



WE THRIVE

**ACTIVITÉS DE GROUPE INTÉGRÉES
POUR LES ADOLESCENT·E·S EN
SITUATION DE CRISE.**

**PLANS DE SESSION POUR LES
ADOLESCENT·E·S DE 12 A 14 ANS**



PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Les activités de groupe intégrées pour les enfants et les adolescent·e·s touché·e·s par une situation de crise du programme We Thrive constituent une approche intégrée qui rassemble les différentes perspectives en matière de protection des enfants, d'éducation en situations d'urgence, de santé mentale et de soutien psychosocial.

Le programme favorise le bien-être des enfants et des adolescent·e·s participant·e·s en leur permettant :

- De se sentir en sécurité
- De savoir à quoi s'attendre
- De s'amuser
- De se connecter avec leurs pairs
- De faire face aux expériences passées et présentes
- D'apprendre de nouvelles compétences
- D'accéder à d'autres services par le biais de référencement

Save the Children (SC), et/ou les partenaires soutenus par SC, peuvent mettre en œuvre ce programme dans des situations de crise aiguë.

L'objectif de ces plans de session est de fournir au personnel de SC et à ses partenaires intervenant dans des situations d'urgence aiguë des ressources sous forme de sessions intégrées, interactives et basées sur le jeu pour soutenir la protection, l'apprentissage et le bien-être des enfants et des adolescent·e·s. Pour plus d'informations sur la manière dont elles ont été élaborées, veuillez-vous référer au guide de mise en œuvre.

Le personnel des services de protection de l'enfance, d'éducation en situations d'urgence et de santé mentale et soutien psychosocial peut utiliser ces plans de session qui comprennent des activités d'apprentissage dans les domaines suivants :



Jeu au choix/temps libre pour permettre aux enfants et aux adolescent·e·s de s'exprimer et d'entrer en contact les uns·es avec les autres dans un espace sûr, avec des adultes de confiance qui surveillent, sans les diriger, les activités.



Conscience de soi et autonomisation pour identifier et gérer les émotions et fournir aux enfants les compétences de base pour se protéger. Les enfants et les adolescent·e·s reconnaissent leurs propres capacités et points forts et identifient les moyens de s'aider eux/elles-mêmes et de soutenir leur communauté.



Compétences sociales positives pour écouter les autres, communiquer avec eux et prendre en compte leur point de vue. Lorsque les enfants et les adolescent·e·s exercent ces compétences, ils/elles peuvent développer des relations positives, offrir un soutien, régler des problèmes en travaillant en équipe et résoudre des conflits de manière constructive.



Des compétences en alphabétisation pour favoriser un sentiment de normalité et des compétences pratiques pour favoriser la lecture et l'écriture. *Attention, ce programme n'est pas destiné à aider les enfants et les adolescent·e·s à apprendre à lire et à écrire s'ils/elles n'ont aucune expérience préalable.*



Compétences en **notions de calcul** pour favoriser un sentiment de normalité et mettre en pratique les concepts et les compétences en mathématiques et en géométrie.



Apprendre les gestes qui sauvent pour reconnaître les risques et savoir ce qu'il faut faire en cas de situation d'urgence.



Droits et Santé sexuelle et reproductive (SRHR) pour aider les adolescent·e·s à prendre conscience de leur corps, à fixer des limites et à faire des choix de vie sûrs pour se protéger.

QU'EST-CE QU'UNE SESSION ?

Les routines, le fait de s'amuser, l'apprentissage et la socialisation avec les pairs favorisent le bien-être des enfants et des adolescent·e·s. Toutes les sessions visent à promouvoir et à protéger le bien-être des enfants et des adolescent·e·s grâce à une combinaison d'activités interactives.

Chaque session permet aux enfants et aux adolescent·e·s de découvrir un sujet parmi les catégories d'activités proposées. Chaque session se concentre sur un thème, mais les sujets sont complémentaires et ne s'excluent pas mutuellement. Le plan de la session se déroule comme suit :

1. **Ouverture** pour accueillir les enfants et les adolescent·e·s et procéder à l'appel (le cas échéant).
2. **Stimuler** pour réunir les enfants et les adolescent·e·s de manière ludique et interactive. (*Remarque : Pour les enfants de 4 à 6 ans, cette activité est facultative après l'activité d'apprentissage.*)
3. **Activité(s) d'apprentissage** permettant aux enfants et aux adolescent·e·s d'apprendre ou de discuter d'un sujet et/ou d'appliquer une compétence.
1. **Activité de pleine conscience** pour apaiser le corps et l'esprit des enfants et des adolescent·e·s avant la fin de la session et mettre en pratique des stratégies d'adaptation auxquelles les enfants et les adolescent·e·s peuvent avoir recours en dehors des sessions. La pratique régulière d'activités apaisantes peut contribuer à réduire le stress et l'anxiété. (Les activités de pleine conscience exigent une conscience accrue de soi. Pour la rendre le plus réaliste possible, il est recommandé de participer à cette activité avec les enfants.)
4. **Clôturer la session** pour reconnaître la participation des enfants et des adolescent·e·s et leur permettre de faire part de leurs commentaires pour la session suivante.

UNE APPROCHE FLEXIBLE

L'ordre des sessions est flexible. Le personnel et les partenaires de SC doivent adapter le programme pour répondre au mieux aux besoins des enfants et des adolescent·e·s. Le personnel peut :

- Choisir l'ordre des sessions en fonction des besoins des enfants et des adolescent·e·s.
- **Échanger différentes activités de la banque d'activités.** Il y a plus de 175 activités d'apprentissage, plus de 50 jeux et activités d'éveil, et plus de 15 activités de pleine conscience.

- **Réduire ou prolonger les sessions**, en supprimant ou en ajoutant des activités. Remarque : il n'est pas recommandé de demander aux enfants et aux adolescent·e·s de découvrir ou de discuter de plus d'un sujet par session.
- **Ajouter des sessions supplémentaires** en utilisant les autres activités de la banque d'activités ainsi que d'autres activités issues des contextes qui sont en phase avec l'objectif du programme.
- **Prévoir des pauses en fonction des besoins**. Les pauses n'ont pas été planifiées, car vous savez mieux que quiconque quand les enfants ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités. N'oubliez pas de garder un œil sur le groupe pour vous assurer que les enfants sont en sécurité et pour soutenir ceux qui ont besoin d'un peu plus d'aide.

Le personnel chargé de la mise en œuvre peut trouver plus d'informations sur l'adaptation des activités dans le Guide de mise en œuvre.

Contextualisation : Tout au long des plans de session, le **texte surligné en jaune** indique quelles sont les exigences pour les CO qui mettent en œuvre le programme « We Thrive » afin de contextualiser davantage le contenu au cours du processus de traduction.

CONSIDÉRATIONS POUR LES ADOLESCENT·E·S HANDICAPÉ·E·S

Il est important de **considérer tous les enfants et adolescent·e·s handicapé·e·s comme des participant·e·s actif·ive·s plutôt que comme de simples observateur·rice·s**. Les situations d'urgence peuvent être l'occasion d'inclure dans des espaces sûrs des enfants qui n'avaient pas accès à l'école ou à d'autres services en dehors de leur domicile. Le jeu favorise l'inclusion en permettant des interactions avec les pairs. Tout le monde possède la capacité de jouer et d'apprendre, et les enfants handicapé·e·s éprouvent le même désir de jouer que les autres enfants. Le jeu est essentiel au développement, au bien-être et à l'interaction sociale. Les activités de We Thrive doivent être accessibles à tous les enfants, quelles que soient leurs capacités, dans toute la mesure du possible. Les enfants handicapé·e·s sont confronté·e·s à de nombreux obstacles lorsqu'ils/elles veulent jouer, et des mesures d'adaptation sont nécessaires. Pensez-y :

- les enfants touché·e·s par des troubles physiques ou sensoriels ont besoin d'adaptations environnementales afin de faciliter leur accès physique aux différents éléments ludiques et leur déplacement entre ceux-ci.
- les enfants présentant des troubles cognitifs peuvent avoir besoin de supports visuels supplémentaires dans l'environnement pour s'orienter dans l'espace
- les enfants présentant des troubles socio-émotionnels peuvent bénéficier d'espaces calmes pour s'isoler des jeux sociaux.

Dans l'ensemble, l'environnement et les adaptations doivent favoriser autant que possible l'accès des enfants handicapé·e·s au jeu de manière indépendante. (Nguy Jodie, 2020) Il faut toujours garder à l'esprit que chaque enfant et adolescent·e est différent·e et que le niveau et le type de soutien dont il/elle a besoin peuvent varier.

Les actions suivantes peuvent **améliorer leur capacité à participer à des activités de groupe** :

Avant les sessions :

Vérifiez l'accessibilité : assurez-vous que le site n'est pas situé sur le flanc d'une colline ou sur un terrain difficilement praticable.

Recensez les enfants et adolescent·e·s handicapé·e·s dans la communauté et assurez-vous que ces dernier·e·s et leurs tuteur·rice·s sont informé·e·s de l'existence des sessions We Thrive.

Pour commencer, demandez à l'adolescent·e handicapé·e s'il/elle a besoin d'aide avant d'insinuer ou de supposer qu'il en a besoin et demandez-lui ce qu'il préfère en matière de jeu :

- Avec qui il/elle aime jouer ?

- Quelles sont les activités ludiques qu'il/elle souhaiterait pratiquer davantage ?
- Quels sont les obstacles auxquels il/elle est confronté-e au sein de sa communauté ?
- Quelles sont ses préoccupations en matière de sécurité lorsqu'il/elle joue ?
- Quel type de soutien attend-il/elle de ses pairs ?
-

Demandez aux tuteur·rice·s et aux adolescent·e·s

- Quelles sont les exigences en matière d'espace, grand ou petit, et au niveau du bruit, de l'éclairage ?
- Le niveau de flexibilité et l'effet déclencheur possible sur l'enfant

Pour chaque session, veillez à :

- **Examiner et modifier les jeux et les activités ludiques** pour s'assurer que tous·tes les enfants peuvent y participer, en utilisant des appareils d'assistance si nécessaire, avant chaque session, en fonction du feedback des enfants et de leurs tuteur·rice·s
- **Dégager les voies d'accès** aux sanitaires (toilettes, évier/seau pour se laver les mains)
- **Supprimer les dangers pour la sécurité et l'accessibilité** afin que tous·tes les enfants et adolescent·e·s puissent participer en toute sécurité.
- **Adapter la disposition des sièges** de manière à pouvoir accueillir tous·tes les enfants et adolescent·e·s. Par exemple, faites les enfants et les adolescent·e·s malvoyants s'asseoir devant et plus près des facilitateur·rice·s .
- **Créer des aides visuels** pour l'espace et les activités.
- **Utiliser au moins deux formes de communication** (visuelle et verbale ou non verbale dans certains cas) afin de veiller à ce que les différentes activités soient clairement comprises (p. ex., expliquez et montrez des affiches en gros caractères)

Au cours de la session, vous devez :

- **Observer** pour comprendre les états émotionnels internes des enfants : expressions faciales (sourire, yeux écarquillés, regard fixe), vocalisations (rire, gloussement), mouvements du corps (sauter, faire des gestes vifs tels que taper dans les mains ou les agiter). Même en présence de handicaps physiques graves, il est possible d'observer les signes de plaisir et de participation au jeu.
- **Prévoir plus de temps** pour que les enfants handicapé·e·s puissent passer d'une activité à l'autre sans se sentir pressés.
- **Développer, avec l'aide de l'adolescent·e handicapé·e**, des compétences de communication nécessaires chez tous les camarades de jeu, pour que l'interaction puisse se faire sans l'intervention d'un adulte.
- Toujours faire preuve de **gentillesse et d'empathie**, en respectant les rythmes des enfants et être patient.
- Dès que les enfants commencent à jouer entre eux, **tenez-vous à l'écart et observez**, en réduisant les interventions au minimum possible.

Rappelez-vous les 7 principes des activités inclusives We Thrive :

1. **L'accessibilité** : Facilité d'accès, absence d'obstacles, signalisation claire.
2. **Sécurité** : Loin des dangers potentiels (routes fréquentées, inondations, etc.).
3. **Faible coût** : Utiliser des matériels disponibles localement pour réduire les dépenses.
4. **Contexte et sensibilité au genre** : Tenir compte des normes locales et impliquer les femmes dans la prise de décision.
5. **Conception participative** : Faire participer la communauté et les enfants à la planification et à l'entretien des espaces de jeu.
6. **Une expérience de jeu riche** : Offrir des possibilités sensorielles et ludiques diversifiées.
7. **Écologique et simple** : Utiliser des matériaux durables, peu coûteux et adaptés aux régions éloignées ou aux situations de déplacement.

Faciliter les activités et les loisirs selon les conditions/troubles spécifiques

Type de handicaps	
Enfants présentant des handicaps intellectuels	Apportez une stabilité émotionnelle et un soutien structuré. Montrez concrètement comment faire les choses Répéter

	Prévoyez des espaces de jeu individuels pour les enfants qui se sentent facilement submergés et qui ont besoin de s'isoler du reste du groupe pour un court instant pendant l'activité.
Enfants présentant des troubles de l'audition	Positionnez-vous de manière appropriée pour faciliter la communication visuelle, par exemple, en vous asseyant face à face. Éviter de crier, et préférer l'utilisation de signaux d'interaction visuels et physiques. Utiliser deux modes de communication
Enfants présentant des troubles visuels	Décrivez verbalement les activités du jeu et l'environnement Utilisez les aiguilles d'une montre pour donner les directions (p. ex., « les toilettes sont à 9 heures, la chaise est à 3 heures ») Facilitez si nécessaire les interactions avec les autres enfants
Enfants présentant des troubles de la communication	Laisser suffisamment de temps pour s'exprimer. Avec l'aide de l'enfant, conseillez les pairs sur la manière de communiquer Utilisez si nécessaire un tableau de communication
Enfants présentant des troubles physiques graves	Proposer des jouets adaptés. Favorisez l'interaction avec les pair·e·s en ayant recours à des aménagements appropriés.
Enfants présentant des troubles du spectre autistique	Créer un environnement de jeu structuré et familier. Introduire des changements graduels pour éviter la frustration Prévoyez des espaces de jeu individuels pour les enfants qui se sentent facilement submergés et qui ont besoin de s'isoler du reste du groupe pour un court instant pendant l'activité.
Enfants présentant des handicaps multiples	Utiliser la verbalisation continue et le contact physique. Utilisez les centres d'intérêt individuels pour point de départ pour susciter la participation.

Faciliter l'utilisation d'outils de jeu accessibles

Les facilitateur·rice·s doivent veiller à ce que les jouets et les jeux soient accessibles et adaptables aux besoins de tous les enfants. Les jouets inclusifs, fabriqués localement ou d'origine locale, devraient favoriser les échanges ludiques entre enfants en situation de handicaps différents et développer un sentiment d'appartenance. We Thrive est conçu pour être un programme nécessitant peu de ressources, ce qui signifie qu'il n'est pas nécessaire d'utiliser beaucoup de jouets coûteux ou difficiles à obtenir pour le mettre en œuvre avec succès et de manière inclusive. Les ressources disponibles dans la communauté doivent constituer le point de départ pour créer des outils de jeu. Voici quelques conseils pour réfléchir à des outils de jeu inclusifs : Les jouets doivent être dotés de mécanismes d'activation simples nécessitant un minimum d'étapes pour commencer à jouer.

- Adaptez les jouets aux capacités des enfants, en tenant compte de leurs besoins moteurs, cognitifs et sensoriels.
- Ajustez la posture et la position des enfants pour leur permettre de jouer confortablement.
- Classez les jouets par catégories, telles que les jouets de motricité sensorielle, les jeux de simulation, les jeux de construction et les jeux fondés sur des règles.
- Gardez les jouets et les jeux au même endroit
- Veillez à ce que les jouets et les jeux soient présentés de manière claire afin d'éviter toute confusion et d'encourager l'autonomie.

En mettant en œuvre ces stratégies, vous pouvez créer des environnements de jeu inclusifs qui encouragent la participation, l'indépendance et le plaisir de tous les enfants.

CONSIDÉRATIONS SPÉCIFIQUES POUR LES ADOLESCENT·E·S (12-17 ANS)

- Demandez aux adolescent·e·s leur avis et leur contribution.

Les adolescent·e·s ont la capacité de penser de manière abstraite. Offrez-leur des occasions de réfléchir dans le cadre d'activités en grand groupe, en petits groupes, en binômes et de manière individuelle.

- **Co-créez des règles et des attentes simples.**

Les adolescent·e·s accueillent favorablement les occasions de collaborer avec les facilitateur·rice·s pour établir des règles et les exigences. Ils/elles peuvent également se responsabiliser mutuellement.

- **Partager les responsabilités et le pouvoir d'action.**

Offrez aux adolescent·e·s la possibilité de choisir et de diriger des activités qui renforcent leur sentiment d'autonomie et développent leurs compétences en matière de communication.

- **Établir et maintenir des routines, mais varier les activités.**

Les adolescent·e·s apprécient à la fois la constance dans la routine, mais aussi les expériences nouvelles. Les plans de session leur offrent ces deux possibilités en présentant un [programme](#) similaire, mais avec des activités différentes.



VUE D'ENSEMBLE DES PLANS DE SESSION POUR LES 12-14 ANS

Les plans de session des 12-14 ans comprennent les sujets et sessions suivants. Choisissez l'ordre des sessions en fonction des besoins des adolescent·e·s, à l'exception des sessions d'alphabétisation et de calcul qui doivent être effectuées dans l'ordre.

Catégorie	Sujet	Nom de la session
Temps libre	Exercer son pouvoir d'action et choisir ce que l'on veut faire	Temps libre
Conscience de soi et autonomisation	Comprendre la protection de l'enfance et savoir comment demander de l'aide	Sûr et dangereux
	Identifier ses émotions	Devinettes des émotions
	Gérer ses émotions, y compris les techniques d'adaptation	Mélange de couleurs pour la peinture
		Prendre soin de soi
		Gestion du stress *
	Reconnaître ses capacités et ses points forts	Moi, toi, nous
	Réfléchir à son rôle dans la promotion du bien-être personnel, familial et communautaire	Projet de vie *
	Protéger son corps, y compris les techniques de refus et de négociation	Se protéger et rester en sécurité 1 – filles uniquement *
		Se protéger et rester en sécurité 4 : Traite des êtres humains - Filles uniquement *

Catégorie	Sujet	Nom de la session
		Se protéger et rester en sécurité 1 - Garçons uniquement*
		Se protéger et rester en sécurité 3 : Traite des êtres humains - Garçons uniquement*
		Fixer des limites et dire non : Filles uniquement*
	Faire des choix de vie sûrs	Faire des choix*
Compétences sociales positives et relations	Prendre en compte le point de vue des autres, se préoccuper des sentiments d'autrui	De ton point de vue
		Échange de cerveaux
		Nos émotions*
	Écouter activement et communiquer efficacement	Notre meilleure défense*
	Développer des relations positives, rechercher ou offrir du soutien et de l'aide en cas de besoin	Communiquer avec les autres
		Se soutenir mutuellement*
	Résoudre des problèmes, y compris grâce au travail d'équipe	Notre communauté*
		La narration au service de la résolution de problèmes
	Résoudre les conflits de manière constructive	Se mettre d'accord sur une solution

Catégorie	Sujet	Nom de la session
	Résoudre les conflits de manière constructive	Résolution des conflits
Alphabétisation	Langue orale : Écoute	Éléments d'une histoire
		Créer une histoire
		Produire une histoire
		Présentation de l'histoire
Notions de calcul	Opérations	Concevoir un véhicule
	Notion des nombres	Vendre un véhicule
	Mesure	Construction d'une tour
	Géométrie	Des formes pour jouer
Un apprentissage qui peut sauver des vies	Savoir à qui s'adresser en cas d'urgence	Les personnes à contacter en cas d'urgence*
	Se protéger des risques	Exercices d'évacuation*
		Se laver les mains
		Préparation en cas d'incendies*
		Sécurité routière - Assurer la sécurité des jeunes enfants
		Préparation en cas de frappes aériennes / bombardements*
		Se protéger contre la variole du singe*

Catégorie	Sujet	Nom de la session
		Se protéger contre le choléra*
		Préparation en cas de vague de froid*
		Préparation en cas de canicule*
		Préparation en cas d'inondations*
		Préparation en cas d'orages et de foudre*
		Préparation en cas de cyclones*
		Préparation en cas de glissements de terrain et de coulées de boue*
		Préparation en cas de tremblements de terre*
Droits en matière de santé sexuelle et reproductive	Avoir conscience de son corps et fixer des limites corporelles	Nos corps*
		Puberté - filles uniquement*
		Puberté - garçons uniquement*
	Protéger son corps, y compris les techniques de refus et de négociation	Se protéger et rester en sécurité 2 : IST - Filles uniquement*
		Se protéger et rester en sécurité 3 : Violence entre partenaires intimes - Filles uniquement*
		Se protéger et rester en sécurité 2 : IST - Garçons uniquement*

Catégorie	Sujet	Nom de la session
		Reproduction et hygiène menstruelle - Filles uniquement *
		Reproduction et relations saines - Garçons uniquement *

⚠ *Le contenu de cette session peut être de nature sensible. Assurez-vous que les enfants et adolescent·e·s se sentent à l'aise avec vous et entre eux/elles. Vous devriez également bien connaître le contenu de la session avant de l'animer. Veillez en outre à bien préparé·e pour reconnaître les signes de détresse, ainsi que d'être en mesure d'aider les enfants et les adolescent·e·s en utilisant des techniques de PSP.

TEMPS LIBRE



TEMPS LIBRE

90
MIN.

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Exercer son pouvoir d'action et choisir ce que l'on veut faire. 	Session # 1.1
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> Tout le matériel disponible pour le temps libre. 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Lisez les Notes des facilitateur·rice·s relatives au jeu libre et choisissez un thème d'observation. 	

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).
- Proposez une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session. Par exemple :

Aujourd'hui, c'est à vous de décider ce que vous voulez faire. La plupart de notre temps sera du temps libre.

Temps libre

75 MIN

1. Dites :

- Maintenant, c'est Temps libre !*
- Vous pouvez faire ce que vous voulez dans cet espace sécurisé pendant les 75 prochaines minutes.*
- Vous devez respecter trois règles :*

Règles relatives au temps libre

- Respectez les règles du groupe.** Même si nous sommes en temps libre, vous devez respecter les règles que nous avons établies pour ce groupe. Nous vous demandons d'être gentil·le·s les un·e·s envers les autres et de vous respecter. Si nécessaire, je vous aiderai à vous souvenir des règles.
- Choisissez ce que vous voulez faire.** Ce moment est à vous. Faites-en ce que vous voulez. Vous pouvez vous isoler (lire, dessiner, etc.), jouer à un jeu avec quelqu'un d'autre ou faire une activité en groupe. Faites preuve d'imagination !
- Amusez-vous !**

- Je serai là pour vous soutenir, mais n'oubliez pas que ce moment est à vous.*

2. Indiquez toute contrainte supplémentaire relative au jeu libre/ temps libre, par exemple :

- Les endroits où ils/elles ont le droit d'aller.
- Les matériaux qu'ils/elles peuvent ou ne peuvent pas utiliser.

3. Prévenez les adolescent·e·s lorsqu'il ne reste plus que 10 minutes de temps libre. Rappelez-leur de ranger et nettoyer ce qu'ils/elles ont utilisé avant la fin du temps imparti.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

Une fois par semaine, les facilitateur·rice·s doivent mener trois actions clés pendant la session de temps libre :

1. **Interagissez avec les adolescent·e·s de manière appropriée.**
 - **Gérez le comportement des adolescent·e·s :** Rappelez-leur les règles et les attentes du groupe s'ils/elles ne les respectent pas, pour leur propre sécurité et par respect pour les autres adolescent·e·s. Jouez le rôle de médiateur si nécessaire.
 - **Laissez les adolescent·e·s « échouer » ou faire des erreurs pour trouver des moyens de « réussir » :** Le temps libre est un processus au cours duquel les adolescent·e·s développent leur capacité à résoudre des problèmes et leur détermination.
 - **Montrez de l'intérêt :** Posez des questions, voire participez si les adolescent·e·s le souhaitent, mais ne prenez pas les choses en main et ne les bousculez pas. Ils/elles doivent sentir libres.
2. **Observez les adolescent·e·s.** Choisissez l'un des éléments suivants sur lequel vous concentrer pendant chaque session de temps libre :
 - **Observez avec qui les adolescent·e·s interagissent et n'interagissent pas, et comment ils/elles interagissent :** Observez qui joue avec qui – et quel rôle ils/elles jouent (leader, suiveur·euse, inventeur·euse ?!), qui ne joue pas, qui est mis à l'écart ou préfère être seul·e ? N'oubliez pas que cela peut changer d'une session à l'autre, voire au cours d'une même session.
 - **Observez ce avec quoi les adolescent·e·s jouent :** Y a-t-il des jeux ou du matériel spécifiques que les adolescent·e·s aiment utiliser ?
 - **Observez les émotions des adolescent·e·s :** Les adolescent·e·s sont-ils/elles heureux·ses, en colère, tristes, etc. ? À quel moment expriment-ils/elles ces émotions ? Certains d'entre eux/elles peuvent-ils/elles avoir besoin d'un soutien supplémentaire ?

Pendant les observations :

- **Tenez compte des différences entre les genres :** Existe-t-il des différences entre les filles et les garçons, notamment en ce qui concerne les personnes avec qui ils/elles jouent, la manière dont ils/elles interagissent et les objets avec lesquels ils/elles jouent ?
- **Tenez compte des différences de compétences :** Existe-t-il des différences entre les adolescent·e·s dont vous savez qu'ils/elles sont handicapé·e·s, notamment en ce qui concerne les personnes avec qui ils/elles jouent, la manière dont ils/elles interagissent et les objets avec lesquels ils/elles jouent ?

Vos observations permettront d'améliorer les prochaines sessions. Vous pouvez faire des suggestions pour le programme et sélectionner des sessions en fonction de ce que les différent·e·s adolescent·e·s semblent apprécier, de ce qui leur pose problème et de la manière dont ils/elles interagissent.

3. **Remplissez le formulaire d'observation des facilitateur·rice·s** (si le temps le permet).

Si le temps le permet et que les adolescent·e·s jouent ensemble de manière respectueuse et en toute sécurité, profitez d'une partie du temps libre pour remplir l'outil d'observation du/de la facilitateur·rice pour cette semaine (pour ce groupe spécifique).

