vaste de proches, de camarades et de membres de leur communauté.
4. Pour que les enfants comprennent quel est l'impact de la peur et de la violence sur leur vie et trouvent des ressources internes (en eux-mêmes) et externes (savoir à qui s'adresser en cas de crise).
5. Pour que les enfants trouvent les moyens de surmonter la violence et la peur dans leur vie (par exemple en améliorant leur efficacité personnelle) en analysant les problèmes et en exécutant des plans d'action.
6. Pour que les enfants soient pleins d'espoir et aient confiance dans l'avenir.



.....
Les techniques autocalmantes permettent d'agir sur le centre émotionnel du cerveau, qui, en situation de crise, obscurcit souvent la raison.
.....

Comment *Chante pour les Lions* change des vies

Le message de *Chante pour les lions* est que la vie des enfants et des jeunes qui ont connu la violence et la peur peut être changée, de sorte qu'ils aient les compétences et la confiance nécessaires pour réagir de manière constructive à leurs peurs (représentées par des lions) et qu'ils puissent trouver des façons d'endiguer ou d'arrêter la violence dans leur vie. Ils apprendront à utiliser différentes techniques pour se calmer. Ils n'auront plus peur de ressentir la peur, car ils sauront qu'éprouver un léger sentiment de peur est une bonne chose qui nous stimule et nous aide à nous focaliser. Et s'ils se sentent dépassés par cette peur, ils connaîtront un certain nombre de techniques notamment de respiration, qui les aideront à se sentir mieux. Ils auront appris à mobiliser et tirer parti de leurs forces. Ils ne reprocheront plus ce qui n'est pas leur faute. Ils seront capables d'analyser les problèmes qui semblent insurmontables et de les décomposer en problèmes plus petits. Ils auront appris qu'il est important d'aller vers les autres pour ne plus se sentir seul. Le résultat sera que, pour beaucoup d'enfants, la peur ne dominera plus leur vie.

À qui est destiné l'atelier

Chanter pour les lions est principalement destiné aux enfants et aux jeunes adultes, de 11 ans et plus, répartis en tranches d'âges appropriées. Les enfants de huit à dix ans peuvent participer à l'atelier avec un soutien supplémentaire et en adaptant le texte (voir ci-dessous). Il vise particulièrement tous ceux et toutes celles qui sont victimes ou témoins de la violence et de la maltraitance dans leur vie. Pour les enfants de huit à dix ans, un atelier plus court et plus simple fonctionne mieux. Veillez à ce que l'atelier soit vivant, avec beaucoup d'activités énergisantes et de courtes discussions. Si l'enfant ne sait pas dessiner, demandez-lui de jouer une petite scène, en exprimant ses idées par des expressions du visage, des gestes ou des mouvements. Pour plus d'informations, voir *Travailler avec des enfants* (page 6). Les activités proposées pour cette tranche d'âge sont les suivantes : activités 1, 6, 8-18, 20, 21, et 23.

Bien qu'il ait été écrit pour les enfants et les jeunes, il est aussi possible d'utiliser l'atelier avec des adultes pour les aider à gérer leur propre anxiété et à agir sur les aspects de leur vie qui engendrent la peur et être ainsi de meilleurs parents en modelant pour leurs enfants des moyens de répondre efficacement à la violence et la maltraitance. Pour une orientation plus courte pour les adultes, se reporter au [Supplément](#), page 13. Dans un certain sens, nous « vaccinons » contre la violence les enfants et les adultes attentifs à leurs besoins.

Les parents et les aidants familiaux exercent une influence déterminante en se sensibilisant à l'impact de la violence sur les enfants : du harcèlement aux sévices sexuels en passant par la violence d'État. Les parents et les aidants familiaux sont les principaux médiateurs de l'émotion pour les enfants, car ils les aident à gérer diverses crises et expériences émotionnelles. Par conséquent, les parents et les aidants familiaux sont associés au projet et participent aux réunions organisées avant et après l'atelier, dont on peut espérer qu'elles les amèneront à s'intéresser davantage au rôle qu'ils sont susceptibles de jouer dans la vie des enfants.

Les dirigeants communautaires et religieux ont également un rôle déterminant à jouer et seront invités à une réunion préliminaire, où on les informera sur le contenu de *Chanter pour les lions*. Après l'atelier, les dirigeants communautaires auront l'occasion de rencontrer des enfants pour trouver des solutions à la violence et la maltraitance dans leur vie (voir la [section 2](#)). Il est possible que les frères et sœurs plus âgés, les aidants familiaux, les mentors communautaires et les adultes qui ont aussi subi des violences ou vécu des expériences traumatisantes trouvent avantage à participer à cet atelier et ses activités.



.....
Les parents et les aidants familiaux sont les principaux médiateurs de l'émotion pour les enfants, car ils les aident à gérer diverses crises et expériences émotionnelles.
.....

SECTION 2 : MISE EN ŒUVRE DE CHANTER POUR LES LIONS

Survol

Chanter pour les lions est un récit continu de découverte et d'autonomisation, aboutissant à la création d'une nouvelle image de soi, de nouveaux réseaux sociaux et de nouveaux comportements. Il est écrit sous la forme d'un dialogue entre l'animateur et les participants. L'animateur est invité à ajouter sa marque personnelle, en s'appuyant sur son expérience de la vie pour ajouter de la profondeur à l'atelier.

Chanter pour les lions est un processus articulé autour de six thèmes :

- I. Bienvenue
- II. Découvrir qui nous sommes
- III. Comprendre la peur et la violence
- IV. Renforcer qui nous sommes
- V. Établir des liens
- VI. Aller de l'avant

N.B. Tout au long de ce guide, le terme « enfants » désigne toutes les tranches d'âge. L'animateur devra adapter ce terme à l'âge des participants. Par exemple, les participants de plus de 15 ans préféreront sans doute qu'on les appelle des « jeunes », des « jeunes adultes » ou des « adolescents ».

Participants et animateurs

Comment les participants seront-ils choisis ?

Certains enfants seront choisis par la communauté – que ce soit par les enseignants, les parents, les chefs religieux, etc. – en s'intéressant particulièrement aux enfants directement ou indirectement touchés par la violence et la maltraitance. Il serait utile de choisir une large gamme d'enfants ; la peur peut en effet envahir même la vie des enfants apparemment les mieux adaptés. L'atelier devrait inclure 15 à 25 participants – 20 étant le nombre recommandé – répartis en groupes d'âge appropriés. *Chanter pour les lions* est destiné à tous ceux et toutes celles qui ont été témoins ou victimes de la violence ou d'expériences traumatisantes.

Qui sont les animateurs et quels rôles jouent-ils ?

Deux coanimateurs sont nécessaires, ainsi qu'une personne ressource de la communauté locale ayant une formation en suivi psychologique ou en soutien psychosocial, ou une expérience en la matière. Selon les conditions locales, la personne ressource peut aussi être l'un des animateurs. Ce peut être, par exemple, une infirmière ou un enseignant local.



.....
La peur peut envahir même la vie des enfants apparemment les mieux adaptés.
.....

Il serait préférable que la personne ressource soit issue de la communauté afin qu'elle puisse, le cas échéant, apporter un soutien personnalisé au cours de l'atelier et assurer l'orientation et le suivi après l'atelier. Cette personne ressource aura une relation continue avec les enfants et les jeunes après l'atelier (par exemple dans le cadre d'un club d'enfants ou d'un mouvement de jeunesse) et aidera les participants à appliquer les compétences qu'ils auront apprises.

Les animateurs seront choisis parmi des personnes connues et respectées par les enfants ou qui ont déjà une certaine expérience du travail avec les enfants et y sont à l'aise. Un bon animateur ou une bonne animatrice doit :

- ✓ Être énergique
- ✓ Faire preuve de créativité et de souplesse
- ✓ Être attentif ou attentive aux besoins des enfants
- ✓ Avoir l'esprit d'équipe et être capable de travailler avec d'autres
- ✓ Collaborer plutôt que rivaliser
- ✓ Connaître la culture du groupe avec lequel il ou elle travaille
- ✓ Être à l'aise avec les problèmes et les émotions des enfants
- ✓ Être neutre
- ✓ Savoir écouter
- ✓ Savoir apprécier l'énergie des enfants et des adolescents
- ✓ Aimer s'amuser

Il est à espérer que les animateurs puissent apporter un élément culturel fort à l'atelier – chant, spiritualité, danse et histoires – afin que la culture locale se trouve intégrée à toutes les activités.

Travailler avec des enfants

La manière dont les adultes communiquent avec les enfants, surtout ceux qui ont été traumatisés, est très importante. Voici deux listes : la première donne quelques conseils sur la façon de communiquer avec les enfants en général, et la seconde précise ce qu'il faut faire si les enfants sont emportés par l'émotion pendant l'atelier.

Comment communiquer avec les enfants

- a. Demandez aux enfants de mimer ou de s'exprimer physiquement dans toute la mesure du possible. Ils apprennent à travers le mouvement de leur corps, plutôt qu'en écoutant nos paroles.
- b. Utilisez des tons différents et accélérez ou ralentissez votre débit pour maintenir leur intérêt.
- c. Montrez de la curiosité et de l'intérêt pour ce que font les enfants et pour leur vie.
- d. Veillez à ce que vos instructions soient simples et courtes.
- e. Encouragez et félicitez les contributions de chaque enfant à la discussion.



.....
Les animateurs peuvent apporter un élément culturel fort à l'atelier – chant, spiritualité, danse et histoires – afin que la culture locale se trouve intégrée à toutes les activités.
.....

Que faire si un enfant est emporté par l'émotion

- a. Guettez les signes de détresse : L'enfant se met à parler avec une voix de bébé ; retrait social ou manque d'intérêt/de participation aux activités ; absence d'expression ou gamme limitée d'émotions.
- b. Agissez : Alertez la personne ressource ou l'animateur. Évaluez l'état émotionnel de l'enfant. Faites preuve de compassion et rassurez l'enfant. Si possible, essayez de savoir ce qui le bouleverse. Dans *Chanter pour les lions*, voir le **Supplément**, *Ce que doivent faire les adultes*, **page 5**. Terminez par l'exercice de **centration** (*Ce que je peux voir, entendre et toucher*). Voir l'**annexe 1**.
- c. Si un enfant révèle qu'il ou elle a été victime de sévices sexuels, voir l'**annexe 3**.

Quand l'émotion emporte un enfant, c'est l'occasion pour lui de commencer à guérir la douleur qui l'étreint. Si l'enfant peut alors se calmer avec l'aide des animateurs ou bien de lui-même, cela montre qu'il a acquis une nouvelle capacité à faire face à des émotions fortes.



Comment ce guide est-il organisé ?

Ce guide porte principalement sur l'atelier, mais la réussite du programme en général dépend de l'engagement des parents, des aidants familiaux et des dirigeants locaux à écouter les enfants et les jeunes, avant et après l'atelier, et à prêter attention aux questions qui les touchent. On trouvera ci-dessous une brève description de ce qu'il faut faire avant et après l'atelier. Elle est suivie d'un tableau indiquant toutes les activités incluses dans l'atelier, y compris les durées prévues et quand chaque module commence et se termine.

.....
La réussite du programme dépend de l'engagement des parents, des aidants familiaux, des dirigeants locaux à écouter les enfants et les jeunes et à prêter attention aux questions qui les touchent.
.....

Avant l'atelier

Nous n'apprendrons rien à ceux d'entre vous qui connaissent bien le travail de développement communautaire ; mais pour ceux qui sont plus novices dans ce secteur, il est important de rencontrer, d'abord, les dirigeants locaux pour expliquer le but de l'atelier, *Chanter pour les lions*, et obtenir leur appui. Il est également important que vous rencontriez les parents (aidants familiaux) et les enfants pour obtenir leur accord à participer. Pour une description plus détaillée des réunions, se reporter à l'**annexe 2**.

Réunion avant l'atelier avec les enfants et les dirigeants locaux (représentants officiels, religieux et communautaires) ou membres du comité local de protection de l'enfance .	60-90 minutes, au moins une semaine avant l'atelier
Réunion avant l'atelier avec les parents/aidants familiaux et les enfants participants pour expliquer en quoi consiste <i>Chanter pour les lions</i> et obtenir la permission des parents et l'accord des enfants. Les enfants doivent remplir un formulaire d'évaluation avant l'atelier.	60-90 minutes, au moins une semaine avant l'atelier

À l'issue de l'atelier

À la fin de chaque journée, faites un « récapitulatif », où vous demandez aux participants quelles sont les activités qu'ils ont aimées le mieux et ce qu'ils ont appris.

Après l'atelier

Les participants à l'atelier doivent savoir que leurs préoccupations seront rapportées à la communauté pour que des mesures soient prises. On peut citer par exemple le travail des enfants, les sévices sexuels, être le témoin d'un meurtre, la violence physique ou psychologique ou le fait d'abandonner ses études faute d'argent.

Il est important qu'un groupe d'adultes influents aborde les questions de protection des enfants avec les membres de l'atelier pour mettre au point des solutions constructives. Si l'atelier se tient sur plusieurs semaines, la réunion consacrée à la protection des enfants peut intervenir après le module 3. Les membres de l'atelier peuvent partager ce qu'ils ont appris en faisant une présentation dans leur école ou tout un autre forum. Ces deux réunions sont décrites plus en détail à l'**annexe 2**.

Exercice sur la protection des enfants après l'atelier avec les dirigeants locaux (représentants officiels, religieux et communautaires) ou membres du local de protection de l'enfance .	60-90 minutes
Présentation après l'atelier devant les parents/aidants familiaux pendant une journée de cérémonie scolaire, lors d'un autre forum, ou en appelant les parents pour une réunion spéciale.	60-90 minutes
Clubs de l'enfance et mouvement de jeunes pour apporter un soutien supplémentaire et assurer un suivi.	Continu
Suivi-évaluation par les enfants: 3-4 mois après l'atelier.	30 minutes

Plan et calendrier de l'atelier

L'atelier peut se tenir sur trois jours complets (deux modules par jour) ou six demi-journées (un module par jour ; par exemple, une fois par semaine). Le temps est respecté en s'en tenant aux modules, qui devraient prendre trois heures chacun plus une courte pause au milieu.

Les enfants seront répartis dans des ateliers adaptés à leur âge. Les ateliers peuvent être mixtes ou non, selon la culture locale. Il est préférable que les plus jeunes et les plus âgés ne soient pas ensemble. Les jeunes adultes (19 ans et plus) peuvent aussi trouver l'atelier utile, mais ils doivent avoir leur propre groupe.

Les durées suggérées ici sont approximatives. Toutes les activités sont importantes ; donc, ne vous précipitez pas pour les réaliser. Donnez aux enfants le temps de poser des questions et de participer aux discussions. Vous devrez peut-être adapter certaines des activités en fonction du contexte culturel et de l'âge des participants. Dans les sociétés instables ou sortant d'un conflit, d'autres adaptations seront peut-être nécessaires (par exemple passer plus de temps sur les exercices de respiration et de relaxations ou inclure aux discussions des situations d'actualité). Surtout lorsque des modifications sont apportées, veillez à ce qu'elles n'exposent les enfants à aucun danger physique ou émotionnel.

Commencez chaque journée par de la danse ou des chansons. Sauf le premier jour, demandez chaque matin ce que les participants ont retenu de la séance de la veille et comment ils ont appliqué à leur vie ce qu'ils ont appris. Si plusieurs jours ou une semaine séparent les modules, posez ces questions au début de chacun. Avant la fin de chaque journée ou module, demandez aux participants quelles activités ils ont aimées et ce qu'ils ont appris. Pour conclure chaque journée ou chaque module, il est recommandé d'effectuer un bref exercice de respiration, en se mettant en cercle. Utilisez un de ceux que vous avez aimés dans cet atelier ou reportez-vous à l'**annexe i**.



.....

Certaines activités devront peut-être être adaptées en fonction du contexte culturel et de l'âge des participants.

.....

MODULE 1

Thème I : Bienvenue à <i>Chanter pour les lions</i>	
Activité 1 : Présentations	60 minutes
Thème II : Découvrir qui nous sommes	
Activité 2 : L'arbre de vie	120 minutes

MODULE 2

Activité 3 : Récapitulatif 1 - <i>Chanter pour les lions</i>	15 minutes
Thème III : Comprendre la peur et la violence	
Activité 4 : Comprendre la violence	80 minutes
Activité 5 : Autres réponses possibles à la violence	20 minutes
Activité 6 : Comprendre la peur	25 minutes
Thème IV : Renforcer qui nous sommes	
Activité 7 : Changez la chaîne !	40 minutes

MODULE 3

Activité 8 : L'endroit sûr en nous	20 minutes
Activité 9 : Les quatre carrés	60 minutes
Activité 10 : Montagne, eau, vent, feu	60 minutes
Activité 11 : Ce n'est pas ma faute	40 minutes

MODULE 4

Activité 12 : Laisser tomber les problèmes	40 minutes
Activité 13 : L'arbre aux trésors	40 minutes
Activité 14 : Récapitulatif 2 : <i>Chanter pour les lions</i>	20 minutes
Thème V : Établir des liens	
Activité 15 : Un lion dans la montagne ! Courez, courez, courez !	15 minutes
Activité 16 : Les endroits sûrs et les endroits dangereux	65 minutes

MODULE 5

Activité 17 : Le jeu des aidants	40 minutes
Activité 18 : Être plus malin que le lion	50 minutes
Thème VI : Aller de l'avant	
Activité 19 : Pas à pas vers le sommet de la montagne	50 minutes
Activité 20 : Se respecter les uns les autres	40 minutes

MODULE 6

Activité 21 : Messages	60 minutes
Activité 22 : Évaluation	30 minutes
Activité 23 : <i>Chanter pour les lions</i> - Une célébration	60 minutes
Dancez et chantez ou terminez un peu plus tôt	Conclusion

Ce guide s'inscrit dans le cadre d'un programme plus vaste

Cet atelier des jeunes est un catalyseur pour un programme d'action communautaire plus vaste mené par les enfants et par les adultes. À partir de cet atelier, il est à espérer qu'un comité de l'enfance ou de la jeunesse sera formé pour déterminer quelles principales questions se sont dégagées. Le comité peut alors rencontrer les adultes concernés et influents et travailler en collaboration avec eux pour résoudre ces problèmes. Une personne ressource (un adulte présent à l'atelier et qui fait office de conseiller et assure la liaison avec la communauté) jouera un rôle déterminant consistant à établir un lien entre le comité de l'enfance et l'ensemble de la communauté (voir l'**annexe 2**). Cet atelier peut également être associé à des projets et des activités de consolidation de la paix à long terme pour en amplifier l'impact.

Les activités de cet atelier peuvent aussi être répétées dans le temps, une fois l'atelier terminé. Des groupes de discussion ou des clubs *Chanter pour les lions* peuvent se réunir toutes les semaines pour pratiquer les compétences acquises par leurs membres lors de l'atelier, pour discuter des moyens de les appliquer dans leur vie et pour partager leurs expériences.

De quel matériel a-t-on besoin pour l'atelier ?

- Grandes feuilles de papier/tableau de conférence (deux jeux)
- Un paquet de feuilles de papier A4 pour écrire et dessiner
- Stylos (un par enfant)
- Crayons ou marqueurs de couleur pour dessiner
- Ruban adhésif, un gros rouleau (au minimum)
- Une balle (on peut la confectionner avec du papier journal mis en boule et enroulé de ruban adhésif)
- Une pelote de ficelle ou de laine
- Un grand sac, une boîte ou un panier
- De gros cailloux pour remplir la boîte ou le panier
- Des copies imprimées des principales illustrations : (a) image du lion rugissant (activité 1, **page 13**) ; (b) image des enfants chantant (activité 1, **page 12**) ; (c) image d'un groupe d'enfants effrayés, l'autre calme (activité 14, **page 43**). Imprimez trois ou quatre exemplaires de chaque image pour que les enfants puissent les voir facilement. Elles doivent être au format A4 (20 x 28 cm).
- Une installation musicale, un ordinateur et une enceinte pour que tout le monde entende bien la musique. Si ce n'est pas possible, quelqu'un peut chanter ou jouer des instruments locaux.
- Des cahiers ou du carton qui peuvent être utilisés comme surfaces dures pour écrire
- Suffisamment de formulaires de consentement et d'évaluation (deux par enfant)
- Un tampon encreur pour les empreintes digitales (si les parents/aidants familiaux ne savent pas signer leur nom)
- Des exemplaires du formulaire d'évaluation (**annexe 8**) pour chaque enfant : avant et après l'atelier et trois mois plus tard
- Des exemplaires de l'attestation de réussite (**annexe 10**)
- Badges nominatifs

Pour plus d'informations, voir les annexes et le [Supplément](#).

Des lectures complémentaires peuvent également être consultées dans le fichier « Supporting Documents » sur le [site Web de CRS](#).

Arrangement de la salle

Si possible, organisez l'atelier dans une grande salle où vous placerez les chaises en cercle, autour d'un grand espace central. Les animateurs se tiendront à l'intérieur de ce cercle et utiliseront également l'espace du cercle pour certaines des activités.

SECTION 3 : ACTIVITÉS DE L'ATELIER




THÈME 1. BIENVENUE À CHANTER POUR LES LIONS



Note de l'animateur : Ce thème permet aux participants de s'adapter à l'atelier et de comprendre quelle direction il prendra au cours des trois prochains jours. Si les participants n'ont pas encore rempli la pré-évaluation (**annexe 8**), demandez-leur de le faire avant le début de l'atelier.

ACTIVITÉ 1 : Présentations

Objet	Aider tous les participants à se sentir à l'aise et évaluer leur compréhension initiale de l'atelier.		
Matériel	<ul style="list-style-type: none">• Les images de <i>Chanter pour les lions</i> - une image des deux lions rugissant, l'autre des enfants en train de chanter (voir les pages 12 et 13)• Ordinateur et haut-parleurs pour la musique.		60 MINUTES

Conseil : Dans certains pays, il est possible que les participants ne sachent pas ce qu'est un lion. Adaptez l'atelier à la culture locale, par exemple en utilisant un grand serpent ou un tigre. L'annexe comprend d'autres images à cette fin. Voir les **pages 73 et 74**.

Partie 1 : Bienvenue (20 minutes)

Jouez de la musique de danse animée lorsque les enfants entrent, ou commencez par quelques chansons si vous n'avez pas de musique. Dansez librement d'une manière qui montre que ce sera un autre type d'expérience d'apprentissage, plein de mouvement et de jeux. À mesure que les participants entrent dans la salle, les animateurs les invitent à danser. Tout le monde danse ensemble. Peu à peu, baissez le son de la musique.