Respiration consciente

5 MIN

1. Faites asseoir les adolescent·e·s dans une position confortable.
2. Ensuite, demandez-leur ce qu'ils/elles ressentent quand l'air qu'ils/elles inspirent entre dans leur corps, puis quand il en sort.
3. Demandez-leur de poser une main sur leur ventre afin qu'ils/elles puissent le sentir monter et descendre au rythme de leur respiration.
4. Répétez l'opération environ cinq fois - cinq inspirations, cinq expirations.
5. Au bout de cinq respirations, guidez-les vers les pensées qui pourraient les traverser et les émotions qu'ils/elles pourraient ressentir, puis invitez-les à libérer ces pensées et ces émotions.
6. Demandez-leur d'imaginer que les pensées et les émotions sont des bulles qui s'envolent au loin tandis qu'ils/elles reviennent à leur respiration.

Conclusion

5 MIN

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la séance et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions** : Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.

CONSCIENCE DE SOI ET
AUTONOMISATION



SÛR ET DANGEREUX

60 À
85 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Comprendre les questions liées à la protection de l'enfance et ce qu'il faut faire pour se protéger et protéger son entourage 	Session # 2.1
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> Tableau de conférence Tableau noir ou tableau blanc Marqueurs, papier et stylos 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Lisez les histoires à l'avance et assurez-vous qu'elles s'inscrivent dans votre contexte. Adaptez-les si nécessaire. Les histoires doivent être imprimées ou écrites à l'avance, soit sur du papier A4, soit sur un tableau de conférence. Le nombre de copies dépend du nombre de groupes. 	



Le contenu de cette session peut être de nature sensible. Assurez-vous que les enfants et adolescent·e·s se sentent à l'aise avec vous et entre eux/elles. Vous devriez également bien connaître le contenu de la session avant de l'animer. Assurez-vous d'être bien préparé à reconnaître les signes de détresse et d'être en mesure d'aider les adolescent·e·s en utilisant les techniques de premiers soins psychologiques (PSP).

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées, car vous savez mieux que quiconque quand les enfants ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Discuter de la sécurité, des risques et de la violence envers les enfants est un sujet sensible qui doit être abordé avec précaution. Parler de situations dangereuses peut être un déclencheur pour certains enfants, en particulier s'ils/elles ont été victimes ou témoins de violences. Avant d'aborder ces sujets, préparez-vous à prendre les mesures qui s'imposent si un enfant présente des signes de stress important ou vous signale, à vous ou à un autre enfant, qu'il est victime ou témoin de violence. Assurez-vous de connaître les mécanismes d'établissement de rapport internes de Save the Children et les liaisons avec le système local de protection de l'enfance, le cas échéant. Lorsqu'elles sont disponibles, les équipes de la MHPSS peuvent vous orienter vers d'autres services et vous apporter un soutien ciblé.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).

- Proposez une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session. Par exemple :

Aujourd'hui, nous allons parler de la protection des enfants et de ce que nous pouvons faire pour nous protéger et protéger les autres de la violence.

Interrupteur de signalisation

5 à 10 MIN

1. Demandez aux adolescent·e·s de se lever. Expliquez-leur qu'ils/elles vont jouer à un jeu en lien avec ce qu'ils/elles vont apprendre au cours de cette sessions. Précisez que ce jeu explore les notions de comportements, de mots et d'espaces sûrs et dangereux.
2. Expliquez les règles :
 - a. Lorsque je dis un mot ou une phrase qui signifie qu'un espace, un comportement, ou une situation est sûre, vous devez taper dans vos mains deux fois. Par exemple, si je dis : cet espace. Tapez deux fois dans les mains pour signifier qu'il est sûr.
 - b. Lorsque je prononce un mot ou une phrase qui signifie qu'un espace, une pratique ou une situation est dangereuse, vous devez croiser les bras sur votre poitrine. Par exemple, si je dis : crier sur quelqu'un. Croisez vos bras contre votre poitrine pour signifier que la pratique est dangereuse.
 - c. Commençons :
 1. Jouer avec un·e ami·e (s'attendre à ce qu'ils/elles tapent dans leurs mains)
 2. Apprendre de son professeur (s'attendre à ce qu'ils/elles tapent dans leurs mains)
 3. Crier après son ami·e (s'attendre à ce qu'ils/elles croisent les bras)
 4. Aider son frère ou sa sœur (s'attendre à ce qu'ils/elles tapent dans leurs mains)
 5. Sortir seul·e tard le soir (s'attendre à ce qu'ils/elles croisent les bras)
 6. Sortir seul·e dans un endroit éloigné (s'attendre à ce qu'ils/elles croisent les bras)
 7. Dire à un adulte de confiance que tu as peur (s'attendre à ce qu'ils/elles tapent dans leurs mains)
 8. Accepter un cadeau de la part d'un inconnu (s'attendre à ce qu'ils/elles croisent les bras)
 9. Crier après quelqu'un (s'attendre à ce qu'ils/elles croisent les bras)
 10. Rappeler à un·e ami·e qu'il est normal de demander de l'aide (s'attendre à ce qu'ils/elles tapent dans leurs mains)

Vous pouvez trouver d'autres exemples spécifiques au contexte et poursuivre l'activité pendant quelques tours supplémentaires.

- d. Si un adolescent·e ne suit pas les signaux attendus, prenez le temps de renforcer les messages positifs et de répondre à ses questions. Notez que certains adolescent·e·s peuvent être d'accord ou non, vous pouvez demander si quelqu'un souhaite donner plus d'informations.
- e. Commencez lentement, puis accélérez le rythme pour rendre l'exercice un peu plus difficile.
- f. Après avoir joué au moins 10 fois ou plus, demandez aux enfants de se rappeler les messages qu'ils/elles ont appris au cours du jeu. Par exemple :
 - i. Je peux jouer avec mes ami·e·s en toute sécurité...
 - ii. Il est dangereux de sortir seul·e tard le soir...



Sûr et dangereux

35-45MIN

1. Expliquez qu'aujourd'hui, nous allons travailler en groupes pour comprendre ce qu'est la Protection de l'enfance, au moyen d'histoires et de discussions.
2. Divisez le groupe en petits groupes, le nombre exact dépendant du nombre de participant·e·s à la session, mais chaque groupe doit être composé d'un nombre similaire d'adolescent·e·s.
3. Présentez l'activité :
 - Vous ou un volontaire lirez l'histoire à haute voix. Dites aux adolescent·e·s qu'ils/elles peuvent prendre des notes personnelles pendant qu'ils/elles écoutent l'histoire.
 - Si possible, et si le groupe sait lire et écrire, vous pouvez apporter les histoires écrites sur papier ou imprimées pour les distribuer aux participant·e·s.

Notes au/à la facilitateur·rice : il y a une idée de progression dans la complexité des histoires, bien qu'elles puissent encore être adaptées. Alors que dans l'histoire 1, tous les problèmes et solutions sont présents dans l'histoire elle-même, l'histoire 2 ne présentera qu'une situation difficile.

Histoire 1

Leila, 13 ans, a récemment emménagé dans un site de déplacement après que sa famille a fui la violence qui frappait son village. Dans son nouveau lieu de vie, des activités sont organisées pour les enfants et les adolescent·e·s afin qu'ils/elles se sentent en sécurité et soutenus. Cependant, Leila remarque que certains enfants plus âgés se moquent d'un nouveau garçon, Sami, âgé de 12 ans, qui vient d'une autre région.

Ils/elles se moquent de son accent, de ses vêtements et refusent de l'inclure dans leurs jeux. Sami cesse de participer aux activités et préfère rester seul dans sa tente. Leila se sent mal mais ne sait pas comment l'aider. Elle décide de s'adresser à l'un·e des facilitateur·rice·s et lui explique ce qu'elle a remarqué.

Le/la facilitateur·rice organise ensuite une discussion sur l'inclusion et le respect, à laquelle participe l'ensemble du groupe. Le/La facilitateur·rice explique que chacun mérite de se sentir en sécurité et bienvenu, quelle que soit son origine. Il/elle crée également une activité de groupe où chacun·e doit travailler ensemble pour atteindre un objectif, encourageant ainsi la coopération et la gentillesse.

4. Expliquez que chaque groupe disposera d'environ 5 à 7 minutes pour répondre aux questions ci-dessous. Écrivez les questions sur le tableau de conférence de manière à ce qu'elles soient toujours visibles. Après 10 minutes, chaque groupe présentera ses réponses.

Questions de discussion (vous pouvez choisir une partie ou la totalité des questions). Les participant·e·s peuvent discuter d'une question au sein de leur groupe ou de toutes les questions. Si vous préférez, et si le groupe est suffisamment petit, envisagez de discuter tous ensemble :

- Comment Leila a-t-elle contribué à améliorer la situation ?
- Que feriez-vous à sa place ?
- Pourquoi est-il important que chacun se sente inclus et accepté ?
- Comment pouvons-nous nous assurer que nos activités de groupe sont accueillantes pour tous ?

5. Demandez si un groupe souhaite présenter sa discussion sur une ou plusieurs question(s). Remerciez les participant·e·s pour leurs réflexions.
6. Clôturez l'histoire 1. Il est temps de passer à l'histoire 2. Vous pouvez mélanger les petits groupes si vous pensez que cela peut contribuer à leur bien-être général et améliorer leur participation.
7. Vous ou un volontaire pouvez lire l'histoire 2 pour tous les groupes.

Histoire 2

Mariam, 14 ans, vit dans une zone urbaine surpeuplée après que sa famille a été déplacée par un tremblement de terre. Chaque jour, elle se rend seule dans un centre d'apprentissage, où elle se sent en sécurité et heureuse. Mais sur le chemin, un homme la suit souvent et la met mal à l'aise par ses commentaires. Mariam a peur, mais elle ne sait pas quoi faire.

Un jour, elle se souvient d'un atelier sur les « **espaces sécurisés** » et les **adultes de confiance**. Et elle décide de_____

Questions à débattre

- À votre avis, comment se sent Mariam lorsque l'homme la suit et fait ces commentaires ?
 - D'après vous, qu'est-ce qui fait que Mariam se sent en sécurité dans le centre d'apprentissage ?
 - Si votre groupe devait aider Mariam pour savoir ce qu'elle doit faire, que lui suggèreriez-vous ?
8. Expliquez que chaque groupe disposera d'environ 5 à 7 minutes pour répondre aux questions ci-dessus. Écrivez les questions sur le tableau de conférence de manière à ce qu'elles soient toujours visibles. Après 5 à 7 minutes, chaque groupe présentera ses réponses.
 9. Voici quelques-uns des messages attendus sur ce qu'elle devrait faire :
 - Parler à un adulte de confiance (aidant·e, enseignant·e, facilitateur·rice)
 - Proposer un autre itinéraire plus sûr avec un adulte de confiance
 - Trouver d'autres adolescent·e·s ou des adultes de confiance qui peuvent l'accompagner (plutôt que de marcher seule)
 10. Dans la dernière partie de cette session, il est temps de récapituler avec le groupe les messages clés qu'ils/elles ont tirés des deux histoires. *Demandez aux enfants et aux adolescent·e·s,*
 - *Sur la base des histoires et des conversations que nous avons eues aujourd'hui, quelles sont les leçons que vous reprenez ? Voici quelques exemples (vous pouvez en lire un pour lancer la conversation, mais encouragez leur participation)*
 - « Nous avons appris que ce n'est pas bien de se moquer de quelqu'un à cause de sa tenue vestimentaire, de sa voix, de son apparence... »
 - « Nous avons appris que nous devrions demander de l'aide à un adulte de confiance si nous nous sentons blessés ou menacés d'une manière ou d'une autre »
 - « Nous avons appris qu'aider quelqu'un permet à tout le monde de se sentir mieux »...

11. Pouvez-vous ajouter une dernière partie dans laquelle le/la facilitateur·rice renforce les messages clés dont vous voulez que les enfants se souviennent - parler à un adulte de confiance, dire non, lieux dangereux et lieux sûrs, etc.

Se détendre le corps et l'esprit

10 MIN

1. Prenez une voix calme et apaisante pour guider les participant·e·s dans cet exercice :
2. Demandez aux participant·e·s de se tenir confortablement debout ou de trouver un espace sur le sol et de respirer profondément.
3. Expliquez que l'exercice se concentre sur un groupe de muscles à la fois, en commençant par la tête pour terminer aux pieds. Expliquez que vous allez demander à chacun de contracter ses muscles, puis de les relâcher après quelques secondes.
4. Commencez par les muscles du visage et demandez à chacun de contracter les muscles des joues et du contour des yeux pendant quelques secondes, puis de les relâcher.
5. Passez ensuite aux muscles du cou, des épaules, des bras, des mains, du ventre, du dos, des jambes et des pieds, et donnez-leur les mêmes instructions, à savoir qu'ils/elles doivent d'abord contracter les muscles de la zone concernée, puis les relâcher après quelques secondes.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Certains exercices de relaxation ne conviennent pas aux participant·e·s qui ont vécu des situations éprouvantes et difficiles.
- Certaines personnes peuvent également avoir des réactions dissociatives, par exemple, elles sont s'éloigner, se sentir engourdies ou détachées de leur corps ou de la réalité.
- Tous·tes les participant·e·s devraient être libres de choisir s'ils/elles veulent faire des exercices ou non, sans aucune contrainte. Soyez attentif·ve·s aux signes de détresse suivants : difficultés à se ressaisir, pleurer tout le temps, accès de colère, Tremblements ou difficultés à gérer le stress, en particulier au lendemain d'une catastrophe.
- Si vous remarquez l'un de ces signes, il est préférable d'interrompre ou de modifier l'activité. On conseille généralement aux personnes de s'asseoir pour retrouver leurs esprits. Une personne en détresse peut souhaiter quitter la pièce. Si vous êtes à plusieurs·ères facilitateur·rice·s, l'un·e d'entre vous peut rester près de la personne jusqu'à ce qu'elle se calme, l'écouter si elle souhaite parler, lui proposer de l'eau et des mouchoirs, la rassurer en lui expliquant qu'il s'agit de réactions normales et que ce type d'exercice peut soulager les tensions accumulées au fil du temps dans le corps.

Conclusion

5 MIN

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la séance et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



DEVINETTES DES ÉMOTIONS

65 À
85 MIN.

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Identifier ses émotions. 	Session # 2.2
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> Tableau noir et craie, tableau blanc et feutres, ou papier grand format et feutres 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Aucune 	

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescent·e·s ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).
- Proposez une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session. Par exemple :

Aujourd'hui, nous allons faire quelques activités qui vont nous permettre d'identifier les différents types d'émotions.

Jeu du miroir

5 à 10 MIN

1. Placez-vous les uns en face des autres. Placez vos pieds fermement sur le sol.
2. Tendez les mains. Ne vous touchez pas.
3. Une personne bouge ses mains.
4. La personne en face copie le mouvement.
5. Essayez de ne pas parler.
6. Ensuite, échangez les rôles.
7. Posez la question suivante :
 - Pouvez-vous suivre les mouvements du leader ?
 - Pouvez-vous bouger en même temps sans que personne ne prenne l'initiative ?



Devinettes des émotions

45 À 60 MIN

Dites : (2 minutes)

- *Aujourd'hui, nous allons faire une activité qui va nous permettre d'en savoir plus sur les émotions et de mieux comprendre ce que ressentent les uns et les autres.*
- *Nous allons commencer à reconnaître ce que les gens peuvent faire, qui peut révéler ou montrer comment ils/elles se sentent.*
- Demandez aux enfants quels sont les mots exprimant ce que l'on ressent, ou « émotions », qui leur viennent à l'esprit.

À faire : (25 minutes)

1. Si possible, faites des petits dessins illustrant les émotions évoquées par les adolescent·e·s. Vous pouvez utiliser des dessins préparés à l'avance pour aller plus vite. Vous pouvez aussi dresser une liste de ces émotions au tableau. Arrêtez-vous quand la liste comprend 10-15 émotions ou sentiments.
2. Expliquez aux adolescent·e·s que vous allez jouer ensemble à un jeu de mime.
3. Expliquez le « jeu de mime des émotions » en faisant ce qui suit :
 - Mimez une émotion de votre choix.
 - Demandez aux adolescent·e·s de deviner de quelle émotion il s'agit.
 - Demandez à tous les adolescent·e·s de mimer cette même émotion (cela devrait les faire beaucoup rire !)
4. Après leur avoir montré en quoi consiste le jeu, demandez à un volontaire de venir au tableau et :
 - Demandez-lui de choisir, parmi les émotions énumérées au tableau, une qu'il/elle va devoir mimer. Il doit vous la dire tout bas avant de commencer à la mimer. Assurez-vous que vous avez bien entendu afin de pouvoir confirmer que quelqu'un a deviné l'émotion en question ;
 - Demandez à l'adolescent·e mimer l'émotion.
 - Rappelez-lui qu'il ne doit pas dire le nom de cette émotion, mais simplement faire semblant de la ressentir en la mimant.
5. Invitez les participant·e·s à nommer les émotions qui, selon eux, sont exprimées par l'adolescent·e qui mime. Lorsqu'un·e adolescent·e devine correctement l'émotion...
 - Répétez et nommez clairement l'émotion de sorte que tous les autres entendent.

- Demandez à tous les adolescent·e·s de faire semblant de ressentir la même émotion, c'est-à-dire d'adopter des gestes et des comportements qui expriment cette émotion et d'agir en conséquence, tous en même temps.
 - En tant que facilitateur·rice, vous devez jouer le jeu et mimer l'émotion avec les adolescent·e·s pour les aider à se sentir à l'aise.
6. Applaudissez chaque adolescent·e qui mime une émotion et ceux qui la devine. Demandez à chaque fois à l'enfant qui a deviné l'émotion s'il/elle aimerait être le/la suivant·e et mimer une autre émotion. Si l'enfant en question est trop timide ou mal à l'aise, ne le poussez pas. Continuez et faites-leur deviner autant d'émotions que possible en 20 minutes environ.

Discussion : (15 minutes)

- Citez quelques « mots pour dire comment on se sent » et demandez aux adolescent·e·s de donner des exemples de ce qui les fait « se sentir comme cela ». Ne les poussez pas à parler s'ils/elles n'en ont pas envie.
- Demandez-leur s'ils/elles se souviennent d'un moment où ils/elles pouvaient voir qu'un·e ami·e ou un membre de leur famille était triste. Demandez aux adolescent·e·s :
 - *Sans dire QUI se sentait ainsi,*
 - *Qu'est-ce qui vous a permis de comprendre que cet·te ami·e ou ce membre de votre famille était triste ?*
 - *Qu'avez-vous ressenti quand vous avez remarqué que votre ami·e ou ce membre de votre famille était triste ?*
 - *Qu'avez-vous fait ou voulu faire pour l'aider ?*
 - *Parfois, nous voulons aider mais nous n'arrivons pas à réfléchir sur le moment parce que nous ressentons nous aussi des émotions en réaction aux émotions de notre ami. Maintenant que vous réfléchissez à la situation après coup, que pensez-vous que vous auriez pu faire que vous n'avez pas fait ? (Vous pouvez poser cette question à tout le groupe).*
- Demandez si l'un des enfants se souvient d'un moment où il pouvait voir qu'un·e ami·e ou un membre de sa famille était en colère. Demandez à l'adolescent·e d'en parler au groupe :
 - *Sans dire QUI se sentait ainsi,*
 - *Qu'est-ce qui leur avait permis de comprendre que cet·te ami·e ou ce membre de la famille était en colère ?*
 - *Qu'a-t-il ressenti quand il a remarqué que son ami·e ou ce membre de sa famille était triste ?*
 - *Qu'a-t-il fait ou voulu faire pour l'aider ?*
 - *Parfois, nous voulons aider mais nous n'arrivons pas à réfléchir sur le moment parce que nous ressentons nous aussi des émotions en réaction aux émotions de notre ami. Maintenant que vous réfléchissez à la situation après coup, que pensez-vous que vous auriez pu faire que vous n'avez pas fait ? (Vous pouvez poser cette question à tout le groupe).*
- Poursuivez la discussion avec « la peur » et « l'inquiétude ».
- Réfléchissez à des [exemples de croyances liées à l'assignation d'un genre qui existent au sein de nos communautés et de nos cultures](#). Disons-nous parfois aux garçons ou aux filles qu'il n'est pas normal de montrer certaines émotions (par exemple, de la tristesse et de la peur pour les garçons, et de la colère pour les filles) ? Quelles conséquences cela a-t-il sur les filles et les garçons qui cherchent de l'aide ?

Conclure et résumer

- Les gens peuvent exprimer leurs émotions de différentes manières. Ils/elles peuvent avoir des réactions, et donc des émotions, différentes face à une même situation.
- Lorsque nous remarquons qu'un·e ami·e exprime certaines émotions, même s'il/elle n'en parle pas, nous pouvons lui tendre la main et essayer de l'aider.
- Les garçons comme les filles ressentent toutes sortes d'émotions (la peur, la tristesse, la colère, l'excitation...) et les expriment de différentes manières.
- Souvent, le simple fait d'écouter votre ami·e vous parler de quelque chose qui l'a rendu triste, qui l'a mis en colère ou qui l'a effrayé suffit pour l'aider.
- Il est également bien d'avoir conscience de l'influence de votre comportement sur les émotions des autres.
- Mentionnez certains des exemples donnés par les adolescent·e·s au cours de la discussion.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Préparez des exemples de dessins qui illustrent les émotions dont les adolescent·e·s pourraient parler dans le cadre de l'activité. Vous pouvez leur demander quelle émotion représente chaque dessin selon eux, ou bien ils/elles peuvent proposer de dessiner les émotions que vous évoquez ensemble de telle ou telle manière.

Prolonger l'activité : (10 min)

1. Lorsque vous proposez aux adolescent·e·s des activités de lecture en classe ou à la maison, posez-leur les questions suivantes sur les émotions des personnages des livres concernés :
 - *Quels comportements les personnages principaux [donner le nom d'un personnage spécifique] ont-ils/elles adopté ?*
 - *Selon vous, quelles émotions ont-ils/elles ressenties lorsqu'ils/elles ont fait... [préciser] ?*
 - *Avez-vous tous compris cette émotion de la même manière ? Pourquoi comprenez-vous les émotions différemment ?*
2. Dans les contextes où l'on sait que les adolescent·e·s ont accès à la télévision, discutez de ce qu'ils/elles ont regardé en posant les questions suivantes [cette activité ne doit pas être réalisée dans les contextes où seuls quelques adolescent·e·s ont la télévision car cela pourrait créer de la jalousie.]
 - *Quels films ou programmes de télévision avez-vous regardés récemment ?*
 - *Qui sont les personnages du film ?*
 - *Quelles émotions ont-ils/elles ressenties récemment ? Qu'ont-ils/elles fait qui vous a permis de reconnaître ces émotions ?*
3. Pour la lecture comme pour la télévision, laissez les élèves débattre s'ils/elles ont des points de vue différents sur les émotions que traduisent les comportements en question.
4. Expliquez que nous exprimons souvent nos émotions de manière différente. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de montrer ses émotions.
5. Demandez-leur si la façon dont différentes personnes expriment leurs émotions répond à un modèle lié à leur origine.
6. Donnez l'exemple suivant et discutez-en : Dans certains pays, lorsque des gens assistent à un enterrement et qu'ils/elles sont tristes, ils/elles pleurent ouvertement et se jettent sur le cercueil du défunt. Il s'agit d'un comportement accepté, que l'on attend d'eux. Dans d'autres pays, ce

comportement n'est pas considéré comme acceptable et on attend de la famille et des ami·e·s proches du défunt qu'ils/elles pleurent en silence et qu'ils/elles cachent leur chagrin le plus possible.

7. Dans certaines cultures, les femmes sont censées pleurer tandis que les hommes ne sont pas censés pleurer ou montrer leurs émotions.
 - *Et dans notre culture ? Les garçons peuvent-ils/elles pleurer ? Pourquoi ? Pourquoi pas ?*
8. Posez la question suivante :
 - *Demandez aux élèves s'ils/elles comprennent les émotions de ceux qui vivent avec un handicap de la même manière :*
 - *Tous les handicaps sont-ils/elles les mêmes ? Les personnes handicapées exprimeront-elles toutes leurs émotions de la même manière ?*
9. Expliquez clairement que les adolescent·e·s vivant avec un handicap ont également des émotions diverses et que, comme tout le monde, ils/elles peuvent avoir des manières différentes de les exprimer.

Un peu de détente : Long, petit et large

5 MIN

1. Trouvez un espace dans la pièce ou placez-vous en cercle. Assurez-vous d'avoir suffisamment de place.
2. Comptez jusqu'à huit : faites-vous très grand. Comme une girafe.
3. Comptez jusqu'à huit : faites-vous tout petit. Comme une souris.
4. Comptez jusqu'à huit : faites-vous très large. Comme un éléphant.
5. Posez la question suivante :
 - *Arrivez-vous à sentir vos muscles ou certaines parties de votre corps lorsque vous vous faites grand, petit et large ? Dans quelles parties de votre corps le ressentez-vous ?*

ADAPTATIONS :

- Quels autres animaux pouvez-vous imiter ?

Conclusion

5 MIN

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la séance et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



MÉLANGE DE COULEURS POUR LA PEINTURE

60 À
75 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> • Identifier ses émotions. • Gérer ses émotions, y compris les techniques d'adaptation. 	Session # 2.3
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> • 1 feuille de papier par adolescent·e • Peinture (couleurs primaires et noir et blanc) • Pinceaux • Eau pour peinture 	<ul style="list-style-type: none"> • Serviette en papier • Éponges • Bols d'eau pour le nettoyage des pinceaux • Espace requis : Prévoir un espace suffisamment grand pour pouvoir déposer toutes les feuilles à plat sur le sol devant chaque enfant ou adolescent·e
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> • Le/La facilitateur·rice met en place un espace organisé où chaque adolescent·e dispose d'une grande feuille de papier blanc (la moitié d'une feuille de tableau de conférence), d'un pinceau, d'eau, de mouchoirs ou d'un chiffon pour sécher le pinceau entre les rinçages, et d'une grande assiette en papier ou d'un autre espace vierge pour mélanger les couleurs. • Entre les adolescent·e·s se trouvent des assiettes, des bols ou des tasses contenant des peintures de différentes couleurs (couleurs primaires : rouge, bleu, jaune). Il y a également un bol de peinture blanche que les adolescent·e·s peuvent partager. 	

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescent·e·s ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).
- Proposez une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session. Par exemple :

Aujourd'hui, nous allons utiliser la peinture et le dessin pour explorer nos émotions et la manière dont nous les gérons.

Trouvez quelqu'un qui porte...

5 MIN

1. Demandez aux participant·e·s de marcher librement, de secouer leurs membres et de se détendre.
2. Au bout d'un moment, le/la facilitateur·rice dit : « Trouvez quelqu'un qui porte... » et cite un vêtement.
3. Les participant·e·s doivent se précipiter pour se placer à proximité de la personne qui porte le vêtement en question.
4. Répétez cet exercice plusieurs fois en utilisant différents types de vêtements.

Activité de mélange de couleurs pour la peinture

30 À 45 MIN

1. Invitez chacun à se lever et à tenir son pinceau dans la main. Entraînez-vous à faire de grands traits, des cercles et d'autres mouvements en contrôlant votre pinceau avec votre main et votre bras. Passez à des mouvements plus petits, contrôlés avec les doigts et le poignet. Invitez chacun à s'asseoir devant sa feuille.
2. Invitez chacun à plonger son pinceau dans l'eau et à frotter les poils avec les doigts pour les ramollir. Une fois qu'il est mou, vous pouvez le sécher en le tamponnant sur une serviette en papier.
3. Invitez chacun à choisir la couleur qu'il souhaite et à peindre des lignes n'importe où sur le papier (de la longueur que vous voulez et à n'importe quel endroit du papier). Les lignes peuvent être horizontales ou verticales, grandes ou petites, au milieu, sur le côté, partout où vous le souhaitez. Si vous n'avez plus de peinture, reprenez-en et continuez à tracer des lignes avec cette couleur.
4. Lorsque les enfants/adolescent·e·s ont tracé plusieurs lignes, invitez-les à changer de couleur après avoir lavé leur pinceau, puis à tracer d'autres lignes. Les lignes peuvent se faire sous différentes formes. Droite, circulaire, grande, petite, n'importe où sur la feuille.
5. Rappelez aux enfants/adolescent·e·s que les instructions sont des conseils/elles qu'ils/elles peuvent interpréter à leur guise.
6. Invitez-les à créer une nouvelle couleur en choisissant deux couleurs de peinture et en les mélangeant sur l'assiette en papier pour en créer une nouvelle. Une fois qu'ils/elles ont leur nouvelle couleur, ils/elles peuvent l'utiliser pour tracer d'autres lignes à leur guise, n'importe où sur leur feuille.
7. Lorsque le/la facilitateur·rice constate que la plupart des feuilles sont couvertes de lignes et de couleurs à environ 75 %, il/elle peut inviter les enfants/adolescent·e·s à continuer comme ils/elles le souhaitent en traçant d'autres lignes ou en ajoutant tout ce qu'ils/elles veulent pour terminer leur peinture (nouvelles couleurs, lignes, formes, etc.). Ils/elles disposent d'autant de temps qu'ils/elles en ont besoin.
8. Une fois les peintures terminées, invitez chaque enfant/adolescent·e à regarder sa peinture et à réfléchir à ce qu'elle lui rappelle ou à ce qu'elle lui fait ressentir. Après quelques instants, demandez à chaque participant·e de tourner le papier et de le regarder sous un nouvel angle (faites-le tourner 4 fois de manière à ce qu'il/elle le regarde de chacun des 4 côtés). Demandez-leur de réfléchir à la façon dont l'image change pour eux/elles lorsqu'ils/elles la regardent sous différents angles.
9. Invitez-les à poser leur peinture de manière à la regarder sous l'angle qu'ils/elles préfèrent.
10. Les enfants/adolescent·e·s sont invités à partager leur art et/ou le(s) sentiment(s) qu'il leur procure.
11. Proposez-leur de faire une promenade silencieuse dans la galerie pour apprécier les peintures. Toute personne qui ne souhaite pas voir sa peinture dans la galerie silencieuse peut la mettre de côté.
12. Animez une discussion :
 - Parlez-nous de vos peintures.
 - A-t-elle une histoire ?
 - A-t-elle un titre ?
 - Qu'as-tu observé ?
 - Qu'est-ce qui vous a surpris ? Qu'avez-vous découvert ?
 - Quelle a été la partie de l'activité que vous avez préférée ?

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Deux rangées régulières d'adolescent·e·s se faisant face, la feuille de papier étant placée devant chaque personne. Le plateau avec la peinture peut être partagé par 2 à 4 adolescent·e·s et placé entre les adolescent·e·s ou au centre de chaque groupe de quatre se faisant face.

ADAPTATIONS :

- Le/La facilitateur·rice demande à chaque adolescent·e de peindre divers motifs avec une ligne continue sur sa feuille de papier jusqu'à ce que celle-ci soit presque pleine.
- Ils/elles peuvent utiliser toutes les couleurs qu'ils/elles souhaitent, mais lorsqu'un trait de peinture est épuisé, ils/elles doivent reprendre là où ils/elles se sont arrêtés pour que la ligne soit continue.
- Une fois la peinture terminée, le/la facilitateur·rice demande aux adolescent·e·s d'observer leurs dessins sous l'angle où le papier est tourné vers eux/elles. Ils/elles tournent ensuite le papier dans le sens des aiguilles d'une montre pour l'observer sous un autre angle. Ils/elles le font ensuite pivoter à nouveau, puis à nouveau, de manière à l'observer sous les quatre angles.
- Le/La facilitateur·rice demande aux adolescent·e·s de trouver une image ou la représentation de quelque chose dans les motifs de couleur. Une fois qu'ils/elles l'ont vue, ils/elles utilisent de la peinture noire pour « relier l'image » par dessus les couleurs (ou ils/elles peuvent la laisser telle quelle). Le/La facilitateur·rice invite ensuite les adolescent·e·s à partager leur image/peinture.

Qui est le chef de file ?**10 MIN**

1. Les participant·e·s s'assoient en cercle.
2. Une personne se porte volontaire pour quitter la salle. Après son départ, le reste du groupe se choisit un « chef ».
3. Le/la meneur·euse doit faire une série d'actions, p. ex. frapper dans les mains, taper du pied, etc., et l'ensemble du groupe doit l'imiter.
4. Le volontaire revient dans la salle, se place au milieu et essaie de deviner qui dirige les actions.
5. Le groupe doit protéger le/la meneur·euse en détournant le regard.
6. Le/la meneur·euse doit modifier les actions à intervalles réguliers sans se faire prendre.
7. Lorsque le volontaire repère qui est le/la meneur·euse, il rejoint le cercle et la personne qui était le/la meneur·euse quitte la pièce pour permettre au groupe de choisir un·e nouveau·elle meneur·euse.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Cette activité peut être réalisée avec un grand groupe.

Voir les couleurs**5 MIN**

1. Demandez aux adolescent·e·s de s'asseoir en gardant le dos droit, mais dans une position confortable. Les adolescent·e·s peuvent fermer les yeux ou les laisser reposer.
2. Demandez aux adolescent·e·s de penser à leur couleur préférée, mais de ne pas la prononcer à haute voix.

3. Demandez-leur d'inspirer profondément et dites-leur qu'ils/elles respirent leur couleur préférée. Peuvent-ils/elles imaginer que la couleur monte à leur nez et pénètre dans leurs poumons ? Peuvent-ils/elles visualiser la couleur dans leur poitrine ? Dans leur cœur ? La couleur est-elle petite ou grande ? Se déplace-t-elle ou se repose-t-elle à l'intérieur d'eux ?
4. Demandez-leur d'imaginer que la couleur est partout à l'intérieur d'eux, qu'elle descend le long de leurs jambes et pénètre dans leurs orteils, qu'elle descend le long de leurs bras et pénètre dans leurs doigts, qu'elle monte le long de leur cou et pénètre dans leurs oreilles et derrière leurs yeux.
5. Demandez-leur de représenter leur couleur préférée pendant un, deux, trois, quatre, cinq, six, sept, huit, neuf, dix secondes.
6. Respirez à nouveau profondément et retenez votre souffle pendant une, deux, trois secondes. Dites aux adolescent·e·s de nommer leur couleur en silence lorsqu'ils/elles expirent.

Conclusion

5 MIN

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la séance et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



PRENDRE SOIN DE SOI

60 À
65 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Gérer ses émotions, y compris les techniques d'adaptation. 	Session # 2.4
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> Papier, crayons, pastels ou autre matériel de dessin 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Aucune 	

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescent·e·s ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).
- Proposez une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session. Par exemple :
Aujourd'hui, nous allons apprendre à connaître les émotions que nous ressentons et à prendre soin de nous-mêmes.

Garder son sang-froid

5 à 10 MIN

- Répartissez-vous en binômes.
- Placez-vous les uns en face des autres.
- La première personne essaie de faire rire la deuxième. Vous n'avez pas le droit de vous toucher.
- La deuxième personne essaie de ne pas rire. Gardez les yeux ouverts.
- Ensuite, échangez les rôles.
- Discutez de ce qui fonctionne et de ce qui ne fonctionne pas.



REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Convenez du degré de proximité que la personne 1 est autorisée à avoir avec la personne 2. Si la première personne s'approche trop près, la deuxième personne peut dire 'Stop !' à tout moment.

Question à débattre :

- *Pouvez-vous vous concentrer sur votre respiration pour ne pas rire ? Ou alors, pouvez-vous garder votre sang-froid en utilisant votre corps d'une autre manière ?*

ADAPTATIONS :

- Groupes de quatre. Trois personnes essaient de faire rire une personne.
- Formez un cercle. Une personne se tient au centre du cercle. Cette personne essaie de faire rire les autres. Avez-vous ri ? Si c'est le cas, vous devez également vous tenir dans le cercle.

Prendre soin de soi

30 MIN

1. Fournissez aux adolescent·e·s du papier et des crayons de couleur ou des pastels.
2. Demandez-leur de penser à quelque chose qu'ils/elles ont fait pour se soutenir, se rendre heureux·ses, se détendre. S'ils/elles ont des difficultés à comprendre ce que vous attendez d'eux, demandez-leur de penser à quelque chose qu'ils/elles aiment faire, quelque chose qu'ils/elles apprécient.
3. Invitez-les à dessiner quelque chose qui représente ce qu'ils/elles font pour se soutenir, prendre soin d'eux/elles-mêmes, s'assurer qu'ils/elles font des choses qu'ils/elles aiment, pour se détendre ou s'amuser.
4. Invitez les adolescent·e·s à partager leurs œuvres d'art et/ou ce qu'ils/elles ont représenté en ce qui concerne la manière dont ils/elles s'occupent et prennent soin d'eux.
5. Une fois le partage terminé, invitez-les à former un cercle silencieux. Ceux qui le souhaitent peuvent montrer leurs dessins et le groupe peut apprécier en silence toutes les œuvres d'art.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

Questions à débattre :

- *Est-ce que le fait de réfléchir à ce que vous faites pour subvenir à vos besoins vous a paru facile ?*

- *Qu'avez-vous ressenti en y réfléchissant ?*
- *Qu'avez-vous ressenti pendant que vous dessiniez ?*
- *Qu'est-ce qui vous a plu dans cette activité ?*
- *Qu'est-ce qui vous a paru difficile ?*

Jeu : Jeu de la balle « amie »

10 MIN

1. Rassemblez les participant·e·s autour d'un grand drap de lit. Il doit y avoir suffisamment d'espace pour que tout le monde puisse tenir le drap à deux mains. S'il y a beaucoup de participant·e·s ou si les draps sont petits, faites deux groupes (de même sexe ou mixtes, selon ce qui semble le plus approprié).
2. Expliquez qu'il s'agit d'un jeu qui exige la collaboration et la concentration du groupe. Déposez une petite balle sur le drap. Dites aux participant·e·s d'étirer le drap de manière à ce que la balle puisse rouler, en veillant à ne pas trop serrer pour que la balle ne tombe pas facilement.
3. Expliquez qu'il s'agit d'une « balle amie ». La tâche du groupe est de travailler ensemble pour que la balle roule vers chacun·e des participant·e·s. Pour ce faire, il faut faire rouler la balle dans un carré sur le bord du drap, le plus près possible de chaque participant·e. Si la balle tombe, il suffit de la ramasser. L'activité se poursuit jusqu'à ce que tout le monde ait reçu la visite de la balle amicale.
4. Placez quatre autres petites balles sur le drap. Expliquez aux participant·e·s que leur objectif à ce stade est de faire sauter les balles le plus haut possible sans les faire tomber.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Il s'agit d'une activité silencieuse qui vise à ce que les participant·e·s soient actifs tout en leur donnant le sentiment de faire partie d'un groupe. L'activité exige de la concentration et une collaboration en groupe.

Respiration consciente

5 MIN

1. Installez les adolescent·e·s confortablement.
2. Ensuite, demandez-leur ce qu'ils/elles ressentent quand l'air qu'ils/elles inspirent entre dans leur corps, puis quand il en sort.
3. Demandez-leur de poser une main sur leur ventre afin qu'ils/elles puissent le sentir monter et descendre au rythme de leur respiration.
4. Répétez l'opération environ cinq fois - cinq inspirations, cinq expirations.
5. Au bout de cinq respirations, guidez-les vers les pensées qui pourraient les traverser et les émotions qu'ils/elles pourraient ressentir, puis invitez-les à libérer ces pensées et ces émotions.
6. Demandez-leur d'imaginer que les pensées et les émotions sont des bulles qui s'envolent au loin tandis qu'ils/elles reviennent à leur respiration.
7. Reprenez l'exercice des cinq respirations - cinq inspirations, cinq expirations - autant de fois que vous le jugez bon.

Conclusion

5 MIN


1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la séance et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.

3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



GESTION DU STRESS*

80 À
85 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Gérer ses émotions, y compris les techniques d'adaptation. 	Session # 2.5
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> Tableau de conférence/tableau Marqueur/craie 	<ul style="list-style-type: none"> (Facultatif) Document à distribuer : Stratégies pour réduire le stress
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Tableau de conférence : Stratégies générales d'adaptation - voir l'étape 6 ci-dessous pour plus de détails. 	
 <p>Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants et adolescent·e·s se sentent à l'aise avec vous et entre eux/elles. Vous devriez également bien connaître le contenu de la session avant de l'animer. Veillez en outre à bien préparé·e pour reconnaître les signes de détresse, ainsi que d'être en mesure d'aider les enfants et les adolescent·e·s en utilisant des techniques de PSP.</p>		

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescent·e·s ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).
- Proposez une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session. Par exemple :

Aujourd'hui, nous allons apprendre à faire face à des situations difficiles qui peuvent nous stresser.

Contact visuel

5 MIN

- Les participant·e·s se placent en cercle. Chaque personne établit un contact visuel avec une autre personne de l'autre côté du cercle. Les deux personnes traversent le cercle et échangent leurs positions, tout en gardant le contact visuel. Plusieurs binômes peuvent échanger en même temps et le groupe doit s'assurer que toutes les personnes présentes dans le cercle participent à l'échange.
- Commencez en silence, puis échangez des salutations au milieu du cercle.

Jeu de rôle : faire face au stress

60 MIN

- Demandez aux participant·e·s de réfléchir à des situations qui peuvent être stressantes pour les adolescent·e·s. Il peut s'agir de défis quotidiens ou d'événements qui changent la vie. Notez les situations sur le tableau de conférence.
- Répartissez les participant·e·s en petits groupes et attribuez-leur une situation.

3. Demandez aux groupes de discuter des différentes réactions que l'on peut avoir face au stress, tant positives que négatives, qui peuvent survenir dans la situation donnée. Prévoyez 10 minutes pour cette discussion.
4. Ensuite, demandez aux groupes de préparer un petit jeu de rôle montrant comment faire face au stress associé à la situation, de manière positive. Prévoyez 10 minutes pour la préparation.

Les groupes peuvent également faire leur présentation sous la forme d'une image ou d'un jeu de rôle silencieux.

5. Après chaque jeu de rôle, discutez d'autres moyens permettant de faire face au stress dans les situations en question. Discutez également des réactions négatives face au stress dans ces situations et de leurs conséquences.
6. Apportez le tableau de conférence sur les Stratégies générales d'adaptation que vous avez préparé avant l'atelier. (Voir la liste ci-dessous).

Stratégies d'adaptation sûres :

- Prendre soin de sa santé mentale
- Ne pas oublier son sens de l'humour
- Maintenir un bon équilibre entre les activités sérieuses et les activités amusantes
- Garder son corps actif et en bonne santé
- Écouter son corps et essayer différents types d'exercices pour se détendre :
- Veiller à dormir suffisamment
- Faire attention à ce que l'on mange
- Être prêt-e à demander de l'aide
- Rester socialement actif-ve

7. Ensuite, demandez aux participant-e-s de réfléchir aux stratégies qui peuvent leur convenir et à ce qu'elles signifient plus en détail. Par exemple, que peut-on faire pour prendre soin de sa santé mentale ? Que peut faire pour ne pas perdre son sens de l'humour ? Encouragez les groupes à réfléchir à d'autres moyens de faire face au stress, comme le montrent leurs jeux de rôle. Ajouter ces moyens dans la rubrique correspondante. En tant que facilitateur-ric, vous pouvez également suggérer certains exemples donnés ci-dessous, si les participant-e-s ne les ont pas mentionné en évoquant les différentes façons de gérer le stress :

Prendre soin de sa santé mentale

Lisez des livres, écoutez de la musique, jouez à des jeux, pratiquez des passe-temps, marchez ou courez. Apprenez à vous détendre, par exemple en respirant, en priant, en pensant à quelque chose d'agréable. Il s'agit là d'activités qui réduisent le stress. Acceptez les choses que vous ne pouvez pas changer et concentrez-vous sur celles que vous pouvez influencer. Essayez également de concentrer vos pensées sur les aspects positifs de vous-même et de la vie, plutôt que sur les aspects négatifs.

Ne pas oublier son sens de l'humour

Efforcez-vous de vous amuser tous les jours. Gardez votre sens de l'humour et votre capacité à rire avec les autres. Il est important de s'autoriser à rire sans avoir mauvaise conscience, même si l'on traverse des moments difficiles.

Maintenir un bon équilibre entre les activités sérieuses et les activités amusantes

La vie ne se résume pas aux études ou au travail, ni aux divertissements ou aux loisirs. Les deux sont importants. Efforcez-vous d'atteindre un juste équilibre dans votre vie.

Garder son corps actif et en bonne santé

L'exercice physique est essentiel pour prévenir la dépression et l'anxiété. Tous les types de sports sont recommandés. Toutefois, certaines personnes stressées ne tireront aucun bénéfice d'un exercice cardio intense (comme la course à pied), car cela pourrait stresser encore plus leur organisme.

Écouter son corps et essayer différents types d'exercices pour se détendre :

Les longues promenades, la méditation et le yoga sont des techniques qui peuvent aider à calmer le système nerveux.

Veiller à dormir suffisamment

Le sommeil est essentiel à la concentration et la capacité à être mentalement présent et conscient.

Faire attention à ce que l'on mange

Mangez régulièrement et choisissez des aliments aussi sains que possible. C'est important pour votre santé mentale et physique.

Être prêt·e à demander de l'aide

Le fait de partager ses sentiments avec une personne de confiance permet d'évacuer le stress de manière saine. Parfois, il suffit de parler à une personne de confiance, mais dans certaines situations, vous pouvez avoir besoin d'une aide professionnelle.

Rester socialement actif·ve

Restez socialement actif·ve en participant à des activités avec vos ami·e·s et votre famille. Écouter de la musique avec des ami·e·s et la famille - chanter et danser sont de bons moyens d'atténuer le stress.

8. (Facultatif) Terminez l'activité en distribuant le document : Stratégies pour réduire le stress. Il s'agit d'un résumé utile que les participant·e·s peuvent emporter chez eux/elles.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- (Facultatif) Faites des copies du document « Stratégies pour réduire le stress » pour chaque participant·e.

DOCUMENT :

LES STRATÉGIES PSYCHOLOGIQUES, ÉMOTIONNELLES ET PERSONNELLES

- Soyez gentil·le avec vous-même. Toutes les personnes ont des points forts et des domaines qui peuvent être améliorés. Reconnaissez vos points forts et soyez-en fiers.
- Faites attention à vous : Soyez conscient·e de vos signes de stress et prenez des mesures pour réduire ou prévenir le stress négatif.
- Concentrez-vous sur des questions spécifiques qui peuvent être modifiées. Essayez de ne pas vous laisser submerger par des problèmes qui échappent à votre contrôle.
- Ayez des attentes réalistes à votre égard.
- Faites des choses que vous aimez, par exemple lisez un livre, écoutez de la musique, jouez à des jeux, adonnez-vous à vos hobbies.

- Utilisez des techniques de relaxation telles que la méditation et le yoga.
- Soyez attentif·ve au présent, à votre vie quotidienne et à votre famille.
- N'oubliez pas votre sens de l'humour.
- Préservez un bon équilibre entre les activités sérieuses et les activités joyeuses.
- Participez à des pratiques religieuses ou spirituelles pertinentes.

STRATÉGIES PHYSIQUES

- Gardez votre corps en bonne santé et n'oubliez pas de faire de l'exercice.
- Assurez-vous de bien dormir et suffisamment.
- Mangez régulièrement et consommez des aliments aussi sains que possible.
- Évitez l'alcool et le tabac.

STRATÉGIES SOCIALES

- Entretenez un bon réseau social et restez en contact avec votre famille et vos ami·e·s.
- Restez socialement actif et passez du temps de qualité avec vos ami·e·s et votre famille.
- Partagez vos sentiments avec vos collègues, vos ami·e·s ou votre famille. Écoutez-les également.
- Communiquez vos besoins aux autres.
- Apportez votre soutien aux autres et montrez que vous vous souciez d'eux.

Technique de relaxation

5 à 10 MIN

1. Présentez la technique de relaxation aux participant·e·s :
 - Lorsque vous vous sentez stressé ou submergé par des pensées et des émotions, un exercice de relaxation peut vous aider à vous sentir plus calme et moins accablé.
 - La relaxation et le « grounding » (ancrage) consistent à détourner son attention et ses pensées du sentiment intérieur de stress ou d'anxiété pour les porter sur le monde extérieur. Il s'agit d'utiliser les différents sens (la vue, l'odorat, le goût, l'ouïe et le toucher) pour attirer l'attention du cerveau sur le présent et retrouver un sentiment de contrôle.
 - Il existe de nombreux types de techniques de relaxation et d'ancrage. Dans cette activité, vous allez pratiquer l'une d'entre elles qui peut aider à se détendre et à se sentir plus connecté à la réalité.
2. Demandez aux participant·e·s de trouver un endroit où s'asseoir dans une position confortable et détendue. Guidez-les dans l'exercice de la manière suivante :
 - Laissez vos bras reposer sur vos jambes ou, si vous êtes assis sur une chaise, placez vos bras sur les accoudoirs.
 - Maintenez le haut du corps et la tête en position verticale. Le dossier de la chaise sert uniquement de support.
 - Relâchez les tensions dans le cou et les épaules.
 - Inspirez et expirez lentement et profondément. Prenez conscience de votre respiration telle qu'elle est, sans rien faire de particulier. Sentez votre ventre se gonfler et se creuser au fur et à mesure que vous respirez.
 - Options - choisissez-en une ou plusieurs :
 - Regardez autour de vous et nommez silencieusement cinq objets non anxiogènes que vous pouvez voir.

- *Nommez silencieusement cinq sons non anxiogènes que vous pouvez entendre. Si vous vous déconcentrez pendant un moment, revenez lentement aux cinq sons et décrivez-les à voix basse.*
 - *Maintenant, nommez en silence cinq choses non anxiogènes que vous pouvez ressentir. Si vous vous déconcentrez pendant un moment, revenez lentement aux cinq choses que vous pouvez ressentir.*
 - *Mentionnez-les à vous-même sans porter de jugement. Si vous vous déconcentrez pendant un moment, revenez lentement aux cinq éléments. Vous pouvez également prêter attention aux couleurs de l'espace qui vous entoure.*
3. Gardez un moment de silence avant de conclure l'activité. Demandez ensuite à quelques participant·e·s ce qu'ils/elles ont pensé de cet exercice et s'il s'agit d'une technique qu'ils/elles pourraient utiliser dans leur vie quotidienne.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Familiarisez-vous avec l'exercice de relaxation afin de pouvoir guider les participant·e·s avec calme et confiance.
- Exemples de choses que l'on peut voir : « Je vois le sol », « je vois ma chaussure », « je vois une table », « je vois une chaise » et « je vois une personne assise à côté de moi. » Gardez votre attention sur ces cinq objets pendant un moment.
- Exemples de sons que l'on peut entendre : « J'entends un homme parler », « je m'entends respirer », « j'entends des enfants jouer », « j'entends quelqu'un marcher dans la pièce voisine » et « j'entends quelqu'un taper sur un ordinateur. »
- Exemples de choses que l'on peut toucher : « Je peux sentir cette chaise en bois avec mes mains », « Je peux sentir mes orteils à l'intérieur de mes chaussures », « Je peux sentir mes pieds contre le sol », « Je peux sentir un jouet dans mes mains » et « Je peux sentir mes lèvres se presser autour de ma langue. »

Conclusion

5 MIN

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la séance et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



MOI, TOI, NOUS

60 à 90
MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Reconnaître ses capacités et ses points forts. 	Session # 2.6
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> Papier vierge - au moins une feuille par adolescent·e dans la classe Magazines à découper Ruban adhésif Crayons à papier ou de couleur Ciseaux Colle Pâte adhésive 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Aucune 	

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescent·e-s ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e-s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e-s rejoignent le groupe).
- Proposez une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session. Par exemple :

Aujourd'hui, nous allons discuter de ce qui nous rend uniques et de la manière dont nous sommes liés les uns aux autres.

Ce que nous avons en commun

5 MIN

- Le/La facilitateur·rice cite une caractéristique des membres du groupe, par exemple une « chemise verte ». Tous ceux qui ont une chemise verte doivent se mettre dans un coin de la salle.
- Tandis que le/la facilitateur·rice énonce d'autres caractéristiques, comme « aime le foot », les personnes qui partagent cette caractéristique se déplacent vers l'espace désigné.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Cette activité peut être réalisée avec un grand groupe.
- Citez des caractéristiques faciles à identifier par tous.
- Cette activité doit être accompagnée d'un avertissement indiquant qu'elle peut être sensible, et qu'elle ne doit être menée qu'une fois que les membres du groupes se sont familiarisés les uns avec les autres. Le/La facilitateur·rice doit connaître les PSP, être à l'aise et capable de répondre aux diverses émotions que peut susciter cette activité.
- Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants et adolescent·e-s se sentent à l'aise avec vous et entre eux/elles. Vous devriez également bien connaître le contenu de la session avant de l'animer. Veillez en outre à bien préparé·e pour reconnaître les signes de détresse, ainsi que d'être en mesure d'aider les enfants et les adolescent·e-s en utilisant des techniques de PSP.

Moi, toi, nous

30 à 60 MIN

Dites : (1 minute)

- Aujourd'hui, nous allons apprendre ce que nous avons d'unique ET ce que nous avons en commun avec les autres personnes du groupe.