Conseil : Chaque matin, jouez de la musique quand les participants entrent dans la salle et invitez-les à danser. Après avoir dansé les jours 2 et 3 de l'atelier, demandez à chacun des participants ce qu'il a retenu de la veille et comment il a utilisé ce qu'il a appris. Si tout le monde est d'accord, une prière peut être incluse au début de la journée.

Les animateurs se présentent. Ensuite, ils demandent aux enfants d'écrire sur un badge le nom par lequel ils souhaitent qu'on les appelle pendant l'atelier. Les enfants peuvent se présenter en disant leur nom. Cela suffit. S'ils le souhaitent et si cela ne les gêne pas, les enfants peuvent dire quelques mots sur eux-mêmes. (**Exemples :** la musique ou la nourriture qu'ils aiment ; une chose qu'ils aiment ou qu'ils détestent, d'où ils viennent. Pour les jeunes enfants, leur nourriture ou jeu favori. Mais n'insistez pas ; certains enfants peuvent être timides au début.





Facultatif : Si vous voulez aider les enfants à se sentir plus à l'aise entre eux, essayez ce **jeu**. Formez un grand cercle et nommez une chose que les enfants peuvent avoir en commun. Par exemple, *Qui porte du rouge ? Qui vient de [tel ou tel quartier] ? Qui aime les mathématiques ? Qui aime jouer au foot ?* etc. Les enfants qui ont cette chose en commun doivent courir au centre du cercle le plus vite possible. Invitez les enfants à inventer leur propre catégorie.

L'animateur met au mur les deux images des enfants et des lions, là où tous les enfants peuvent les voir. Placez les images l'une à côté de l'autre de manière à ce que les lions et les enfants se fassent face. L'animateur montre du doigt les images et pose les questions suivantes. Réservez assez de temps pour la discussion.

L'animateur demande :

- *Que se passe-t-il dans cette image ?*
- *Que font les enfants ? Pourquoi ?*
- *Que font les lions ?*
- *Connaissez-vous des personnes qui agissent comme les lions dans ce dessin ? Expliquez-moi.*
- *Que va-t-il se passer ensuite, d'après vous ?*

Partie 2 : En savoir plus sur les lions (40 minutes)

L'animateur demande : *Qui préféreriez-vous être : les lions ou les enfants qui chantent ?* (Laissez les participants répondre.) *Quelqu'un parmi vous a-t-il déjà chanté à un lion ?* (Laissez les participants répondre.)

1. *D'abord, vous pouvez être un lion ou un lionceau. Prenez une grande respiration et, à trois, je veux que vous étendiez les doigts comme les griffes d'un lion et que vous rugissiez aussi fort que possible pour qu'on puisse vous entendre partout dans le pays ! Un, deux, trois (Tout le monde rugit) ! Quand vous rugissez, sentez la puissance du lion !*
2. *Je ne vous entends pas ! Alors encore une fois, mais plus fort cette fois-ci ! (Conseil : Les enfants qui n'aiment pas le bruit peuvent se couvrir les oreilles si les rugissements les effraient, ou ils peuvent être des lionceaux et faire un tout petit rugissement.)*
3. *Parlez-moi des lions. Que sont-ils capables de faire ?* (Après avoir écouté les réponses des participants, l'animateur répond que les lions peuvent être très méchants et effrayants).
4. *Quels sentiments les lions nous inspirent-ils ? Les lions nous font peur. Mais que se passe-t-il si nous chantons pour les Lions comme sur l'image ?* (L'animateur choisit quelques participants pour être des lions et il leur demande de rugir et d'être effrayants. L'animateur demande aux autres participants de jouer le rôle des enfants et de décider quelle chanson chanter).
5. *Maintenant, chantons pour les lions et voyons ce qui se passe.* (Tout le monde chante pendant que les lions rugissent et avancent vers les enfants).


L'animateur demande : *Que se passe-t-il quand nous chantons pour les lions ?* (Laissez les participants répondre.) *Quand vous chantez pour les lions, vous n'entendez pas leurs rugissements aussi fort. Les lions ne semblent plus aussi effrayants. Les lions sont nos peurs. Quand nous chantons pour nos peurs, elles deviennent de plus en plus petites. Et c'est exactement de quoi parle cet atelier Chanter pour les lions.*

THÈME II : DÉCOUVRIR QUI NOUS SOMMES



Note de l'animateur : Pour franchir les différentes étapes de la vie et faire face à l'imprévu, aux peurs et au stress quotidien, nous avons besoin de savoir et de sentir nos racines, sinon nous risquons de nous perdre nous-mêmes. Nous avons besoin de savoir d'où nous venons et où nous allons.

ACTIVITÉ 2 : L'arbre de vie

Objet	Donner à chaque participant une identité et une vision de sa vie. (120 minutes avec une pause entre les deux)
Matériel	<ul style="list-style-type: none">• De grandes feuilles de papier (taille d'un tableau de conférence) pour chaque participant• Stylos, marqueurs de différentes couleurs, crayons
	
	120 MINUTES

L'animateur dit : *Commençons par en apprendre un peu plus sur nous-mêmes, parce que cela va nous aider avec nos peurs. Nous allons découvrir qui nous sommes et quels sont nos points forts. Mieux nous nous connaissons nous-mêmes et nos points forts, moins nous pouvons être effrayés ou intimidés par les autres.*

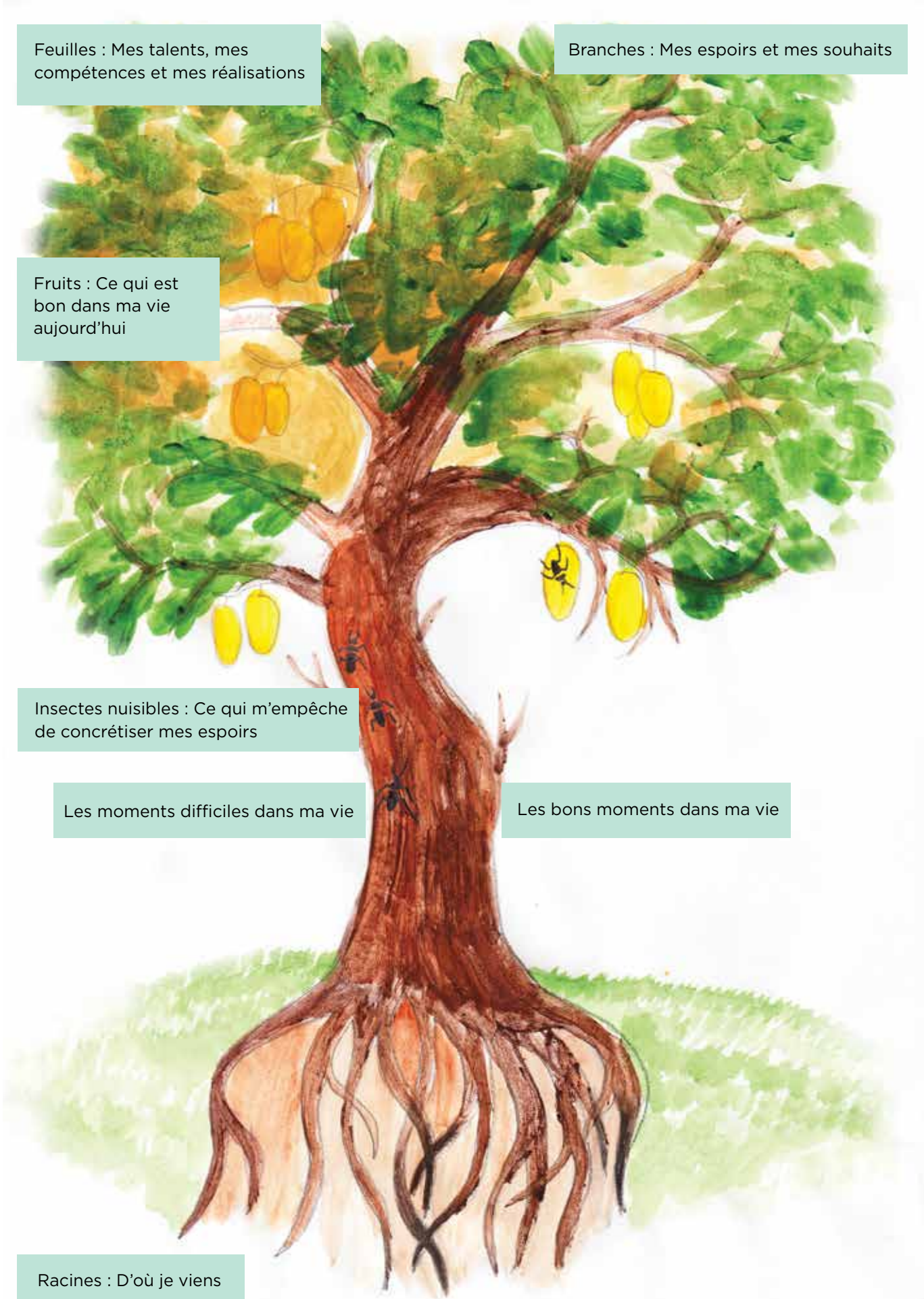
Partie 1 : Jeu de rôle (10 minutes)

Conseil : Vous pouvez omettre cette partie de l'atelier avec des jeunes plus âgés et des adultes, si vous pensez qu'elle ne leur sera pas utile.

L'animateur dit : *Cette activité, l'arbre de vie, 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 être un grand arbre avec vos jambes et vos bras.*
2. *Qu'est-ce qui est en bas de l'arbre, qui pénètre 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 devient de plus en plus grand, 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 donner 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, mes compétences et mes réalisations

Branches : Mes espoirs et mes souhaits

Fruits : Ce qui est bon dans ma vie aujourd'hui

Insectes nuisibles : Ce qui m'empêche de concrétiser mes espoirs

Les moments difficiles dans ma vie

Les bons moments dans ma vie

Racines : D'où je viens

Partie 2 : Dessin (50 minutes)

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 styles de couleur.)*

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 est divisé en 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 enfants 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 enfants ont compris.

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.*

Conseil : Rappelez aux participants qu'ils peuvent utiliser un symbole ou une image, s'ils ont du mal à écrire.

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 ou heureuse ? 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.*
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 ou bonne), vos compétences (ce que vous êtes capable de faire) et vos réalisations (ce que vous avez accompli). Dans quoi êtes-vous bon ou bonne ? (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 maintenant (enseignants, chefs religieux, même quelqu'un que vous n'avez jamais rencontré).*

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 le fait de penser que vous ne valez rien ou que vous êtes stupide.*



Partie 3 : Discussion (45 minutes)

Demandez aux enfants de se mettre par deux et de se poser des questions **OU** sélectionnez quelques volontaires pour présenter leurs arbres à l'ensemble du groupe. Veillez à ce que les présentations soient relativement brèves.

Conseil : Les présentations sont optionnelles, car certains enfants peuvent ne pas souhaiter montrer leur dessin. Si beaucoup d'enfants souhaitent présenter leur dessin, plusieurs d'entre eux pourront les présenter chaque matin, au début de l'atelier.

Conseil : Vous pouvez procéder à la manière d'une interview en utilisant les questions ci-dessous ou bien laisser la personne qui présente parler de son arbre comme elle le souhaite. Mais surveillez l'heure et ne laissez pas juste un ou deux enfants dominer la discussion. L'objectif est que les participants élaborent une vision positive d'eux-mêmes, de leurs talents, leurs compétences et leurs réalisations, malgré les difficultés rencontrées dans la vie.

Sujets de discussion pour écrire une histoire positive de votre vie :

- Parlez-moi de vos **racines**, où vos parents ont grandi et d'où viennent vos ancêtres.
- Parlez-moi du **tronc**, quels moments ou événements, avez-vous trouvés difficiles dans la vie et quels ont été les bons moments.

Conseil : Pour les adolescents et les adultes, demandez quels enseignements ils ont tirés de ces expériences.

- Qui sont les personnes importantes dans votre vie ? Comment vos talents et vos compétences vous ont-ils aidés dans la vie ? (Par exemple, la patience m'a aidé à traverser des moments difficiles et à attendre que les choses s'améliorent, quand je ne sais pas quoi faire, je demande de l'aide aux autres ; face au malheur, je peux rire et ça m'aide à trouver une solution).
- Quels 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 ne pas abandonner ?

Conseil : Si un enfant est emporté par l'émotion en racontant son histoire, demandez à la personne ressource de lui parler dehors pendant la séance. Si plusieurs participants sont bouleversés par ce que dit quelqu'un, demandez à tout le monde de former un cercle et de se tenir la main. L'animateur souligne que, dans cet atelier, nous sommes là tous ensemble. Nous avons tous des peines et des joies dans notre vie et nous les partageons ici.

L'animateur dit : *Nous avons tous certaines peurs et de mauvaises choses peuvent arriver à chacun d'entre nous, mais nous ne sommes pas tout seuls. Nous sommes liés les uns aux autres. Nous avons tant de choses en commun. Nous faisons tous l'expérience du bonheur et de la peine. Nous avons tous des compétences et des atouts pour nous aider à surmonter les obstacles. Nous venons tous 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 guérir, et si nos branches - **nos espoirs** - sont coupées, de nouvelles, plus solides peuvent pousser. Nous pouvons tirer des forces de ceux qui nous ont précédés, de notre foi, de notre famille, de nos amis et des enseignants et de ceux qui nous ont aidés à grandir.*

Partie 4 : La promenade (15 minutes)


Demandez à tous les participants d'accrocher leurs dessins d'arbres, côte à côte, sur le même mur pour former une forêt. Invitez-les à examiner chaque arbre.

L'animateur dit : *Notre vie fait partie d'une forêt où nous grandissons tous ensemble, liés les uns aux autres. Promenons-nous dans la forêt et examinons chacun de ces arbres. Voyez comment notre forêt est grande et forte. Voyez comment nos arbres poussent bien ensemble. Nous ne sommes pas tout seuls.*

Conseil : Si possible, laissez les arbres au mur pendant tout l'atelier. Dites aux enfants qu'ils pourront emporter leur arbre chez eux à la fin, s'ils le souhaitent.

MODULE 2

ACTIVITÉ 3 : Récapitulatif 1 : Chanter pour les Lions

Objet	Explorer plus avant le thème de <i>Chanter pour les lions</i> .		
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> • Image pour le module 1 • Ruban adhésif 		15 MINUTES

Demandez aux participants de se rappeler ce qu'ils ont fait dans le module 1. Ensuite, placez une image des deux lions dans la forêt des arbres de vie.

N.B. Si les modules 1 et 2 sont organisés à une semaine d'intervalle, l'animateur devra remettre la forêt au mur pour cet exercice.

L'animateur dit :

- *Les lions représentent toutes les personnes, les croyances et les choses dont nous avons peur dans la vie. Quels sont certains de ces lions dans notre vie ? (Laissez les participants répondre.)*
- *Maintenant, regardez les lions dans la forêt. Que voyez-vous ? (Laissez les participants répondre.)*
- *Les lions sont entourés, cernés de partout. Ils ont l'habitude de chasser dans les zones découvertes, mais ici dans la forêt, ça leur est difficile. Si nous savons qui nous sommes, que nous devenons de plus en plus forts comme les arbres, et si nous restons en contact avec les autres, les lions ne peuvent pas nous faire de mal. Leur pouvoir diminue progressivement.*



Conseil : Si nécessaire, utilisez une activité énergisante à ce point.

L'animateur dit : *Nous en savons plus sur qui nous sommes et quels sont nos points forts. Maintenant, essayons de mieux comprendre la peur et la violence qui peuvent nous faire perdre notre force et ce que nous pouvons faire pour être forts à l'intérieur de nous-mêmes.*

THÈME III COMPRENDRE LA PEUR ET LA VIOLENCE



Note de l'animateur : Comprendre la nature de la peur et de la violence nous aide à dominer notre peur et nos réactions de panique.

ACTIVITÉ 4 : Comprendre la violence

Objet	Aider les participants à comprendre la nature de la violence et son impact.		
Matériel	<ul style="list-style-type: none">Boule de papier scotché, pour la partie 3 de cette activité		80 MINUTES

Partie 1 : Les types de violence (20 minutes)

L'animateur demande : *Quelles sont les différentes façons dont les gens se font du mal entre eux ?* (Laissez les participants répondre.)

Après avoir écouté les réponses, l'animateur pose la série de questions suivante, en obtenant des réponses après chaque question. *N.B.* Vous ne demandez pas aux enfants de nommer les personnes qui ont été touchées par la violence, mais seulement de reconnaître qu'ils connaissent des gens qui en ont fait l'expérience.

L'animateur dit :

- *Parfois les gens peuvent se faire mal entre eux avec des mots. L'avez-vous constaté, avez-vous vu des amis être blessés par des paroles ?*
- *Les gens peuvent aussi faire du mal à quelqu'un sur son corps. Connaissez-vous des personnes à qui cela est arrivé ?*
- *La violence peut être physique, ou être infligée par des mots, ou même par ce que vous avez vu ou entendu. Elle peut aussi survenir dans de nombreux endroits, par exemple :*
 - ✓ *Avez-vous vu quelqu'un à qui on faisait du mal à l'école ? Qu'est-ce qui se passe là ?*
 - ✓ *Avez-vous vu quelqu'un à qui on faisait du mal à la maison ? Qu'est-ce qui se passe là ?*
 - ✓ *Avez-vous vu quelqu'un à qui on faisait du mal dans votre communauté ou votre quartier ? Qu'est-ce qui se passe là ?*

Conseil : Si les participants sont réticents à parler de ces questions, donnez des exemples. À l'école (harcèlement, tourment d'un enfant qui est différent, châtiment corporel). À la maison (ivresse, violence familiale). Dans la communauté (violence de l'armée et de la police, agressions, stigmatisation de certaines personnes, vol, bagarres).

Conseil : Prenez en compte et acceptez tous les problèmes mentionnés par les enfants ; n'essayez d'en minimiser aucun. N'écrivez pas les réponses au tableau ; discuter de ces questions est suffisant.

Partie 2 : Le jeu du « faire mal » (45 minutes)

Dites aux participants de se lever, de s'étirer et de former un grand cercle.

L'animateur dit :

- *Qui se souvient de notre précédente discussion ? Quels sont quelques exemples de la façon dont les gens peuvent vous faire du mal ou faire du mal à d'autres personnes ? (Exemples : se bagarrer, battre, harceler, exclure certaines personnes, voler, violer et détruire les maisons).*

Conseil : Si cela n'a pas été fait, mentionnez le problème de la **stigmatisation** ; le fait d'exclure quelqu'un, parce qu'il a la « mauvaise » couleur de peau, parce qu'il appartient à la « mauvaise » tribu ou ethnique, parce qu'il a un handicap physique ou même parce qu'il a l'air étrange.

- *Qu'arrive-t-il à la personne à qui on a fait du mal ou qui a été attaquée ? Qu'arrive-t-il à sa voix ? Peut-elle dénoncer ce qui lui est arrivé ?*
- *Qu'arrive-t-il à son corps ?*
- *Il y a tellement de façons dont nous pouvons nous faire du mal entre nous ! Quand quelqu'un vous fait du mal ou fait du mal à quelqu'un que vous connaissez, qu'est-ce que vous avez envie de faire ? Vous vous pelotonnez en vous cachant le visage dans les mains et essayez de faire disparaître le monde, vous ripostez ou vous vous enfuyez simplement ? (Laissez les participants répondre.) Ou quelque chose d'autre ? (Laissez les participants répondre.)*

Maintenant, nous allons commencer un autre jeu appelé **le jeu du « faire mal »**. Je vais lancer la balle. Quand vous l'attrapez, montrez-nous comment vous réagiriez si quelqu'un vous faisait du mal.

- *Si vous voulez essayer de faire disparaître le monde, de ne prêter aucune attention à ce qui se passe, accroupissez-vous ou asseyez-vous par terre. Ensuite, lancez la balle à quelqu'un d'autre.*
- *Si vous voulez vous enfuir, sortez du cercle en courant et asseyez-vous à l'extérieur du cercle. Ensuite, lancez la balle à quelqu'un d'autre.*
- *Si vous voulez riposter ou vous venger, mettez-vous en position de combat. Ensuite, lancez la balle. La balle est la violence et le mal qu'on vous fait. Continuons à lancer la balle autour du cercle. Chacun ne peut lancer la balle qu'une seule fois pour qu'à la fin du jeu, il ne reste personne pour lancer la balle.*

Commencez par lancer la balle à un participant. Demandez à la personne de montrer comment elle réagirait à la violence dans sa vie. Quand tout le monde a lancé la balle, l'animateur met fin au jeu.

Pour résumer, l'animateur dit : Regardez autour du cercle, que constatez-vous ?

(Laissez les participants répondre et dites quelles réponses à la violence sont les plus citées par ce groupe)

- *Regardez ce que la violence fait de nous. Que se passerait-il si tout le monde essayait de tuer tout le monde ? Que nous arriverait-il à nous tous ?*
- *Si vous vous enfuyiez de l'école ou de la maison, seriez-vous heureux ou heureuse ? Et si vous vous enfuyiez et que c'était pire ?*
- *La violence nous affecte de tellement de façons ! La violence affecte ce que nous ressentons et ce que nous faisons.*

Pour faire une transition avec le jeu suivant, l'animateur dit : La violence affecte non seulement la personne qui la subit, mais aussi les personnes autour d'elle. Lorsque nous en sommes témoins, nous ressentons des émotions fortes : la peur, la haine, etc. Et qu'est-ce que ces sentiments de peur et de haine nous donnent envie de faire ? (Laissez les participants répondre.)



Note de l'animateur : Pour plus d'informations sur les effets de la violence sur les enfants, consulter *Briser le cycle de la violence* page 8 du [Supplément](#).

Partie 3 : Le jeu de la ronde (15 minutes)

L'animateur dit : *Le jeu de la ronde nous permet de mieux voir ce qui se passe quand la violence surgit dans notre vie.*

Tous les participants forment un cercle, les uns derrière les autres de sorte que chacun regarde le dos de la personne qui se trouve devant lui. Quelqu'un commence en posant la main fermement sur l'épaule de la personne devant lui et en criant : « Toi ! ». C'est ensuite le tour de cette personne jusqu'à ce que tous les participants, les uns après les autres, aient ainsi posé la main sur l'épaule de la personne devant en criant : « Toi ! ». Enfin, c'est au tour de la personne qui a commencé cette « ronde » d'avoir une main placée fermement sur son épaule.