À faire : (30 minutes)

1. Dites aux adolescent·e·s :
 - *Certaines personnes aiment manger des fruits. Maintenant, nous allons faire semblant de manger un fruit imaginaire, vous devez tous faire semblant de manger votre fruit préféré ».*
(Note à l'intention du/de la facilitateur·rice : Les fruits peuvent être remplacés par le type d'aliment le plus adapté au contexte, comme les glaces)
 - *Mais d'autres personnes n'aiment pas tellement certains fruits. Maintenant, faisons comme si nous mangions un fruit ou un autre aliment que nous n'aimons pas, un aliment qui a très mauvais goût.*
 - *Avez-vous d'autres exemples de choses qui rendent les gens différents de tous les autres ?*
2. Distribuez des feuilles de papier à chaque adolescent·e ou demandez-leur d'ouvrir leurs cahiers de travail, s'ils/elles ont des cahiers dans lesquels ils/elles conservent tout leur travail, ou distribuez des feuilles de papier. Distribuez des crayons à papier ou des crayons de couleur.
3. Dites aux adolescent·e·s :
 - « *Aujourd'hui, vous allez vous dessiner, en essayant de montrer comment vous êtes (la forme de votre visage, la couleur de vos cheveux et de vos yeux, la longueur de vos cheveux, etc.). Prenez soin de dessiner au milieu de la page car vous allez ajouter des éléments autour de votre dessin.*
4. Lorsque les adolescent·e·s ont tous fait un autoportrait/un dessin d'eux/elles-mêmes, dites-leur :
 - « *Maintenant, j'aimerais que vous réfléchissiez et que vous ajoutiez des activités et des choses que vous aimez. Quels sont les activités ou les sports que vous aimez ? Quels sont les jeux que vous aimez ? Avec qui aimez-vous jouer ? Quel est votre plat préféré ? (par exemple, dessinez un ballon de foot si vous aimez jouer au foot, un pinceau si vous aimez peindre ou des livres si vous aimez lire). Vous pouvez faire des dessins ou découper et coller des images des magazines et des prospectus que je vais vous distribuer ».*
5. Distribuez des magazines, du papier de couleur, des ciseaux, de la colle, tout le matériel que vous avez pour que les adolescent·e·s puissent se représenter.
6. Les adolescent·e·s dessinent et découpent des photos dans les magazines mais certains peuvent avoir besoin d'aide. Il est important que les facilitateur·rice·s circulent dans la classe et s'assurent que les enfants comprennent ce qu'ils/elles doivent faire. Si nécessaire, aidez-les à trouver les caractéristiques spécifiques qu'ils/elles comprendront facilement.
7. Dites aux adolescent·e·s :
 - « *Maintenant, je veux que vous réfléchissiez à d'autres choses qui font de vous ce que vous êtes. Les choses pour lesquelles vous êtes doués (chanter, courir, sauter, attraper, etc.), votre mois de naissance, les langues que vous parlez, votre lieu de naissance, votre origine et celle de vos parents ».*

REMARQUE : Dans certains contextes, discuter de la nationalité, du groupe linguistique et de l'origine géographique peut provoquer des tensions. Essayez de trouver des points de discussion qui abordent des aspects de l'identité d'un adolescent·e qui ne sont pas liés à un quelconque conflit ou déplacement dans le contexte qui vous intéresse.

8. Demandez maintenant à tous les adolescent·e·s d'accrocher leur dessin au mur ou au tableau, afin que chacun puisse voir les productions des autres. Donnez-leur le temps de déambuler pour regarder les travaux des autres.
 - Pendant ce temps, demandez-leur d'observer si quelqu'un d'autre a mis les mêmes choses qu'eux sur leur production.
 - Pouvez-vous trouver une ou plusieurs caractéristiques que vous partagez avec vos camarades de classe ?

Discussion : (15 minutes)

- Dites aux adolescent·e·s que vous aimez chacune de leurs productions parce qu'elles sont toutes personnelles et différentes.
- Encouragez-les à discuter de leur production à l'aide des questions suivantes :
 - *Comment vous êtes-vous sentis pendant que vous réalisiez votre autoportrait ?*
 - *Qu'avez-vous dessiné ou découpé dans les magazines ?*

(REMARQUE : Il est important de trouver des **magazines** avec des photos de personnes avec lesquelles les adolescent·e·s peuvent s'identifier/qui leur ressemblent).

 - *Avez-vous trouvé une ou plusieurs caractéristiques que vous partagez avec vos camarades de classe ?*
 - *Si oui, dites-nous lesquelles.*

Conclure et résumer : (2 minutes)

- Aujourd'hui, nous avons appris qu'il y a des choses de nous que nous partageons avec nos camarades de classe et d'autres qui nous rendent uniques ou différents. Nous devons apprendre à valoriser à la fois ce qui est identique et ce qui est différent.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Rassemblez des **magazines, de vieilles affiches ou des prospectus** - tout ce qui contient des images que les adolescent·e·s pourraient découper et coller sur leur feuille

Prolonger l'activité 2 : (15 minutes)

- Lisez ce qui suit aux adolescent·e·s :
 - *Tout le monde, à un moment ou à un autre, a le sentiment d'être seul ou de manquer d'ami·e·s. Il est très important d'avoir des ami·e·s pour nous soutenir et pour que nous les soutenions. Parfois, les meilleurs moments sont ceux que nous partageons.*
- Ensuite, posez les questions suivantes et écoutez les réponses des adolescent·e·s :
 - *Que pensez-vous de ce que je viens de vous dire ?*
 - *Vous êtes-vous déjà sentis très seul ?*
 - *Vous est-il déjà arrivé de vouloir raconter une blague ou une histoire intéressante à un ami, mais de ne pas avoir pu le faire ?*
 - *Avez-vous déjà vu quelqu'un qui était tout seul et qui n'avait personne avec qui jouer ou à qui parler ?*

- Heureusement, nous avons tous le pouvoir d'aider les autres à faire en sorte qu'ils/elles ne se sentent pas seul·e·s. Pour ce faire, nous pouvons les inviter à s'amuser avec nous. C'est ce que nous appelons le pouvoir de l'inclusion.
- Quelques idées de ce que vous pouvez faire pour inclure une personne qui se sent différente et mise de côté :
 - Posez-lui des questions afin de mieux la connaître ;
 - Invitez-la à faire quelque chose d'amusant, à faire partie de votre groupe en classe ou dans la cour de récréation ;
 - Dites-lui des choses sur vous ;
 - Essayez de penser à ce que cette personne pourrait ressentir et à ce que vous ressentiriez si vous étiez à sa place ;
 - Empêchez gentiment ceux qui excluent cette personne de continuer à le faire.

Prolonger l'activité 3 : (10 minutes)

- Avec un groupe d'adolescent·e·s plus âgés.es, posez les questions suivantes et laissez-leur le temps de répondre et d'en discuter avec vous et entre eux.
 - *Qu'y a-t-il de bien à passer du temps, à travailler et à jouer avec des adolescent·e·s qui sont comme nous ?*
 - *Qu'y a-t-il de bien à passer du temps, à travailler et à jouer avec des adolescent·e·s qui sont différents.es de nous ?*
 - *La vie serait-elle différente si nous étions tous pareils ? La vie serait-elle différente si nous étions tous complètement différents ?*

Une activité de pleine conscience ou de récupération devrait être mise en place à ce stade

Salade de fruits

10 MIN

1. Les facilitateur·rice·s répartissent les participant·e·s en trois ou quatre groupes de fruits, **tels que des oranges, des bananes ou des papayes**, de nombre égal. Par exemple, 5 participant·e·s sont des **oranges**, 5 participant·e·s sont des **bananes** et 5 sont des **papayes**.
2. Tous·tes les participant·e·s s'assoient ensuite sur des chaises en cercle. Une personne doit se tenir au centre du cercle.
3. Le/la facilitateur·rice crie le nom d'un des fruits, par exemple « **oranges** », et toutes les **oranges** doivent changer de place les unes avec les autres.
4. La personne qui se tient au milieu essaie de prendre une de leurs places au fur et à mesure qu'ils/elles se déplacent, laissant une autre personne au milieu sans chaise.
5. La nouvelle personne au milieu crie un autre fruit et le jeu continue.
6. Un appel à la « salade de fruits » signifie que tout le monde doit changer de place.

Presser le citron

5 MIN

1. Faites comme si vous aviez un **citron** dans la main.
2. Tendez la main vers l'arbre et cueillez un citron de chaque main.
3. Pressez bien les **citrons** pour en extraire tout le jus – pressez, pressez, pressez.

4. Jetez les citrons sur le sol et relâchez vos mains.
5. Répétez l'opération jusqu'à ce que vous ayez assez de jus pour un verre de limonade !
6. Après la dernière pression et le dernier lancer, secouez vos mains pour vous détendre !

Conclusion


5 MIN

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la séance et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



PROJET DE VIE

60 À
70 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Réfléchissez à votre rôle dans la promotion du bien-être personnel, familial et communautaire. 	Session # 2.7
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> Un morceau de tissu ou une serviette pour chaque participant·e Papier, stylos, crayons et crayons de couleur Balai ou autre long bâton 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Aucune 	
 <p>Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants et adolescent·e·s se sentent à l'aise avec vous et entre eux/elles. Vous devriez également bien connaître le contenu de la session avant de l'animer. Veillez en outre à bien préparé·e pour reconnaître les signes de détresse, ainsi que d'être en mesure d'aider les enfants et les adolescent·e·s en utilisant des techniques de PSP.</p>		

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescent·e·s ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).
- Proposez une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session. Par exemple :

Aujourd'hui, nous allons réfléchir à ce que nous aimerions faire dans la vie et à nos espoirs et nos rêves pour l'avenir.

Jeu des possibilités

5 à 10 MIN

- Distribuez un morceau de tissu ou une serviette à chaque participant·e.
- Expliquez qu'un·e participant·e à la fois aura l'occasion de montrer comment utiliser sa serviette/son tissu. Les règles de l'activité sont les suivantes :
 - La personne qui fait la démonstration n'est pas autorisée à prendre la parole.
 - L'idée doit être originale, c'est-à-dire qu'elle ne peut pas être la même que celle déjà mentionnée par quelqu'un d'autre.
- Commencer le jeu.
- Lorsque tous les participant·e·s ont apporté leur contribution, remerciez-les pour leur participation.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Les participant·e·s découvriront les innombrables façons d'utiliser une serviette. Cela peut être lié aux nombreuses façons de résoudre un problème dans la vie ou au nombre de possibilités que la vie peut offrir.

Projet de vie

30 MIN

1. Poursuivez l'atelier en disant :
 - *De nombreux adultes ont, à un moment ou à un autre de leur enfance, pris le temps de réfléchir à ce qu'ils/elles voulaient faire dans la vie. Certains ont ensuite réalisé leurs rêves, tandis que d'autres s'efforcent encore de les réaliser. Réfléchir chaque jour à ce que l'on veut réaliser est un aspect très important de la vie. Nous pouvons commencer à le faire dès notre plus jeune âge. Nous pouvons commencer à rêver et nous dire que personne n'arrêtera nos rêves.*
2. Donnez à chacun une feuille de papier et demandez aux participant·e·s de former trois colonnes comme suit :

MAINTENANT	AVENIR	AVENIR
Comment je me vois maintenant	Ce que je veux faire dans 10 ans	Comment je me vois, comme personne, dans 10 ans

3. Demandez-leur d'écrire ou de dessiner quelque chose en réponse aux trois affirmations - sur leur vie actuelle et future. Accordez-leur environ 10 minutes pour le faire.
4. Lorsque tous les participant·e·s ont terminé, demandez-leur de partager ce qu'ils/elles ont écrit ou dessiné, s'ils/elles le souhaitent. (Il s'agit d'une démarche volontaire et personne n'est obligé de partager s'il ne se sent pas à l'aise).
5. Encouragez la réflexion à l'aide des questions suivantes :
 - *Comment s'est déroulée la réflexion sur ces trois aspects de votre vie ?*
 - *Avez-vous eu plus de difficultés à réfléchir à certains d'entre eux ?*
 - *Pourquoi est-il important de réfléchir à la fois à ce que nous aimerions FAIRE et à ce que nous aimerions ÊTRE en tant que personne ?*
6. Expliquez que vous allez faire une courte séance énergisante avant de poursuivre avec une activité qui se concentre également sur l'avenir. Le jeu consiste à explorer toutes les possibilités qu'offre une simple serviette de table.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Les adolescent·e·s qui vivent dans des conditions très difficiles et/ou qui n'ont pas accès à l'éducation peuvent trouver les questions difficiles. Dans ce cas, révisez les colonnes comme suit :

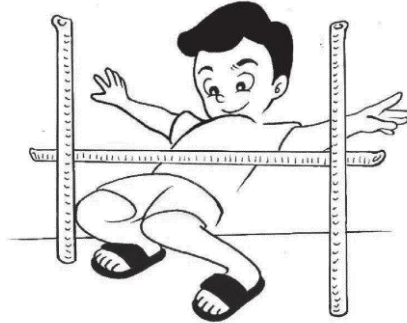
MAINTENANT	AVENIR
Comment je me vois maintenant	Comment je me vois, comme personne, dans 10 ans

La danse du limbo

15 MIN

10 À

1. Tenez **un manche à balai** à l'horizontal, à différentes hauteurs et demandez aux adolescent·e·s de passer sous le manche en musique ou en tapant des mains.
2. Ceux qui sont en déséquilibre peuvent s'entraîner à trois.



Détente musculaire

5 MIN

1. Dites aux adolescent·e·s de s'asseoir dans une position confortable
2. Demandez-leur de faire semblant d'être « figés » en contractant leurs bras.
3. Ensuite, laissez-les se « relâcher » en détendant leurs bras et en imaginant que leur stress ou leur colère se dissipe.
4. Répétez l'opération avec une autre partie du corps.

Conclusion


5 MIN

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la séance et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions** : Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



SE PROTÉGER ET RESTER EN SÉCURITÉ 1 - FILLES UNIQUEMENT

90 MIN.

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Protéger son corps, y compris les techniques de refus et de négociation. 	Session # 2.8
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> Tableaux de conférence Papier Stylos/crayons Crayons de couleur/marqueurs 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Des tableaux à feuilles mobiles avec deux colonnes à remplir par les filles en groupes, comme décrit dans la note aux facilitateur·rice·s ci-dessous. Un modèle contenant des informations pertinentes et les numéros spécifiques des services, lignes d'assistance, etc. pertinents (comme décrit dans la note aux facilitateur·rice·s ci-dessous) à partager avec les filles pendant la session. (Ce modèle peut être mis à jour en fonction des suggestions des filles et partagé à nouveau lors d'une session ultérieure). 	
 <p>Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants et adolescent·e·s se sentent à l'aise avec vous et entre eux/elles. Vous devriez également bien connaître le contenu de la session avant de l'animer. Veillez en outre à bien préparé·e pour reconnaître les signes de détresse, ainsi que d'être en mesure d'aider les enfants et les adolescent·e·s en utilisant des techniques de PSP.</p>		

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescent·e·s ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).
- Proposez une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session. Par exemple :

Aujourd'hui, nous allons apprendre ce que nous pouvons faire pour protéger notre corps et demander de l'aide.

Que faites-vous ?

10 MIN

1. Demandez à un volontaire de quitter la pièce (ou la zone).
2. Pendant l'absence du volontaire, les autres participant·e·s décident d'un métier pour lui/elle, par exemple chauffeur·euse ou pêcheur·euse.
3. Lorsque le volontaire revient, les autres participant·e·s miment des activités.
4. Le volontaire doit deviner la profession qui a été choisie pour lui à partir des activités qui sont mimées.
5. Répéter avec 2 ou 3 volontaires.

Se protéger

30 MIN

1. Demandez aux participant·e·s de s'asseoir en cercle. Demandez-leur de réfléchir à des situations où des personnes s'immiscent dans leur espace personnel. Demandez-leur d'abord d'en discuter par deux pendant environ cinq minutes, puis de partager avec le reste du groupe.
2. S'ils/elles ne le mentionnent pas eux/elles-mêmes, expliquez aux participant·e·s que les mots peuvent aussi envahir notre espace personnel. Les intimidateurs peuvent essayer de le faire en utilisant des mots méchants, grossiers ou blessants.
3. Demandez aux participant·e·s de réfléchir aux moyens de se protéger et de protéger leur espace personnel. Notez les réponses sur une feuille du tableau de conférence. Si les éléments suivants ne sont pas mentionnés, proposez de les ajouter à la liste :
 - Si quelqu'un vous intimide, regardez-le/la droit dans les yeux et dites-lui d'une voix forte et claire, de façon à ce que d'autres personnes puissent l'entendre : « Arrête de faire ça, c'est désagréable et je n'aime pas ça. »
 - Si quelqu'un essaie de vous faire du mal, mettez-vous à l'abri. Fuyez s'il le faut.
 - Dites à un adulte en qui vous avez confiance que quelqu'un essaie de vous faire du mal, physiquement ou verbalement.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Terminez l'activité en rappelant aux adolescent·e·s qu'ils/elles doivent toujours dire à un adulte en qui ils/elles ont confiance si quelqu'un essaie de leur faire du mal. Rappelez-leur que se protéger est un signe de force. Ils/elles ne doivent jamais se sentir gêné·e·s ou avoir honte d'en parler à quelqu'un. Demandez aux participant·e·s :
 - *Même si nous faisons tout ce qu'il faut pour assurer la sécurité des enfants et des adolescent·e·s, il arrive que certains d'entre eux soient blessés. Pensez-vous que c'est de leur faute ? (Le/La facilitateur·rice souligne que ce n'est pas la faute de l'enfant ou de l'adolescent·e si quelqu'un lui fait du mal.)*
 - *Qui est responsable de la sécurité des enfants et des adolescent·e·s ? (Par exemple, les adultes)*
 - *À qui, dans votre entourage, pourriez-vous demander de l'aide ?*
 - *Et si cette personne ne vous aide pas, à qui vous adresseriez-vous ensuite ? Qui, dans cette communauté, apporte son soutien aux personnes blessées ? (Aidez les participant·e·s à penser, par exemple, aux travailleurs·euses de la santé, aux enseignant·e·s, aux travailleurs·euses sociaux·ales, aux psychologues, etc.)*
- **Protection de l'enfance :** Certain·e·s participant·e·s peuvent avoir été victimes d'abus, de brimades ou d'autres types de violence dans leur vie, y compris de la part de leurs tuteur·rice·s. Il se peut qu'ils/elles aient été impuissant·e·s à mettre fin aux abus. Si vous savez qu'un enfant ou un adolescent·e du groupe a été victime de maltraitance, veillez à le surveiller attentivement et à lui apporter le soutien nécessaire s'il est perturbé.
 - Si vous savez qu'un enfant ou un adolescent·e est actuellement victime de maltraitance, signalez-le à l'autorité locale compétente (par exemple, le comité local de protection de l'enfance, le groupe de travail de l'ONG concernée ou l'équivalent).
 - Il arrive que les enfants et les adolescent·e·s soient victimes de brimades de la part de leurs pairs ou de leurs ami·e·s, ou de la part d'un autre enfant ou adolescent·e dans le cadre de l'apprentissage. Vous pouvez ouvrir une discussion à ce sujet dans les réflexions en posant la question :
 - *Que pouvez-vous faire si c'est un ami ou d'autres enfants et adolescent·e·s de votre communauté qui vous font du mal ?*

- Comment obtenir de l'aide dans cette situation ?

Les choses à faire et à ne pas faire pour rester en sécurité et demander de l'aide (filles uniquement) 35 MIN

1. Dites :

- *Se sentir en sécurité est important pour tout le monde, et en particulier pour les filles. Vous avez appris à connaître les différents types de violence et l'importance de remettre en question les stéréotypes et les mythes qui justifient ou autorisent les abus et les préjudices subis par les filles et les femmes. Vous reconnaissez que votre genre vous rend vulnérable face à d'autres personnes qui pourraient vouloir vous blesser ou profiter de vous. Cependant, vous reconnaissez également que les filles sont fortes et intelligentes, et beaucoup d'entre vous ont identifié différents moyens de se protéger, de s'aider et de se protéger les unes les autres.*

2. Expliquez :

- *Dans cette activité, nous allons partager vos stratégies de protection existantes et vos conseils sur ce que les filles devraient faire et ne pas faire pour rester en sécurité. Et nous allons vous encourager à chercher du soutien auprès de personnes et d'organismes en qui vous avez confiance. Montrez-leur la feuille du tableau comme ci-dessous.*

3. Expliquez :

- *Le/La facilitateur·rice vous parlera d'une jeune fille appelée Sara et vous demandera des idées sur ce que Sara devrait faire ou ne pas faire.*

4. Dites :

- *Sara se rend au marché. Elle est déjà en retard pour rejoindre son ami·e. Alors qu'elle marche sur une route très fréquentée, un homme en voiture l'arrête. Il lui demande de monter dans la voiture et lui dit qu'il la déposera là où elle veut aller. Sara n'est pas sûre de ce qu'elle doit faire. Il essaie de lui prendre la main pour la convaincre de monter dans la voiture.*

5. Posez la question suivante :

- *Dans cette situation, que doit faire Sara ? Que doit-elle dire ?*
(Notez les suggestions des filles sur le tableau de conférence)
- *Qu'est-ce que Sara ne doit pas faire ?*
(Notez les suggestions des filles sur le tableau de conférence)
- *Tout le monde est-il d'accord avec ces suggestions ? L'une ou l'autre de ces suggestions pourrait-elle aggraver la situation ?*

6. Dites :

- *Il est clair que les filles ont identifié beaucoup de choses différentes que Sara pouvait dire et faire. C'est très bien que vous ayez beaucoup d'idées sur la façon de rester en sécurité. Il est très important que vous reconnaissiez et renforciez les choses que vous faites pour vous protéger, et que vous trouviez de meilleurs moyens de vous protéger si certains de vos efforts actuels ne fonctionnent pas.*

7. Dites :

- *Dans cette situation particulière, il est bon que Sara dise clairement qu'elle ne montera pas dans la voiture. Examinons les avantages qu'il y a à dire NON haut et fort. Si Sara crie haut et fort « Non, je ne monterai pas dans votre voiture », quels peuvent être les avantages ?*

Notez les suggestions des filles.

- Dire NON clairement et à haute voix :
 - Avertit les autres qu'il y a un problème.
 - Indique que vous êtes sûr(e) de vous et qu'on ne peut pas facilement profiter de vous.
8. Discussion entre filles : Nous allons maintenant travailler en groupes (de cinq à six personnes) pendant 15 minutes, afin que vous puissiez discuter d'une situation dangereuse dans laquelle vous vous trouvez habituellement. Chaque groupe peut élaborer son propre scénario sur une situation à risque qu'il vit, ou utiliser l'un de ces scénarios. Vous pouvez imprimer ces scénarios sur un polycopié pour que les groupes puissent s'en servir.
- Quelqu'un vous dit que les filles peuvent trouver un travail rémunéré dans un restaurant de la ville voisine. Ils/elles mentionnent que le restaurant est ouvert tard le soir.
 - Vous entendez dire qu'il y a des hommes qui sont prêts à cacher des gens dans leur camion et à leur faire passer la frontière, à condition que vous puissiez les payer en argent ou en cadeaux.
 - Vos parents veulent que vous épousiez un homme plus âgé parce qu'il a plus d'argent.
 - Un homme dit qu'il peut vous offrir un abri et de la nourriture si vous l'accompagnez jusqu'à sa maison.
9. Discussion entre filles : Fournissez à chaque groupe une feuille de papier et encouragez-les à discuter et à noter les choses à faire et à ne pas faire pour le scénario qu'ils/elles ont choisi. Ils/elles disposent de 15 minutes pour cette activité de groupe.
10. Réunissez les groupes en séance plénière. Demandez-leur de faire une présentation au reste du groupe. Renforcez les bonnes stratégies (par exemple, prévenir une personne de confiance, prévenir un·e assistant·e social·e, appeler un numéro d'urgence, crier, ne pas rester seul·e dans les transports en commun, demander à un·e ami·e ou à un parent de venir avec moi) qu'ils/elles suggèrent. Veillez à clarifier toute idée fausse ou à décourager les stratégies dangereuses (par exemple, garder un couteau, confronter mes parents, tuer l'homme, me tuer moi-même, ne pas parler, répondre à ses désirs, changer ma façon de m'habiller).
11. (Facultatif) Dites :
- *Les facilitateur·rice·s mettront par écrit les bonnes stratégies à faire et à ne pas faire que vous avez suggérées et vous en donneront une copie à conserver.*

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITEUR·RICE·S :

- Les scénarios peuvent être adaptés à votre contexte. Au cours de la session, vous pouvez encourager les filles à identifier d'autres scénarios, ou à choisir un scénario parmi d'autres que vous avez préparés.

Tableaux à feuilles mobiles avec deux colonnes à remplir par les filles en groupes :

RESTER EN SÉCURITÉ	
À FAIRE	À NE PAS FAIRE

Liste d'exemples de choses à faire et à ne pas faire :

RESTER EN SÉCURITÉ	
À FAIRE	À NE PAS FAIRE
<ul style="list-style-type: none"> Faites toujours savoir à un·e ami·e de confiance ou à un membre de votre famille où vous allez et à quelle heure vous devez rentrer. Marchez dans des endroits bien éclairés et fréquentés par un grand nombre de personnes. Évitez les endroits sombres et isolés, par exemple en vous rendant seule aux toilettes la nuit. Mémorez ou conservez le numéro du poste de police local/du service d'assistance téléphonique pour les espaces sûrs [AJOUTER LE NUMÉRO] ou celui d'une personne de confiance à appeler en cas d'urgence. Restez vigilante et attentive à ce qui se passe autour de vous. Si vous êtes harcelée ou suivie, rendez-vous au poste de police le plus proche ou dans un lieu très fréquenté. Assurez-vous de savoir où se trouve le centre de santé le plus proche. Si un membre de votre communauté vous met mal à l'aise, parlez-en à une personne de confiance. Si vous devez rendre visite à une personne qui vous met mal à l'aise, demandez à une personne de confiance de vous accompagner. Mets-toi d'accord avec tes ami·e·s, tes sœurs, etc. pour émettre un son spécifique lorsque tu as besoin d'aide. Allez dans une pièce où vous pouvez vous échapper ou dans laquelle d'autres personnes peuvent vous entendre. 	<ul style="list-style-type: none"> Ne vous promenez pas seule la nuit. Ne communiquez pas à des inconnus des informations personnelles vous concernant (par exemple, votre lieu de résidence ou votre numéro de téléphone). Ne transportez pas trop d'argent ou d'objets de valeur. N'acceptez pas d'être raccompagnée par des inconnus, surtout si vous êtes seule. N'acceptez pas de monter dans un camion ou un bus s'il y a trop de monde et qu'il n'y a pas assez d'oxygène pour que tout le monde puisse respirer. Ne prenez pas de raccourcis en traversant des zones isolées. N'envoyez pas de photos privées de vous sur des applications telles que WhatsApp, car elles peuvent être largement diffusées. Ne faites pas de choses qui vous mettent mal à l'aise, même si vos ami·e·s essaient de vous convaincre que c'est une bonne idée. N'acceptez pas de cadeaux de la part de personnes qui pourraient essayer de vous demander des faveurs.

Contracter et relâcher

5 MIN

1. Demandez au groupe de prendre une minute pour s'asseoir en silence.

2. DITES :

- *Étirez votre dos pour l'allonger en tendant votre tête vers le ciel. Respirez profondément. Expirez lentement et détendez-vous. Serrez vos orteils puis relâchez-les, en sentant la chaleur sortir de vos orteils. Contractez les muscles de vos jambes et de vos genoux, puis laissez-les se détendre complètement et sentez la chaleur sortir de vos jambes. Contractez vos fessiers et laissez la chaleur réchauffer votre chaise à mesure que vous vous détendez.*
3. Rentrez les muscles du ventre, puis relâchez-les et sentez la chaleur s'échapper. Sentez votre poitrine se resserrer, puis se relâcher, libérant la chaleur. Remontez les épaules jusqu'aux oreilles, puis relâchez-vous des épaules vers le bas du dos, en sentant la chaleur s'échapper. Contractez vos bras, puis relâchez-les et laissez la chaleur sortir du bout de vos doigts. Sentez la chaleur remonter le long de votre cou et s'enrouler autour de votre tête. Sentez votre corps tout entier se réchauffer et se détendre.
 4. Demandez au groupe de rester assis en silence pendant 30 secondes, ou aussi longtemps qu'il se sent à l'aise.
 5. Demandez au groupe de ramener son attention sur la salle. Remuez les doigts et les orteils. Faites de petits cercles avec vos poignets. Tendez vos bras vers le ciel, puis secouez-les.

Conclusion


5 MIN

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la séance et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



SE PROTÉGER ET RESTER EN SÉCURITÉ 4 : TRAITE DES ÊTRES HUMAINS - FILLES UNIQUEMENT

60 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Protéger son corps, y compris les techniques de refus et de négociation. 	Session # 2.9
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> Tableau de conférence, marqueurs, stylos Balle 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Un modèle contenant des informations pertinentes et les numéros spécifiques des services, lignes d'assistance, etc. pertinents (comme décrit dans la note aux facilitateur·rice·s ci-dessous) à partager avec les filles pendant la session. (Ce modèle peut être mis à jour en fonction des suggestions des filles et partagé à nouveau lors d'une session ultérieure). 	
 <p>Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants et adolescent·e·s se sentent à l'aise avec vous et entre eux/elles. Vous devriez également bien connaître le contenu de la session avant de l'animer. Veillez en outre à bien préparé·e pour reconnaître les signes de détresse, ainsi que d'être en mesure d'aider les enfants et les adolescent·e·s en utilisant des techniques de PSP.</p>		

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescent·e·s ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).
- Proposez une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session. Par exemple :
Aujourd'hui, nous allons discuter des moyens d'identifier et de se protéger de la traite et/ou du trafic d'êtres humains.

La balle à cinq passes

15 MIN

- Le groupe est divisé en deux équipes de quatre à six joueurs maximum. Le but de chaque équipe est de marquer des points en se passant le ballon cinq fois de suite sans qu'il ne tombe au sol ou ne soit intercepté par l'autre équipe. Ils/elles peuvent utiliser leurs mains ou leurs pieds pour se passer le ballon.
- Les passes doivent avoir lieu entre plusieurs joueurs. Si le ballon tombe, le nombre de passes revient à zéro et le ballon est donné à l'autre équipe. Si l'équipe A intercepte le ballon, le score commence pour l'équipe A.
- S'il y a trois équipes, la troisième équipe attend son tour et remplace l'équipe gagnante. S'il y a quatre équipes, deux aires de jeu sont nécessaires et les équipes s'échangent ensuite.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Règles : Pas de marche ou de course avec le ballon. Ne pas toucher ou frapper les autres joueurs : pas de contact physique entre les joueurs. Il est interdit de repasser le ballon au joueur qui vient de l'envoyer.

Identifier et se protéger des trafiquants et des passeurs 30 MIN

1. DITES : Il est important de reconnaître que différentes personnes peuvent être impliquées dans la traite ou le trafic d'êtres humains. Une personne qui exploite, abuse ou blesse quelqu'un est parfois appelée « auteur ». Ils/elles doivent être arrêté·e·s et traduit·e·s en justice pour avoir exploité et blessé des personnes.
2. DITES : Il faut savoir que de nombreuses personnes jouent un rôle important dans la vie des filles et peuvent jouer un rôle protecteur et utile. MAIS même des personnes que nous connaissons peuvent être des auteures de violence, blesser ou exploiter des filles. Par exemple, il arrive que des filles soient piégées et victimes de la traite par des personnes qu'elles connaissent, notamment des tantes, des oncles, des voisin·e·s, des petits amis, des policier·e·s, des travailleurs·euses d'ONG et d'autres personnes.
3. DITES : Il arrive qu'une personne se comporte comme une personne digne de confiance et soit très gentille avec les filles au début pour gagner leur confiance. Parfois, ces personnes utilisent des astuces pour qu'on les aime et que l'on dépende d'elles. Elles peuvent vous dire que vous êtes spécial(e), vous complimenter et vous promettre une vie meilleure (travail, argent, opportunités) si vous les suivez.

Par exemple, le trafic sexuel commence souvent par une relation avec une personne qui prétend vous aimer et se soucier de vous. La traite des êtres humains commence souvent par la possibilité d'un travail légitime, en particulier lorsque l'on cherche activement de l'argent ou un soutien.

Il convient de reconnaître que lorsqu'un auteur est proche d'une fille, il peut être très difficile de parler à quelqu'un de ce qui lui arrive. Certaines filles peuvent se sentir désorientées. En effet, elles peuvent penser qu'elles aiment cette personne, ou elles peuvent se sentir impuissantes et penser qu'elles n'ont personne à qui parler. Elles peuvent également craindre d'être considérées comme responsables. Mais ce n'est jamais la faute de la fille. C'est l'auteur de l'infraction qui doit être tenu pour responsable.

4. CONVERSATION ENTRE FILLES : Demandez aux filles :
 - *Connaissez-vous quelqu'un qui a été piégé ou victime de la traite des êtres humains par l'une de ses connaissances ?*
 - *Que pouvez-vous faire pour vous protéger des personnes qui pourraient vouloir vous piéger et vous exploiter ?*

Notez leurs suggestions sur le tableau de conférence.

5. DITES : Nous savons également que les trafiquants et les passeurs peuvent être des étrangers. Il est essentiel que les filles se protègent des personnes qu'elles connaissent, mais aussi de celles qu'elles ne connaissent pas, et qu'elles soient conscientes que certaines personnes peuvent faire de fausses promesses pour les tromper et les piéger.
6. EXPLIQUEZ : Si quelqu'un demande à une fille de faire quelque chose qui ne lui convient pas, ne respecte pas ses limites et la fait se sentir coupable de ne pas le faire, c'est un signal d'alarme. Si vous pensez que cela vous arrive ou arrive à quelqu'un que vous connaissez, parlez-en à votre

personne de confiance ou à un·e travailleur·euse social·e pour obtenir plus d'informations ou de conseils.

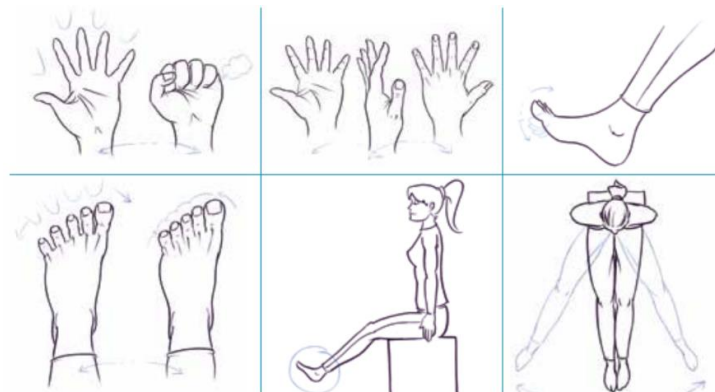
7. **DITES** : Il est important que vous fassiez part de vos préoccupations et que vous signaliez les personnes que vous soupçonnez d'être des trafiquants ou des passeurs. Certaines personnes peuvent vous menacer de ne rien dire, mais vous devez quand même en parler à un·e travailleur·euse social·e ou à une personne de confiance.
8. **POSEZ LA QUESTION SUIVANTE** : Avez-vous d'autres questions sur la traite ou le trafic des êtres humains, ou des suggestions sur la manière de les prévenir et de s'en protéger ?
9. **EXAMINEZ** les actions que les filles peuvent entreprendre, y compris les mécanismes de signalement et de référencement existants que SC peut soutenir.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Renforcez le message selon lequel la fille n'est jamais responsable des abus ou de l'exploitation dont elle est victime. Il est important de souligner que l'auteur est toujours responsable, et qu'il lui appartient de ne pas avoir recours à l'exploitation d'êtres humains.

Exercices doux

5 MIN



1. Ces exercices impliquent des mouvements simples et légers des mains, des jambes, des doigts, des orteils, etc. Le/la facilitateur·rice donne les instructions suivantes :
 - Exercices pour les mains :
 - Il suffit d'ouvrir et de fermer les mains le plus rapidement possible.
 - Lorsque vous ouvrez les mains, essayez d'étirer vos doigts autant que vous le pouvez, et lorsque vous les fermez, essayez de serrer les poings.
 - Continuez à ouvrir et à fermer les mains 10 fois.
 - Maintenant que vos mains ont fait quelques exercices, vos muscles sont légèrement tendus. Maintenant, détendez-les en secouant les deux mains. Imaginez que vos mains sont mouillées et que vous voulez les sécher.
 - Exercices pour les pieds et les jambes :
 - Commencez en position assise et levez les deux pieds l'un contre l'autre à quelques centimètres du sol.
 - Déplacez maintenant les orteils dans n'importe quelle direction.
 - Reposez les pieds sur le sol dès que cela devient inconfortable pour les maintenir en position soulevée.
 - Un autre exercice pour les jambes :

- En position assise, levez les deux jambes le plus possible en forme de V.
- Ramenez lentement les jambes l'une contre l'autre puis abaissez-les.
- Répétez le mouvement 5 à 6 fois.

ADAPTATIONS :

- Faites tous les exercices en position assise ou debout, ou les yeux fermés.

Conclusion**5 MIN**


1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la session et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*

Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



SE PROTÉGER ET RESTER EN SÉCURITÉ 1 - GARÇONS UNIQUEMENT

60 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Protéger son corps, y compris les techniques de refus et de négociation. 	Session # 2.10
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> Tableaux de conférence Papier Stylos/crayons Crayons de couleur/marqueurs 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Un modèle contenant des informations pertinentes et les numéros spécifiques des services, lignes d'assistance, etc. pertinents (comme décrit dans la note aux facilitateur·rice·s ci-dessous) à partager avec les garçons pendant la session. (Ce modèle peut être mis à jour en fonction des suggestions des garçons et partagé à nouveau lors d'une session ultérieure). 	
 <p>Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants et adolescent·e·s se sentent à l'aise avec vous et entre eux/elles. Vous devriez également bien connaître le contenu de la session avant de l'animer. Veillez en outre à bien préparé·e pour reconnaître les signes de détresse, ainsi que d'être en mesure d'aider les enfants et les adolescent·e·s en utilisant des techniques de PSP.</p>		

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescent·e·s ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).
- Proposez une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session. Par exemple :

Aujourd'hui, nous allons apprendre ce que nous pouvons faire pour protéger notre corps et demander de l'aide.

Que faites-vous ?

10 MIN

1. Demandez à un volontaire de quitter la pièce (ou la zone).
2. Pendant l'absence du volontaire, les autres participant·e·s décident d'un métier pour lui/elle, par exemple **chauffeur·euse ou pêcheur·euse**.
3. Lorsque le volontaire revient, les autres participant·e·s miment des activités.
4. Le volontaire doit deviner la profession qui a été choisie pour lui à partir des activités qui sont mimées.
5. Répéter avec 2 ou 3 volontaires.

Se protéger

35 MIN

1. Demandez aux participant·e·s de s'asseoir en cercle. Demandez-leur de réfléchir à des situations où des personnes s'immiscent dans leur espace personnel. Demandez-leur d'abord d'en discuter par deux pendant environ cinq minutes, puis de partager avec le reste du groupe.
2. S'ils/elles ne le mentionnent pas eux/elles-mêmes, expliquez aux participant·e·s que les mots peuvent aussi envahir notre espace personnel. Les intimidateurs peuvent essayer de le faire en utilisant des mots méchants, grossiers ou blessants.
3. Demandez aux participant·e·s de réfléchir aux moyens de se protéger et de protéger leur espace personnel. Notez les réponses sur une feuille du tableau de conférence. Si les éléments suivants ne sont pas mentionnés, proposez de les ajouter à la liste :
 - Si quelqu'un vous intimide, regardez-le/la droit dans les yeux et dites-lui d'une voix forte et claire, de façon à ce que d'autres personnes puissent l'entendre : « Arrête de faire ça, c'est désagréable et je n'aime pas ça. »
 - Si quelqu'un essaie de vous faire du mal, mettez-vous à l'abri. Fuyez s'il le faut.
 - Dites à un adulte en qui vous avez confiance que quelqu'un essaie de vous faire du mal, physiquement ou verbalement.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Terminez l'activité en rappelant aux adolescent·e·s qu'ils/elles doivent toujours dire à un adulte en qui ils/elles ont confiance si quelqu'un essaie de leur faire du mal. Rappelez-leur que se protéger est un signe de force. Ils/elles ne doivent jamais se sentir gêné·e·s ou avoir honte d'en parler à quelqu'un. Demandez aux participant·e·s :
 - *Même si nous faisons tout ce qu'il faut pour assurer la sécurité des enfants et des adolescent·e·s, il arrive que certains d'entre eux soient blessés. Pensez-vous que c'est de leur faute ? (Le/La facilitateur·rice souligne que ce n'est pas la faute de l'enfant ou de l'adolescent·e si quelqu'un lui fait du mal.)*
 - *Qui est responsable de la sécurité des enfants et des adolescent·e·s ? (Par exemple, les adultes)*
 - *À qui, dans votre entourage, pourriez-vous demander de l'aide ?*
 - *Et si cette personne ne vous aide pas, à qui vous adresseriez-vous ensuite ? Qui, dans cette communauté, apporte son soutien aux personnes blessées ? (Aidez les adolescent·e·s à penser, par exemple, aux professionnel·le·s de la santé, aux enseignant·e·s, aux travailleurs·euses sociaux·ales, aux psychologues, etc.)*
- **Protection de l'enfance :** Certain·e·s participant·e·s peuvent avoir été victimes d'abus, de brimades ou d'autres types de violence dans leur vie, y compris de la part de leurs tuteur·rice·s. Il se peut qu'ils/elles aient été impuissant·e·s à mettre fin aux abus. Si vous savez qu'un enfant ou un adolescent·e du groupe a été victime de maltraitance, veillez à le surveiller attentivement et à lui apporter le soutien nécessaire s'il est perturbé.
 - Si vous savez qu'un enfant ou un adolescent·e est actuellement victime de maltraitance, signalez-le à l'autorité locale compétente (par exemple, le comité local de protection de l'enfance, le groupe de travail de l'ONG concernée ou l'équivalent).
 - Il arrive que les enfants et les adolescent·e·s soient victimes de brimades de la part de leurs pairs ou de leurs ami·e·s, ou de la part d'un autre enfant ou adolescent·e dans le cadre de l'apprentissage. Vous pouvez ouvrir une discussion à ce sujet dans les réflexions en posant la question :
 - *Que pouvez-vous faire si c'est un·e ami·e ou d'autres enfants et adolescent·e·s de votre communauté qui vous font du mal ?*

- Comment obtenir de l'aide dans cette situation ?

Contracter et relâcher

5 MIN

1. Demandez au groupe de prendre une minute pour s'asseoir en silence.
2. DITES :
 - *Étirez votre dos pour l'allonger en tendant votre tête vers le ciel. Respirez profondément. Expirez lentement et détendez-vous. Serrez vos orteils puis relâchez-les, en sentant la chaleur sortir de vos orteils. Contractez les muscles de vos jambes et de vos genoux, puis laissez-les se détendre complètement et sentez la chaleur sortir de vos jambes. Contractez vos fessiers et laissez la chaleur réchauffer votre chaise à mesure que vous vous détendez.*
3. Rentrez les muscles du ventre, puis relâchez-les et sentez la chaleur s'échapper. Sentez votre poitrine se resserrer, puis se relâcher, libérant la chaleur. Remontez les épaules jusqu'aux oreilles, puis relâchez-vous des épaules vers le bas du dos, en sentant la chaleur s'échapper. Contractez vos bras, puis relâchez-les et laissez la chaleur sortir du bout de vos doigts. Sentez la chaleur remonter le long de votre cou et s'enrouler autour de votre tête. Sentez votre corps tout entier se réchauffer et se détendre.
4. Demandez au groupe de rester assis en silence pendant 30 secondes, ou aussi longtemps qu'il se sent à l'aise.
5. Demandez au groupe de ramener son attention sur la salle. Remuez les doigts et les orteils. Faites de petits cercles avec vos poignets. Tendez vos bras vers le ciel, puis secouez-les.

Conclusion


5 MIN

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la séance et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



SE PROTÉGER ET RESTER EN SÉCURITÉ 3 : TRAITE DES ÊTRES HUMAINS - GARÇONS UNIQUEMENT

60 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none">Protéger son corps, y compris les techniques de refus et de négociation.	Session # 2.11
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none">Tableau de conférence, marqueurs, stylosBalle	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none">Un modèle contenant des informations pertinentes et les numéros spécifiques des services, lignes d'assistance, etc. pertinents (comme décrit dans la note aux facilitateur·rice·s ci-dessous) à partager avec les garçons pendant la session. (Ce modèle peut être mis à jour en fonction des suggestions des garçons et partagé à nouveau lors d'une session ultérieure).	
	Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les adolescent·e·s sont à l'aise avec vous et entre eux, et que vous connaissez bien le contenu de la séance avant de l'animer.	

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescent·e·s ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).
- Proposez une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session. Par exemple :

Aujourd'hui, nous allons discuter des moyens d'identifier et de se protéger de la traite et/ou du trafic d'êtres humains.

La balle à cinq passes

15 MIN

- Le groupe est divisé en deux équipes de quatre à six joueurs maximum. Le but de chaque équipe est de marquer des points en se passant le ballon cinq fois de suite sans qu'il ne tombe au sol ou ne soit intercepté par l'autre équipe. Ils/elles peuvent utiliser leurs mains ou leurs pieds pour se passer le ballon.
- Les passes doivent avoir lieu entre plusieurs joueurs. Si le ballon tombe, le nombre de passes revient à zéro et le ballon est donné à l'autre équipe. Si l'équipe A intercepte le ballon, le score commence pour l'équipe A.

6. S'il y a trois équipes, la troisième équipe attend son tour et remplace l'équipe gagnante. S'il y a quatre équipes, deux aires de jeu sont nécessaires et les équipes s'échangent ensuite.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Règles : Pas de marche ou de course avec le ballon. Ne pas toucher ou frapper les autres joueurs : pas de contact physique entre les joueurs. Il est interdit de repasser le ballon au joueur qui vient de l'envoyer.

Identifier et se protéger des trafiquants et des passeurs 30 MIN

1. DITES : Il est important de reconnaître que différentes personnes peuvent être impliquées dans la traite ou le trafic d'êtres humains. Une personne qui exploite, abuse ou blesse quelqu'un est parfois appelée « auteur ». Ils/elles doivent être arrêté·e·s et traduit·e·s en justice pour avoir exploité et blessé des personnes.
2. DITES : Il faut savoir que de nombreuses personnes jouent un rôle important dans la vie des garçons et peuvent jouer un rôle protecteur et utile. MAIS même des personnes que nous connaissons peuvent être des auteurs de violence, blesser ou exploiter des garçons. Par exemple, il arrive que des garçons soient piégés et victimes de la traite par des personnes qu'ils connaissent, notamment des tantes, des oncles, des voisin·e·s, des petites amies, des policier·e·s, des travailleurs·euses d'ONG et d'autres personnes.
3. DITES : Il arrive qu'une personne se comporte comme une personne digne de confiance et soit très gentille avec les garçons au début pour gagner leur confiance. Parfois, ces personnes utilisent des astuces pour qu'on les aime et que l'on dépende d'elles. Elles peuvent vous dire que vous êtes spécial(e), vous complimenter et vous promettre une vie meilleure (travail, argent, opportunités) si vous les suivez.

Par exemple, le trafic sexuel commence souvent par une relation avec une personne qui prétend vous aimer et se soucier de vous. La traite des êtres humains commence souvent par la possibilité d'un travail légitime, en particulier lorsque l'on cherche activement de l'argent ou un soutien.

Il convient de reconnaître que lorsqu'un auteur est proche d'un garçon, il peut être très difficile de parler à quelqu'un de ce qui lui arrive. Certains garçons peuvent se sentir désorientés. En effet, ils peuvent penser qu'ils aiment cette personne, ou ils peuvent se sentir impuissants et penser qu'ils n'ont personne à qui parler. Elles peuvent également craindre d'être considérées comme responsables. Mais ce n'est jamais la faute du garçon. C'est l'auteur de l'infraction qui doit être tenu pour responsable.

4. Demandez aux garçons :
 - *Connaissez-vous quelqu'un qui a été piégé ou victime de la traite des êtres humains par l'une de ses connaissances ?*
 - *Que pouvez-vous faire pour vous protéger des personnes qui pourraient vouloir vous piéger et vous exploiter ?*

Notez leurs suggestions sur le tableau de conférence.

5. DITES : Nous savons également que les trafiquants et les passeurs peuvent être des étrangers. Il est essentiel que les garçons se protègent des personnes qu'ils connaissent, mais aussi de celles qu'ils ne connaissent pas, et qu'ils soient conscients que certaines personnes peuvent leur faire de fausses promesses pour les tromper et les piéger.
6. EXPLIQUEZ : Si quelqu'un demande à un garçon de faire quelque chose qui ne lui convient pas, ne respecte pas ses limites et le fait se sentir coupable de ne pas le faire, c'est un signal d'alarme. Si

vous pensez que cela vous arrive ou arrive à quelqu'un que vous connaissez, parlez-en à votre personne de confiance ou à un·e travailleur·euse social·e pour obtenir plus d'informations ou de conseils.

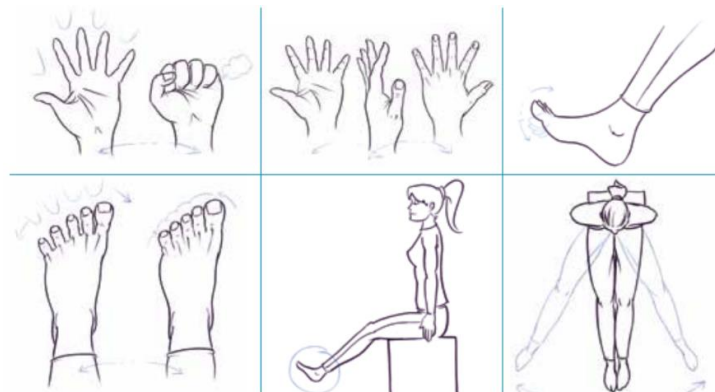
7. DITES : Il est important que vous fassiez part de vos préoccupations et que vous signaliez les personnes que vous soupçonnez d'être des trafiquants ou des passeurs. Certaines personnes peuvent vous menacer de ne rien dire, mais vous devez quand même en parler à un·e travailleur·euse social·e ou à une personne de confiance.
8. POSEZ LA QUESTION SUIVANTE : Avez-vous d'autres questions sur la traite ou le trafic des êtres humains, ou des suggestions sur la manière de les prévenir et de s'en protéger ?
9. EXAMINEZ les actions que les garçons peuvent entreprendre, y compris les mécanismes de signalement et de référencement existants que SC peut soutenir.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Renforcez le message selon lequel le garçon n'est jamais responsable des abus ou de l'exploitation dont il est victime. Il est important de souligner que l'auteur est toujours responsable, et qu'il lui appartient de ne pas avoir recours à l'exploitation d'êtres humains.

Exercices doux

5 MIN



1. Ces exercices impliquent des mouvements simples et légers des mains, des jambes, des doigts, des orteils, etc. Le/la facilitateur·rice donne les instructions suivantes :
 - Exercices pour les mains :
 - Il suffit d'ouvrir et de fermer les mains le plus rapidement possible.
 - Lorsque vous ouvrez les mains, essayez d'étirer vos doigts autant que vous le pouvez, et lorsque vous les fermez, essayez de serrer les poings.
 - Continuez à ouvrir et à fermer les mains 10 fois.
 - Maintenant que vos mains ont fait quelques exercices, vos muscles sont légèrement tendus. Maintenant, détendez-les en secouant les deux mains. Imaginez que vos mains sont mouillées et que vous voulez les sécher.
 - Exercices pour les pieds et les jambes :
 - Commencez en position assise et levez les deux pieds l'un contre l'autre à quelques centimètres du sol.
 - Déplacez maintenant les orteils dans n'importe quelle direction.
 - Reposez les pieds sur le sol dès que cela devient inconfortable pour les maintenir en position soulevée.

- Un autre exercice pour les jambes :
 - En position assise, levez les deux jambes le plus possible en forme de V.
 - Ramenez lentement les jambes l'une contre l'autre puis abaissez-les.
 - Répétez le mouvement 5 à 6 fois.

ADAPTATIONS :

- Faites tous les exercices en position assise ou debout, ou les yeux fermés.

Conclusion**5 MIN**

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la session et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



FIXER DES LIMITES ET DIRE NON - FILLES UNIQUEMENT

80 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Protéger son corps, y compris les techniques de refus et de négociation. 	Session # 2.12
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> Papier Tableaux de conférence 	<ul style="list-style-type: none"> Marqueurs Stylos
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Aucune 	



Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants et adolescent·e·s se sentent à l'aise avec vous et entre eux/elles. Vous devriez également bien connaître le contenu de la session avant de l'animer. Veillez en outre à bien préparé·e pour reconnaître les signes de détresse, ainsi que d'être en mesure d'aider les enfants et les adolescent·e·s en utilisant des techniques de PSP.

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescent·e·s ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).
- Proposez une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session. Par exemple :

Aujourd'hui, nous allons apprendre à fixer des limites et à dire non lorsque nous nous sentons mal à l'aise.