L'animateur dit : *Alors que vient-il de se passer ? (Laissez les participants répondre.) La violence tourne et tourne en rond. La personne ou le groupe qui est à l'origine de la violence voit la violence revenir sur lui. Ou les personnes à qui on a fait du mal font à leur tour du mal à d'autres. L'avez-vous constaté dans votre vie ou dans celle de quelqu'un d'autre ? (Laissez les participants répondre.) Avec les brutes, une personne plus forte fait du mal à une personne plus faible et puis la personne plus faible trouve un moyen de faire du mal à la personne plus forte. Et la violence tourne et tourne en rond.*

L'animateur fait un dernier résumé : *Ce que nous avons appris, c'est que la violence engendre la violence. Dans l'activité suivante, nous examinerons comment nous pouvons briser ce cercle de la violence. Nous devons commencer par NOUS-MÊMES. Avant de continuer. Nous allons faire un petit exercice de respiration pour nous calmer. Que tout le monde s'assoit.*

Exercice de centration : Ce que je peux voir, entendre et toucher

Quand on a des sentiments forts à propos de telle ou telle chose, il est important que nous nous sentions liés à la terre. Cet exercice de centration nous y aide :

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. 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. Prenez une grande inspiration et expirez lentement. Que ressentez-vous ?*

N.B. Si dans certaines situations les participants ont des sentiments forts qui les dominent ou distraient leur attention, utilisez cet exercice. Voir l'**annexe 1** pour d'autres exercices de respiration.

ACTIVITÉ 5 : Autres réponses possibles à la violence

Objet

Que les participants apprennent comment répondre à la violence de manière constructive.



20
MINUTES

Discussion (20 minutes)

L'animateur dit : *Pensez à des personnes que vous connaissez et qui se sont montrées fortes ou qui ont fait preuve de résilience face à la violence : (Laissez les participants répondre aux questions a et b)*

- Qu'ont-elles fait ?*
- Quelles ressources ont-elles utilisées? (Demandez qu'on vous cite des ressources tant intérieures qu'extérieures. Par exemple, ressources intérieures : patience, humour. Ressources extérieures : appui de la famille, les anciens de la communauté)*

Que pouvons-nous faire - chacun d'entre nous - pour stopper la violence dans notre vie ? (Demandez aux enfants de donner des exemples. On peut citer : Dire à nos parents ce que nous ressentons quand ils nous font du mal ; former des groupes de soutien scolaire pour aider les élèves à empêcher les trafics ou les mauvais traitements ; prier)

L'animateur dit : *Quelles suggestions vous aideraient le plus ? (Laissez les participants répondre.)*

ACTIVITÉ 6 : Comprendre la peur

Objet

Que les participants apprennent comment la peur nous affecte et ce que nous pouvons faire pour calmer nos peurs.



25
MINUTES

Partie 1 : Un léger sentiment de peur (10 minutes)

L'animateur dit : *Un léger sentiment de peur peut nous aider. Il nous prépare à affronter le danger.*

Visualisation : *Asseyez-vous et fermez les yeux. Imaginez que vous avez dû travailler tard, à l'école ou dans les champs ; vous marchez dans une rue déserte, et vous savez que l'endroit n'est pas sûr. Qu'éprouvez-vous ? Que vous arrive-t-il physiquement ? Remarquez comment votre cœur bat plus vite. Vous entendez les bruits beaucoup plus clairement. Vous êtes plus alerte. Imaginez que vous commencez à marcher dans une rue bien éclairée ou dans un quartier sûr. Ce léger sentiment de peur vous aide à éviter une situation dangereuse. (Tout le monde rouvre les yeux.)*

L'animateur dit : *Comprenez-vous comment un léger sentiment de peur peut être utile ? (Laissez les participants répondre.)*



Partie 2 : La peur paralysante (15 minutes)

L'animateur dit : *Mais il existe de grandes peurs qui peuvent être paralysantes. Alors nous avons besoin de prendre une « grande respiration ». Quand vous avez très peur, prenez deux grandes respirations. En expirant, vous faites sortir toute votre peur. Sentez vos pieds sur le sol ou comment la chaise soutient votre corps. Vous respirerez par le nez, en remplissant d'abord votre ventre, puis votre cage thoracique, puis la poitrine. Lentement, prenez une grande respiration par le nez (jusqu'à trois) et maintenant, expirez très **lentement par la bouche** comme si vous souffliez dans une paille ou comme si vous sifflez en silence (jusqu'à quatre). En expirant, vous faites sortir toutes vos peurs. On va le refaire. Sentez bien vos pieds sur le sol ou votre corps sur la chaise, lentement, prenez une grande respiration par le nez (jusqu'à trois) et expirez très **lentement par la bouche** (jusqu'à quatre). Concentrez-vous seulement sur vos expirations. Lentement. Comment vous sentez-vous ?*

L'animateur dit : *Il y a aussi le poème Adieu à la peur qui peut nous aider avec les grandes peurs.*

L'animateur récite à haute voix le poème suivant une fois, puis tout le monde le dit, en répétant chaque vers deux fois. Pour chaque vers, inspirez, dites les mots et faites les mouvements de la main quand vous expirez.

Adieu à la peur

Peur, va-t'en ! (*Inspirez, dites les mots, puis expirez fortement en repoussant la peur avec les mains*)

Souci, va-t'en ! (*Inspirez, dites les mots, puis expirez fortement en repoussant le souci avec les mains*)

Paix, viens à moi ! (*Inspirez lentement, en vous prenant dans les bras*)

Amour, viens à moi ! (*Inspirez lentement, en vous prenant dans les bras*)

Conseil : Ce poème peut être écrit sur une grande feuille de papier et répété périodiquement au cours de l'atelier.

L'animateur dit : *Comment vous sentez-vous maintenant ? (Laissez les participants répondre.)*

Pour conclure, l'animateur dit : *Un léger sentiment de peur est une bonne chose, parce qu'il fait battre le cœur plus vite et nous rend alertes. Il aiguise notre vue et notre ouïe. Nous sommes prêts à agir. Mais quand nous éprouvons de grandes peurs, nous pouvons être paralysés. Nous devons donc prendre une grande respiration et répéter le poème Adieu à la peur.*

THÈME IV. RENFORCER QUI NOUS SOMMES



Note de l'animateur : Comment conservons-nous une vision puissante et positive de nous-mêmes malgré les expériences négatives de notre vie ? Cette section nous donne les compétences nécessaires pour contrôler et bien orienter notre vie affective et pour diminuer notre peur et surmonter les obstacles qui s'opposent à nous. Nous devons veiller à ce que les qualités ci-dessous deviennent une partie de notre vie :

- **Appartenance** : Sentir que des liens nous unissent aux autres, que nous ne sommes pas seuls
- **Espérer** que les choses s'amélioreront, même les jours les plus sombres ou les plus difficiles
- **Croire** que nous valons quelque chose ; nous apprécier nous-mêmes
- **Être apprécié** par d'autres personnes
- **Avoir un but** : Sentiment que notre vie a un but
- **Sécurité** : Avoir le sentiment d'être en sécurité

ACTIVITÉ 7 : Changez la chaîne !

Objet

Aider les participants à examiner comment nos pensées affectent nos sentiments. Si nous pouvons penser différemment, nous sentons différemment. Et la façon dont nous nous sentons affecte notre capacité à trouver des solutions.



40
MINUTES

Conseil : Si vous travaillez avec des personnes qui ne savent pas bien ce qu'est la télévision ou la radio, essayez de trouver une autre image comme « une fleur avec beaucoup de pétales ».

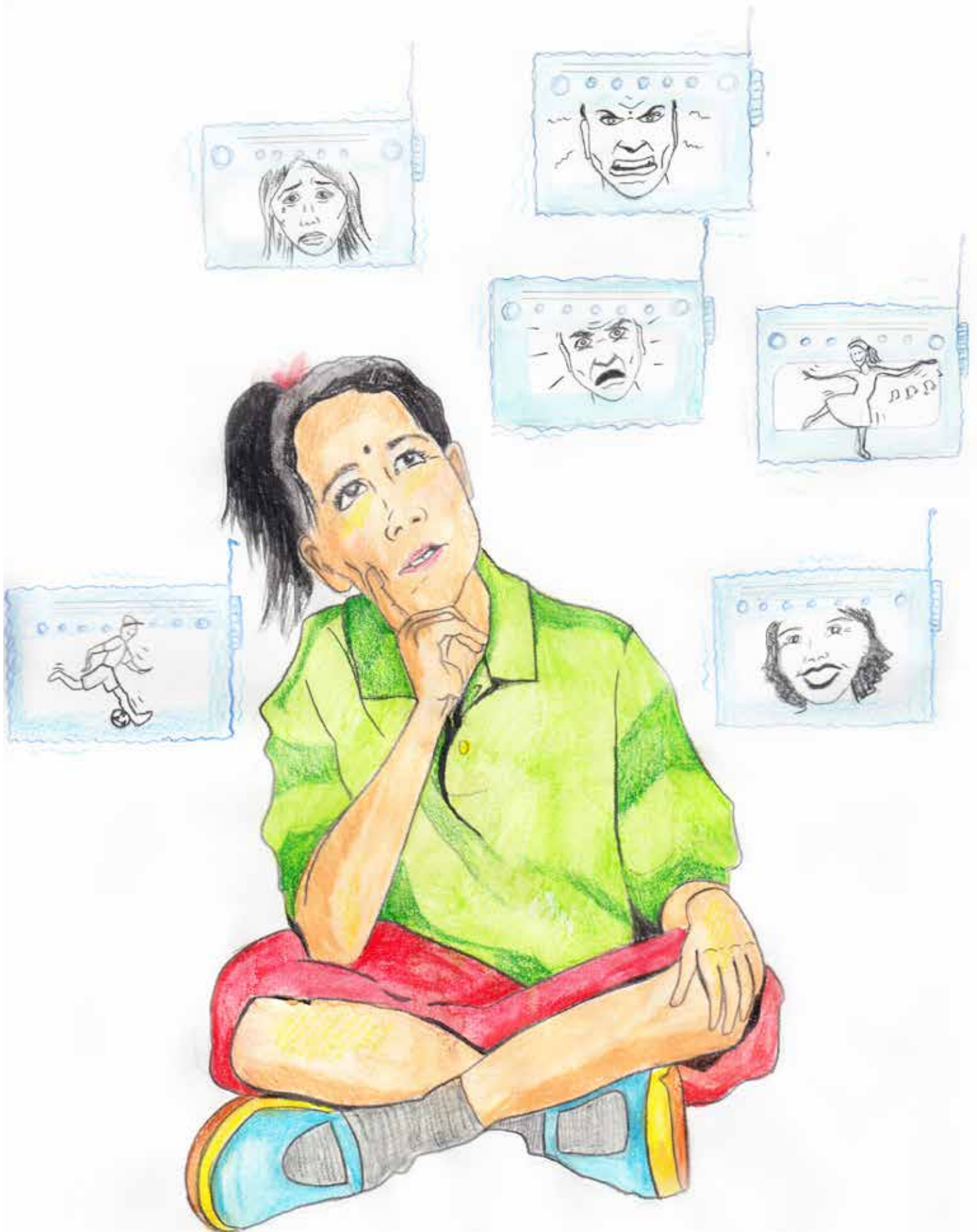
L'animateur dit : *Nous venons d'apprendre une façon de nous calmer nous-mêmes lorsque nous avons peur : en respirant profondément, lentement. Maintenant, nous allons apprendre d'autres moyens de réagir efficacement lorsque nous sommes en colère ou bien tristes ou que nous avons peur. Quand quelqu'un essaie de nous faire de la peine, que pouvons-nous faire pour nous aider à nous sentir mieux dans notre peau ? (Laissez les participants répondre. Par exemple, nouer des liens avec d'autres, espérer, appartenir à un club ou une équipe de sport ou prier) Toutes ces solutions sont valables.*

L'animateur demande :

- *Parmi vous, combien ont le sentiment qu'ils ont des amis, des parents ou des proches qui peuvent les écouter quand ils ont des soucis ou des craintes ? Levez la main.*
- *Combien d'entre vous appartiennent à un groupe et ont le sentiment qu'on les y apprécie ? Ce peut être une église, une mosquée ou un temple, un club ou tout un autre groupe. Levez la main.*
- *Combien d'entre vous font autre chose, comme chanter, prier, écrire de la poésie ou faire une promenade ? Levez la main.*
- *Combien d'entre vous ont l'espoir que leur vie peut s'améliorer ? Levez la main.*

Conseil : Prenez note de ceux qui ne lèvent pas la main. Vous devrez peut-être les aider à déterminer quels sont leurs points forts et les aspects d'eux-mêmes qui méritent d'être loués. Si très peu de participants ont de l'espoir, prenez-en acte et soulignez combien il est important d'aller vers les autres et de demander leur soutien.

L'animateur poursuit : *Quand quelqu'un essaie de nous faire de la peine, nous ne sommes pas obligés de ressentir cette peine. Nous pouvons apprendre à changer nos sentiments. Si nous changeons notre façon de penser, nous pouvons changer nos sentiments. (Demandez aux participants des exemples de la façon dont ils peuvent changer leurs sentiments quand quelqu'un leur fait de la peine ; vous pouvez ensuite donner cet exemple si personne ne l'a mentionné. *Si nous pensons que nous ne sommes bons à rien, nous serons tristes ; si nous pensons que nous sommes intelligents ou que nous avons du talent, nous nous sentirons bien dans notre peau.*) Et si nous changeons nos sentiments, nous pouvons changer notre façon de penser. (Exemple : *Si nous sommes heureux et profitons de la vie, nous pensons de façon positive.*)*



- *Nous sommes tous comme des postes de radio ou de télévision. Savez-vous pourquoi ?* (Laissez les participants répondre.)
- *Nous avons beaucoup de chaînes. Quelles sont vos chaînes de télévision ou de radio préférées ?* (Laissez les participants répondre.)
- *Imaginez que vous êtes un poste de radio ou une télévision, quelles chaînes avez-vous ?* (Laissez les participants répondre et incluez certaines des chaînes dans la partie suivante.)
- *C'est vrai. Nous avons beaucoup de chaînes.*

Conseil : Les participants restent debout jusqu'à la fin de l'activité

Maintenant, levez-vous et montrez-moi ces chaînes :

- *La chaîne heureuse* (demandez à tout le monde de sourire)
- *La chaîne triste* (demandez à tout le monde d'avoir l'air triste)
- *La chaîne de la colère* (demandez à tout le monde d'avoir l'air en colère)
- *La chaîne sportive* (demandez à tout le monde de mimer son sport favori)
- *La chaîne de la peur* (demandez à tout le monde d'avoir l'air effrayé)
- *La chaîne amusante* (demandez à tout le monde de faire quelque chose d'amusant)
- *La chaîne de la danse* (demandez à tout le monde de danser)
- *La chaîne de l'amour* (demandez à tout le monde de s'embrasser le bras)
- *Quelle est votre chaîne préférée jusqu'à maintenant ?* (Laissez les participants répondre.)

N.B. Si les participants ont besoin de conseils sur ce qu'est un sentiment, montrez-leur un visage heureux, un visage triste et un visage satisfait (comme après un bon repas).

L'animateur dit : *Imaginez que vous êtes seul dans une pièce, la radio ou la télévision est allumée et vous n'aimez pas l'émission qui passe. Que faites-vous ? Vous changez de chaîne. Vous pouvez faire la même chose dans votre tête, dans vos pensées.*

L'animateur dit : *Chaque fois que nous changeons de chaîne, nous nous sentons différents ! Alors, faisons cela maintenant. **Changez la chaîne !*** (Demandez à tous les participants de faire un mouvement pour changer la chaîne, par exemple remuer les épaules en faisant un grand pas de côté).

Sur quelle chaîne êtes-vous maintenant ? (Laissez les participants répondre brièvement.)

*Pensez à quelque chose qui vous rend heureux ou heureuse. Visualisez-le dans votre esprit. Sentez-le avec les mains. Écoutez-le. Ce que nous pensons change ce que nous ressentons. Alors, **changez la chaîne !** C'est la chaîne heureuse !*

L'animateur dit : *Ainsi, lorsque vous regardez la chaîne de la colère ou de la peur, dites-vous : « c'est ce que je ressens. Je suis en colère maintenant Ou j'ai peur maintenant. Mais est-ce que je veux m'accrocher longtemps à ce sentiment ? Est-ce qu'il m'aide ? » Alors, quand nous serons prêts à laisser tomber ce sentiment, que faisons-nous ?* (Laissez les participants répondre) **Nous changeons la chaîne !** (Tout le monde fait le mouvement.)

Conseil : S'ils ne peuvent choisir une chaîne pour eux-mêmes, demandez-leur : Est-ce que c'est la chaîne de la danse, la chaîne de l'amour, la chaîne heureuse ? Montrez-moi.



L'animateur dit : *Il y a une autre façon de changer la chaîne. Prenez trois grandes respirations, lentement, et expirez, lentement, et chaque fois que vous expirez, faites « Haaah ! ». Allons-y. (L'animateur montre aux participants comment inhaler et expirer lentement en faisant « Haaah ! ») Maintenant, **pensez** à un moment où vous vous êtes sentis aussi calmes, autant en paix. Peut-être étiez-vous avec votre meilleur ami, ou vous regardiez la télévision ou vous écoutiez de la musique. Encore une fois, respirez lentement et quand vous expirez, faites « Haaah ! ». Bienvenue à la chaîne calme. (Tout le monde peut maintenant s'asseoir.)*

Discussion : L'animateur a une brève discussion sur la façon dont tout le monde se sent après l'activité. Ensuite, il demande aux participants comment ils utiliseront cette compétence dans leur vie.

Pour mieux cibler la discussion, l'animateur demande : *Pouvez-vous me parler d'un moment où vous étiez en colère et où vous avez décidé d'oublier et de changer la chaîne ? Pouvez-vous me parler d'un moment où vous aviez peur et où vous avez décidé d'oublier et de changer la chaîne ?*

Si l'animateur ou quelques-uns des participants ont une histoire à propos d'un moment où ils ont décidé de laisser tomber un sentiment qui avait un effet destructeur sur eux, ils peuvent la raconter.

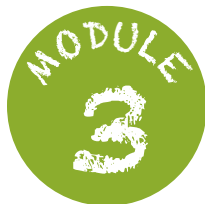
Par exemple : *La belle-mère de Sara lui fait toujours faire des corvées de ménage supplémentaires, plus qu'à ses propres enfants. Cela mettait Sara très en colère et elle y pensait tout le temps.*

Un jour, Sara s'est rendu compte qu'elle aimait chanter. « Peut-être », s'est-elle dit, « que je pourrai devenir chanteuse quand je serai grande ». Alors, Sara a décidé de chanter en faisant ses tâches ménagères, pour pratiquer. Elle ne pouvait pas toujours chanter à haute voix, alors elle chantait dans sa tête les chansons qu'elle aimait. Elle faisait aussi l'exercice de respiration lente plusieurs fois pour se relaxer. Sara devait toujours faire ses corvées, mais ça la gênait moins. Elle n'était plus en colère tout le temps, et ça l'a aussi aidée à se concentrer à l'école. Elle a changé la façon dont elle réagissait à une situation, même si cette situation à la maison n'a pas changé.

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

Pour résumer, l'animateur dit : *Souvent, nous ne pouvons pas changer la situation dans laquelle nous nous trouvons, mais nous pouvons changer la façon dont nous y réagissons. Nous pouvons **changer la chaîne** ! (L'animateur fait le même mouvement avec tout le monde.)*





ACTIVITÉ 8 : L'endroit sûr en nous

Objet

Montrer aux participants que lorsque nous nous sentons dépassés par la vie, il y a toujours en nous un endroit sûr où nous pouvons nous réfugier. (Exercice de visualisation)



20
MINUTES

L'animateur dit : *Nous avons appris comment nous calmer en respirant. Et nous avons appris comment changer la chaîne quand nous en avons assez d'être en colère, d'être tristes ou d'avoir peur. Maintenant, nous allons apprendre qu'il y a un « endroit sûr » en nous où nous pouvons toujours nous réfugier. Un endroit où nous pouvons trouver la paix et le réconfort, peu importe combien la vie est dure.*



Note de l'animateur : Lisez l'histoire de **visualisation** ci-dessous. Demandez à tout le monde de fermer leurs yeux et de croiser les bras, en mettant les mains sur l'épaule opposée (la main gauche sur l'épaule droite, la main droite sur l'épaule gauche). Pendant que vous lisez l'histoire, demandez à tout le monde de se tapoter, sans s'arrêter, une épaule puis l'autre avec les mains. C'est ce qu'on appelle le « câlin du papillon », parce que vous vous tapotez les épaules avec les mains comme le feraient les ailes d'un papillon et en même temps vous vous faites un gros câlin (voir l'image du câlin du papillon **page 28**). Dites aux participants qu'ils **continuent à se tapoter** les épaules tout au long de cette activité. Le but du câlin du papillon et du tapotement est de permettre au cerveau de vivre intensément les mots de l'activité de l'endroit sûr. Ce tapotement intensifie le sentiment ; il approfondit l'expérience.

L'animateur doit lire lentement et d'une voix douce pour aider les participants à se relaxer. Faites une petite pause entre chaque paragraphe. Donnez aux mots le temps de faire leur effet.

L'animateur dit : *Fermez les yeux. Prenez trois grandes respirations, lentement. Sentez comment vous vous détendez. Maintenant, pensez à un endroit sûr, un endroit réel où vous pouvez aller. Il peut être à l'intérieur ou à l'extérieur. Si aucun endroit sûr réel ne vous vient à l'esprit, imaginez-en-un. Il s'agit d'un endroit où vous vous sentez bien et où vous êtes détendus. Maintenant, vous vous trouvez dans cet endroit sûr.*

- **Sentez l'air.** *Que sentez-vous ? Ce peut être l'odeur de l'herbe ou des odeurs de cuisine ou d'autre chose.*
- **Sentez le sol ou le plancher sous vos pieds.**
- **Écoutez les bruits :** *le vent dans les arbres, les oiseaux, les voix, la circulation ou d'autres bruits.*
- **Goûtez l'air ;** *il a un bon goût dans la bouche.*
- **Gardez les yeux fermés.** *Dans votre esprit, **examinez** cet endroit sûr et relaxant. Regardez devant vous. Regardez sur les côtés. Que voyez-vous ?*

Dans votre esprit, savourez cet endroit. Sentez combien cet endroit est paisible. Remarquez les sensations que vous éprouvez dans votre corps ; êtes-vous détendus ? Si vous avez des douleurs ou des tensions quelque part dans votre corps, concentrez-vous dessus un instant en prenant de grandes respirations. Avec chaque respiration, vous vous sentez plus détendus. C'est votre endroit sûr. Vous pouvez y aller toutes les fois que vous le voulez, juste en fermant les yeux et en prenant trois grandes respirations. Avec chaque respiration, sentez combien vous êtes de plus en plus détendus. Combien vous êtes à l'aise, heureux et en paix. Savourez ce moment. (Attendez une ou deux minutes, en laissant chacun savourer ce moment.)




Note de l'animateur : Rappelez aux participants que chaque fois qu'ils sont bouleversés ou tout simplement pour se sentir bien, ils peuvent se faire le câlin du papillon.

Maintenant, retournons dans cette pièce. Quand j'aurai compté jusqu'à trois, ouvrez les yeux. Une : vous sentez l'énergie de votre corps. Deux : vous retournerez dans cet endroit sûr toutes les fois que vous le voudrez. Trois : rouvrez les yeux, vous vous sentez éveillés, alertes, revigorés.

Discussion : Quelle impression ça fait d'avoir en soi un endroit sûr et relaxant ?

Conseil : Ne demandez pas aux enfants de révéler quel est leur endroit sûr ; il est privé.

ACTIVITÉ 9 : Les quatre carrés⁸

Objet	Permettre aux participants de mettre en pratique une technique qui soulage la souffrance et qui peut être utilisée selon les besoins.		
Matériel	<ul style="list-style-type: none">• Stylos ou crayons• Papier A4 (format de livre), une feuille par participant		60 MINUTES

Conseil : N'utilisez pas des marqueurs pour cette activité, car leur encre risque de traverser le papier où d'autres images vont être dessinées.



Note de l'animateur : Bien que cette activité puisse susciter des sentiments forts chez les participants, à la fin, beaucoup d'enfants se sentiront mieux ; la souffrance que leur inspirent leurs pensées et leurs émotions aura diminué. Tous les enfants tambourineront (sur une chaise, une table, par terre ou mur) pendant qu'ils regarderont leur image. En effet, tambouriner aide notre cerveau à travailler plus vite et nous aide à diminuer nos peurs plus rapidement.

Donnez à chaque participant une feuille de papier et un stylo/crayon. Demandez-leur de dessiner sur toute la page leur endroit sûr – ou un symbole qui le leur rappelle. Répétez qu'ils doivent utiliser toute la page, mais un côté seulement, car l'autre côté servira à autre chose.

L'animateur dit : Pensez à votre **endroit sûr**. Dessinez votre endroit sûr, en utilisant toute la feuille. Regardez votre dessin et tambourinez lentement. **(Les participants tambourinent lentement une vingtaine de fois)** Comment vous sentez-vous ?

Recto – Un endroit sûr (il s'agit d'un exemple)

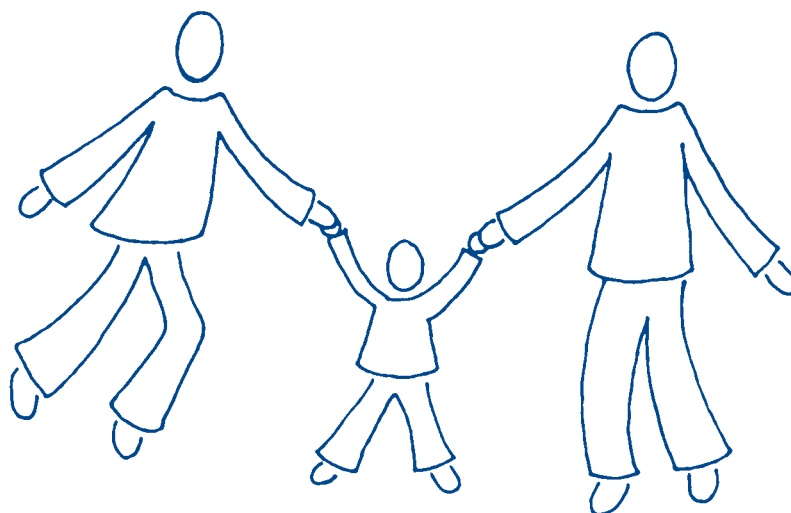


Image fournie avec l'aimable autorisation de www.aperfectworld.org

8. Adapté de Jarero I., Artigas, L., Hartung, J. (2006) 'EMDR integrative group treatment protocol: A post-disaster trauma intervention for children and adults'. *Traumatology*, 12, 121-129

Ensuite, dites aux enfants de retourner leur feuille de l'autre côté. Dites-leur de plier la feuille en quatre, de façon à obtenir quatre carrés. Demandez-leur de numéroter chaque carré : numéros 1 et 2 en haut, numéros 3 et 4 en bas. Dites-leur qu'ils vont dessiner quelque chose d'effrayant de ce côté de la page, mais qu'ils doivent écouter et suivre vos instructions attentivement.

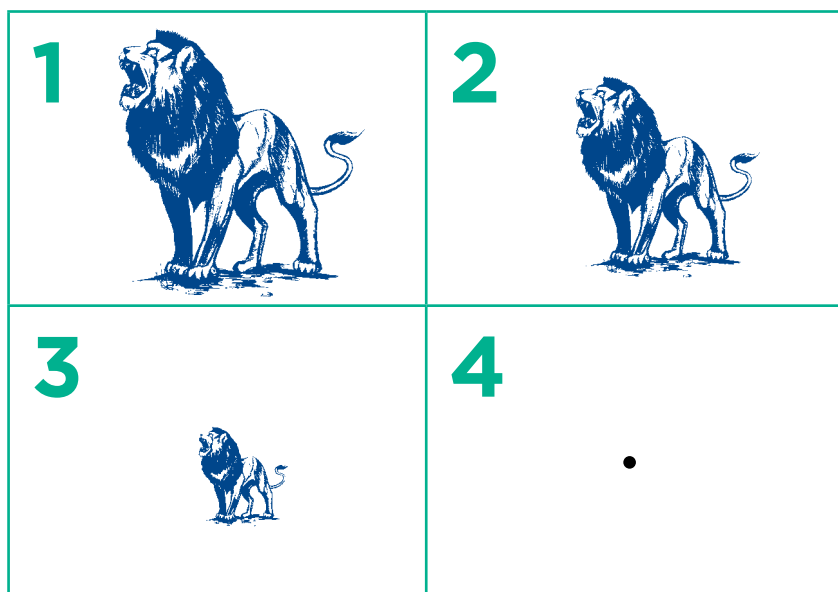
L'animateur dit : *Imaginez que vous puissiez prendre tout ce qui vous fait peur et le rendre si petit que vous n'auriez plus peur. C'est ce que vous allez apprendre à faire maintenant.*

1. **L'animateur dit :** *Maintenant retournez votre feuille et, dans le carré du haut où vous avez écrit **numéro 1**, dessinez un souvenir effrayant ou quelque chose qui vous fait peur. Si vous ne savez pas quoi dessiner, dessinez un lion effrayant avec de longues dents pointues. Dessinez-le en grand, pour couvrir tout le carré. Regardez votre dessin et tambourinez lentement. Je vous dirai quand arrêter. (Chaque fois, les participants tambourinent lentement une vingtaine de fois.)*

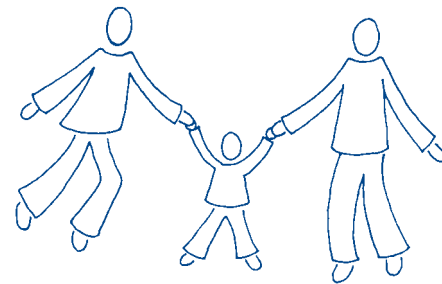
Maintenant, arrêtez. Comment vous sentez-vous ? Où le sentez-vous dans votre corps ? Regardez le dessin. Tambourinez lentement encore. Bon. (Quelques réponses suffiront pour chaque question.)

2. *Maintenant dans le carré **numéro 2**, dessinez la même image en plus petit, de la taille de votre **pouce** (dans le sens de la longueur). Maintenant, regardez votre dessin. Tambourinez lentement, en continuant à le regarder. Maintenant, arrêtez. Comment vous sentez-vous dans votre corps maintenant ? Bon. Re commençons à tambouriner.*
3. *Maintenant, dans le carré **numéro 3**, dessinez ce qui vous fait peur, encore plus petit, de la taille de votre **ongle**. Regardez votre dessin. Tambourinez lentement. Maintenant, arrêtez. Comment vous sentez-vous dans votre corps maintenant ? Remarquez comment chaque fois que vous dessinez, vous vous sentez de mieux en mieux.*
4. *Maintenant, dans le carré **numéro 4**, dessinez l'image comme un **point (.)** seulement. Tambourinez lentement. Arrêtez. Prenez une inspiration profonde et expirez lentement. Comment vous sentez-vous dans votre corps maintenant ? Différents par rapport à tout à l'heure ?*
5. *Maintenant, retournez à votre premier dessin de votre **endroit sûr** (de l'autre côté de votre feuille). Regardez le dessin. Tambourinez lentement. Fermez les yeux. Prenez une inspiration profonde et expirez lentement. Écoutez les bruits autour de vous. Écoutez votre respiration et sentez votre corps soutenu par la chaise. Visualisez votre endroit sûr dans votre tête. Touchez ce qui se trouve dans votre endroit sûr. Respirez profondément. Touchez de nouveau ce qui se trouve dans votre endroit sûr. Quand vous avez terminé, prenez une grande respiration et expirez. Ouvrez-vous les yeux, lentement.*

Verso - Quatre images séquentielles de quelque chose d'effrayant (il s'agit d'un exemple)



Discussion : L'animateur demande aux enfants comment ils se sentent maintenant par rapport à quand ils ont commencé. L'animateur félicite les enfants d'avoir su contrôler ce qui leur fait peur. L'animateur dit aux enfants qu'ils peuvent emporter leurs quatre carrés à la maison.



Rappelez aux enfants que quand ils sont tristes ou en colère ou quand ils ont peur, à la maison ou à l'école, ils peuvent faire les **quatre carrés** pour se sentir mieux.

ACTIVITÉ 10 : Montagne, eau, vent, feu

Objet Permettre aux participants de se connecter avec les éléments naturels et utiliser leur pouvoir pour faire face à des émotions fortes et à des situations difficiles.



60
MINUTES



Note de l'animateur : De nombreuses pratiques religieuses et spirituelles s'appuient sur la nature pour la subsistance et la guérison. Cette activité aide les enfants à utiliser la puissance des différents éléments naturels pour approfondir leurs liens avec la force qui est en eux et les aide à développer une gamme de stratégies pour faire face à différentes situations. À la fin, assurez-vous que tout le monde comprend la différence entre la force dure et la force douce.

Partie 1 : Discussion (10 minutes)

N.B. Les participants s'imagineront être ces différents éléments de la nature. Ils bougeront leur corps comme la montagne, l'eau, le feu et le vent. Quand on leur demande de « devenir » la montagne, par exemple, ils doivent jouer et se sentir comme ce à quoi ressemble une montagne.

L'animateur dit : *Quand nous nous trouvons dans une situation difficile, la solution se trouve tout autour de nous : la montagne, l'eau, le vent et le feu.*

1. *Devenez une **montagne** – Tenez-vous debout comme une montagne. Rien ne peut vous faire de mal. Vous êtes si puissant ! Marchez comme une montagne. Que se passe-t-il en vous quand vous devenez une montagne ?* (Demandez aux participants de partager leur expérience.)
2. *Maintenant, nous devenons **l'eau** : douce et fluide, capable d'aller partout où elle veut. Déplacez-vous dans la salle comme l'eau. Vous pouvez contourner n'importe quel obstacle. Et vous pouvez aussi être immobiles. Soyez parfaitement immobiles, comme l'eau d'une mare un jour sans vent. Que se passe-t-il en vous quand vous devenez l'eau ?* (Laissez les participants répondre.)
3. *Maintenant, nous devenons le **vent** – léger et rapide. Vous êtes toujours en mouvement. Rien ne vous arrête. Déplacez-vous comme le vent. Nous pouvons penser comme le vent, laissons nos pensées s'envoler dans n'importe quelle direction, sans limites. Nous pouvons laisser notre esprit voltiger dans toutes les directions.* (Option : Asseyez-vous dehors et regardez le mouvement des arbres et des nuages poussés par le vent.) *Que sent-on de différent quand on est le vent plutôt que la montagne ?* (Laissez les participants répondre.)
4. *Maintenant, nous devenons le **feu** – Vous êtes si puissants ! Vous pouvez détruire pratiquement tout. Vous êtes l'énergie à l'état pur. Comme le soleil qui brille sur la terre. Imaginez que vous êtes une allumette allumée.* (Option : Craquez une allumette. Puis allumez une bougie et demandez aux participants de l'observer.) *Imaginez que vous êtes une bougie allumée. Imaginez que vous êtes un grand feu. Ce feu peut également éclairer pour que les gens puissent voir. Quelle impression est-ce que ça fait ?*
5. *Maintenant, revenez à la **montagne**. Puissante et forte, et qui domine tout l'horizon.*

L'animateur dit : *Que se passe-t-il en vous quand êtes chacun de ces éléments : la montagne, l'eau, le vent, le feu ? Quel est votre préféré ?*



Partie 2 : Sketch (40 minutes)

L'animateur répartit les participants en quatre groupes. Chaque groupe utilisera un élément différent (montagne, eau, vent, feu) pour dramatiser une situation de son choix ou l'une de celles suggérées ci-dessous. Les participants auront dix minutes pour préparer leur sketch et trois à quatre minutes pour le présenter. Les animateurs doivent souligner que leur sketch doit être court.

- *Vous êtes victimes de harcèlements à l'école.* (Montagne)
- *Une situation de votre propre vie.* (Eau)
- *Votre père rentre à la maison ivre et est très en colère contre vous.* (Vent)
- *Quelqu'un essaie d'entrer dans votre maison par effraction.* (Feu)

À la fin de la présentation des sketches, l'animateur demande : *Qu'avons-nous appris en regardant ces sketches ?*



Note de l'animateur : En utilisant les exemples des sketches précédents, l'animateur explique qu'on n'est pas toujours obligé de fuir ce qui vous fait peur. Si vous dialoguez ou communiquez avec ce qui vous fait peur, tout comme les acteurs dans leurs sketches, vous pouvez mieux faire face à votre peur.

Partie 3 : La force dure et la force douce (10 minutes)

L'animateur dit : *Parfois, c'est une bonne chose d'être l'eau, d'autres fois il vaut mieux être une montagne, ou bien le feu ou encore le vent. Différentes situations exigent différentes mesures d'action. Parfois, nous devons répondre avec toute la puissance qui est en nous comme le feu ou la montagne. Être comme le feu ou comme la montagne, c'est employer la **force dure**. On utilise la force dure quand on s'élève contre l'injustice, ou pour résister à quelqu'un qui essaie de vous faire du mal par la force.*

Conseil (facultatif) : *L'animateur peut montrer la force dure en poussant contre quelqu'un qui s'oppose à sa force. Ne poussez pas la personne au point qu'elle en perde l'équilibre !*


L'animateur poursuit : *Parfois, nous avons besoin de contourner quelqu'un, de prendre un chemin différent, ou d'éviter une situation. Nous sommes comme le vent, que rien ne peut capturer. Nous sommes comme l'eau qui fait le tour d'un caillou. Nous ne nous opposons pas à l'autre personne. Nous la contournerons. Nous céderons, mais nous continuons de couler. Être comme l'eau ou le vent, c'est employer la **force douce**.*

Conseil (facultatif) : L'animateur peut démontrer la force douce en demandant à quelqu'un de le pousser. Pour cette démonstration, la personne doit utiliser la moitié de sa force. Plutôt que de s'y opposer, l'animateur s'écarte de son chemin et tire doucement la personne dans le sens où elle le pousse. La personne finit par se déplacer ou par marcher avec l'animateur.

L'animateur demande : *Pouvez-vous me donner des exemples, dans votre vie, d'utilisation de la force dure ? (Exemple : Répondre avec une force égale ou supérieure, par des mots ou par la force physique, à quelqu'un qui vous défie.) Pouvez-vous me donner des exemples, dans votre vie, d'utilisation de la force douce ? (Exemples : Négocier, parler avec gentillesse à une personne en colère). La force dure et la force douce sont toutes les deux importantes ; tout dépend de la situation.*



ACTIVITÉ 11 : Ce n'est pas ma faute !

Objet	Aider les participants à reconnaître qu'ils ne sont pas toujours fautifs et à se libérer de la culpabilisation.		
Matériel	<ul style="list-style-type: none">• Papier A4• Ruban adhésif• Marqueurs		40 MINUTES



Note de l'animateur : Nous pouvons augmenter notre force pour répondre efficacement aux situations difficiles de la vie, mais il est aussi très important que les enfants ne supportent pas la responsabilité pour les choses qui ne sont pas de leur faute. Parce que les enfants sont dans une position de faiblesse dans leur famille et dans la société, ils peuvent être la cible de reproches, alors que la faute se situe en fait ailleurs. Le sentiment de culpabilité qu'éprouvent les enfants lorsqu'on les accuse à tort nuit à la vision qu'ils ont d'eux-mêmes en tant qu'êtres humains dignes de ce nom. (Voir l'image **page 35.**)

1. Dans ce jeu, les enfants courent vers un coin de la salle s'ils répondent « Oui » et vers le coin opposé s'ils répondent « Non ». Pour chaque résultat, vous demanderez à un ou deux enfants pourquoi ils ont répondu « Oui » et pourquoi ils ont répondu « Non » pour aider tous les enfants à voir clairement quand ils sont fautifs et quand ils ne le sont pas.
2. L'animateur écrira « OUI, C'EST MA FAUTE » en grosses lettres sur une feuille de papier de format A4 et l'accrochera au mur de façon que tout le monde puisse la voir. Sur une autre feuille de papier, l'animateur écrira « NON, CE N'EST PAS MA FAUTE » et l'affichera sur un autre mur de la salle.
3. L'animateur choisit huit énoncés, quatre de la catégorie A et quatre de la catégorie B.

Mélangez les énoncés des catégories A et B pour rendre l'activité plus intéressante. Si vous avez assez de temps, vous pouvez choisir d'autres énoncés.

Catégorie A: Est-ce de votre faute si...

Il s'agit d'exemples de situation où l'enfant ***n'est pas*** fautif :

- Votre oncle s'est fait mal au pied et crie après vous ?
- Votre père vous bat quand vous rentrez à la maison avec un bulletin scolaire qui n'est pas très bon, bien que vous ayez fait de votre mieux ?
- Il y a la guerre dans votre pays et vous avez dû vous enfuir ?
- Vos parents se disputent ?
- Vous avez commis de mauvaises actions quand vous étiez enfant soldat après que la milice est venue chez vous et a menacé de vous tuer si vous ne vous joigniez pas à eux ?
- Votre père commet un vol pour payer vos frais de scolarité et est arrêté ?
- Votre père est arrêté par la police ou l'armée ?
- Votre maison ou votre village est attaqué ?
- Un de vos parents meurt du VIH/sida ?
- Vous vous faites violer en allant chercher de l'eau après la tombée de la nuit ?

Conseil : Dans les milieux conservateurs, où vous ne pouvez pas aborder en public les questions de sexualité, vous pouvez utiliser « agresser » plutôt que « violer ».

N.B. Un viol/une agression n'est jamais la faute de la victime. Personne ne mérite d'être agressé. L'animateur doit souligner que peu importe ce que fait l'enfant ou quels vêtements il ou elle porte, personne ne veut être agressé. Ce n'est ***jamais*** la faute de l'enfant.

Catégorie B: Est-ce de votre faute si...

Il s'agit d'exemples de situation où l'enfant ***est peut-être*** fautif :

- On vous envoie faire des commissions et vous perdez l'argent, parce que vous êtes distrait ou distraite ?
- Vous ne saluez pas de manière respectueuse un proche en visite, parce que vous ne l'aimez pas ?
- Vous ne faites pas vos devoirs, bien que vous ayez le temps de les faire ?
- Bien que cela vous ait été interdit, vous allez dans un endroit que vous savez dangereux (par exemple, à cause de combats) et vous vous faites blesser ?
- Vous injuriez quelqu'un ou essayez de lui faire du mal à cause du conflit ou de la guerre qui sévit dans votre région ?
- Vous restez dehors tard sans prévenir personne et sans bonne raison ?
- Vous ne balayez pas devant la maison avant d'aller jouer au football avec vos amis ?
- Vous fréquentez des amis qui vous font connaître la drogue ou l'alcool, et vous commencez à en consommer ?

Pour chaque énoncé, l'animateur dit : *Courez d'un côté de la salle ou de l'autre, selon que votre réponse est « Oui, c'est ma faute » ou « Non, ce n'est pas ma faute ».*

Sélectionnez un ou deux participants dans chaque groupe et demandez-leur d'expliquer leur réponse. Commencez avec le groupe le moins nombreux. Les enfants peuvent changer d'avis, mais ils ne doivent pas essayer de persuader ceux de l'autre groupe.

L'animateur conclut brièvement cette activité en demandant : *Si nous sommes fautifs, comment devons-nous gérer la chose de manière positive ?* (Demandez une ou deux réponses.) *Si on nous accuse à tort, que devons-nous faire ?* (Demandez une ou deux réponses.)

Conseil : Proposez une **activité énergisante** ou insérez des exercices de **centration** ou de **respiration** (voir l'**annexe 1**). Vous pouvez aussi demander aux participants s'ils connaissent une petite danse ou une chanson que tout le monde peut chanter facilement.



ACTIVITÉ 12: Laisser tomber les problèmes

Objet	Montrer aux participants comment se libérer des expériences qui les empêchent d'avancer et de progresser dans la vie.		
Matériel	<ul style="list-style-type: none">• Un grand sac, une boîte ou un panier• Des bâtons, des pierres ou d'autres objets lourds à mettre dans le sac		40 MINUTES

L'animateur dit : *Il est important de savoir quand nous sommes responsables de quelque chose et quand ce n'est pas notre faute, parce que cela nous aide à alléger le fardeau de la vie qui pèse sur nos épaules. Cela nous aide à assumer la responsabilité pour ce que nous avons fait et à refuser d'accepter la responsabilité pour ce que nous n'avons pas fait.*

De temps à autre, nous devons nous débarrasser des problèmes de la vie qui s'accumulent en nous. Ces problèmes ne peuvent pas disparaître, mais nous nous sentirons plus légers et serons capables de voir le monde d'une manière différente susceptible de nous conduire à des réponses. Nous nous rendrons compte que certains problèmes ne sont pas les nôtres et que nous pouvons nous en débarrasser. Nous pouvons avoir de nouvelles idées sur la façon de résoudre certains problèmes, car nous nous sentons tellement plus légers et tellement mieux. Voici ce que nous faisons.