Le jeu du oui/non

5 MIN

- Les participant·e·s se répartissent sur deux lignes, de sorte que chaque personne se retrouve face à un·e partenaire.
- Les adolescent·e·s sur la première ligne doivent dire « oui » de toutes les façons possibles, et ceux de la deuxième ligne doivent essayer de faire changer d'avis leur partenaire en disant « non » de la façon la plus convaincante possible.
- Donnez aux participant·e·s des deux lignes la possibilité de dire « oui » et « non ». Discutez ensuite de ce que les adolescent·e·s ont ressenti.
- Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez dit « oui » ou « non » ? Était-il plus facile de dire l'un que l'autre ?

Découvrons : Conscience du corps et fixation de limites (filles uniquement) 30 MIN

- EXPLIQUEZ :

- Nous allons maintenant utiliser un jeu de rôle pour vous entraîner à vous protéger en disant « non » ou « stop ».
 - Deux participant·e·s doivent se porter volontaires pour participer au jeu de rôle. Avant de choisir les volontaires, expliquez-leur que vous ne leur donnerez PAS toutes les instructions avant l'activité. Si une personne n'est pas à l'aise avec cela, elle ne doit pas se porter volontaire.
2. Briefez les deux volontaires séparément.
 3. Dites au premier volontaire (sans que le deuxième ne l'entende) :
 - *Tu es assis dans un bus sur le chemin de l'école lorsqu'un garçon/une fille s'assoit à côté de toi ou derrière toi [selon ce qui est culturellement approprié]. Expliquez maintenant au deuxième volontaire (sans que le premier ne l'entende) :*
 - *Tu montes dans un bus et tu t'assois à côté ou derrière un garçon ou une fille. Tu connais ce garçon/cette fille à l'école et tu as envie de l'embêter en lui touchant ou en lui pinçant le bras.*
 4. Disposez les chaises comme s'il s'agissait de sièges dans un bus, les autres filles jouant le rôle des passagers.
 5. Les deux participant·e·s commencent le jeu de rôle. Lorsque le deuxième volontaire touche ou pince le bras du premier et que celui-ci a réagi, arrêtez immédiatement le jeu de rôle et posez les questions suivantes :
 - *Comment t'es-tu senti(e) ?*
 - *As-tu réagi comme tu le souhaitais ? As-tu fixé des limites corporelles ?*
 - *Quelle serait ta réaction aujourd'hui, en envisageant la situation différemment et/ou en étant mieux préparé(e) ?*
 6. La discussion doit être brève afin de laisser le temps à deux nouveaux volontaires de jouer un nouveau scénario à partir de l'un des exemples ci-dessous. Une fois le jeu de rôle terminé, posez aux volontaires les mêmes questions que précédemment.
 7. Ouvrez une discussion entre les filles sur ce qu'elles ont entendu dans les différents jeux de rôle, sur ce qu'elles ont trouvé le plus utile et pourquoi ? Facilitez un espace d'échange entre pairs.
 8. Demandez aux filles si elles ont des questions et répondez-y avant de poursuivre. Soyez très attentif·ve aux signaux non verbaux des filles. Si une fille semble affectée négativement par le sujet et la discussion, répartissez les rôles au sein de l'équipe d'animation afin que l'un·e des facilitateur·rice puisse assurer un suivi en douceur lors de l'activité suivante. Si c'est plus approprié, assurez un suivi après la session. Mais vous devez trouver des moyens d'assurer un suivi en temps utile et de manière appropriée.
 9. Rappelez aux filles les services existants et disponibles dans votre région et veillez à fournir des informations précises et actualisées sur le lieu, le moment et la manière d'accéder à ces services.

ADAPTATIONS :

D'autres scénarios sont prévus :

- Vous marchez dans une rue déserte vers la maison/le refuge/la tente d'un(e) ami(e). Quelqu'un vous suit et marche vite.
- Vous êtes dans un magasin pour acheter de la nourriture. Des enfants ou des adolescent·e·s vous taquent parce que vous n'êtes pas d'ici.
- Vous êtes dans votre maison/abri/tente avec plusieurs membres de votre foyer et des personnes qui vous accompagnent dans votre voyage de migration/déplacement. Vous aidez à la cuisine. Un·e voisin·e entre et vous demande de lui rendre service. Il/elle dit qu'il/elle doit être seul·e avec vous.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Cette activité vise à sensibiliser les filles aux limites de leur corps et à leur permettre de s'exercer au consentement et au refus.
- L'établissement de limites et le consentement sont liés à l'autonomisation ; donner son accord ou non de manière proactive font partie de l'affirmation des droits des filles.
- Veillez à inclure des exemples pratiques tirés de votre contexte.
- Avant de conclure la session, assurez-vous d'avoir une discussion sur qui peut aider et quels sont les services disponibles dans la communauté pour toute personne ayant subi des abus.
- Précisez également aux filles que si l'une d'entre elles a des inquiétudes ou connaît quelqu'un qui a été victime d'abus, elle peut venir vous parler et être orientée vers un soutien supplémentaire.
- Précisez dès le départ qu'il s'agit d'un exercice important, personnel et sérieux et que personne ne doit juger ou critiquer les déclarations et les résultats de cette activité.
- Soyez très attentif·ve aux signaux non verbaux des filles. Si une fille semble être affectée négativement par le sujet des limites corporelles, assurez un suivi avec elle si nécessaire. Si possible, invitez un·e co-facilitateur·rice, un spécialiste de la violence basée sur le genre ou une personne de référence pour la sauvegarde des femmes.
- Préparer des informations précises sur la manière d'accéder aux services.

Ma zone de confort (filles uniquement)**15 MIN**

1. Demandez aux filles de se placer en cercle en laissant suffisamment d'espace entre elles pour qu'elles puissent étendre leurs bras sur le côté, sans frapper leurs voisines. Maintenant, dites :
 - *Tendez les bras sur les côtés. C'est la zone de confort de la plupart des gens dans le monde.*
 - *Tendez maintenant les deux bras devant vous. Cela fait également partie des limites de votre corps et de votre zone de confort.*
 - *Maintenant, veuillez baisser les bras.*
2. À FAIRE : Répétez l'exercice une fois de plus et terminez l'activité en disant :
 - *Si quelqu'un veut vous intimider ou vous manipuler, il entrera souvent dans votre zone de confort. La plupart des gens pensent que seules les personnes connues et de confiance peuvent entrer dans leur zone de confort.*
 - *Si vous vous sentez mal à l'aise avec quelqu'un, essayez de garder vos distances afin de protéger votre zone de confort.*
3. DITES :
 - *Il est important de connaître sa zone de confort pour prendre conscience de son corps et se fixer des limites.*

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- La connaissance et la prise de conscience des zones de confort sont utiles dans la vie quotidienne. Il est important que les jeunes sachent quand les autres dépassent leurs limites ou quand ils/elles dépassent eux/elles-mêmes les limites de quelqu'un d'autre.
- Cet exercice donne aux filles l'occasion d'expérimenter la signification de la « zone de confort » dans une activité physique.

- Il est important d'adapter l'exercice au contexte culturel. Dans certaines cultures, la zone de confort peut être plus large que la longueur d'un bras.
- Veillez à ce que chaque fille ait la possibilité de participer à la discussion.

Dire NON (filles uniquement)

15 MIN

1. POSEZ LA QUESTION SUIVANTE : Les filles s'assoient en petit groupe ou en cercle. Si le groupe est nombreux, demandez aux filles de s'asseoir par groupes de cinq.
2. EXPLIQUEZ : Il est normal de dire « non » à tout ce qui vous met mal à l'aise ou vous fait peur. Vous n'êtes pas obligées de faire ce que vous ne voulez pas faire. Votre corps vous appartient. Cela est vrai quelle que soit la façon dont une personne s'habille ou parle.
3. POSEZ LA QUESTION SUIVANTE : Les filles ou les groupes écrivent de quelles manières on peut dire « non » à un toucher, un regard, des mots, une attention sexuelle, un harcèlement ou un abus que l'on ne souhaite pas.
4. POSEZ LA QUESTION SUIVANTE : Les filles ou les groupes partagent leurs listes avec les autres. Si nécessaire, vous pouvez également vous référer aux moyens figurant dans la liste ci-dessous. (FACULTATIF : préparez la liste ci-dessous sur une grande feuille de papier et montrez-la à ce moment-là.)
5. À FAIRE : Présentez ces conseils sur la façon de dire « non » :
 - *Regardez la personne dans les yeux. Ne détournez pas le regard par timidité.*
 - *Ne souriez pas lorsque vous dites « non ». (Le fait de sourire envoie un message contradictoire et peut vous faire paraître moins sérieux.)*
 - *Mettez-vous debout. (La position debout crée un avantage psychologique).*
 - *Gardez votre langage corporel aussi calme et sérieux que possible.*
 - *Évitez de poser des questions. Cela indique que vous pourriez être intéressée.*
 - *Il n'y a pas de mal à interrompre ! Dites quelque chose comme « Je suis désolée, je veux arrêter ».*
 - *Si vous pensez que quelque chose ne va pas, fiez-vous à votre instinct.*
6. Répartissez les filles par groupes de deux. Par deux, une fille peut s'entraîner à dire « Non ! » à l'autre fille en utilisant tous les moyens dont elle se souvient. Au bout de deux minutes, demandez-leur d'échanger, afin que la deuxième s'entraîne elle aussi à dire « Non ! ».
7. DITES :
 - *Évitez les situations à risque et dites « non » à toute attention sexuelle non désirée. Fiez-vous à votre instinct si vous vous sentez mal à l'aise. Dites non à haute voix et avec confiance ! Cela demande de la pratique. Sachez ce que vous pouvez faire physiquement en cas d'agression.*

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Veillez à ce que chaque fille ait la possibilité de participer et de s'entraîner à dire « non ».

Respiration consciente

5 MIN

1. Installez les adolescentes confortablement.
2. Ensuite, demandez-leur ce qu'elles ressentent quand l'air qu'elles inspirent entre dans leur corps, puis quand il en sort.

3. Demandez-leur de poser une main sur leur ventre afin qu'elles puissent le sentir monter et descendre au rythme de leur respiration.
4. Répétez l'opération environ cinq fois - cinq inspirations, cinq expirations.
5. Au bout de cinq respirations, guidez-les vers les pensées qui pourraient les traverser et les émotions qu'elles pourraient ressentir, puis invitez-les à libérer ces pensées et ces émotions.
6. Demandez-leur d'imaginer que les pensées et les émotions sont des bulles qui s'envolent au loin tandis qu'elles reviennent à leur respiration.

Conclusion

5 MIN

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la séance et vérifiez que les adolescentes l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demandez aux participantes de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



FAIRE DES CHOIX

70 À
75 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Faire des choix de vie sûrs. 	Session # 2.13
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> Tableau à feuilles mobiles et marqueurs Balle 	<ul style="list-style-type: none"> Affiche de prise de décision
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Tableau de conférence avec affiche sur la prise de décision 	

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).
- Proposez une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session. Par exemple :
Aujourd'hui, nous allons réfléchir à la manière dont nous prenons des décisions et discuter de ce à quoi ressemblent les décisions intelligentes dans notre vie.

Jeu de la statue 15 MIN

10 À

1. Demandez aux participant·e·s de former deux cercles de personnes en nombre égal.
2. Les personnes du cercle intérieur doivent être tournées vers l'extérieur.
3. Les personnes du cercle extérieur doivent être tournées vers l'intérieur.
4. Chaque personne du cercle extérieur utilise la personne qui se trouve en face d'elle dans le cercle intérieur pour créer une « statue ». Ils/elles n'ont que dix secondes pour le faire.
5. La personne qui fait partie du cercle intérieur permet au « sculpteur » de toucher et manipuler son corps pour lui donner la forme qu'il souhaite, à condition qu'il ne lui fasse pas mal. La « statue » doit rester dans cette position sans parler, jusqu'à ce que vous disiez « c'est l'heure ».
6. Le cercle extérieur se déplace ensuite d'une personne vers la gauche et la sculpture reprend. Ce processus permet de plier et de manipuler les personnes du cercle intérieur pour leur faire prendre de nouvelles positions.
7. Continuez ainsi, puis demandez aux personnes du cercle intérieur de changer de place avec les personnes du cercle extérieur afin que tout le monde ait la possibilité d'être « sculpteur·rice » et « statue ».

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Les « sculpteur·rice » peuvent être invité·e·s à indiquer à la « statue » comment se positionner sans la toucher (par exemple, « lève le bras droit », « plie le genou gauche »).

Les choix que nous faisons (prise de décision)

45 MIN

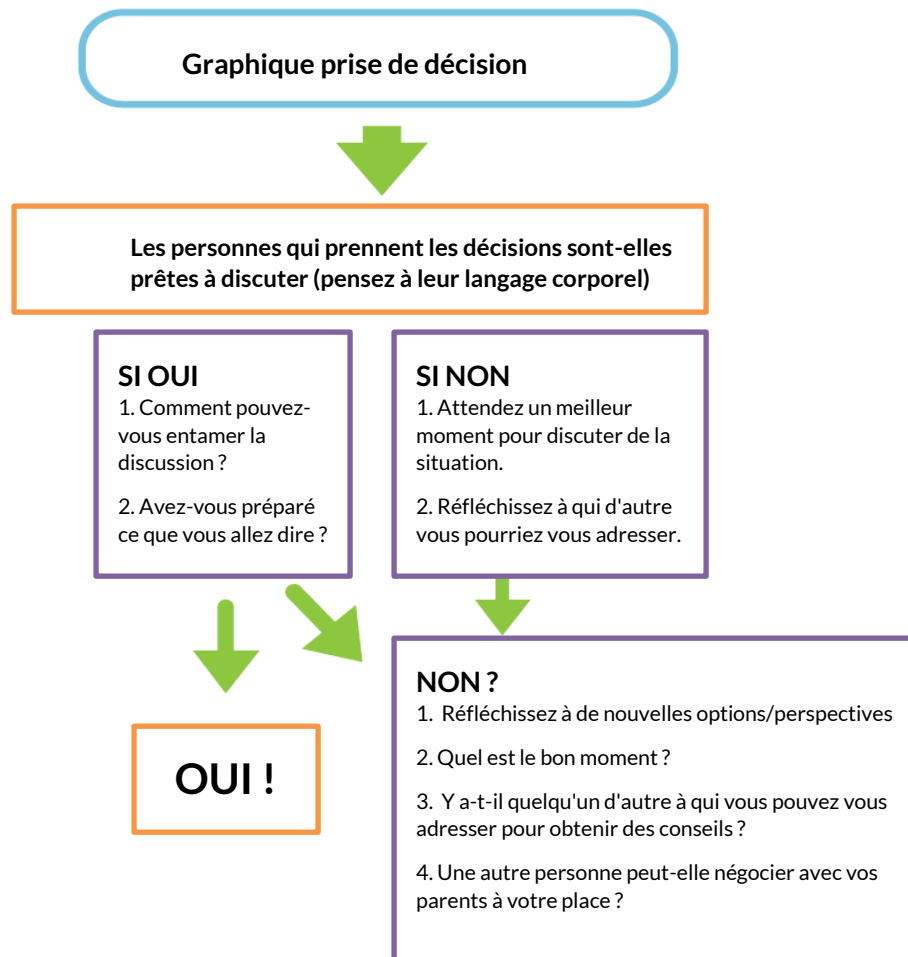
ACTIVITÉ 1 : Choix intelligents (20 MIN)

1. DITES :
 - *Les adolescent·e·s doivent faire de nombreux choix (prendre des décisions) chaque jour. Mais il est parfois difficile de faire des choix ou de prendre des décisions. J'aime penser d'abord à toutes les options possibles. Il m'arrive de demander conseil à des personnes en qui j'ai confiance.*
2. À FAIRE : Demandez aux adolescent·e·s de se placer en cercle. Posez la question suivante et lancez la balle autour du cercle jusqu'à ce que chaque adolescent·e ait répondu.
3. POSEZ LA QUESTION SUIVANTE :
 - *Quelles sont les décisions que les filles et les garçons doivent prendre chaque jour (par exemple, quels vêtements porter, s'ils/elles veulent participer à des activités, quels aliments manger) ?*
4. À FAIRE : Lorsque les adolescent·e·s ont terminé, procédez de la même manière avec la question suivante :
 - *Quelles sont les décisions que les parents, les décideurs ou les frères et sœurs plus âgés peuvent prendre pour les filles et les garçons ?*
5. Demandez aux adolescent·e·s de se tourner vers leur voisin et d'en discuter : **Comment les filles et les garçons peuvent-ils/elles se sentir ?**
6. DITES :
 - *Parfois, les filles et les garçons ne contrôlent pas les décisions prises pour eux. Pour beaucoup de choses importantes dans la vie des adolescent·e·s, les parents, les frères et d'autres membres de la famille peuvent prendre des décisions à leur place. Même si les filles et les garçons n'y parviennent pas toujours, ils/elles peuvent essayer de discuter avec leurs parents/famille de certaines de ces décisions qui sont prises pour eux.*

ACTIVITÉ 2 : Graphique de prise de décision (25 min)

1. À FAIRE : Montrez aux adolescent·e·s le diagramme de la prise de décision. Demandez-leur de penser à une décision prise pour eux par leurs parents/les décideurs.
2. Utilisez cet exemple et expliquez aux adolescent·e·s comment utiliser le graphique de prise de décision sur la base de cet exemple.
3. Animez une discussion de groupe sur les messages clés :
 - Nous prenons tous des décisions, parfois elles sont bonnes, parfois, elles sont mauvaises. Bien qu'il n'y ait aucun moyen de savoir si nous prenons la bonne ou la mauvaise décision, nous pouvons au moins réfléchir à la manière de prendre des décisions intelligentes.
 - Il y a plusieurs étapes à suivre pour prendre une décision intelligente. Celles-ci comprennent :
 - Dresser la liste de ses options.
 - Demander conseil à d'autres personnes.
 - Réfléchir aux « pour » et aux « contre »
 - Inscrivez ces étapes sur une feuille de tableau.

- Expliquez aux adolescent·e·s que « Pour » signifie « Bon » et « Contre » signifie « mauvais ». Vous pouvez expliquer l'étape 3 en disant : Imaginez ce qui pourrait se passer si je prenais chaque décision. Quelles sont les mauvaises ? Quelles sont les bonnes ?



Détente musculaire

5 MIN

1. Dites aux adolescent·e·s de s'asseoir dans une position confortable
2. Demandez-leur de faire semblant d'être « figés » en contractant leurs bras.
3. Ensuite, laissez-les se « relâcher » en détendant leurs bras et en imaginant que leur stress ou leur colère se dissipe.
4. Répétez l'opération avec une autre partie du corps.

Conclusion

5 MIN

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la séance et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions** : Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?
 - Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.

COMPÉTENCES ET RELATIONS SOCIALES POSITIVES



DE TON POINT DE VUE !

60 À
85 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Prendre en compte le point de vue des autres, se préoccuper des sentiments d'autrui. 	Session # 3.1
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> Papier et stylos Plusieurs dessins 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Plusieurs dessins 	

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescent·e·s ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).
- Proposez une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session. Par exemple :
Aujourd'hui, nous allons réfléchir à la manière dont nous pouvons mieux comprendre ce que les autres pensent et ressentent.

Jeu de dessin

10 À 15 MIN

- Les participant·e·s travaillent en binôme, assis dos à dos. Une personne de chaque binôme a un dessin simple. L'autre personne dispose d'une feuille blanche et d'un stylo. La personne qui a le dessin le décrit en détail pour que l'autre personne puisse le reproduire sur sa feuille.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Les facilitateur·rice·s doivent s'assurer que les dessins sont adaptés à la tranche d'âge.

De ton point de vue !

30 À 45 MIN

Dites : (8 minutes)

- Chacun de nous a une façon unique de voir les choses. Par exemple, avez-vous déjà distingué des formes dans les nuages ? Quels types de formes ? Avez-vous montré les nuages à quelqu'un qui ne voyait pas ce que vous, vous voyiez ?
- Vous est-il déjà arrivé de voir quelque chose (comme des formes dans les nuages) qui ne correspond pas à ce que voit un ami ou un membre de votre famille ?
- Écoutez les réactions et les réponses des adolescent·e·s.
- Ajoutez :

- Aujourd'hui, nous allons parler de ça.

À faire : (20 minutes)

1. Dites aux adolescent·e·s :
 - *Aujourd'hui, nous allons parler de situations dans lesquelles deux personnes peuvent penser des choses très différentes. En travaillant ensemble, nous allons essayer de comprendre ce que chacune d'elles pense. Je vais exposer une situation, puis écrire le nom d'un personnage de chaque côté du tableau. Au début, nous allons tous nous mettre du côté droit de l'espace sûr, puis nous irons du côté gauche, pour essayer de comprendre ce que chacun pense.*
2. Vous lirez chacune des situations présentées dans le tableau une à une. Vous écrirez ensuite le nom d'un des personnages de chaque côté du tableau.
3. Chaque fois que vous lirez une situation à voix haute, vous poserez aux enfants une série de trois questions sur le personnage dont le nom est écrit à droite, et les trois mêmes questions sur le personnage dont le nom est écrit à gauche du tableau.
4. Demandez au groupe de commencer par se mettre du côté droit de l'espace sûr. Les adolescent·e·s doivent fermer les yeux un instant et imaginer qu'ils/elles sont le personnage dont le nom est écrit sur le côté droit du tableau.
5. Posez les questions suivantes aux adolescent·e·s :
 - *Selon vous, à quoi pense [nom du personnage inscrit sur le côté droit du tableau] ?*
 - *Selon vous, que ressent [nom du personnage inscrit sur le côté droit du tableau] ?*
 - *Selon vous, que va faire [nom du personnage inscrit sur le côté droit du tableau] ?*
6. Demandez ensuite au groupe de se mettre du côté gauche de l'espace sûr. Les adolescent·e·s doivent fermer les yeux un instant et imaginer qu'ils/elles sont le personnage dont le nom est écrit du côté gauche du tableau.
7. Posez les questions suivantes aux adolescent·e·s :
 - *Selon vous, que pense [nom du personnage inscrit sur le côté gauche du tableau] ?*
 - *Selon vous, que ressent [nom du personnage inscrit sur le côté gauche du tableau] ?*
 - *Selon vous, que va faire [nom du personnage inscrit sur le côté gauche du tableau] ?*

Situation à lire à voix haute	Le nom du personnage doit être inscrit sur le côté droit du tableau.	Le nom du personnage doit être inscrit sur le côté gauche du tableau.
Un chat s'approche	Philippe, qui un jour s'est fait mordre très fort par un chat	Ana, qui a un chat en peluche
Les résultats d'un concours ou d'une compétition vont être publiés/annoncés	Camille, qui n'a pas passé le concours ou participé à la compétition	Zara, qui est reçue au concours ou a remporté la compétition
Marianne veut manger un bonbon, mais à la place, sa mère lui donne du riz et des petits pois.	Marianne	La mère de Marianne

Discussion : (15 minutes)

- Après cet exercice, posez les questions suivantes et écoutez les réponses des enfants :
 - *Que s'est-il passé lorsque nous avons tous changé de côté ?*
 - *Pourquoi les personnages pensaient-ils/elles des choses différentes dans la même situation ?*
 - *Pourquoi est-il important de comprendre ce que les autres pensent ?*

Réponses possibles : Cela facilite la résolution des conflits ; cela nous aide à comprendre si les autres ne sont pas d'accord avec nous, etc.

- *Quand cela nous aiderait-il d'essayer de comprendre ce que les autres pensent ?*

Réponses possibles : Quand nous sommes en conflit avec quelqu'un, quand nous voulons quelque chose et que d'autres personnes le veulent aussi, etc.

Conclure et résumer : (1 minute)

- Nous comprenons tous les choses de manière différente, en fonction de ce que nous pensons, de ce que nous ressentons et des informations dont nous disposons. Comme nous l'avons vu aujourd'hui, il est important de se mettre à la place des autres et d'essayer de comprendre pourquoi ils/elles agissent de telle ou telle manière. Si besoin, nous devons leur demander de s'expliquer afin de pouvoir les comprendre.

ADAPTATIONS :**Prolonger l'activité : (10 minutes)**

- Imaginez un troisième personnage pour la situation 2 - « Quelqu'un qui a passé le concours ou participé à la compétition et qui a perdu » - et demandez aux adolescent·e·s ce que ce personnage pourrait ressentir.
- Et si un prix de grande valeur ou une grosse somme d'argent était en jeu, cela changerait-il ce que les personnages ressentent ?
- Concluez en soulignant qu'il n'y a pas que deux manières de voir les choses. Chaque personne verra les choses différemment selon sa situation personnelle et sa personnalité. Le contexte exact différera également selon chaque personne et influera sur ce qu'elle ressent.

Mimer un mensonge**5 à 10 MIN**

1. Tout le monde se met en cercle. Le/La facilitateur·rice commence par mimer une action.
2. La personne à sa droite dit son nom et demande « Qu'est-ce que vous faites ? ». Le/La facilitateur·rice répond qu'il fait quelque chose de complètement différent de l'action mimée ; par exemple, il mime l'action de nager et dit « Je me lave les cheveux ».
3. La personne située à la droite du/de la facilitateur·rice doit alors mimer l'action décrite (se laver les cheveux), tout en disant qu'elle fait quelque chose de complètement différent.
4. Faites le tour du cercle de cette manière jusqu'à ce que tout le monde ait pu participer.



Exercice de méditation

5 MIN

1. Dites aux adolescent·e·s de prendre une minute pour s'asseoir tranquillement.
2. Étirez votre dos pour l'allonger en tendant votre tête vers le ciel. Respirez profondément et détendez-vous.
3. Serrez vos orteils puis relâchez-les, en sentant la chaleur sortir de vos orteils. Serrez les muscles de vos jambes et de vos genoux. Maintenant, laissez-les se détendre complètement et sentez la chaleur sortir de vos jambes.
4. Rentrez les muscles du ventre, puis relâchez-les et sentez la chaleur s'échapper. Sentez votre poitrine se resserrer, puis se relâcher, libérant la chaleur.
5. Remontez les épaules jusqu'aux oreilles, puis relâchez-vous des épaules vers le bas du dos, en sentant la chaleur s'échapper.
6. Contractez vos bras, puis relâchez-les et laissez la chaleur sortir du bout de vos doigts. Sentez la chaleur remonter le long de votre cou et s'enrouler autour de votre tête. Sentez votre corps tout entier se réchauffer et se détendre.
7. Maintenant, ramenez votre attention sur le groupe. Remuez vos doigts et vos orteils. Faites un petit cercle avec vos poignets. Tendez vos bras vers le ciel, puis secouez-les.

Conclusion

5 MIN

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la séance et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions** : Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



ÉCHANGE DE CERVEAUX

70 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Prendre en compte le point de vue des autres, se préoccuper des sentiments d'autrui. 	Session # 3.2
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> Espace Ruban adhésif de couleur ou autre matériel pour diviser la pièce en deux 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Aucune 	

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescent·e·s ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).
- Proposez une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session. Par exemple :

Aujourd'hui, nous allons apprendre à connaître nos points de vue et à voir le monde du point de vue des autres.