Partie 1 : Mettons nos problèmes dans le sac (25 minutes)

Dites aux enfants d'aller chercher dehors des bâtons ou des pierres pour chacun de leurs problèmes et de revenir.

Conseil : L'animateur doit avoir déjà placé dans le sac quelques objets lourds. S'il n'y a pas de bâtons ni de pierres à proximité, il faudra aller en ramasser à l'avance.

Lorsque les enfants reviennent, l'animateur leur rappelle que les bâtons et les pierres représentent les problèmes dans leur vie. Demandez à chaque enfant de placer les bâtons ou les pierres dans le sac un à la fois. En les plaçant dans le sac, ils disent quels problèmes ils représentent, à haute voix ou dans leur tête. L'animateur ramasse le sac et dit combien il est lourd. Certains des enfants peuvent aussi essayer de le soulever.

L'animateur demande : *Que devrions-nous faire avec ce sac de problèmes ?* Invitez les enfants à répondre et demandez-leur de se mettre d'accord sur ce qu'ils vont faire.

L'animateur demande que tout le monde l'aide à débarrasser de leur vie ce sac lourd de problèmes. Plusieurs participants soulèvent le sac lourd et tout le monde les suit dehors jusqu'à un endroit convenu à l'avance.

Conseil : Si les enfants n'ont ramassé que des bâtons, vous pouvez peut-être faire un feu et brûler le contenu du sac. S'il n'y a que des pierres, creusez un trou et enterrez les problèmes ou trouvez un grand arbre et placez-les autour du tronc en laissant « notre mère la Terre » écouter les problèmes et nous en débarrasser, en souhaitant à tous de se libérer de leurs problèmes.

Quand vous emportez le sac de problèmes dehors, demandez à tous les participants de former un cercle en se tenant la main pendant qu'ils se débarrassent des problèmes. Si possible, trouvez une chanson adaptée ou inventez-en une sur ces problèmes et ce poids dont on se débarrasse.



Partie 2 : Balayons nos problèmes (20 minutes)

De retour dans la salle, **l'animateur dit** : *Au cas où il resterait des problèmes, imaginez que tous vos problèmes tombent autour de vous. Comme les feuilles d'un arbre. Ou comme un serpent qui perd sa peau. Sautez sur place et laissez tous vos problèmes tomber par terre autour de vous. Et maintenant, il est temps de balayer tous vos problèmes.*

L'animateur dit : *Voici un balai pour chacun de vous. Débarrassez-vous de vos problèmes et balayez-les !* (L'animateur distribue des balais imaginaires à tous les participants et ils se mettent à balayer. Ils chantent. Veillez à ce que tout le monde balaie les problèmes jusqu'à la porte).



Conseil : Utilisez les paroles d'une chanson locale à propos de passer le balai, de faire le ménage dans sa vie. Tous les participants chantent ces paroles ensemble en balayant les problèmes de leur vie, ou composent leur propre chanson.

Discussion : Tout le monde revient dans la salle et s'assied. **L'animateur demande à tout le monde** : *Qu'avez-vous pensé de cette activité ? Quelle impression vous a-t-elle faite ? Quelle était votre partie préférée ?*

L'animateur dit : *Maintenant, vous avez votre balai à côté de vous quand vous en avez besoin. La chose la plus importante est que nous continuions à nous débarrasser des problèmes qui pèsent sur notre vie, que nous ne laissions pas les problèmes devenir si nombreux et si pesants qu'ils nous paralysent.*

ACTIVITÉ 13 : L'arbre aux trésors

Objet

Permettre aux participants de créer à l'intérieur d'eux-mêmes un endroit qui contienne tout ce qui est bon en eux et que personne ne peut leur enlever.



40
MINUTES



Note de l'animateur : Ceci renforce le même thème que l'activité de **l'endroit sûr en nous**. Il est utile de recourir à des approches et des images variées pour aider les enfants et les jeunes à apprendre d'importantes stratégies d'adaptation. Cette activité est aussi un lien important avec l'activité de **l'arbre de vie**.

L'animateur dit : *Nous avons appris à nous débarrasser des problèmes qui pèsent sur notre vie. Nous avons appris comment devenir différents éléments de la nature – montagne, eau, vent et feu – pour nous aider à réagir efficacement face à des situations difficiles. Maintenant, nous allons apprendre comment nous protéger de ceux qui nous font du mal. Quand les gens vous critiquent, disent du mal de vous et ne voient pas la bonté qui est en vous, il est important que vous sachiez ce qui est vraiment bon sur vous-même.*



Note de l'animateur : Lisez cette histoire **lentement** et de manière expressive. Rendez-la intéressante et prenante. Dites-la comme vous le feriez si vous racontiez une histoire au coin du feu ou à votre enfant avant qu'il n'aille au lit. Les enfants doivent avoir les yeux fermés pendant que vous lisez l'histoire.

L'animateur dit : *Je vais vous raconter une histoire. Il était une fois un arbre qui avait commencé à pousser, il y a bien, bien longtemps. On l'appelait **l'arbre aux trésors**. Quand les bûcherons voulaient abattre l'arbre, leurs haches se brisaient. Quand ils voulaient l'abattre en le sciant, leurs scies se brisaient. Rien ne pouvait détruire l'arbre aux trésors.*

L'arbre aux trésors est très sage, car il vit depuis toujours. Sentez le battement de votre cœur. Sentez votre respiration. L'arbre aux trésors vit en vous. Il se nourrit des battements de votre cœur et de votre souffle. L'arbre aux trésors vous protège. Pensez à toutes les bonnes choses que vos amis ont dites de vous. Pensez à toutes les bonnes choses que les personnes qui vous aiment ou s'occupent de vous ont dites à votre sujet. Pensez à vos points forts et aux qualités que vous savez que vous avez. Énumérez-les dans votre tête. Dans votre tête, écrivez-les. Vous voulez vous en souvenir.



Maintenant, l'arbre aux trésors vous appelle. Quand vous arrivez, vous voyez combien il est grand et fort. Peut-être même que vous pouvez voir les marques qu'ont laissées les bûcherons qui ont essayé de l'abattre. Vous vous approchez de cet arbre aux trésors et vous en touchez l'écorce. Vous pouvez sentir la chaleur et l'énergie de cet arbre ! Et maintenant, l'arbre s'ouvre, rien que pour vous. **Il ne connaît que vous.**

Vous pouvez voir jusqu'au centre de l'arbre. Vous voyez toutes les cernes de l'arbre : les bonnes années et les années difficiles. Les bonnes années ont des cernes larges et les années difficiles des cernes étroites, une pour chaque année. Et au centre de l'arbre se trouve un coffret incrusté d'or et de bijoux. Vous avancez la main et vous soulevez ce coffret. Il est magnifique. Il brille dans la lumière.

Vous l'ouvrez et y déposez la liste de toutes vos qualités. Vos points forts, vos talents et toutes les bonnes choses sur vous ; tout va dans le coffret. **Tout ça est à vous !** Puis vous refermez le coffret, vous le replacez au centre de l'arbre et l'arbre se referme.

Et dans votre tête, l'arbre aux trésors s'adresse à vous. Il vous dit : « Je n'ouvrirai que pour toi. Je garderai en sécurité toutes tes vertus, toutes les bonnes choses à ton sujet pour que jamais personne ne puisse te les prendre. On peut faire du mal à ton corps, mais personne ne peut jamais faire de mal à ton âme. Je te protège, je protège la bonté qui est en toi. Chaque fois que tu reviendras et que tu ouvriras le coffret incrusté d'or, tu y verras la bonté qui est en toi. Tu n'as qu'à me chercher dans ton cœur. Je suis là. »

Et vous placez la main sur votre cœur et vous sentez l'arbre aux trésors qui y pousse.



N.B. Les enfants placent la main sur leur cœur pendant quelques instants, en sentant la chaleur de leur corps.


Discussion : L'animateur dit : Rouvrez les yeux, lentement, et prenez une grande respiration, lentement, puis expirez. Qu'est-ce que ça fait d'avoir un protecteur de toutes les bonnes choses qui sont en vous ? (Laissez les participants répondre.) Posez la main là où se trouve l'arbre aux trésors à l'intérieur de vous et sentez sa présence pendant une minute.

L'animateur dit : Dans l'arbre aux trésors se trouvent toutes ces belles choses qui vous aident à vous sentir bien dans votre peau. Vous n'avez plus besoin de vous battre contre la personne qui vous fait du mal, parce que vous savez maintenant ce qui est à l'intérieur de vous. Votre bonté est dans un endroit caché et personne ne peut vous la prendre.

Conseil : Proposez une **activité énergisante** ou insérez des exercices de **centration** ou de **respiration** (voir l'**annexe 1**). Vous pouvez aussi demander aux participants s'ils connaissent une petite danse ou une chanson que tout le monde peut chanter facilement.



ACTIVITÉ 14 : Récapitulatif 2 – Chanter pour les lions

Objet	Résumer les principaux enseignements tirés de la section IV : Renforcer qui nous sommes.
Matériel	<ul style="list-style-type: none">Image des deux lions rugissant (voir page 13). Il y a deux groupes d'enfants (voir page 43). Un groupe a l'air d'avoir très peur, l'autre semble calme et observe les lions. Certains des enfants de ce groupe sourient aux lions.
	
	20 MINUTES

L'animateur pose les questions suivantes, en donnant le temps aux participants de donner quelques réponses :

- *Que se passe-t-il dans cette image ?*
- *Il y a deux groupes d'enfants. En quoi sont-ils différents ?*
- *D'après vous, que pense chaque groupe d'enfants ?*
- *Que pensent les lions quand ils voient le groupe d'enfants calmes, qui les regardent, sans avoir peur ?*
- *D'après vous, que font les enfants pour rester calmes comme ça, alors que les lions rugissent après eux ?*
- *Connaissez-vous des gens qui sont comme ces lions ? Je veux dire des gens qui essaient de nous faire peur. Ils rugissent. Ils nous donnent l'impression que nous ne valons rien. Ils nous donnent l'impression que nous sommes faibles.*
- *Pourquoi ces personnes, ces lions, se comportent-elles de cette façon ? Pourquoi veulent-elles faire peur, harceler ou intimider les autres ?*



L'animateur demande : *Quels enseignements pouvons-nous tirer de cette activité ?* (Laissez les participants répondre.)



THÈME V. ÉTABLIR DES LIENS



Note de l'animateur : Lorsque nous sommes confrontés à des moments difficiles, nous avons deux choix :

- Si nous ne pouvons pas changer l'*environnement* ou la *situation* où nous sommes, nous pouvons changer notre *réponse* à ce qui se passe. (Ce point a été abordé dans la précédente section.) OU
- Nous pouvons changer notre *environnement* (ce dont nous allons parler maintenant) et supprimer ce qui nous gâche la vie.

Dans cette section, nous examinerons les façons de changer ce qui se passe en dehors de nous pour établir des endroits sûrs pour les enfants et pour encourager les adultes à se faire les défenseurs des questions touchant les enfants.

Cette section examine aussi le pouvoir qu'a la communauté de guérir de ses plaies. La communauté peut y arriver de plusieurs façons :

- **Établir des endroits sûrs pour les enfants :** Les enfants ne peuvent pas guérir s'ils ne se sentent pas en sécurité.
- **Fournir des aidants :** Les enfants ne peuvent pas guérir s'ils n'ont pas quelqu'un (des adultes ou d'autres enfants) à qui parler et en qui ils peuvent avoir confiance. Même quand la police ou les autorités ne peuvent pas les aider, il peut y avoir des aidants dans la communauté capables de prendre les mesures nécessaires.
- **Demander des messages et des mesures d'action clairs** aux dirigeants de la communauté, aider les ménages dirigés par un enfant qui sont vulnérables face à l'exploitation et encourager les gens à être assez courageux pour dire que la maltraitance et la violence sont condamnables et prendre des mesures.

Il est important pour les enfants de pouvoir compter sur le soutien d'amis et d'adultes pour régler leurs problèmes, car on ne devrait pas s'attendre à ce qu'ils mettent en œuvre tout seuls les changements qui s'imposent.

ACTIVITÉ 15 : Un lion dans la montagne ! Courez, courez, courez !

Objet	Activité énergisante de cohésion de groupe		15 MINUTES
--------------	--	--	----------------------

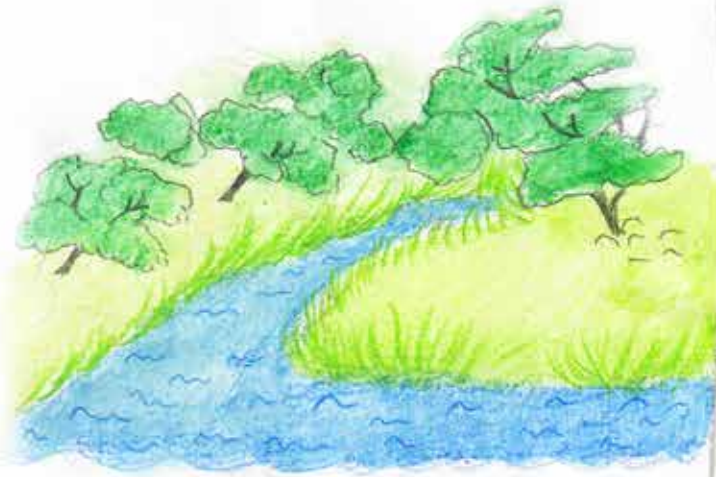
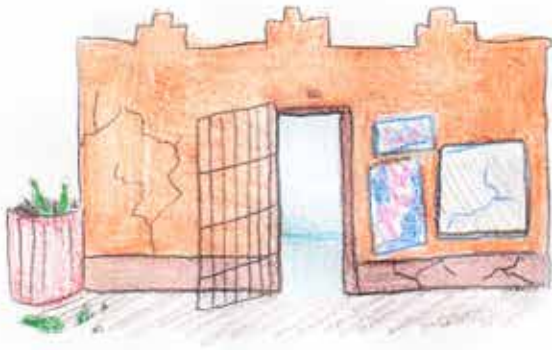
L'animateur dit : *Je vais crier : « Un lion dans la montagne ! Courez, courez, courez ! » plusieurs fois et vous vous mettez à courir en suivant un grand cercle. Quand je m'arrête et que je crie un certain nombre, vous devez former rapidement des groupes avec ce nombre de participants. Pour rendre l'exercice plus intéressant, je dirai deux nombres et vous devrez rejoindre des groupes ayant le nombre de personnes que j'ai mentionné. Par exemple, si je dis « Deux et trois », vous pouvez soit rejoindre un groupe de deux personnes soit un groupe de trois personnes. Chaque fois que je dirai les deux nombres, vous rejoindrez ces groupes aussi vite que vous le pouvez. Tout le monde est prêt ?*

Action : L'animateur répète la phrase trois fois : « Un lion dans la montagne ! Courez, courez, courez ! ». Tout le monde chante avec lui en courant. L'animateur crie d'abord « Deux et trois ». Puis l'animateur dit la phrase et crie « Quatre et cinq ». L'animateur répète de nouveau la phrase et crie « Six et sept ». Après avoir redit la phrase, l'animateur invite les enfants à crier deux nombres et tout le monde rejoint les groupes. Enfin, l'animateur crie « Cent ! » pour que tout le monde se réunisse pour ne former qu'un seul groupe.

Conseil : Aucun enfant ne doit être exclu d'un groupe ; c'est pourquoi deux nombres sont utilisés.

L'animateur dit : *Bien que nous puissions parfois combattre les lions tout seuls (les lions étant toutes les choses dont nous avons peur), nous comptons souvent sur l'aide des autres pour faire face à la peur et à la violence dans notre vie. Dans cette section, nous apprendrons où se trouvent les endroits sûrs et les endroits dangereux dans notre communauté, qui sont les personnes qui peuvent nous aider à surmonter les défis qui se présentent dans notre vie, et ce que nous et les aidants de la communauté pouvons faire pour faire la différence.*


Endroits dangereux



Endroits sûrs



ACTIVITÉ 16 : Les endroits sûrs et les endroits dangereux

Objet	Que les participants apprennent où, dans la communauté, ils peuvent être en sécurité et où ils sont en danger et comment se protéger contre la violence et la maltraitance.		
Matériel	<ul style="list-style-type: none">• Grandes feuilles de papier.• Stylos, crayons et marqueurs de couleur		65 MINUTES

L'animateur dit : *Dans cet atelier, nous avons appris comment créer un environnement sûr à l'intérieur de nous. Maintenant, nous allons apprendre à créer un environnement sûr à l'extérieur, dans le monde où nous vivons.*

Nous protéger nous-mêmes consiste en partie à savoir quels sont les endroits sûrs et les endroits dangereux là où nous vivons. Une fois que nous le savons, nous pouvons trouver des personnes pour nous aider à améliorer nos quartiers. Nous les enfants et les jeunes, nous pouvons apporter nos connaissances et nos compétences, et nous avons besoin que les adultes jouent leur rôle.

Partie 1 : Dessin (35 minutes)

- Répartir les participants d'un même quartier – un trajet de dix minutes entre les uns et les autres – en groupes (avec un maximum de quatre personnes par groupe).
- Donnez à chaque groupe une grande feuille de papier (feuille d'un tableau de conférence ou papier pour affiche) et demandez-leur de dessiner les endroits dangereux et les endroits sûrs de leur quartier. Mettez « X » ou un visage triste sur les endroits dangereux. Mettez un cercle « O » ou un sourire sur les endroits sûrs. Une fois terminé, tous les participants accrochent leurs dessins au mur, en créant une sorte de galerie d'exposition. Tout le monde regarde les dessins, en voyant quels sont les endroits dangereux et les endroits sûrs les plus souvent mentionnés. (L'illustration **page 46** n'est qu'un exemple.)

Partie 2 : Discussion (30 minutes)

Répondez aux questions suivantes :

- *Quels sont les endroits sûrs dans votre communauté ? Pourquoi sont-ils sûrs ?*
- *Quels sont les endroits dangereux dans votre communauté ?*
- *Que peuvent faire les enfants pour rendre ces endroits dangereux plus sûrs ?*
- *Que peuvent faire les adultes pour rendre ces endroits dangereux plus sûrs ?*

Conseil : Suggestions de ce qu'on peut faire pour rendre plus sûrs les endroits dangereux : sortir en groupe ou avec des aidants adultes pour plus de sécurité ; suivre un autre itinéraire, plus sûr, même s'il est plus long ; demander aux autorités locales d'installer un éclairage dans les rues ou les routes sombres ; demander davantage de gardes ou d'aidants adultes pour patrouiller les zones souvent utilisées la nuit, comme les puits d'eau. D'autres idées ? Surtout si vous êtes en danger à la maison, parlez aux personnes en qui vous avez confiance et demandez-leur ce dont vous avez besoin.


L'animateur dit : *Rendre les endroits dangereux plus sûrs consiste à collaborer avec des adultes de confiance à même de renforcer la sécurité de nos maisons et nos communautés. Dans l'activité suivante, nous allons découvrir qui sont ces aidants pour les situations difficiles de notre vie.*

Exercice de respiration du ventre plein

RESPIREZ ! Placez vos deux mains sous votre nombril. Quand vous inspirez, sentez votre ventre gonfler et grossir. Quand vous expirez, sentez votre ventre se dégonfler et s'aplatir. Dites en vous-mêmes : « Gros ventre ! » quand vous inspirez, « Petit ventre ! » quand vous expirez. Sentez vos pieds sur le sol. Sentez votre souffle dans votre ventre. Comment vous sentez-vous ? **N.B.** Cet exercice peut être utilisé selon les besoins. Son but est d'aider la personne à se sentir calme, centrée et bien ancrée dans la terre.



ACTIVITÉ 17 : Le jeu des aidants

Objet	Déterminer qui sont les différents aidants dans la vie des participants capables de les aider à surmonter les situations difficiles.		
Matériel	<ul style="list-style-type: none">• Feuille de papier A4• Marqueurs• Ruban adhésif		40 MINUTES



Note de l'animateur : Les aidants sont les personnes à qui nous pouvons nous adresser en cas d'urgence ou quand nous sommes confrontés à une situation difficile, par exemple, un grand frère, un parent, un enseignant, un travailleur social, une infirmière, un voisin, un grand-père ou une grand-mère, etc. Dans cette activité, les enfants doivent d'abord déterminer qui sont généralement les aidants dans leur communauté. Le nom de chaque type d'aidant est écrit sur un morceau de papier et tous ces morceaux de papier sont collés au mur. Ensuite, pour chaque situation spécifique que présente l'animateur, les enfants doivent choisir rapidement la personne à qui ils demanderaient de l'aide en s'alignant devant le nom ou le titre de cette personne. Une brève discussion doit suivre pour expliquer la raison pour laquelle les enfants ont fait tel ou tel choix pour la situation donnée. Cette activité permet donc d'évaluer rapidement qui sont les membres de la communauté les plus sollicités pour les questions de protection. La longueur des files indique quels aidants sont importants dans la communauté pour cette question particulière. Ces personnes doivent être consultées sur les questions et les programmes concernant les enfants. Vous pouvez répéter cette activité quelques mois après pour voir s'il y a eu des changements.

L'animateur demande : *Qui sont les personnes les plus importantes qui vous aident dans la vie ? Mettez-vous d'accord en groupe sur un maximum de cinq aidants, n'utilisez pas leurs vrais noms, mais dites plutôt qui ils sont, par exemple, une grande sœur, un professeur, etc.*

Conseil : Les participants ne peuvent nommer que deux membres de la famille au maximum pour que soient inclus davantage de membres de la communauté : enseignants, infirmières ou voisins.

L'animateur fait une étiquette pour chaque aidant sur une feuille de format A4. Une étiquette supplémentaire dira : « Je ne sais pas ». Il ne doit pas y avoir plus de six étiquettes en tout (cinq aidants et une étiquette « Je ne sais pas »). Placez les étiquettes sur le mur à soixante centimètres les unes des autres, ou scotchez chaque étiquette au dos d'une chaise, et placez les chaises les unes derrière les autres.

L'animateur lit chacun des scénarios suivants, l'un après l'autre et à voix haute :
Qui peut vous aider si...

- *La maman d'une amie est très malade et ne peut plus travailler ?*
- *Un ami est forcé de quitter l'école pour qu'un frère plus jeune puisse y aller à son tour ?*
- *Une amie subit les sévices sexuels d'un aidant familial ?*
- *Un ami vous dit qu'il veut se faire du mal ?*
- *Une amie voit ses parents se disputer et se donner des coups ?*
- *Un ami est victime de harcèlements à l'école ?*
- *On dit à une amie qu'elle va devoir épouser un vieil homme ?*
- *Un ami est séparé de sa famille après de fortes inondations (ou la guerre) ?*
- *Une amie voit sa maison détruite par la guerre et est très triste tout le temps ?*
- *Un ami est recruté par des soldats ou des rebelles pour faire la guerre ?*

Conseil : Vous pouvez demander d'autres situations aux participants. Vous pouvez adapter les situations ci-dessus pour des participants adultes et en fonction de votre culture ou milieu de vie.

Après la lecture de chaque scénario, les participants courent aussi vite que possible et s'alignent devant l'aidant à qui ils demanderaient de l'aide. Demandez au groupe le plus nombreux pourquoi il a choisi cet aidant.


Conseil : Un plan d'urgence est toujours bien utile. Pour certains des scénarios, **l'animateur demande au groupe le plus nombreux :** *Si cet aidant ne pouvait pas vous aider, à qui d'autre vous adresseriez-vous ?*

Si le groupe « Je ne sais pas » est relativement important, demandez-lui s'il y a un autre aidant à qui il s'adresserait, faites une étiquette pour cette personne, puis répétez le scénario pour voir combien de participants s'adresseraient à elle.

Pour chaque situation, notez quels aidants ont la file la plus longue, ainsi que les participants alignés devant l'étiquette « Je ne sais pas ». Les participants alignés devant l'étiquette « Je ne sais pas » auront besoin d'une aide spéciale pour déterminer qui peut les aider. La longueur de la file indique quel aidant est important pour cette question dans la communauté. Vous pouvez donner suite à l'atelier pour veiller à ce que ce groupe d'aidants soit pleinement utilisé.

Discussion : (10 minutes) **L'animateur demande :** (a) *Qu'avez-vous retiré de cette activité ?* (b) *Choisissez l'un des aidants mentionnés et décrivez comment cet adulte et l'enfant pourraient collaborer pour résoudre l'un des scénarios ci-dessus.*

ACTIVITÉ 18 : Être plus malin que le lion

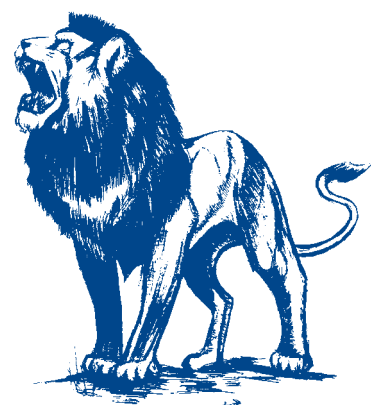
Objet	Élaborer des stratégies sur la façon dont les participants peuvent se protéger contre la maltraitance et la violence dans leur vie.		
Matériel	<ul style="list-style-type: none">Image des deux lions rugissant (voir page 13).		50 MINUTES

Partie 1 : Être plus malin que le lion (20 minutes)

L'animateur dit : *Si nous avons le soutien de nos amis et des aidants qui se soucient de nous, nous pouvons surmonter la plupart des problèmes. Même quand nous sommes seuls, la question n'est pas d'être plus fort que le lion, mais d'être plus intelligent que lui. Je veux vous raconter une histoire à propos de quelqu'un qui était si intelligent que le lion ne pouvait pas lui faire de mal.*

Le lion et le lapin⁹

Il était une fois un lapin qui était pourchassé par un lion très féroce. Il essayait d'échapper au lion, mais rien ne semblait marcher. Alors le lapin a décidé de se réfugier dans un terrier profond. Au moment où le lapin pénétrait dans le terrier, le lion lui a attrapé la patte. Le lapin a réfléchi très vite à ce qu'il devait faire et, contre toute attente, il s'est mis à rire et a dit : « Lion, mon oncle, tu ne m'as pas attrapé. Tu as attrapé une racine de l'arbre ». Furieux, le lion a lâché la patte du lapin. Et il a réessayé de ressaisir le lapin, mais cette fois, il a vraiment attrapé une longue racine ; le lapin était libre ! Mais le lapin s'est exclamé : « Je te demande pardon lion, mon oncle ; s'il te plaît, laisse-moi m'en aller, parce que maintenant tu m'as vraiment pris ! ». En entendant cela, le lion a commencé à tirer sur la racine, pensant qu'il allait sortir le lapin du trou. Pendant ce temps, le lapin s'est enfui par une autre sortie ; il était hors de danger ! Et pendant ce



9. Adapté de *Chanter pour les lions* animateur Lightwell Mpopu d'une fable zimbabwéenne

temps-là, le lion tirait et tirait sur la racine. Finalement la racine a cassé et le lion s'est rendu compte que le lapin s'était montré plus malin que lui. Il a décidé d'attendre que le lapin sorte de son terrier, sans se rendre compte que le lapin s'était échappé. Finalement, le lion en a eu assez et il est parti. Comme quoi, la sagesse est salvatrice !

Discussion : *Qu'avez-vous retiré de cette histoire ? Quelqu'un parmi vous s'est-il déjà montré plus malin qu'un lion ? (Laissez les participants répondre.) Vous êtes-vous déjà montrés plus malins face à d'autres problèmes ? (Laissez les participants répondre.)*

Maintenant que nous avons appris que nous pouvons être plus malins que le lion, nous allons voir ce que nous pouvons faire quand les lions essaient de nous prendre quelque chose.

Partie 2 : Vous ne pouvez pas nous faire de mal ! (15 minutes)



Note de l'animateur : Dans ce jeu, les enfants gardent quelque chose qu'ils considèrent comme très précieux. Ce peut être un ami, leur avenir, leur éducation, etc. Laissez chaque enfant décider de ce que cela peut être pour lui ou pour elle. Ils trouvent un moyen de rester en cercle ensemble et d'être forts malgré la présence des lions qui représentent les personnes et les forces qui menacent de prendre ce que les enfants chérissent.

Demandez deux volontaires pour jouer le rôle des lions. Ensuite, dites aux autres enfants de se tenir par la main et de former un cercle, en se tournant vers l'extérieur pour qu'ils puissent voir les lions. Leur tâche consiste à empêcher les lions de pénétrer dans le cercle pour prendre ce qui leur est précieux. Ils doivent former un cercle bien serré et chanter pour empêcher les lions d'approcher. Il est important de dire aux lions qu'ils ne peuvent pas utiliser leurs griffes ou leur grande force pour pénétrer dans le cercle.

L'animateur dit : *Le lion représente tout ce qui nous fait peur. (L'animateur pointe du doigt l'image du lion). Il peut être un proche, un soldat, une brute, un tremblement de terre ou quelque chose d'autre. Le lion représente aussi les choses ou les personnes qui nous privent de notre bonheur. Il peut être le fait de croire que nous ne valons rien. Il peut être des membres de la famille qui sont jaloux de nous. Qui sont les lions dans votre vie ? (Laissez les participants répondre.)*

Dans ce jeu, nous allons protéger contre les lions quelque chose de très précieux pour nous. Pensez à quelque chose de précieux que vous souhaitez protéger dans votre vie. (Exemples : votre réputation, votre enfance, l'amour de quelqu'un, votre avenir). Pouvez-vous nous dire ce que vous allez protéger ? (Laissez les participants répondre.)

Donnons-nous la main et formons un cercle, en nous tournant vers l'extérieur. Cette chose précieuse que vous protégez se trouve au centre du cercle. Les lions vont essayer de nous la prendre. Maintenant, cherchons quelle chanson nous allons chanter pour nous donner de la force. Quels que soient les efforts des lions pour essayer de s'introduire dans notre cercle, ne les laissez pas faire !

Conseil : Dites aux enfants qu'il s'agit d'un sketch et que les lions doivent faire semblant d'être féroces, mais qu'ils ne doivent bousculer personne ni leur faire réellement de mal.

Conseil : En secret, dites à deux des enfants que si les lions pénètrent dans le cercle, ils doivent se saisir du trésor invisible qui se trouve au centre du cercle et courir dans l'autre sens, pour que les lions ne puissent pas s'en emparer. L'animateur doit mettre un terme au jeu.

Partie 3 : Discussion (15 minutes)

- *Qu'avez-vous pensé de l'activité où vous deviez empêcher les lions de pénétrer dans le cercle ?*
- *Quelle a été votre impression des lions quand ils ne pouvaient pas se saisir de l'un d'entre vous ?*
- *Quelle impression ça vous a faite d'être un lion ? Était-ce un sentiment de solitude ?*
- *Comment pouvons-nous dompter le lion au lieu de recourir à la violence ou d'essayer de lui échapper ?*

Conseil : Pour la dernière question, laissez les participants raconter leurs histoires. Par exemple, Comment pouvons-nous faire pour qu'une brute devienne notre ami plutôt que de devoir vivre chaque jour avec cette peur au ventre ? Solution : Plusieurs enfants décident de s'unir et d'aller parler ensemble à la brute. Ils lui disent que s'il s'en prend à l'un d'entre eux, ils ne joueront plus avec lui, par exemple, ou ils iront le dire à une maîtresse, etc. Donc, ce serait mieux pour lui d'être gentil et de venir jouer avec eux à la place.


L'animateur dit : *Ensemble, nous sommes plus forts. Quand nous chantons, quand nous sommes aidés par d'autres, le lion ne peut pas nous faire de mal. Quand nous faisons preuve d'intelligence tous ensemble, nous pouvons parfois dompter le lion. Alors, ce qui nous fait peur dans la vie ne semble plus si important et menaçant.*

Conseil : Proposez une **activité énergisante** ou insérez des exercices de **centration** ou de **respiration** (voir l'**annexe 1**). Vous pouvez aussi demander aux participants s'ils connaissent une petite danse ou une chanson que tout le monde peut chanter facilement.

THÈME VI. ALLER DE L'AVANT

Note de l'animateur : Cette section rassemble toutes les idées et les techniques qui ont été présentées au cours de l'atelier afin de donner aux participants le sentiment que leurs forces ont été renouvelées et pour leur redonner espoir. Lorsque nous sommes dans une phase de changement, nous pensons à ce dont nous voulons nous débarrasser, ce que nous voulons conserver et honorer à propos de nous-mêmes et ce que nous pouvons faire pour garantir un avenir meilleur. Ce faisant, nous devons tous établir des priorités pour la façon dont nous voulons penser, sentir et nous comporter. À la fin de cette section, nous pouvons vraiment chanter pour les lions.

ACTIVITÉ 19 : Des petits pas vers le sommet de la montagne¹⁰

Objet	Aider les participants à déterminer quels petits pas ils peuvent faire pour surmonter le sentiment d'impuissance qu'ils peuvent avoir face à la violence et la maltraitance.		
Matériel	<ul style="list-style-type: none">• Une grande feuille de papier• Marqueurs		50 MINUTES



Note de l'animateur : Cette activité fait fond des capacités à résoudre les problèmes internes ou émotionnels acquises dans **Changez la chaîne !** Cette activité vise avant tout à décomposer les gros problèmes en problèmes moins importants pour que des progrès puissent être accomplis, étape par étape. Notez que cette activité ne vise pas réellement à résoudre le problème, mais à prendre des mesures dans la bonne direction.

Partie 1 : Procéder pas à pas (15 minutes)

L'animateur dessine une grande montagne sur une grande feuille de papier (de la taille d'un tableau de conférence). Des petites traces de pas mènent vers le sommet de la montagne.

L'animateur indique les petites traces de pas menant vers le sommet de la montagne et dit : *Les problèmes auxquels nous sommes confrontés semblent parfois tellement grands que nous avons l'impression que nous ne pourrions jamais les surmonter et les résoudre. Mais si nous pouvons penser simplement aux premiers pas que nous devons franchir, nous nous sentirons mieux, parce que nous aurons fait quelque chose. Il est possible que nous ne résolvions pas tous les problèmes en une seule fois, mais nous aurons entamé l'ascension.*

Les petits pas que nous franchirons après sur le chemin qui mène au sommet de la montagne seront peut-être plus faciles.

L'animateur dit : *Nous sommes au bas d'une montagne très escarpée. Voyez si vous pouvez toucher le plafond, qui représente le sommet de la montagne. Essayez de l'atteindre d'un bond. Est-ce que quelqu'un y arrive ? Maintenant, montez sur une chaise et réessayez. Nous nous rapprochons du sommet en progressant à petits pas.*

Chaque jour, nous accomplissons des petits pas pour atteindre nos objectifs. Comment êtes-vous arrivés ici d'où vous avez couché hier soir ? (Laissez les participants répondre.)

Conseil : Les participants répondront qu'ils sont venus à pied ou en voiture ou qu'ils ont pris le car ou le bus. Mais allez plus loin. D'abord, ils se sont réveillés, dans leur lit ou sur leur natte. Puis ils se sont habillés, peut-être qu'ils ont fait leur toilette, qu'ils ont mangé quelque chose. Ensuite, ils ont rassemblé ce qu'ils voulaient apporter à l'atelier. Un stylo, peut-être, et quelque chose pour ne pas avoir froid. Ils sont sortis de la maison. Ils ont emprunté une rue et peut-être une autre. Le point à retenir est que même faire la chose la plus simple est un progrès et a un effet positif.

10. Adapté avec la permission de ACDPT (2013) *Singing to the lions: Enhancing children's voices, participation and protection*. Cape Town: Fingerprint Cooperative.



L'animateur dit : *Nous progressons toujours à petits pas pour atteindre nos objectifs, mais quand nous cédon à la panique, quand nous nous mettons en colère ou que nous nous désespérons, nous oublions que nous accomplissons des petits pas tous les jours.*



Dans une situation à laquelle nous ne pouvons pas échapper ou que nous ne pouvons pas changer, que pouvons-nous faire ? Demandez aux participants de donner des exemples tirés de leur propre vie pour chacune des situations suivantes :

- *Nous pouvons nous dire quelque chose pour nous sentir mieux* (Demandez aux participants de donner des exemples.)
- *Nous pouvons veiller à nous occuper de nous-mêmes* (Demandez des exemples.)
- *Nous pouvons trouver un petit moyen de résister à ce qui se passe* (Demandez des exemples.)

Ces petits pas peuvent ne pas changer la situation dans son ensemble, mais ils peuvent nous aider à nous rapprocher du sommet de la montagne et à nous donner le sentiment que nous avons un peu plus de contrôle sur notre vie.

Conseil : L'animateur peut donner l'exemple suivant. *Ma famille est réfugiée. Mon père rentre à la maison ivre et me bat tous les week-ends. Je peux : (a) me dire que demain j'irai en parler à un professeur qui pourra m'aider, (b) m'assurer que je reçoive assez à manger pour m'occuper de moi, (c) demander l'aide de mes grands-parents, (d) me cacher ou trouver un petit moyen de résister à ce qui se passe ou (e) en parler à ma maîtresse préférée le lendemain et elle me suggérera de demander à des voisins si je peux dormir chez eux le samedi soir. (Aucune des solutions ne résout le problème, mais elles aident toutes d'une façon ou d'une autre.)*

L'animateur dit : *Pensez à un problème dans votre vie qui est très grave et difficile à changer. Quelle est la chose la plus petite que vous puissiez faire pour faire la différence dans une situation que vous ne pouvez pas changer ?* (Laissez les participants répondre.)

L'animateur demande :

- *Si vous avez un gros sac de farine ou de riz dehors et que vous êtes tout seul ou toute seule et que vous n'avez pas de brouette, comment allez-vous faire pour apporter le gros sac dans la maison ?* (Laissez les participants répondre.) (*Réponse : une tasse à la fois*)
- *Connaissez-vous des proverbes où il est question de résoudre de grands problèmes en progressant à petits pas ?* (Laissez les participants répondre.) (L'animateur peut donner certains des exemples ci-dessous.)

Exemples :

- *Un voyage d'un millier de kilomètres commence avec un seul pas* – Lao-tseu
- *Le secret pour avancer c'est de commencer* – Mark Twain
- *Il faut plus d'une brindille pour faire un fagot* – Proverbe ougandais

Partie 2 : Sketch (35 minutes)

(Dix minutes de préparation, trois à cinq minutes pour chaque sketch, dix minutes de discussion)

Répartissez les participants en trois groupes. Si possible, formez un groupe de garçons, un groupe de filles et un groupe mixte. Chaque groupe présentera un petit sketch (3-5 minutes) montrant les petits pas que ses membres accomplissent pour répondre à une situation difficile dans leur vie. Demandez à chaque groupe d'expliquer la situation avant de présenter son sketch. Soulignez que chaque groupe doit montrer clairement les pas qui sont accomplis pour répondre à une situation difficile. Si le groupe préfère, il peut chanter ou dire un poème.


Conseil : Les animateurs doivent circuler parmi les groupes pour les aider dans leur processus de création.

Discussion : *Qu'avons-nous appris ? Y avait-il des différences dans la façon dont le groupe de filles et le groupe de garçons ont accompli leurs petits pas ?* **L'animateur dit :** *Les petits pas sont si puissants. Nous progressons à petits pas face à une situation que nous ne pouvons pas changer, mais ces petits pas finissent souvent par changer la situation.*

Exercice de la pompe à eau

RESPIREZ ! Si un jour vous avez le sentiment que vous ne savez pas comment faire le premier pas vers le sommet de la montagne, essayez l'exercice de la **pompe à eau**. **Il vous redonnera de l'énergie**. Dans cet exercice, vous êtes comme une pompe à eau. Pliez les bras, les mains aux épaules, les poings serrés tournés vers l'avant. Inspirez, pousser les bras au-dessus de la tête, les poings en l'air. Expirez, ramenez les poings à hauteur des épaules, en faisant « Ho ! ». Faites-le trois fois rapidement et vous vous sentirez à nouveau plein d'énergie. **N.B.** Cet exercice peut être utilisé selon les besoins. Son but est d'aider les participants à se sentir forts et alertes.

ACTIVITÉ 20 : Se respecter Les uns Les autres

Objet	Que les participants élaborent une image positive d'eux-mêmes et prennent plaisir à voir le plaisir que leurs commentaires positifs procurent aux autres.		
Matériel	<ul style="list-style-type: none">• Papier A4• Stylos• Ruban adhésif ou épingles à nourrice• Cahier d'exercices ou carton dur		40 MINUTES



Note de l'animateur : Cet exercice fait le lien avec **l'arbre aux trésors** en créant un document de toutes les choses que les personnes de l'atelier pensent de nous. Il fait également partie du processus en trois parties du changement : nous débarrasser de ce que nous n'avons plus besoin de garder, les choses que nous respectons à propos de nous-mêmes et des autres aujourd'hui et ce que nous pouvons faire pour garantir un avenir meilleur.

L'animateur dit : *Plus tôt, nous avons appris que nous changer nous-mêmes et changer notre vie suppose notamment de nous débarrasser des choses que nous n'avons plus besoin de garder, les vieux problèmes, les peurs et la colère qui nous accablent. Maintenant, nous allons voir ce que nous voulons honorer en nous-mêmes. Quelles sont les bonnes choses sur nous-mêmes que nous voulons apprécier et chérir ?*

Mais d'abord, nous allons sauter sur place plusieurs fois pour nous débarrasser de toutes les vieilles choses dont nous ne voulons plus : les vieilles colères, les vieux problèmes, les vieilles préoccupations. Débarrassons-nous de tout ça. (Tout le monde saute sur place plusieurs fois en secouant les bras pour se débarrasser de ce qui l'accable.) Si vous avez toujours votre balai, préparez-vous. Si vous ne l'avez plus, je vais vous en redonner un. (L'animateur donne un balai imaginaire.)

*Balayons tout ça dehors. (Tout le monde **chante** une chanson de balayage en balayant la poussière par la porte). Maintenant, nous sommes prêts.*



- Distribuez à tous les enfants une feuille de papier A4 et dites-leur d'écrire leur nom au centre et de dessiner un cadre ou un cercle autour de leur nom. Chaque enfant demande alors à quelqu'un d'accrocher sa feuille de papier dans son dos, avec du ruban adhésif ou avec une épingle à nourrice.
- Distribuez des stylos ou des marqueurs aux enfants et demandez-leur de circuler et d'écrire dans le dos de chacun des autres enfants une des raisons pour laquelle il l'aime bien ou il l'admire. Ils peuvent écrire ou dessiner un symbole. Rappelez-leur de n'écrire que des choses positives. **Conseil :** Par exemple, « J'aime ton sourire », « Tu es gentille », « Tu danses bien ».
- Encouragez chaque enfant à écrire sur la feuille de tous les autres enfants. Les animateurs participent à cet exercice avec les enfants. Reportez-vous à l'image pour voir à quoi ressemble cette activité.



Conseil : Les enfants peuvent mettre un livre ou du carton sous le papier pour qu'il soit plus facile d'écrire. Ils doivent s'assurer que le marqueur ne traverse pas le papier, car il risquerait de tacher les vêtements de leurs camarades.

À la fin de l'exercice, demandez aux enfants de retirer le papier de leur dos et de le lire pour eux-mêmes.

Discussion :

- *Quelle était votre impression avant que tout le monde ne commence à écrire sur votre feuille ?*
- *Qu'avez-vous ressenti quand vous avez écrit sur les feuilles de vos camarades ?*
- *Qu'avez-vous ressenti quand vous avez retiré la feuille de votre dos et que vous l'avez lue ?*
- *Quelle impression ça fait d'être apprécié ?*
- *Quelle impression ça fait d'apprécier les autres, de leur faire plaisir ?*

L'animateur dit : *N'oubliez pas que vous pouvez parfois faire de mauvaises choses ou que quelqu'un peut vous dire ou faire de mauvaises choses, mais ces mots seront toujours une partie de vous.*



ACTIVITÉ 21 : Messages¹¹

Objet	Apporter un encouragement et susciter l'espoir, en passant d'une attention individuelle à celle du monde en partageant des messages d'espoir et de sagesse avec les enfants du monde entier sur la façon de surmonter la peur et la violence dans notre vie.		
Matériel	<ul style="list-style-type: none">• Bandes de papier de format A4• Stylos et crayons• De la ficelle pour la ligne de prière		60 MINUTES



Note de l'animateur : Nous avons parlé de l'importance de se débarrasser des choses du passé, d'honorer qui nous sommes et d'honorer les autres aujourd'hui, et maintenant nous partageons notre sagesse avec les autres enfants pour qu'ils puissent avoir un avenir meilleur.