Jeu des trois vérités et du mensonge

10 MIN

1. Chacun inscrit son nom et quatre informations le concernant sur une grande feuille de papier. 3 des informations doivent être vraies, et 1 information doit être un mensonge. Par exemple, « **Alphonse aime chanter, aime le football, a cinq chats et aime la musique** » (a cinq chats est un mensonge). Les participant·e·s circulent ensuite avec leurs feuilles de papier. Ils/elles se réunissent par deux, se montrent mutuellement leur document et essaient de deviner laquelle des « informations » est fausse.

ADAPTATIONS :

- Les participant·e·s qui ne savent pas lire peuvent dessiner ou dire leur nom, les 3 vérités et 1 mensonge à voix haute.

Jeu d'échange de cerveau

30 MIN

1. Divisez la pièce en deux, en traçant une ligne sur le sol avec du ruban adhésif ou de la craie, etc. Demandez aux participant·e·s de se placer où ils/elles le souhaitent et expliquez-leur qu'ils/elles vont continuer à travailler pour mieux comprendre les motivations et les valeurs qui sous-tendent les opinions des autres.
2. Partagez les questions préparées avec les participant·e·s (un·e par un·e).

- Exemples de questions : Il est recommandé de commencer par une question pour vérifier que les collègues ont compris l'exercice. Il peut s'agir de quelque chose de simple comme : Les chats sont mieux que les chiens ou la nourriture salée est meilleure que la nourriture sucrée. Ils/elles peuvent ensuite passer d'un côté s'ils/elles sont d'accord et de l'autre s'ils/elles ne sont pas d'accord.
 - Est-il acceptable de ne pas tenir une promesse ?
(A) Oui, c'est acceptable ou (B) Non, c'est inacceptable
 - Les parents doivent-ils/elles laisser les jeunes prendre leurs propres décisions ?
(A) Oui ou (B) Non
 - Nous devons toujours écouter les adultes et suivre leurs instructions.
(A) Oui ou (B) Non
3. Demandez aux participant·e·s de se placer d'un côté de la salle s'ils/elles répondent « oui » (A) et de l'autre côté de la salle s'ils/elles répondent « non » (B).
 4. Demandez aux participant·e·s des deux groupes de parler ensemble des raisons de leurs opinions et de leur choix, et d'expliquer pourquoi ils/elles ont choisi tel ou tel côté.
 5. Demandez brièvement à deux volontaires de chaque groupe d'expliquer pourquoi ils/elles ont choisi la réponse donnée.
 6. Demandez ensuite aux participant·e·s d'« échanger leurs cerveaux » en changeant de camp (c'est-à-dire que les deux groupes changent de camp l'un par rapport à l'autre). Donnez aux participant·e·s 5 minutes - en fonction de leur nombre - pour discuter au sein du groupe de la manière dont ils/elles vont expliquer leur nouveau point de vue.
 7. Donnez à chaque groupe 5 minutes pour présenter ses nouveaux arguments à l'autre groupe.
 8. Posez ensuite à nouveau la même question aux participant·e·s. Ils/elles peuvent soit revenir à leur point de vue initial, soit rester là où ils/elles sont, s'ils/elles ont changé d'avis. Si certains participant·e·s ont changé d'avis, demandez-leur de préciser les raisons de ce changement. Restez ainsi pendant un certain temps et donnez à chacun l'occasion de s'exprimer afin de vous assurer qu'aucune expérience précieuse n'est perdue.
 9. Terminez l'activité en encourageant la réflexion à l'aide des questions suivantes :
 - *Comment avez-vous trouvé cette activité ?*
 - *Quelles valeurs sous-jacentes avez-vous reconnues dans les différents points de vue ?*
 - *Des points de vue différents peuvent-ils être fondés sur la même valeur ? Comment ?*
 - *Une même opinion peut-elle être fondée sur des valeurs différentes ? Comment ?*
 - *Que s'est-il passé lorsque vous avez « échangé vos cerveaux » et que vous avez dû défendre un point de vue avec lequel vous n'étiez pas d'accord ?*
 - *Comment pouvez-vous utiliser les enseignements que vous avez tirés de cette activité (et de l'atelier) dans votre vie quotidienne ?*

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Préparez une question avec des réponses représentant deux points de vue opposés.
- Notez les deux réponses possibles sur deux feuilles de papier et collez-les sur les murs ou sur le sol.
- Ce jeu encourage les participant·e·s à se mettre dans la peau d'une autre personne (ou dans son cerveau, comme le dit le jeu) pour comprendre son point de vue, même s'ils/elles ne sont pas nécessairement d'accord avec ce point de vue. Il est important de ne pas expliquer à l'avance aux

participant·e·s le but de l'exercice. Le moment « aha » survient lorsque les participant·e·s réalisent ce que c'est que de changer d'avis.

- Choisissez une question qui interpellera et inspirera les participant·e·s. Faites preuve de sensibilité. Si la question est trop provocante, le/la facilitateur·rice peut avoir du mal à maintenir le groupe sur la bonne voie. Si la question n'est pas inspirante, l'intérêt de la discussion ne sera pas aussi fort.

Statues de groupe

15 MIN

1. Demandez au groupe de se déplacer dans la pièce ou l'espace, en balançant les bras et en détendant doucement la tête et le cou.
2. Au bout d'un moment, criez un mot. Le groupe doit prendre la forme de statues qui décrivent le mot. Par exemple, le/la facilitateur·rice crie « **paix** ». Tous les participant·e·s doivent adopter instantanément, sans parler, des poses qui montrent ce que la **paix** signifie pour eux/elles.
3. Répétez l'exercice plusieurs fois.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- D'autres mots que vous pouvez dire : **oiseau, arbre, joie, maison, amour.**

S'étirer et se recroqueviller en toute conscience

5 MIN

1. Tout le monde se lève. Certaines personnes sont très grandes. Nous allons lever les mains le plus haut possible pour nous grandir, comme si nous essayions de toucher le plafond.
2. Continuez à vous étirer en gardant les mains levées le plus haut possible, en inspirant et en expirant profondément pendant toute la durée de l'exercice. Sentez vos muscles s'étirer et se contracter. Inspirez et expirez 5 fois en gardant les mains levées, si vous le pouvez. Si l'exercice est trop long pour vous, continuez à respirer les bras baissés.

Certaines personnes sont plus petites que d'autres et c'est bien. Faites-vous tous·tes petit·e·s. Accroupissez-vous et roulez-vous en boule pour vous faire le plus petit possible.

3. Restez recroquevillé en formant une boule la plus petite possible et inspirez et expirez profondément pendant toute la durée de l'exercice. Pensez à la sensation de vos bras contre vos jambes, de votre tête enroulée sur elle-même. Pensez à la sensation de votre peau contre votre peau. Inspirez et expirez 5 fois tout en restant en boule.

Conclusion

5 MIN


1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la séance et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



NOS ÉMOTIONS

60 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Prendre en compte le point de vue des autres, se préoccuper des sentiments d'autrui. Identifiez vos émotions. 	Session # 3.3
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> Tableau de conférence/tableau Marqueurs/craie 	<ul style="list-style-type: none"> Chaises ou endroits pour s'asseoir
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Aucune 	



Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants et adolescent·e·s se sentent à l'aise avec vous et entre eux/elles. Vous devriez également bien connaître le contenu de la session avant de l'animer. Veillez en outre à bien préparé·e pour reconnaître les signes de détresse, ainsi que d'être en mesure d'aider les enfants et les adolescent·e·s en utilisant des techniques de PSP.

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescent·e·s ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).
- Proposez une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session. Par exemple :

Aujourd'hui, nous allons discuter des différents types d'émotions que nous avons et jouer à des jeux amusants pour reconnaître les émotions des autres.

Qu'est-ce qui a changé ?

10 MIN

- Les participant·e·s se mettent par deux.
- Les partenaires s'observent mutuellement et essaient de mémoriser l'apparence de l'autre.
- Ensuite, l'un tourne le dos pendant que l'autre modifie trois fois son apparence, par exemple en mettant sa montre à l'autre poignet, en enlevant ses lunettes et en retroussant ses manches.
- L'autre joueur se retourne alors et doit essayer de repérer les trois changements. Les joueurs changent ensuite de rôle.

Exprimer l'humeur

10 MIN

- Expliquez que vous allez jouer à un jeu. Le jeu montre qu'il est courant d'avoir des sentiments ou des humeurs différents au fil du temps.
- Placez en cercle un nombre de chaises équivalent au nombre de participant·e·s. En tant que facilitateur·rice, placez-vous au milieu du groupe. Le jeu consiste à s'asseoir plutôt qu'à rester debout au milieu.

3. Expliquez le jeu : L'adolescent·e du milieu exprime un sentiment ou une humeur qu'il a ressenti au cours de la semaine écoulée (par exemple, la joie, la fatigue, la tristesse, l'excitation, l'ennui, etc.). Ensuite, tous ceux qui ont ressenti la même chose au cours de la semaine écoulée se lèvent et changent de place avec quelqu'un d'autre le plus rapidement possible. En même temps, l'adolescent·e qui se trouve au milieu doit lui aussi trouver une place. Après chaque tour, il restera une personne sans chaise (car il y a une chaise de moins que le nombre de participant·e·s). L'adolescent·e se place alors au milieu et nomme à son tour un sentiment qu'il a ressenti au cours de la semaine écoulée.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Cette activité est assez personnelle, car elle implique de révéler ses sentiments et ses états d'âme aux participant·e·s. N'oubliez pas que l'objectif de l'activité n'est pas d'entrer dans les détails des différents sentiments, mais de montrer que de nombreux participant·e·s peuvent partager la même émotion.
- L'utilisation de la période de la semaine écoulée pour se souvenir des sentiments permet de rendre l'activité moins délicate. Les participant·e·s peuvent toujours se souvenir de leurs sentiments, mais ils/elles n'ont pas à révéler leur humeur du moment.
- Veillez à mentionner que personne n'est obligé de révéler un sentiment qu'il a éprouvé. Si un sentiment est mentionné et que le/la participant·e ne souhaite pas y répondre, il/elle peut choisir de rester assis·e.
- Tenez compte du fait que les adolescent·e·s en situation d'un handicap physique peuvent ne pas être aussi mobiles que les autres. Traitez ce problème en encourageant la personne à changer de place avec quelqu'un de très proche ou à avoir un copain qui l'aide à trouver un nouvel espace.

Réalisez ici une activité de récupération de pleine conscience.

Concept d'empathie et relais des émotions

30 MIN

ACTIVITÉ 1 : Introduire le concept d'empathie : (10 minutes)

1. Commencez l'activité en demandant aux participant·e·s s'ils/elles connaissent le mot « empathie » et ce qu'il signifie.
2. Écrivez des suggestions sur le tableau de conférence et essayez de parvenir à une définition commune proposée par le groupe. Si nécessaire, utilisez les idées ci-dessous pour expliquer :
 - L'empathie désigne la compréhension et la sensibilité aux sentiments d'une autre personne. Ce concept est souvent décrit comme le fait de se mettre à la place de l'autre. En d'autres termes, l'empathie est la capacité de comprendre le monde du point de vue d'une autre personne et le désir de traiter cette personne avec gentillesse, sur la base de cette compréhension.
 - Avoir de l'empathie signifie ressentir les sentiments d'une autre personne (douleur, chagrin, joie et autres émotions) et faire preuve de bienveillance. L'empathie est la pierre angulaire de la capacité d'aimer. La gentillesse, l'affection et l'amour sont des éléments essentiels de l'empathie. Être capable de lire les émotions des autres est un premier pas vers un comportement empathique et c'est ce que vous allez pratiquer dans l'activité suivante.

ACTIVITÉ 2 : Le relais des émotions : (20 minutes)

1. Divisez le groupe en deux et demandez à chaque groupe de former une ligne.

2. Posez les bandes de papier avec les dix émotions (voir ci-dessous) sur le sol ou collez-les sur le support du tableau à feuilles mobiles. Expliquez aux participant·e·s qu'il s'agit d'exemples de dix émotions différentes.
3. Demandez à tous les participant·e·s, à l'exception du premier adolescent·e de chaque rangée, de tourner le dos aux cartes d'émotions.
4. Demandez aux premiers adolescent·e·s de chaque rangée de s'avancer. En tant que facilitateur·rice, pointez silencieusement du doigt l'une des émotions (choisie au hasard) et assurez-vous que les deux participant·e·s comprennent l'émotion en question.
5. Dès que vous donnez le signal, les deux participant·e·s retournent en courant dans leur rangée respective, tapent dans le dos du deuxième adolescent·e et miment l'émotion, en utilisant les expressions faciales et/ou les postures corporelles appropriées pour représenter l'émotion. Il est très important que cela se fasse sans parler !
6. Le deuxième adolescent·e tapote ensuite le dos de la troisième personne de la rangée pour manifester la même émotion. Cette opération est répétée jusqu'à ce que l'expression de l'émotion atteigne la dernière personne de la rangée.
7. Le dernier adolescent·e court alors vers les cartes d'émotions et choisit celle qui, selon lui, correspond à ce que le groupe a mimé.
8. Le/la premier·e participant·e du groupe qui choisit la bonne émotion gagne un point.
9. Répétez le jeu pendant cinq tours ou plus. Demandez ensuite aux participant·e·s de former un grand cercle et de discuter de l'expérience en posant les questions suivantes :
 - *Comment avez-vous trouvé cette activité ?*
 - *Comment avez-vous trouvé le fait de reproduire l'expression émotionnelle d'une autre personne ? Est-ce que c'était facile ? Est-ce que c'était difficile ?*
 - *Dans la vie de tous les jours, à quel moment avons-nous besoin de comprendre les actions ou les émotions de l'autre ?*
 - *Pourquoi est-il important de pouvoir identifier les émotions des autres ?*
10. Faites le lien avec le thème de l'empathie et le fait qu'il s'agit de comprendre et de ressentir les émotions d'autrui. Par conséquent, le point de départ d'un comportement empathique est de reconnaître ce que ressentent les autres en observant, par exemple, leurs expressions faciales et corporelles, ce qui a été pratiqué dans cette activité.

DIX ÉMOTIONS

1. Frustré·e
2. Irrité·e
3. Content·e
4. Effrayé·e
5. Triste
6. Timide
7. Furieux·se
8. Fier·e
9. Choqué·e
10. Sceptique

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Activité 2 : Notez les dix émotions sur deux séries de post-it - une émotion par papier. Vous devriez obtenir deux séries de post-its identiques.


Conclusion**5 MIN**

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la séance et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.
3. **Facultatif - ne pas faire pour toutes les sessions :** Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



NOTRE MEILLEURE DÉFENSE

60 À
75 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> • Écouter activement et communiquer efficacement. • Résoudre les conflits de manière constructive. 	Session # 3.4
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> • 20 papiers (10 cm x 8 cm) • Stylos marqueurs • Ruban adhésif • Tableau noir ou tableau blanc 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> • Aucune 	
 <p>Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants et adolescent·e·s se sentent à l'aise avec vous et entre eux/elles. Vous devriez également bien connaître le contenu de la session avant de l'animer. Veillez en outre à bien préparé·e pour reconnaître les signes de détresse, ainsi que d'être en mesure d'aider les enfants et les adolescent·e·s en utilisant des techniques de PSP.</p>		

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescent·e·s ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).
- Proposez une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session. Par exemple :

Aujourd'hui, nous discutons des moyens de communiquer les uns avec les autres.

Un orchestre sans instruments

5 MIN

1. Expliquez au groupe qu'il va créer un « orchestre » (un groupe de personnes jouant de la musique instrumentale sans paroles, uniquement des sons musicaux, par exemple un piano et une guitare) sans instruments. L'orchestre n'utilisera que des sons pouvant être produits par le corps humain. Les joueurs peuvent utiliser leurs mains, leurs pieds, leur voix, etc., mais pas de mots ; par exemple, ils/elles peuvent siffler, fredonner, soupiner ou taper du pied. Chaque joueur doit choisir un son.
2. Choisissez un air connu et demandez à chacun de jouer en utilisant l'« instrument » qu'il a choisi.
3. Vous pouvez aussi ne pas donner d'air et laisser le groupe se surprendre à créer un son unique.

Notre meilleure défense

30 À 45 MIN

Dites : (5 minutes)

- Parfois, d'autres personnes nous disent ou nous font des choses qui nous déplaisent ou nous mettent en colère. Par exemple, nous pouvons ressentir de la peine ou de la colère lorsque

quelqu'un nous frappe, nous donne des surnoms, se moque de nous ou nous insulte, surtout si cela arrive souvent et se transforme en harcèlement.

- **Note destinée aux facilitateur·rice·s** : vous pouvez leur faire part d'une situation dans laquelle quelqu'un a vous a insulté ou s'est moqué de vous.
- Dans ce type de situations, il est parfois difficile de savoir comment réagir car chaque réaction peut vous conduire à des résultats différents ; c'est ce que nous allons apprendre aujourd'hui.
- Dans certaines écoles, il y a des personnes qui importunent fréquemment les autres. Par exemple, ils/elles les tapent, leur donnent des surnoms ou se moquent d'eux/elles tous les jours. Aujourd'hui, nous allons apprendre à faire face à ces situations au cas où nous, ou quelqu'un que nous connaissons, y serions confronté·e·s. En général, quand de telles situations se produisent, nous pouvons réagir de trois manières différentes :
 1. **De manière passive** : Nous n'exprimons pas ce que nous ressentons ou ce que nous pensons, et nous ne défendons pas nos droits. Cela signifie que nous ne faisons rien ou que nous nous taisons.
 2. **De manière agressive** : Nous exprimons ce que nous ressentons ou ce que nous pensons et nous défendons nos droits, mais nous blessons les autres.
 3. **De manière assertive** : Nous exprimons ce que nous ressentons ou ce que nous pensons, et nous défendons nos droits sans blesser les autres.

Anecdote :

Timéo est le plus grand et le plus fort des CM2. Il a beaucoup d'ami·e·s et ses camarades de classe font tout ce qu'il dit. Par exemple, l'autre jour, Timéo avait faim et il a forcé Oscar à lui acheter de la nourriture au magasin de l'école. Oscar n'avait pas beaucoup d'argent, mais il ne pouvait pas dire non et il a fait ce que Timéo lui a ordonné. Oscar, lui, est petit, timide et réservé. Il n'a pas beaucoup d'ami·e·s, et certains disent qu'il est bizarre parce qu'il est toujours seul à la récréation. Timéo trouve qu'Oscar a l'air bizarre et il passe son temps à se moquer de lui en disant : « Oscar est un crétin ! ». Oscar est très frustré. Aller à l'école est devenu un cauchemar, car il sait que Timéo va lui rendre la vie impossible tout au long de la journée.

À faire : (25 minutes)

1. Inscrivez les trois concepts au tableau sous les noms suivants : réponses passives, réponses agressives et réponses assertives.
- Maintenant, nous allons lire l'histoire d'Oscar et Timéo.
2. Poser des questions aux adolescent·e·s sur l'histoire (10-15 minutes)
 - Que se passera-t-il si Oscar réagit de manière passive, s'il ne fait rien pour se défendre ? (Par exemple, Timéo continuera à l'importuner et la situation perdurera.)
 - Que peut faire l'adulte en réponse à la réaction passive d'Oscar ?
 -
 - Que se passera-t-il si Oscar réagit de manière agressive, c'est-à-dire qu'il tente d'insulter ou de frapper Timéo pour se défendre ? (Par exemple, Timéo va se mettre en colère et il va probablement s'en prendre à Oscar physiquement ; la situation va s'aggraver).
 - Quels sont les moyens dont disposent les ami·e·s d'Oscar pour le défendre de manière assertive, sans être agressifs ? (Par exemple, parler à Timéo et lui dire qu'il n'est pas drôle, ne pas se moquer d'Oscar, marcher avec Oscar pour qu'il ne soit pas seul). Expliquez que c'est l'objectif - nous ne voulons pas ne rien faire et nous ne voulons pas blesser les autres.
3. Écrivez au tableau toutes les options non violentes suggérées par les adolescent·e·s.
4. Posez la question suivante :

- *Pourquoi est-il important de défendre les autres sans être agressif ?* (Par exemple, parce qu'ils/elles ne sont peut-être pas en mesure de se défendre, pour être un·e bon·ne ami·e)
- *Quels avantages y a-t-il à réagir de manière assertive (c'est-à-dire ni de manière agressive, ni de manière passive) ?*
- *Quels inconvénients y a-t-il à réagir de manière passive ou agressive face à une situation comme celle que vit Oscar ?*

Conclure et résumer : (1 minute)

- Aujourd'hui, vous avez tous fait un excellent travail sur les réponses assertives à donner pour faire face à des situations d'agressivité.
- En réagissant avec clarté, calme et fermeté, mais sans agressivité, aux agressions des autres, nous nous défendons correctement. Si nous ne faisons rien ou si nous réagissons de manière agressive, la situation va très probablement perdurer, voire s'aggraver (par exemple, l'autre personne pourrait continuer à s'en prendre à nous, voire avec plus de force).

ADAPTATIONS :

- **Activité supplémentaire :** Si vous disposez de suffisamment de temps, vous pouvez prolonger cette activité en demandant à des groupes d'adolescent·e·s de jouer différentes réactions, puis en les invitant à réfléchir au type de réaction dont il s'agit (réaction passive, agressive ou assertive).

Prolonger l'activité : (30-45 minutes)

- Répartissez les adolescent·e·s en trois groupes.
- **Donnez à chaque groupe un scénario à jouer :**
 - Scénario 1 : M. Kamara est l'un des professeurs préférés de Nina. Un jour, il lui demande de porter ses livres jusque chez lui après l'école.
 - Scénario 2 : Fatima a 11 ans et son corps commence à changer. Chaque fois que Jonathan, un garçon de l'école, est avec ses ami·e·s, il lui crie des choses et se moque de son corps.
 - Scénario 3 : Alice et Mohamed sortent ensemble. Ils/elles aiment se tenir la main et une fois, Mohamed a embrassé Alice. Mohamed a dit à Alice qu'il était prêt à faire l'amour. Alice lui a dit qu'elle ne voulait pas parce qu'elle n'était pas prête, mais il continue de lui mettre la pression.
- Demandez à chaque groupe de préparer deux versions de chaque scénario : une dans laquelle la personne jouera de manière passive et l'autre dans laquelle la personne jouera de manière active ou assertive.
- Quand les groupes auront joué leurs scénarios, passez en revue les points de discussion avec toute la classe.
- Si les adolescent·e·s ont besoin de plus de pratique et que vous avez le temps, présentez les 5 étapes qui permettent de communiquer un message assertif :
 1. Expliquer ce que l'on ressent. Dire ce qui vous a contrarié et pourquoi.
 - « Je me suis senti(e) _____ quand tu as _____. »
Par exemple : « J'ai ressenti de la tristesse quand tu as dit mon secret à Lucas ».
 2. Formuler une demande. Indiquer clairement ce que vous voudriez qu'il se passe.
 - « J'aimerais que tu _____. » Ou « J'aurais aimé que tu _____. »

Par exemple : « J'aurais aimé que tu ne dises pas les secrets que je t'ai confiés à d'autres personnes ».

3. Demander à l'autre personne ce qu'elle pense de votre demande. Inviter l'autre personne à exprimer ses sentiments ou ses pensées concernant votre demande.
 - « Qu'est-ce que cela te fait ? » ou « qu'est-ce que tu en penses ? »
 4. Laisser l'autre personne répondre. Laisser l'autre personne exprimer ses sentiments concernant ce que vous lui avez dit et demandé.
 5. Accepter sa réponse en la remerciant. Si l'autre personne accède à votre demande, dire « merci » est une bonne façon de conclure la discussion.
- Entraînez-vous à réagir avec assurance. Le/La facilitateur·rice doit ajouter des conseils sur l'affirmation de soi et utiliser des exemples.
 - Chaque participant·e doit s'entraîner à appliquer les cinq étapes permettant de communiquer un message assertif.
 - Quand les adolescent·e·s ont terminé, demandez à plusieurs binômes de jouer leur scénario et leurs réponses devant les élèves.
 - Expliquez que cette méthode de communication est très utile parce qu'elle ne met pas l'autre personne dans l'embarras et ne la montre pas du doigt.

Questions à débattre :

- *Quelle a été la meilleure réponse dans chaque scénario ? Pourquoi ?*
- *Est-il difficile d'être actif/assertif ? Pourquoi ?*
- *Pensez-vous que certains groupes de personnes rencontrent des difficultés particulières pour être actifs/assertifs ? Quels sont les moyens de surmonter ces difficultés ?*
- *les garçons ont-ils des difficultés à être actifs/assertifs sans être agressifs ? Quelle est la différence entre ces deux comportements ?*
- *Que peuvent faire les garçons et les filles pour s'entraider en ce qui concerne les comportements et la communication entre les genres ?*
- *En quoi la communication passive vous met-elle en danger ?*

Conclure et résumer :

- Concluez en soulignant que rester en bonne santé et en sécurité est directement lié au fait d'être actif/assertif.
 - Soulignez qu'il est essentiel que les adolescent·e·s se défendent pour rester en bonne santé et en sécurité et pour ne pas se mettre en danger
- Si cette question a été soulevée au cours de la discussion, évoquez l'impact des rôles de genre et le fait que certaines sociétés attendent des femmes et des jeunes filles qu'elles soient passives, de sorte qu'elles peuvent trouver utile de parler pour elles-mêmes et de ne pas rester silencieuses lorsqu'elles peuvent être en danger.
- Si cette question a été soulevée au cours de la discussion, évoquez l'impact des rôles de genre et le fait que, dans certaines communautés, la société attend des adolescent·e·s qu'ils/elles soient agressifs, mais qu'être agressif n'est pas la même chose qu'être actif ou s'affirmer.
- Être actif/assertif consiste à respecter les droits des autres en plus de protéger ses propres droits.

- Certaines méthodes de communication fonctionnent mieux dans certaines situations. En général, la méthode active/assertive est la plus efficace, mais il faut toujours garder à l'esprit sa sécurité personnelle.

Trois vérités et un mensonge

10 MIN

1. Chacun inscrit son nom et quatre informations le concernant sur une grande feuille de papier. 3 des informations doivent être vraies, et 1 information doit être un mensonge. Par exemple, « Alphonse aime chanter, aime le football, a cinq chats et aime la musique » (a cinq chats est un mensonge). Les participant·e·s circulent ensuite avec leurs feuilles de papier. Ils/elles se réunissent par deux, se montrent mutuellement leur document et essaient de deviner laquelle des « informations » est fausse.

ADAPTATIONS :

- Les participant·e·s qui ne savent pas lire peuvent dessiner ou dire leur nom, les 3 vérités et 1 mensonge à voix haute.