1. L'animateur attache le bout d'une ficelle à un mur et l'autre bout au mur opposé, sur laquelle seront suspendus, tels des fanions, les messages des enfants à la fin de cette activité.
2. Expliquez aux participants que chacun d'eux recevra un morceau de papier sur lequel il pourra écrire ou dessiner un message d'espoir pour tous les enfants, dans son village, sa ville, son pays et partout dans le monde, pour arrêter la violence ou la transformer. Les messages doivent être brefs, quelques phrases tout au plus. Encouragez les participants à décorer ces messages, comme un moyen de donner espoir aux autres.
3. Donnez aux participants un peu de temps pour préparer leurs messages. Ensuite, un par un, chaque enfant doit lire son message à haute voix et le scotcher sur la ficelle suspendue en travers de la salle de façon à former une guirlande de « fanions ».

Conseil : La guirlande de messages peut être considérée comme une « ligne de prière » qui dissémine des prières et des messages de sagesse lorsque souffle le vent.


L'animateur dit : *Quand le vent soufflera, il emportera vos messages de par le monde.*

Conseil : S'il n'y a pas de vent, dites aux participants d'agiter leurs mains pour créer un courant d'air autour des fanions, de façon à ce que les messages soient emportés et diffusés dans le monde.

Conseil : Cette ligne de prière d'espoir peut être conservée après l'atelier et être suspendue dans un endroit où les enfants et d'autres personnes pourront venir la voir.

11. Adapté avec la permission d'Africa Community Publishing Development Trust, Harare, Zimbabwe

ACTIVITÉ 22 : Évaluation

Objet	Permettre à l'animateur d'évaluer l'impact de l'atelier.		
Matériel	<ul style="list-style-type: none">• Photocopies du formulaire d'évaluation (voir l'annexe 8)		30 MINUTES




Note de l'animateur : Il s'agit d'une évaluation écrite qui peut être réalisée oralement si les enfants ne savent pas bien lire. **Se reporter à l'annexe 7** pour des instructions. Chaque enfant remplit son formulaire d'évaluation (**annexe 8**) et le rend à l'animateur quand il a terminé.

Il est important de prolonger cet atelier par des actes s'inspirant des activités et des enseignements tirés de *Chanter pour les lions*. Pour cela, les participants peuvent choisir un « comité d'action ». La personne ressource travaillera avec ce comité pour l'aider à déterminer quels sont les principaux problèmes mis en lumière par l'atelier et d'autres priorités sur lesquelles il souhaite collaborer avec les dirigeants de la communauté. Voir l'**annexe 2, Après l'atelier**, pour plus amples renseignements.

Conseil : Proposez une **activité énergisante** ou insérez des exercices de **centration** ou de **respiration** (voir l'**annexe 1**). Vous pouvez aussi demander aux participants s'ils connaissent une petite danse ou une chanson que tout le monde peut chanter facilement.

ACTIVITÉ 23 : Chanter pour les lions - Une célébration !¹²

Objet	Convaincre les enfants et les jeunes de leur capacité à transformer ou à surmonter la violence.		
Matériel	<ul style="list-style-type: none">• Image des deux lions rugissant et celle des enfants qui chantent (voir pages 12 et 13).		60 MINUTES

1. Accrochez au mur l'image des deux lions rugissant et celle des enfants qui chantent.
2. Divisez les participants en trois groupes (mélangez les participants pour former des groupes différents des précédentes activités). Les participants peuvent choisir quel groupe ils souhaitent rejoindre :
 - Le premier groupe doit exécuter une danse ou un sketch sans dialogue sur ce que *Chanter pour les lions* signifie pour lui.
 - Le deuxième groupe doit composer et dire un poème ou créer une affiche décorative sur une grande feuille de papier (une pour tout le groupe) sur ce que *Chanter pour les lions* signifie pour lui.
 - Le troisième groupe doit composer une chanson sur ce que *Chanter pour les lions* signifie pour lui.
3. Les participants organisent une cérémonie de danse, de chanson, de théâtre ou de poésie, pour montrer qu'il est possible de chanter pour les lions et de surmonter la violence. Chaque groupe doit imaginer et présenter une façon dont ses membres peuvent surmonter la peur et la violence dans leur vie. Après la chanson de *Chanter pour les lions*, tout le monde forme un cercle, main dans la main, et reprend la chanson ensemble, ou une autre chanson adaptée parlant du fait d'être ensemble, d'être forts et capables de faire face à nos peurs. Dansez et chantez pour célébrer.

Distribuez les attestations (facultatif) maintenant, le cas échéant. Se reporter à l'**annexe 10** pour les attestations de réussite.

12. Adapté de l'ACDPT, *Singing to the Lions* (2012).

ANNEXE 1

Exercices de respiration et de centrage

Ces exercices peuvent être utilisés à n'importe quel moment, durant l'atelier ou après. Il est également recommandé de faire au moins un des exercices de respiration pour commencer et terminer chaque journée.

Exercice de la pompe à eau

Respirez ! Dans cet exercice, vous êtes comme une pompe à eau. Pliez les bras, les mains aux épaules, les poings serrés tournés vers l'avant. Inspirez, pousser les bras au-dessus de la tête, les poings en l'air. Expirez, ramenez les poings à hauteur des épaules, en disant « Ho ! ». Faites-le trois fois rapidement et vous vous sentirez à nouveau plein d'énergie.

Exercice de respiration du ventre plein

Respirez ! Placez vos deux mains sous votre nombril. Quand vous inspirez, sentez votre ventre gonfler et grossir. Quand vous expirez, sentez votre ventre se dégonfler et s'aplatir. 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 grandes respirations

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

Exercice de centration : Ce que je peux voir, entendre et toucher

Quand on a des sentiments forts à propos de telle ou telle chose, il est important que nous nous sentions liés à la terre. Cet exercice de centration nous y aide :

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. 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. Prenez une grande inspiration et expirez lentement. Comment vous sentez-vous ?*

ANNEXE 2

Avant et après L'atelier

Informations générales

Chanter pour les lions nous enseigne qu'il y a deux façons dont nous pouvons réagir face à la peur et la violence dans notre vie. L'une consiste à essayer de changer la situation. Même si nous ne pouvons pas obtenir un succès complet, il y a toujours des choses que nous pouvons faire pour produire un effet positif et maîtriser le problème. Nous pouvons demander de l'aide, resserrer les liens avec nos amis et nos proches, améliorer notre capacité à résoudre les problèmes et progresser à petits pas pour surmonter la situation dans laquelle nous nous trouvons.

Nous pouvons aussi contrôler la façon dont nous répondons à cette peur pour l'empêcher de prendre le dessus. Nous pouvons pratiquer des techniques de respiration et d'autres exercices calmants. Nous pouvons nous sentir mieux dans notre peau en prenant conscience de nos talents et nos compétences et du fait que nous avons déjà surmonté des difficultés dans le passé et que nous pouvons y parvenir à nouveau. Les participants à l'atelier *Chanter pour les lions* acquièrent des compétences par l'expérience et par le biais d'activités ludiques.

Avant l'atelier

Avant l'atelier, deux séances distinctes doivent être proposées :

- **Avec les dirigeants locaux** (60-90 minutes) : L'organisation de tutelle – et si possible, les animateurs – doit rencontrer les dirigeants locaux (représentants officiels, religieux et communautaires) ou les membres du comité local de protection de l'enfance pour examiner l'objet de l'atelier et obtenir leur appui. Utilisez la section I, Introduction, dont les thèmes sont : *Ce que les enfants et les jeunes apprendront* et *À qui est destiné l'atelier*. Le cas échéant, une activité raccourcie, par exemple *l'activité 8 : L'endroit sûr en nous*, peut servir à expliquer comment fonctionne *Chanter pour les lions*. Pour une orientation détaillée des représentants officiels et des dirigeants de la communauté comportant davantage d'exercices d'apprentissage par l'expérience, consultez la *séance d'orientation* de la **page 13** du **Supplément**.
- **Avec les parents et les enfants** (60-90 minutes) : Une réunion similaire se tient avec les parents, les aidants familiaux et les principaux dispensateurs de soins des enfants qui ont été sélectionnés pour l'atelier. Voir ci-dessus et utiliser la section 1 de ce guide pour expliquer le but de l'atelier. Puis demandez aux adultes de signer un **formulaire de consentement** autorisant la participation de leurs enfants. Les enfants doivent donner leur accord en signant le même formulaire (**annexe 5**). Ensuite, pendant que les adultes assistent à l'activité donnée en exemple – c'est-à-dire *l'activité 8 : L'endroit sûr en nous* – les enfants doivent remplir le **formulaire d'évaluation** (**annexe 8**) avant l'atelier.

Les parents/aidants familiaux et les enfants qui n'assistent pas à la séance avant l'atelier doivent eux aussi remplir le **formulaire de consentement** avant le début de l'atelier. En outre, les enfants qui n'ont pas encore rempli le **formulaire d'évaluation** avant l'atelier doivent le faire le premier jour, une demi-heure avant la première séance. Demandez-leur de venir en avance pour avoir le temps de le remplir.

N.B. *Chanter pour les lions* est plus destiné aux enfants qui appartiennent à une institution établie (école ou église) ou qui sont membres d'une association ou d'un groupe, par exemple un groupe de jeunes ou un club pour enfants, susceptible d'apporter un appui supplémentaire et d'assurer un suivi.

Après l'atelier

Des séances supplémentaires sont prévues après l'atelier, avec l'aide des participants (par exemple le comité d'action) :

- **Les représentants des enfants ou des jeunes rencontrent les dirigeants locaux et les membres du comité local de protection de l'enfance (60-90 minutes) :** Le succès de cette réunion dépendra de l'attention prêtée à sa préparation par les représentants des enfants proposés à l'atelier et leurs conseillers adultes (enseignants, personne ressource, animateurs, adulte de confiance). Tous les représentants des enfants intéressés peuvent se porter volontaires.

Les conseillers adultes doivent rencontrer les dirigeants locaux avant la réunion avec les représentants des enfants ou des jeunes pour discuter des points suivants :

1. Quelles questions concernant les jeunes ont-elles été portées à leur attention ? Comment y ont-ils répondu ?
2. Comment peut-on écouter les enfants/jeunes de manière à ne pas les accabler ou les intimider ? Quelles sont leurs idées ?

Le principe de base est que les adultes responsables et les membres du comité de protection de l'enfance (ou tout groupe similaire de surveillance) doivent tenir pour acquis que **les enfants sont des experts de leur propre vie**. Ils savent mieux que quiconque ce que c'est que d'être un enfant ou un jeune ; il faut donc respecter leurs points de vue et les solutions qu'ils proposent.


Veillez à ce que les enfants soient plus nombreux que les adultes à cette réunion, pour que les enfants ne se sentent pas intimidés. Si les adultes dominent les discussions, le ou les conseillers adultes présents doivent intervenir pour faire en sorte que les enfants soient entendus.

Les représentants des enfants devront bien savoir quelles questions ils souhaitent aborder lors de cette réunion, en fonction de ce qui a été discuté au cours de l'atelier des enfants. Au cours de cette réunion, les enfants parlent des grands problèmes et de ce qu'ils souhaitent faire à leur propos. Les adultes répondent avec leurs idées. Un programme d'action est mis au point, dans lequel il est décidé de ce que les enfants et les adultes feront pour créer le changement. Un calendrier est établi et une date est fixée pour la réunion suivante.

- **Présentation après l'atelier devant les parents/aidants familiaux ou la communauté** pendant une journée de cérémonie scolaire, lors d'un autre forum, ou en appelant les parents pour une réunion spéciale. C'est l'occasion pour les enfants et les jeunes de partager ce qu'ils ont appris. Les activités de *l'activité 21 : Messages* et les danses, les poèmes et les chansons de *l'activité 23 : Une célébration*, peuvent être utilisés.
- **Clubs de jeunes et d'enfants (ou discussions en classe et à l'église).** Dans le cadre des clubs existants ou des institutions établies (églises, mosquées ou écoles), des adultes de confiance peuvent donner aux enfants et aux jeunes la possibilité de se réunir pour :
 1. Discuter de leur expérience dans l'application des enseignements tirés après l'atelier. Comment ont-ils utilisé les différentes activités et les enseignements qu'ils en ont tirés ?
 2. Discuter des enjeux actuels dans leur vie et écouter les idées des membres du groupe sur la façon de les relever.
 3. Mettre en œuvre certaines des activités de l'atelier susceptibles de les aider pousser la réflexion plus avant.
 4. Appliquer ces solutions et ces compétences dans leur vie.
 5. Se réunir à nouveau pour partager leurs expériences et pratiquer les compétences acquises.

ANNEXE 3

Ce que nous avons appris

Activité de révision facultative			
Objet	Résumé des enseignements tirés. Il s'agit d'une activité de révision utile à mettre en œuvre plusieurs semaines après la fin de l'atelier.		
Matériel	<ul style="list-style-type: none">• Image des deux lions rugissant• Carrés de papier• Stylo• Ruban adhésif		40-60 MINUTES

1. Scotchez au mur l'image des deux lions. Sur un petit morceau de papier (grand comme la paume de la main), chaque enfant dessine une image ou écrit un message sur quelque chose qu'il ou elle a appris à propos de la façon de « chanter pour les lions », c'est-à-dire un moyen qu'il ou elle a appris de surmonter la peur et la violence dans sa vie. Chaque enfant doit lire son message à haute voix et le coller au mur de façon à encercler (autrement dit, à apprivoiser) les lions.
2. Tout le monde vient lire les messages encerclant les deux lions.
3. L'animateur résume brièvement les enseignements tirés par les participants.
2. Pour conclure, **l'animateur dit** : *Nous pouvons faire beaucoup de choses pour nous changer nous-mêmes et pour changer les lions de sorte que nous n'ayons plus besoin d'en avoir peur. Voyez comment les lions sont domptés par tous ces messages.*

Conseil : Avant de conclure, s'il reste suffisamment de temps et si les participants sont toujours attentifs, l'animateur peut reprendre brièvement les principaux thèmes de l'atelier, en demandant à chacun de nommer quelques-unes des activités pertinentes pour tel ou tel thème :

- Découvrir qui nous sommes (*l'arbre de la vie*)
- Comprendre la peur et la violence (*Comprendre la violence ; Comprendre la peur*)
- Renforcer qui nous sommes (*Changez la chaîne ! ; L'endroit sûr en nous ; L'arbre au trésor*)
- Établir des liens (*Le jeu des aidants ; Un lion dans la montagne ! Courez, courez, courez , Être plus malin que le lion*)
- Aller de l'avant (*Les petits pas ; Se respecter les uns les autres ; Messages*)

Les activités favorites de l'atelier peuvent aussi être répétées, maintenant ou à une date ultérieure. On trouvera d'autres activités en ligne, par exemple à l'adresse : http://capacitar.org/emergency_kits.html

ANNEXE 4

Que faire si un enfant vous révèle une maltraitance

Si un enfant dit à l'animateur ou à la personne ressource qu'il ou elle a été ou est exploité(e) ou est victime de mauvais traitements, il faut immédiatement lui offrir votre appui et tout faire pour protéger sa dignité et son estime de soi. Pour commencer, cela signifie que vous devez veiller à porter toute votre attention sur l'enfant, sans aucune distraction. Écoutez l'enfant attentivement et donnez-lui le temps d'expliquer la situation aussi complètement qu'il ou elle se sent prête à le faire. Ne l'interrompez pas, car il ou elle risque de ne plus aborder le sujet. Veillez à écouter, n'augmentez pas la pression à laquelle il ou elle est déjà soumise en lui posant trop de questions. Rappelez à l'enfant que ce qui s'est passé n'est pas de sa faute. Ne faites aucune promesse que vous ne pourrez pas tenir, en particulier en matière de confidentialité.

Votre réponse immédiate peut se résumer en cinq messages qu'il est important de communiquer. Bien qu'il ne soit pas nécessaire de les formuler exactement de la même manière, il est utile que les animateurs les mémorisent pour qu'ils puissent s'en souvenir facilement si besoin est :

1. Je te crois
2. Je suis heureux ou heureuse que tu me l'aies dit.
3. Je suis désolé(e) de ce qui t'est arrivé.
4. Ce n'est pas de ta faute.
5. a) J'ai besoin de le dire à quelqu'un d'autre qui pourra t'aider (un membre de la famille, une tante, la police) ou
b) Ensemble, allons voir quelqu'un qui pourra t'aider ou allons quelque part où on pourra t'aider.

S'agissant du signalement de la maltraitance d'enfants, il est aussi possible que vous deviez (conformément au droit local) faire état de vos soupçons auprès des autorités ou de quelqu'un capable d'apporter son aide, notamment la personne responsable de la protection de l'enfance (rapports et suivi) dans votre organisation. Dites à l'enfant que vous allez intervenir en sa faveur. Il est possible que l'enfant ne souhaite pas vous fassiez état de la situation ; vous devrez donc lui expliquer qu'il est important de le faire pour aider à le protéger à l'avenir. Discutez des choix possibles avec l'enfant. Qui est la personne qu'il ou elle aimerait inviter à se joindre à la discussion ? Soyez patient ou patiente et écoutez avec tact. L'empathie et l'humanité dont vous faites preuve à son égard peuvent fortement influencer la capacité de l'enfant à se remettre de cette maltraitance plus tard.

N'oubliez pas de donner suite au nom de l'enfant pour assurer que les mesures qui s'imposent sont prises.

APPENDIX 5

Modèle de formulaire de consentement

Chanter pour les lions : Guide de l'animateur pour surmonter la peur et la violence dans notre vie est un atelier adapté aux enfants élaboré par CRS qui se déroule sur trois jours complets ou six demi-journées et qui est conçu pour aider les enfants et les adultes à renforcer leur capacité à surmonter la peur de la violence, de la maltraitance et de l'exploitation dans leur vie personnelle et dans leur communauté. L'atelier aborde certains sujets sensibles dont il peut être difficile de parler. Les facilitateurs sont là pour aider les enfants s'ils sont emportés par l'émotion. Participer aux activités de l'atelier est facultatif et exige l'accord de l'enfant, ainsi que celui du ou des parents ou aidants familiaux.

Pour comprendre l'effet que *Chanter pour les lions* a sur les enfants et planifier les améliorations à apporter au programme, CRS souhaite également poser certaines questions élémentaires à tous les participants avant et après l'atelier (immédiatement après et environ trois mois plus tard). Les réponses resteront anonymes.

Il peut arriver que CRS souhaite prendre des photos de l'atelier ; encore une fois, on vous demandera votre accord et vous n'êtes pas tenus de le donner.

En ma qualité de parent/d'aidant familial _____, j'autorise :

- **Mon/mes enfants à participer à l'atelier *Chanter pour les lions***
- **Mon/mes enfants à aider CRS en répondant à ses questions de façon anonyme**
- **CRS à photographier mon enfant/mes enfants durant l'atelier**

Nom de l'enfant	Âge	Participation	Collecte des données	Photographies	Signature du parent/aidant familial (ou empreinte digitale)	Date
		Oui Non	Oui Non	Oui Non		
		Oui Non	Oui Non	Oui Non		
		Oui Non	Oui Non	Oui Non		

Je comprends que ma participation à toutes les activités de l'atelier *Chanter pour les lions* est volontaire. J'accepte :

- **de participer à l'atelier *Chanter pour les lions***
- **d'aider CRS en répondant à ses questions de façon anonyme**
- **que CRS prenne ma photo durant l'atelier**

Nom de l'enfant	Age	Participation	Collecte des données	Photographies	Signature (ou empreinte digitale) de l'enfant	Date
		Oui Non	Oui Non	Oui Non		
		Oui Non	Oui Non	Oui Non		
		Oui Non	Oui Non	Oui Non		

Représentant de CRS témoin :

Nom complet

Signature

Date

Lieu

ANNEXE 6 Modèle de feuille de présence

Nom du pays		Communauté		Organisation de tutelle	
Durée de l'atelier	Trois jours ? _____ Plus de trois jours ? _____	Nom et coordonnées Animateur no 1		Nom et coordonnées Animateur no 2	

Participation individuelle : Remplir UNE ligne pour chaque participant. Marquez la présence pour chaque module auquel il/elle a participé. Indiquez également si chaque participant a rempli le formulaire d'évaluation :

Le formulaire d'évaluation:

- Premièrement, avant l'atelier.
- Deuxièmement, immédiatement après l'atelier
- Troisièmement, trois mois après l'atelier

	Nom complet de l'enfant	Sexe Masculin/ féminin	Âge	Module 1	Module 2	Module 3	Module 4	Module 5	Module 6	Formulaire d'évaluation		
										1	2	3
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												

Imprimez d'autres pages si nécessaire.

Résumez à la fin :

Résumé	Total des participants		Total des enfants de 13 ans et plus	Total des enfants au module 2	Total des enfants au module 3	Total des enfants au module 4	Total des enfants au module 5	Total des enfants au module 6	Total des enfants ayant rempli un formulaire d'évaluation			
	Garçons	Filles							-1-	-2-	-3-	

Âge : entrez l'âge au dernier anniversaire

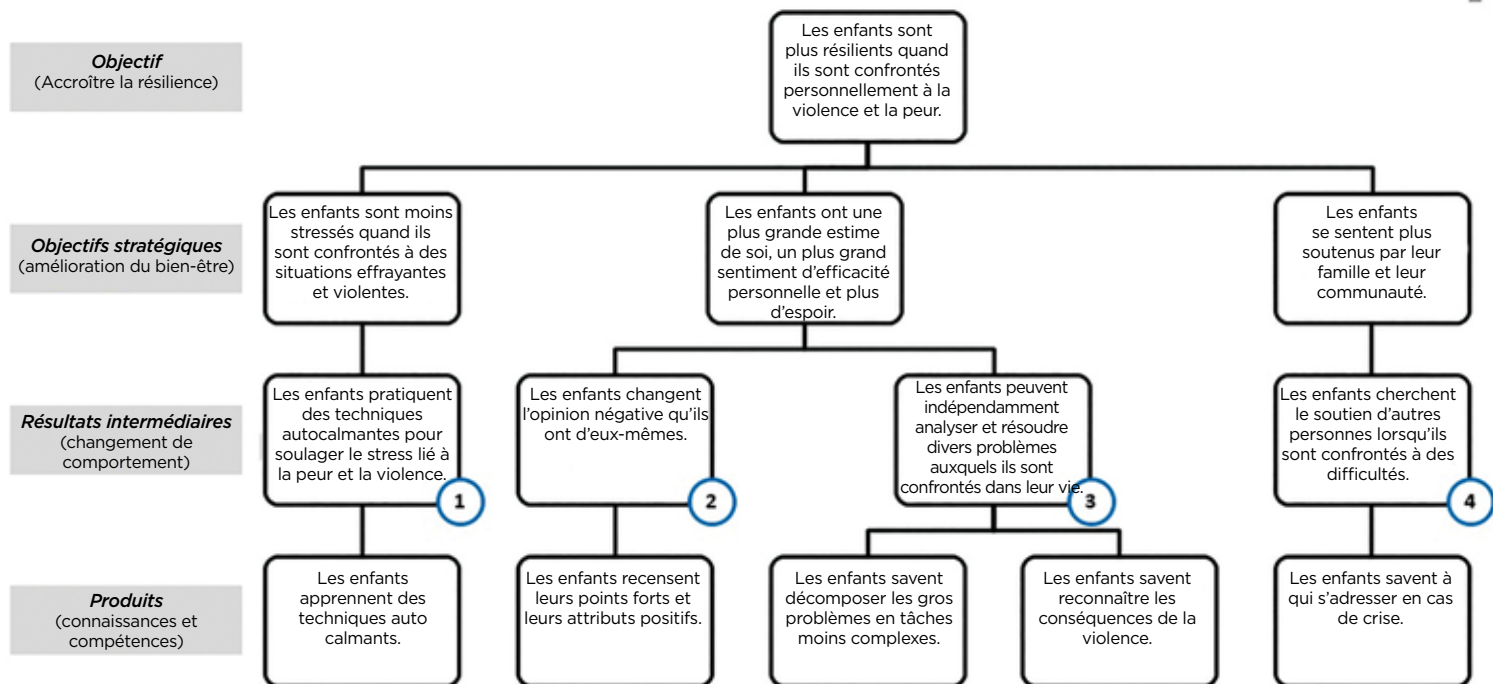
ANNEXE 7

Plan de suivi-évaluation

L'annexe 7 contient les instructions pour le formulaire d'évaluation de *Chanter pour les lions*. Se reporter à l'annexe 8 pour le formulaire d'évaluation.

Ce plan de suivi-évaluation est destiné aux animateurs de l'atelier *Chanter pour les lions*. Il a pour but d'évaluer les extrants du processus (nombre de participants, modules achevés, etc.) ainsi que l'acquisition par les participants des connaissances, compétences et comportements présentés dans le cadre des activités de l'atelier. Il s'appuie sur un cadre de résultats (voir la figure 1) qui relie les extrants (connaissances et compétences) et les résultats intermédiaires (comportements) de l'atelier à son objectif à long terme : *Les enfants sont plus résilients quand ils sont confrontés personnellement à la violence et la peur.*

Figure 1 : Cadre des résultats de *Chanter pour les lions*



Chanter pour les lions offre une méthode simple pour évaluer ces changements visés, ainsi que des suggestions pour les animateurs souhaitant mettre en œuvre un cadre de S&E plus solide. La méthode la plus simple, décrite ici, inclut une feuille de présence et un formulaire d'évaluation (annexe 8), portant sur les connaissances, les compétences et les changements de comportement. Ce dernier consiste en vingt énoncés avec lesquels les participants doivent indiquer s'ils sont d'accord ou pas. Chaque énoncé correspond à l'un des quatre résultats intermédiaires que montre la figure 1, ainsi qu'à des activités spécifiques de l'atelier (voir la figure 2). Le questionnaire d'évaluation est présenté trois fois aux participants : (1) juste avant l'atelier (évaluation avant l'atelier) ; (2) immédiatement après l'atelier (première évaluation après l'atelier) ; et (3) trois mois après l'atelier (seconde évaluation après l'atelier).

Figure 2 : Référence aux extraits et activités

No.	Énoncé (Catégories de réponses : d'accord/pas d'accord)	Référence au résultat intermédiaire	Référence aux activités de l'atelier
1	Quand j'ai peur, j'essaie de penser à des choses qui me rendent heureux ou heureuse.	1	7, 8
2	Respirer lentement et profondément est un bon moyen de se sentir mieux quand on a peur.	1	8, 12+
3	Quand quelque chose de mal arrive, je n'ai pas le choix : je ne peux que m'en vouloir de ce qui s'est passé.	2	10
4	Lorsque de mauvaises choses arrivent, je crois que c'est ma faute.	3	11
5	Quand j'ai peur, je me concentre uniquement sur toutes les choses horribles qui peuvent se produire.	1	5, 8, 9, 12
6	Quand quelqu'un est violent, mon seul choix est de m'enfuir et de me cacher ou bien de frapper la personne en retour.	1	5, 7, 8, 9, 12
7	Si tes parents se disputent et qu'ils en viennent aux coups, c'est de ta faute s'ils se battent.	3	11
8	Quand un problème semble insurmontable, j'essaie de le résoudre par petites étapes.	3	19
9	Quand je me trouve dans une mauvaise situation, j'essaie de me voir comme une bonne personne.	2	2, 13, 20
10	Quand j'ai un problème, j'ai généralement le sentiment d'être la seule personne qui a ce problème.	4	15
11	Je connais un adulte dans ma communauté à qui je peux m'adresser quand j'ai un problème.	4	17
12	Si ton amie sort le soir pour chercher de l'eau et qu'elle se fait agresser, c'est de sa faute.	3	11
13	Un acte de violence implique toujours une blessure physique. Faire du mal à quelqu'un avec des paroles, ce n'est pas de la violence.	3	4
14	Je pourrais citer au moins quelques petites choses pour lesquelles je suis doué(e).	2	2
15	Je sais quels sont les endroits dangereux et les endroits sûrs là où j'habite.	4	16
16	Souvent, je passe mon temps à penser aux mauvaises choses dans ma vie.	1	7, 8, 9, 12
17	Quand les problèmes semblent insurmontables, je me dis qu'il n'y a rien que je puisse faire.	3	18, 19
18	Je sais que les autres enfants ont des choses gentilles à dire sur moi.	2	20
19	Je crois qu'il vaut mieux que je ne parle pas de mes problèmes aux autres.	4	15, 17
20	Quand j'ai peur, je suis capable de me calmer.	1	5, 7, 8

Un document distinct disponible [en ligne](#) offre des suggestions aux animateurs souhaitant mettre en œuvre un cadre de S&E plus solide. Il inclut des liens vers des barèmes validés conçus pour évaluer les changements en matière d'efficacité personnelle, d'amour propre, d'espoir et de résilience – autant de changements à plus long terme s'inscrivant dans le but et les objectifs stratégiques de l'atelier. Ces barèmes, qui sont plus longs et plus complexes, seront utilisés de manière probablement mieux adaptée au sein d'un sous-échantillon de participants et avec des enquêteurs formés.

Instructions pour l'administration des composantes de S&E

Tous les employés de CRS qui utilisent *Chanter pour les lions* doivent, au minimum, utiliser la feuille de présence, soumettre le questionnaire avant/après l'atelier et envoyer les données à singingtothelions@crs.org.

Feuille de présence

Le suivi des participants est assuré à chaque module et chaque jour de l'atelier *Chanter pour les lions* au moyen d'une feuille de présence. Se reporter à **l'annexe 6** pour un modèle de feuille de présence. Les animateurs peuvent créer leur propre modèle, mais il doit inclure le pays et le lieu où se tient l'atelier, l'organisation de tutelle, la durée de l'atelier (dates de début et de fin) et le nom et les coordonnées des animateurs. Pour chaque participant, notez son nom, son sexe et son âge. Marquez chaque module auquel l'enfant a participé (modules 1 à 6) ainsi que les évaluations qu'il ou elle a remplies (évaluation avant l'atelier, première évaluation après l'atelier, seconde évaluation après l'atelier).

Évaluations avant et après l'atelier

L'évaluation avant et après l'atelier *Chanter pour les lions* doit être réalisée à trois moments différents :

1. **Évaluation avant l'atelier**, avant la première session de l'atelier, de préférence au cours de la réunion d'information préalable rassemblant les parents/aidants familiaux et les enfants. Si ce n'est pas possible, demandez aux enfants d'arriver plus tôt et d'effectuer l'évaluation avant la première séance de l'atelier.
2. **Première évaluation après l'atelier**, immédiatement après l'atelier, juste avant la dernière séance.
3. **Seconde évaluation après l'atelier**, environ trois mois après la fin de l'atelier.

Avant de réaliser les évaluations, les animateurs doivent obtenir l'autorisation des parents/aidants familiaux et l'accord de l'enfant. Le rôle du consentement éclairé est d'assurer que les participants connaissent et comprennent (a) les raisons de la collecte de ces informations, (b) comment elles seront utilisées et dans quelle mesure, (c) les risques et les avantages de leur participation et surtout, (d) leurs droits de refuser de participer au processus, de ne pas répondre à des questions précises et de mettre un terme à leur participation à tout moment. Le consentement éclairé doit être obtenu en utilisant le **formulaire de consentement**, qui se trouve à **l'annexe 5 page 65**.

Les animateurs imprimeront un **formulaire d'évaluation** vierge (voir **l'annexe 8**) pour chaque participant. Avant de distribuer le formulaire, les animateurs rempliront la partie grise du questionnaire, en indiquant le **pays** et la **communauté ou le lieu** se tient l'atelier, les **dates de début et de fin de l'atelier**, et s'il s'agit de **l'évaluation avant l'atelier** (n° 1), **la première évaluation après l'atelier** immédiatement après l'atelier (n° 2), **ou la seconde évaluation après l'atelier** trois mois plus tard (n° 3).

Après avoir distribué les formulaires, les animateurs demanderont aux participants d'indiquer leur âge et leur sexe. Les participants n'ont pas besoin d'écrire leur nom sur leur formulaire ; les animateurs agrégeront les données pour calculer un score moyen de groupe*. Après que les participants ont indiqué leur âge et leur sexe, l'animateur lira à haute voix les *instructions à l'intention des participants*. Elles offrent un exemple d'énoncé à propos duquel les participants doivent dire s'ils sont d'accord ou non. Tout au long du test, les cercles correspondent à la réponse **D'accord** et les cases à la réponse **Pas d'accord** pour offrir des options de réponse visuelle aux participants ne sachant pas bien lire. Les participants doivent remplir soit un cercle soit une case pour indiquer leur réponse à l'énoncé donné en exemple ainsi qu'aux énoncés qui suivent.

Les participants qui savent lire, quel que soit leur âge, peuvent remplir le formulaire indépendamment, s'ils le souhaitent. L'animateur peut aussi lire à haute voix les énoncés du formulaire. Les participants peuvent marquer leurs réponses quand l'animateur les y invite.

* Les animateurs souhaitant mesurer le changement sur une base individuelle se reporteront aux Conseils supplémentaires sur le suivi-évaluation page 15 du supplément, disponible à l'adresse <http://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions>.

Avant que les participants ne commencent, les facilitateurs leur rappelleront qu'ils ne doivent pas copier leur réponse sur quelqu'un d'autre, que leurs réponses resteront anonymes et confidentielles, et qu'ils n'y a pas de « bonnes » ou de « mauvaises » réponses ; ils doivent au contraire répondre honnêtement, en fonction de ce qu'ils savent ou pensent. C'est leur opinion qui leur est demandée. Les animateurs doivent encourager les participants à répondre à toutes les questions et à ne pas laisser de blanc. Au moment de ramasser les formulaires, les animateurs peuvent vérifier si les participants ont laissé des réponses en blanc. Si c'est le cas, le participant sera invité à retourner s'asseoir et à remplir le formulaire.

Les animateurs doivent prévoir une trentaine de minutes pour les évaluations avant le début des activités de *Chanter pour les lions* (à la réunion préalable ou avant la première séance) et à l'issue de l'atelier (activité 22 et trois mois plus tard). Il est possible que le questionnaire prenne moins de trente minutes.

Procédures de notation

Après que tous les participants ont rempli leurs formulaires, les animateurs les ramassent et notent les réponses. Tout d'abord, les animateurs doivent attribuer un code numérique (0 ou 1) à chaque réponse. Certains énoncés ont un code inverse. La *figure 3* ci-dessous fournit des informations de codage pour chaque énoncé. N.B. Si certaines questions sont sans réponse (réponses vierges), elles doivent être codées « 0 ». Bien qu'attribuer un « 0 » (« mauvaise » réponse) aux réponses vierges ne soit pas la solution idéale, cela facilite l'analyse et l'agrégation des données. Les animateurs souhaitant mesurer le changement sur une base individuelle marqueront les réponses différemment et se reporteront aux *conseils supplémentaires sur le suivi-évaluation* à la **page 15** du **Supplément**.

Figure 3 : Codage des énoncés

Numéros des énoncés	Réponse	
1, 2, 8, 9, 11, 14, 15, 18, 20	<input type="radio"/> D'accord.....	1
	<input type="checkbox"/> Pas d'accord.....	0
3, 4, 5, 6, 7, 10, 12, 13, 16, 17, 19	<input type="radio"/> D'accord.....	0
	<input type="checkbox"/> Pas d'accord.....	1

Pour les utilisateurs de CRS, l'étape suivante consiste à entrer les données numériques, ainsi que l'âge et le sexe, dans la **feuille de saisie des données** de *Chanter pour les lions* qui peut être [téléchargée](#). Ce classeur Excel permet de conserver les réponses des évaluations avant et après l'atelier, mais aussi de générer automatiquement un résumé des données. Après avoir rempli le classeur Excel, les animateurs l'enregistreront et le transmettront à singingtothelions@crs.org.

Les utilisateurs d'autres organisations sont également encouragés à utiliser le classeur et à soumettre leurs données à CRS, mais ils peuvent aussi choisir de noter leurs évaluations manuellement. D'autres informations concernant la notation sont fournies à la *figure 4*, page suivante. Les résultats des utilisateurs n'appartenant pas à CRS peuvent également être inclus avec d'autres rapports ou évaluations de programme.

Figure 4 : Notations et interprétations

Scores	Calcul	Interprétation
Moyenne des notes cumulées	Additionnez les réponses à tous les énoncés (1 à 20) et divisez le résultat par le nombre de participants ayant rempli l'évaluation.	Des scores plus élevés indiquent une meilleure assimilation du contenu de <i>Chanter pour les lions</i> N.B. Les scores se situeront entre 0 et 20
Score moyen pour les questions sur les « Connaissances et compétences » de <i>Chanter pour les lions</i>	Additionnez les réponses aux questions 2, 6, 7, 11, 12, 13 et 15 et divisez le résultat par le nombre de participants ayant rempli l'évaluation.	Des scores plus élevés indiquent une meilleure assimilation des connaissances et compétences de <i>Chanter pour les lions</i> N.B. Les scores se situeront entre 0 et 7
Note moyenne pour les questions sur le « changement de comportement » de <i>Chanter pour les lions</i>	Additionnez les réponses aux questions 1, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 14, 16, 17, 18, 19 et 20 et divisez le résultat par le nombre de participants ayant rempli l'évaluation.	Des scores plus élevés indiquent une meilleure assimilation des changements de comportement souhaitables de <i>Chanter pour les lions</i> N.B. Les scores se situeront entre 0 et 13
Score moyen pour le résultat intermédiaire 1 : Les enfants pratiquent des techniques autocalmantes pour soulager le stress lié à la peur et la violence	Additionnez les réponses aux questions 1, 2, 5, 6, 16 et 20 et divisez le résultat par le nombre de participants ayant rempli l'évaluation.	Des scores plus élevés suggèrent une meilleure assimilation du résultat intermédiaire 1 N.B. Les scores se situeront entre 0 et 6
Score moyen pour le résultat intermédiaire 2 : Les enfants changent l'opinion négative qu'ils ont d'eux-mêmes	Additionnez les réponses aux questions 3, 9, 14 et 18 et divisez le résultat par le nombre de participants ayant rempli l'évaluation.	Des scores plus élevés suggèrent une meilleure assimilation du résultat intermédiaire 2 N.B. Les scores se situeront entre 0 et 4
Score moyen pour le résultat intermédiaire 3 : Les enfants peuvent indépendamment analyser et résoudre divers problèmes auxquels ils sont confrontés dans leur vie	Additionnez les réponses aux questions 4, 7, 8, 12, 13 et 17 et divisez le résultat par le nombre de participants ayant rempli l'évaluation.	Des scores plus élevés suggèrent une meilleure assimilation du résultat intermédiaire 3 N.B. Les scores se situeront entre 0 et 6
Score moyen pour le résultat intermédiaire 4 : Les enfants cherchent le soutien d'autres personnes lorsqu'ils sont confrontés à des difficultés	Additionnez les réponses aux questions 10, 11, 15 et 19 et divisez le résultat par le nombre de participants ayant rempli l'évaluation.	Des scores plus élevés suggèrent une meilleure assimilation du résultat intermédiaire 4 N.B. Les scores se situeront entre 0 et 4

ANNEXE 8

Formulaire d'évaluation

Instructions à l'intention des participants :

Pour commencer, dites-nous votre âge et si vous êtes un garçon ou une fille.

- Âge: _____
- Sexe (cochez une seule réponse):
Garçon ____ Fille ____

Animateur : Remplissez cette section avant de distribuer ce formulaire aux participants.

Nom du pays : _____

Nom de la communauté : _____

(Encerclez une réponse)

- Évaluation avant l'atelier
- Première évaluation après l'atelier
- Seconde évaluation après l'atelier

Durée de l'atelier

Date de début : _____ Date de fin : _____

Ensuite, écoutez l'animateur lire les énoncés ci-dessous ou, si vous le pouvez, lisez-les vous-mêmes. Réfléchissez pour savoir si vous êtes d'accord ou pas d'accord avec chacun d'eux. Indiquez que vous êtes d'accord en remplissant le cercle (○). Indiquez que vous n'êtes pas d'accord en remplissant le carré (□).

Exemple

	Énoncé	D'accord	Pas d'accord
#	Je pense que le riz est la chose la plus délicieuse que j'ai jamais mangée.	○	□

Si vous êtes **d'accord**

	Énoncé	D'accord	Pas d'accord
#	Je pense que le riz est la chose la plus délicieuse que j'ai jamais mangée.	●	□

Si vous n'êtes **pas d'accord**

	Énoncé	D'accord	Pas d'accord
#	Je pense que le riz est la chose la plus délicieuse que j'ai jamais mangée.	○	■

	Énoncé	D'accord	Pas d'accord
1	Quand j'ai peur, j'essaie de penser à des choses qui me rendent heureux ou heureuse.	○	□
2	Respirer lentement et profondément est un bon moyen de se sentir mieux quand on a peur.	○	□
3	Quand quelque chose de mal arrive, je n'ai pas le choix : je ne peux que m'en vouloir de ce qui s'est passé.	○	□
4	Lorsque de mauvaises choses arrivent, je crois que c'est ma faute.	○	□
5	Quand j'ai peur, je me concentre uniquement sur toutes les choses horribles qui peuvent se produire.	○	□
6	Quand quelqu'un est violent, mon seul choix est de m'enfuir et de me cacher ou bien de frapper la personne en retour.	○	□
7	Si tes parents se disputent et qu'ils en viennent aux coups, c'est de ta faute s'ils se battent.	○	□
8	Quand un problème semble insurmontable, j'essaie de le résoudre par petites étapes.	○	□
9	Quand je me trouve dans une mauvaise situation, j'essaie de me voir comme une bonne personne.	○	□
10	Quand j'ai un problème, j'ai généralement le sentiment d'être la seule personne qui a ce problème.	○	□
11	Je connais un adulte dans ma communauté à qui je peux m'adresser quand j'ai un problème.	○	□
12	Si ton amie sort le soir pour chercher de l'eau et qu'elle se fait agresser, c'est de sa faute.	○	□
13	Un acte de violence implique toujours une blessure physique. Faire du mal à quelqu'un avec des paroles, ce n'est pas de la violence.	○	□
14	Je pourrais citer au moins quelques petites choses pour lesquelles je suis doué(e).	○	□
15	Je sais quels sont les endroits dangereux et les endroits sûrs là où j'habite.	○	□
16	Souvent, je passe mon temps à penser aux mauvaises choses dans ma vie.	○	□
17	Quand les problèmes semblent insurmontables, je me dis qu'il n'y a rien que je puisse faire.	○	□
18	Je sais que les autres enfants ont des choses gentilles à dire sur moi.	○	□
19	Je crois qu'il vaut mieux que je ne parle pas de mes problèmes aux autres.	○	□
20	Quand j'ai peur, je suis capable de me calmer.	○	□

ANNEXE 9

Options autres que l'illustration du lion

Dans les pays où il n'y a pas de lions, vous pouvez substituer un autre animal approprié tel qu'un grand serpent ou un tigre pour représenter les peurs des enfants. Partout où les lions sont mentionnés dans le texte, il suffira de les remplacer par l'autre animal.





ANNEXE 10

Attestation de réussite (Voir la page suivante)

N.B. Les enfants peuvent faire ou décorer leurs propres attestations. Vous trouverez à la page suivante un modèle. Si vous décidez de l'utiliser, faites-en des photocopies à l'avance. Vous pouvez les distribuer à la fin de l'atelier ou lors d'une réunion ultérieure du groupe.

ATTESTATION



Cette attestation certifie que

a suivi avec succès

L'atelier Chanter pour les lions

et

Signatures des animateurs

Date

Lieu

foi. action. résultats.

Catholic Relief Services, 228 West Lexington Street, Baltimore, Maryland 21201-3443
crs.org

*Chanter pour les lions : Guide de l'animateur pour surmonter la peur et la violence dans notre vie des animateurs, qui leur permettra d'aider les enfants et les jeunes à acquérir les compétences nécessaires pour diminuer l'impact de la violence et de la maltraitance sur leur vie et guérir de leurs plaies. D'ici la fin de l'atelier décrit dans ce guide, les participants auront appris qu'ils peuvent transformer leur vie et ne plus se sentir dominés par la peur. Bien qu'il vise les jeunes et inclut des activités ludiques, du dessin et des chansons, l'atelier *Chanter pour les lions* peut également être utilisé avec des adultes pour les aider à soulager leur anxiété, à agir sur certains aspects de leur vie qui engendrent la peur et, ce faisant, à devenir de meilleurs parents ou aidants familiaux.*