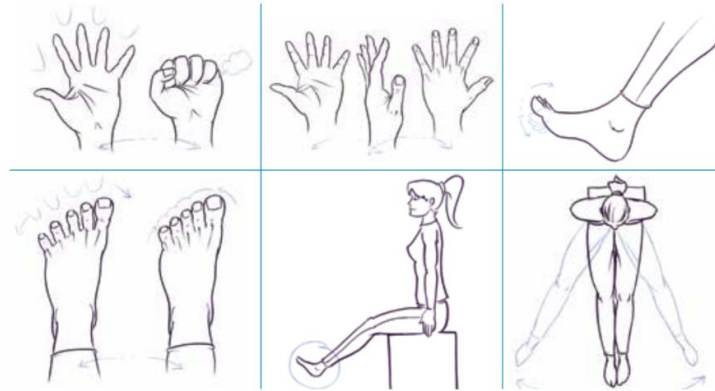
Exercices doux

5 MIN

1. Ces exercices impliquent des mouvements simples et légers des mains, des jambes, des doigts, des orteils, etc. Le/la facilitateur·rice donne les instructions suivantes :
 - Exercices pour les mains :
 - Il suffit d'ouvrir et de fermer les mains le plus rapidement possible.
 - Lorsque vous ouvrez les mains, essayez d'étirer vos doigts autant que vous le pouvez, et lorsque vous les fermez, essayez de serrer les poings.
 - Continuez à ouvrir et à fermer les mains 10 fois.
 - Maintenant que vos mains ont fait quelques exercices, vos muscles sont légèrement tendus. Maintenant, détendez-les en secouant les deux mains. Imaginez que vos mains sont mouillées et que vous voulez les sécher.
 - Exercices pour les pieds et les jambes :
 - Commencez en position assise et levez les deux pieds l'un contre l'autre à quelques centimètres du sol.
 - Déplacez maintenant les orteils dans n'importe quelle direction.
 - Reposez les pieds sur le sol dès que cela devient inconfortable pour les maintenir en position soulevée.
 - Un autre exercice pour les jambes :
 - En position assise, levez les deux jambes le plus possible en forme de V.
 - Ramenez lentement les jambes l'une contre l'autre puis abaissez-les.
 - Répétez le mouvement 5 à 6 fois.

ADAPTATIONS :

- Faites tous les exercices en position assise ou debout.



Conclusion

5 MIN

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la séance et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions** : Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



COMMUNIQUER AVEC LES AUTRES

60 À
65 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Écouter activement et communiquer efficacement. 	Session # 3.5
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> Deux dessins différents pour chaque binôme (les modèles de dessins se trouvent à la fin de cet atelier). Stylos et papier 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Préparer les dessins pour l'activité sur la communication 	

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescent·e·s ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).
- Proposez une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session. Par exemple :
Aujourd'hui, nous allons apprendre à communiquer les uns avec les autres et à faire confiance.

Jeu de dessin

10 À 15 MIN

- Les participant·e·s travaillent en binôme, assis dos à dos. Une personne de chaque binôme a un dessin simple. L'autre personne dispose d'une feuille blanche et d'un stylo. La personne qui a le dessin le décrit en détail pour que l'autre personne puisse le reproduire sur sa feuille.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Les facilitateur·rice·s doivent s'assurer que les dessins sont adaptés à la tranche d'âge (plus simples pour les jeunes adolescent·e·s).

Dessin de communication

20 MIN

- Répartissez les participant·e·s par deux et demandez-leur de s'asseoir dos à dos.
- Donnez un dessin à l'un des participant·e·s de chaque binôme. Donnez un crayon/stylo et une feuille de papier à l'autre participant·e.
- Demandez maintenant à la personne qui a le dessin de le décrire à son partenaire juste avec des mots. Le partenaire doit essayer de faire le dessin en se basant sur la description donnée. Prévoyez cinq minutes pour cette opération.
- Lorsque le temps est écoulé, demandez aux binômes de comparer leurs dessins.

5. Demandez ensuite aux deux participant·e·s d'échanger leurs rôles. Donnez l'autre dessin au deuxième participant·e. C'est maintenant à son tour de décrire le dessin à son partenaire, afin que celui-ci puisse le représenter. Prévoyez encore cinq minutes pour cette opération.
6. Lorsque le temps est écoulé, demandez aux binômes de comparer leurs dessins.
7. Encouragez la discussion en plénière en posant les questions suivantes :
 - *Comment avez-vous trouvé cette activité ?*
 - *Qu'est-ce qui a été difficile et qu'est-ce qui a été facile ?*
 - *En quoi le fait de ne pas voir l'autre personne a-t-il affecté votre communication ?*
8. Si personne ne le mentionne, soulignez l'importance d'avoir la possibilité de lire le langage corporel lorsque vous communiquez avec d'autres personnes.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

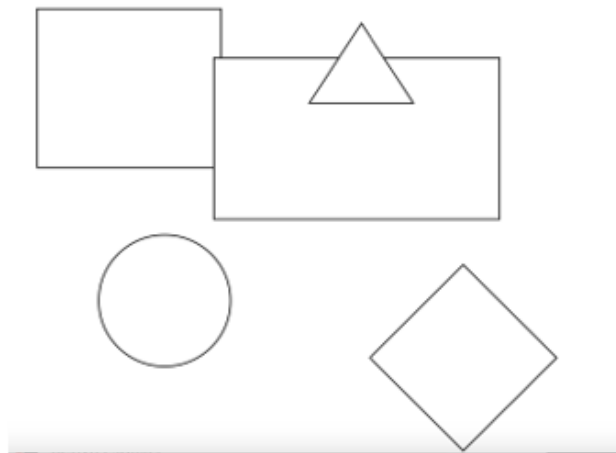
- Dessinez (ou faites des photocopies si possible) les deux dessins différents pour chaque binôme.

DOCUMENTS À DISTRIBUER

Document à distribuer :

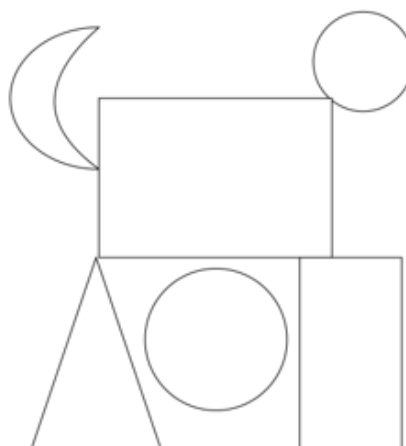
Dessins pour l'activité 2.2

Dessin 1



Dessins pour l'activité 2.2

Dessin 2



Faire confiance à son guide

15 MIN

1. Expliquez aux participant·e·s qu'ils/elles vont maintenant faire un jeu pour explorer le sentiment de devoir compter sur quelqu'un d'autre.
2. Divisez le groupe en paires et appelez-les « A » et « B ». Définissez un espace pour le jeu et mettez en place quelques obstacles (par exemple en plaçant des chaises ou des tables dans l'espace) et expliquez que le jeu se déroule en silence. Insistez sur le fait que ce jeu doit être pratiqué de manière responsable et prudente. Rappelez aux participant·e·s les règles de base du programme.
3. Demandez à tous les A de regarder leurs pieds. Demandez à tous les B de jouer le rôle de guide. La tâche du guide est de trouver la meilleure façon de conduire son partenaire à travers l'espace, en évitant les autres joueurs et les obstacles. L'objectif est de se déplacer en toute confiance et de manière responsable.
4. Expliquez que l'objectif de la personne A est de faire confiance à son guide. L'objectif de la personne B est de gagner la confiance de son partenaire. Les paires ne doivent pas entrer en collision l'une avec l'autre.
5. Après 5 minutes, demandez aux participant·e·s d'échanger leurs rôles.
6. Demandez aux participant·e·s d'échanger à nouveau, de manière à ce que chacun dirige et soit dirigé deux fois.
7. Mettez fin au jeu, rassemblez les participant·e·s et posez les questions suivantes :
 - *Comment le guide s'y est-il pris pour gagner la personne qui regarde vers le bas et non vers l'avant ?*
 - *Quel était le rôle le plus facile ? Quel était le rôle le plus difficile ? Pourquoi ?*
 - *Quelle est la meilleure façon de guider la personne dans l'espace ? Comment l'expliquez-vous ?*
 - *Le premier cycle de diriger et d'être dirigé a-t-il été différent du second ? Si oui, pouvez-vous expliquer comment ? Par exemple, vous êtes-vous fait davantage confiance au cours du deuxième tour ? Pourquoi ? Pourquoi pas ?*

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Veillez à ce que les adolescent·e·s comprennent que le jeu doit se dérouler en silence et que la sécurité est très importante. L'objectif est de ne pas créer de difficultés (par exemple, s'il y a trop d'obstacles ou pas assez d'espace). En tant que facilitateur·rice, vous devez donc veiller à ce que tout soit mis en place pour que chacun puisse mener la tâche correctement.

ADAPTATIONS :

- Une fois qu'une paire se fait confiance, le niveau de difficulté peut être augmenté en ajoutant des obstacles, en réduisant l'espace disponible, en changeant la ronde des paires, etc.

Exercice de méditation

5 MIN

1. Dites aux adolescent·e·s de prendre une minute pour s'asseoir tranquillement.
2. Étirez votre dos pour l'allonger en tendant votre tête vers le ciel. Respirez profondément et détendez-vous.
3. Serrez vos orteils puis relâchez-les, en sentant la chaleur sortir de vos orteils. Serrez les muscles de vos jambes et de vos genoux. Maintenant, laissez-les se détendre complètement et sentez la chaleur sortir de vos jambes.

4. Rentrez les muscles du ventre, puis relâchez-les et sentez la chaleur s'échapper. Sentez votre poitrine se resserrer, puis se relâcher, libérant la chaleur.
5. Remontez les épaules jusqu'aux oreilles, puis relâchez-vous des épaules vers le bas du dos, en sentant la chaleur s'échapper.
6. Contractez vos bras, puis relâchez-les et laissez la chaleur sortir du bout de vos doigts. Sentez la chaleur remonter le long de votre cou et s'enrouler autour de votre tête. Sentez votre corps tout entier se réchauffer et se détendre.
7. Maintenant, ramenez votre attention sur le groupe. Remuez vos doigts et vos orteils. Faites un petit cercle avec vos poignets. Tendez vos bras vers le ciel, puis secouez-les.

Conclusion

5 MIN


1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la séance et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions** : Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



SE SOUTENIR MUTUELLEMENT

60 À
65 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Développer des relations positives, rechercher ou offrir du soutien et de l'aide en cas de besoin. Écouter activement et communiquer efficacement. 	Session # 3.6
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> Espace. Si l'activité se déroule à l'intérieur, utilisez divers objets pour décorer la pièce, tels que des images, des petites plantes, des bougies, etc. Tableau de conférence/tableau 	<ul style="list-style-type: none"> Marqueur/craie Linge de lit Espace 5-10 petites balles molles ou papier froissé
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Aucune 	



Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants et adolescent·e·s se sentent à l'aise avec vous et entre eux/elles. Vous devriez également bien connaître le contenu de la session avant de l'animer. Veillez en outre à bien préparé·e pour reconnaître les signes de détresse, ainsi que d'être en mesure d'aider les enfants et les adolescent·e·s en utilisant des techniques de PSP.

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescent·e·s ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).
- Proposez une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session. Par exemple :

Aujourd'hui, nous allons explorer ce qui et qui, selon nous, peut nous aider lorsque nous sommes confronté·e·s à des situations difficiles.

Équilibrer le groupe

5 MIN

1. Demandez aux participant·e·s de se mettre par deux.
2. Demandez aux binômes de se tenir la main, de s'asseoir puis de se lever, sans se lâcher la main.
3. Répétez le même exercice en groupes de quatre personnes.
4. Formez des groupes de huit personnes se tenant par la main en cercle. Demandez aux membres de chaque groupe de se compter et de retenir s'ils/elles sont un nombre pair ou impair.
5. Au votre signal, demandez aux nombres pairs de se pencher vers l'arrière et aux nombres impairs de se pencher vers l'avant, afin d'équilibrer le groupe.

La caméra humaine

15 MIN

1. Divisez le groupe en paires (garçons et filles séparément, le cas échéant). Si le nombre de participant·e·s est inégal, un·e participant·e peut observer l'activité et changer avec quelqu'un d'autre après quelques minutes.
2. Expliquez que le jeu consiste à ce qu'un·e adolescent·e regarde ses pieds (sans regarder devant lui) et que l'autre personne le guide.
3. Rappelez à tous les participant·e·s les règles de base et l'importance du respect dans cette activité. Encouragez les participant·e·s à ne pas lever les yeux. Toutefois, mentionnez également que si quelqu'un n'est pas à l'aise pour le faire, il peut regarder vers le haut si nécessaire.
4. Expliquez le jeu : Le guide conduit son ou sa partenaire dans la pièce ou à l'extérieur. Pour ce faire, il faut tenir doucement les épaules du partenaire. Le guide doit emmener son/sa partenaire vers les éléments qu'il souhaite lui montrer. La personne qui regarde vers le bas est la « caméra humaine ». Elle doit se fier le plus possible à son guide et se laisser guider. Lorsque le guide a conduit la caméra humaine devant un objet, par exemple une jolie fleur, il tape doucement sur l'épaule de son partenaire. La caméra humaine doit regarder vers le haut puis vers le bas très rapidement, comme si elle prenait une photo. Le guide l'emmène ensuite vers un autre objet pour prendre une autre « photo ».
5. Après quelques minutes, demandez aux paires de changer de rôle, c'est-à-dire que le guide devient la caméra humaine, et vice versa.
6. Terminez l'activité en encourageant la réflexion sur la coopération et la confiance en posant les questions suivantes :
 - *Quel effet cela fait-il de regarder vers le bas et non devant soi ?*
 - *Est-ce que c'était difficile de faire confiance à votre guide ?*
 - *Qu'avez-vous ressenti en tant que guide ? Expériences positives ? Des difficultés ?*
 - *Pourquoi est-il important d'avoir une personne de confiance pour nous guider lorsque des décisions doivent être prises au fil du temps ?*
7. Encouragez les participant·e·s à réfléchir en silence à la personne qui les guide au quotidien et les aide à faire des choix de vie sains.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Cette activité vise à renforcer la confiance entre les participant·e·s. Vous pouvez séparer les garçons et les filles, car les participant·e·s travaillent par deux et l'activité implique de se toucher les épaules. Il est important que chaque participant·e se sente à l'aise pour travailler avec son/sa partenaire - soyez conscient·e de la dynamique existante au sein du groupe.
- Si possible, faites cette activité à l'extérieur. Si ce n'est pas possible, décorez la pièce avec quelques objets (tableaux, petites plantes, bougies). Les objets doivent être attrayants et procurer un sentiment de joie et de bien-être aux participant·e·s.

Qu'est-ce qui vous aide lorsque vous traversez une expérience difficile ?

15 MIN

1. Présentez l'activité :
 - *Certains adolescent·e·s réagissent aux événements ou aux périodes difficiles plus fortement que d'autres, car ils/elles sont affecté·e·s de différentes manières. Cela signifie également que des*

adolescent·e·s différents ont besoin d'une aide différente, même s'ils/elles ont vécu des expériences identiques ou similaires.

2. Demandez aux participant·e·s de réfléchir à une expérience difficile qu'eux/elles-mêmes ou un·e ami·e ont vécue et au type de soutien qui leur a été utile.
3. Répartissez les participant·e·s en groupes de deux pour discuter du soutien qui leur a été utile, à eux/elles ou à leurs pairs, dans cette situation. Précisez que les participant·e·s ne doivent parler de l'événement que s'ils/elles se sentent à l'aise (cela peut vouloir dire qu'ils/elles ne partagent aucun détail sur l'expérience elle-même). S'ils/elles discutent d'une situation dans laquelle un·e ami·e, un frère ou une sœur était impliqué·e, ils/elles ne doivent pas divulguer les noms ou les détails privés d'autres personnes. Cette activité se concentre sur le type de soutien qui peut être utile lorsque les enfants ou les adolescent·e·s vivent des situations difficiles.
4. Demandez à chaque paire de s'éloigner un peu des autres participant·e·s, afin qu'elle puisse parler confortablement et s'entendre facilement.
5. Après quelques minutes, invitez les participant·e·s à revenir dans le cercle. Réfléchissez brièvement aux questions suivantes :
 - Selon vous, de quel type d'aide un adolescent·e qui vit une expérience difficile pourrait-il avoir besoin ?
 - Que devez-vous faire, en tant qu'aidant, pour comprendre de quel type d'aide une autre personne a besoin ?
6. Notez les réponses sur un tableau, si cela convient au groupe. Si les participant·e·s ne mentionnent aucun des éléments suivants, ajoutez-les à la liste de ce qui peut être utile dans une situation difficile :
 - Avoir quelqu'un à qui parler.
 - Passer du temps avec une personne qui écoute attentivement.
 - Parler à quelqu'un qui ne juge pas, mais fait preuve d'empathie.
 - Ne pas être obligé de parler si l'on ne veut pas.
 - Avoir un ami qui remarque que quelque chose ne va pas.
 - Avoir un ami qui sait où trouver de l'aide.
 - Être à côté de quelqu'un qui reste calme et qui prend un peu de temps pour réfléchir avant d'agir.
7. Expliquez l'importance de l'écoute (si cela n'a pas déjà été mentionné) :
 - Pour savoir de quel type d'aide une autre personne a besoin, nous devons l'écouter activement. Il se peut également que nous devions poser des questions, tout en faisant preuve de compréhension si la personne ne souhaite pas parler. Nous en apprendrons plus à ce sujet lors des sessions de demain.
8. Demandez aux participant·e·s s'ils/elles ont des questions et répondez-y.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Soyez attentif·ve à tout ce qui peut être divulgué par les participant·e·s dans le cadre de cette activité. Observez attentivement les participant·e·s et offrez votre soutien si nécessaire.
- **Sauvegarde :** Si un adolescent·e suggère quelque chose qui ne conviendrait pas à un assistant, vous pouvez, en tant que facilitateur·rice, proposer des alternatives plus appropriées et expliquer pourquoi ces actions ne conviendraient pas. Par exemple : Si quelqu'un fait du mal à une personne, proposer de « frapper en retour » n'est pas une solution ; il faut plutôt suggérer de parler à ses ami·e·s de ce que l'on ressent et s'assurer que l'événement est signalé à la personne appropriée. Si

les participant·e·s ont un faible niveau d’alphabétisation, il n’est pas nécessaire de noter les réponses ou les idées au tableau.

Jeu : Jeu de la balle « amie »

10 À 15 MIN

1. Rassemblez les participant·e·s autour d’un grand drap de lit. Il doit y avoir suffisamment d’espace pour que tout le monde puisse tenir le drap à deux mains. S’il y a beaucoup de participant·e·s ou si les draps sont petits, faites deux groupes (de même sexe ou mixtes, selon ce qui semble le plus approprié).
2. Expliquez qu’il s’agit d’un jeu qui exige la collaboration et la concentration du groupe. Déposez une petite balle sur le drap. Dites aux participant·e·s d’étirer le drap de manière à ce que la balle puisse rouler, en veillant à ne pas trop serrer pour que la balle ne tombe pas facilement.
3. Expliquez qu’il s’agit d’une « balle amie ». La tâche du groupe est de travailler ensemble pour que la balle roule vers chacun·e des participant·e·s. Pour ce faire, il faut faire rouler la balle dans un carré sur le bord du drap, le plus près possible de chaque participant·e. Si la balle tombe, il suffit de la ramasser. L’activité se poursuit jusqu’à ce que tout le monde ait reçu la visite de la balle amicale.
4. Placez quatre autres petites balles sur le drap. Expliquez aux participant·e·s que leur objectif à ce stade est de faire sauter les balles le plus haut possible sans les faire tomber.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Il s’agit d’une activité silencieuse qui vise à ce que les participant·e·s soient actifs tout en leur donnant le sentiment de faire partie d’un groupe. L’activité exige de la concentration et une collaboration en groupe.

Voir les couleurs

5 MIN

1. Demandez aux adolescent·e·s de s’asseoir en gardant le dos droit, mais dans une position confortable. Les adolescent·e·s peuvent regarder le sommet de la tête du/de la facilitateur·rice et laisser leurs yeux se reposer.
2. Demandez aux adolescent·e·s de penser à leur couleur préférée, mais de ne pas la prononcer à haute voix.
3. Demandez-leur d’inspirer profondément et dites-leur qu’ils/elles respirent leur couleur préférée. Peuvent-ils/elles imaginer que la couleur monte à leur nez et pénètre dans leurs poumons ? Peuvent-ils/elles visualiser la couleur dans leur poitrine ? Dans leur cœur ? La couleur est-elle petite ou grande ? Se déplace-t-elle ou se repose-t-elle à l’intérieur d’eux ?
4. Demandez-leur d’imaginer que la couleur est partout à l’intérieur d’eux, qu’elle descend le long de leurs jambes et pénètre dans leurs orteils, qu’elle descend le long de leurs bras et pénètre dans leurs doigts, qu’elle monte le long de leur cou et pénètre dans leurs oreilles et derrière leurs yeux.
5. Demandez-leur de représenter leur couleur préférée pendant un, deux, trois, quatre, cinq, six, sept, huit, neuf, dix secondes.
6. Respirez à nouveau profondément et retenez votre souffle pendant une, deux, trois secondes. Dites aux adolescent·e·s de nommer leur couleur en silence lorsqu’ils/elles expirent.

Conclusion

5 MIN

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.


2. Passez en revue le thème de la séance et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



NOTRE COMMUNAUTÉ

60 À
75 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Résoudre les problèmes, y compris par le travail d'équipe. Se protéger des risques. 	Session # 3.7
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> Table ou espace au sol pour réaliser un dessin en grand groupe Matériel de dessin (crayons, stylos de couleur ou marqueurs) Une très grande feuille de papier pour dessiner (vous pouvez coller plusieurs feuilles de papier ensemble) 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Aucune 	



Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants et adolescent·e·s se sentent à l'aise avec vous et entre eux/elles. Vous devriez également bien connaître le contenu de la session avant de l'animer. Veillez en outre à bien préparé·e pour reconnaître les signes de détresse, ainsi que d'être en mesure d'aider les enfants et les adolescent·e·s en utilisant des techniques de PSP.

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescent·e·s ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).
- Proposez une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session. Par exemple :

Aujourd'hui, nous allons réfléchir aux endroits de notre communauté où nous nous sentons plus ou moins en sécurité, ainsi qu'aux choses que nous pouvons faire pour y remédier.

Liste de courses

5 MIN

- Le groupe forme un cercle. La première personne commence par dire « je vais au marché pour acheter du poisson ». La deuxième personne dit : « je vais au marché pour acheter du poisson et des pommes de terre ». Chaque personne répète la liste, puis y ajoute un élément. L'objectif est d'être capable de se souvenir de tous les éléments que toutes les personnes avant vous ont énumérés.

ADAPTATIONS :

- Si le groupe est important, le/la facilitateur·rice peut le diviser en deux ou trois cercles d'enfants.

Notre Communauté

30 À 45 MIN

- Expliquez les trois parties de l'activité qu'ils/elles vont faire ensemble :

- Partie 1 : Dessiner une carte de la communauté dans laquelle ils/elles vivent actuellement.
- Partie 2 : Parler des endroits de la communauté qui sont sûrs et de ceux qui ne le sont pas et les montrer sur la carte.
- Partie 3 : Parler de la manière d'améliorer les choses dans leur communauté et des personnes qui peuvent les aider.

Partie 1 : Notre communauté (personnes et lieux)

1. Rassemblez les participant·e·s autour d'une grande table ou d'un grand espace au sol, où il leur sera possible de faire un dessin de groupe.
2. Expliquez-leur que la première tâche consiste à dessiner leur communauté. Le dessin doit comporter des éléments faciles à reconnaître, tels que les maisons, les bâtiments publics comme les écoles et les hôpitaux, les routes, les rivières, les forêts, etc. Il n'a pas besoin d'être très détaillé à ce stade.
3. Expliquez-leur qu'en tant que groupe, ils/elles doivent trouver comment accomplir cette tâche. Par exemple, ils/elles peuvent demander à certaines personnes de faire le dessin, tandis que d'autres les aident à déterminer ce qu'il faut dessiner. Ils/elles peuvent dessiner à tour de rôle ou choisir de dessiner certaines zones.
4. Demandez-leur d'indiquer sur la carte les lieux qui sont importants pour les familles des adolescent·e·s. Les questions suivantes peuvent les aider dans cette tâche :
 - Où les membres de la communauté se rencontrent-ils ? Où se trouvent les lieux de rassemblement tels que les marchés, les lieux de culte, les écoles ou les terrains de sport, etc. ?
 - Quels sont les types de personnes présentes dans la communauté et où pouvons-nous les trouver ? Quelles sont les personnes utiles à la communauté ? aux adolescent·e·s ? Où peut-on les trouver ?



Partie 2 : Notre communauté (lieux sûrs et dangereux)

1. Demandez aux adolescent·e·s de se rassembler à nouveau autour de la carte. Demandez-leur de réfléchir aux endroits de la communauté où ils/elles se sentent en sécurité. Demandez-leur quels sont les endroits sûrs où ils/elles peuvent jouer, se promener et être ensemble. Ils/elles peuvent choisir un symbole pour marquer les endroits sûrs (comme un « feu vert »). Laissez-leur le temps d'en discuter et de marquer sur la carte les endroits qu'ils/elles considèrent comme sûrs.
2. Maintenant, demandez-leur de penser à des endroits situés sur la carte où ils/elles ne se sentent pas en sécurité. Il peut s'agir de dangers physiques dans l'environnement (comme des bâtiments

endommagés ou des routes dangereuses) ou d'endroits où ils/elles craignent d'être attaqué·e·s ou blessé·e·s par des personnes. Demandez-leur de trouver un symbole pour indiquer les endroits dangereux. Donnez-leur le temps d'en discuter ensemble et de marquer sur la carte les endroits qu'ils/elles considèrent dangereux.

3. Discutez des endroits sûrs et dangereux. Posez les questions suivantes :
 - *Comment savez-vous quels endroits sont sûrs et dangereux pour les adolescent·e·s ?*
 - *Tous les membres de la communauté savent-ils/elles où se trouvent les zones sûres et dangereuses ?*
 - *Que faites-vous pour éviter les endroits dangereux ?*

Partie 3 : Notre communauté (ressources pour le changement)

1. Rassemblez à nouveau les adolescent·e·s autour de leur carte. Rappelez-leur que nous avons vu quels étaient les différents lieux et personnes importants pour les adolescent·e·s et les familles, ainsi que les endroits sûrs et dangereux.
2. Posez maintenant les questions suivantes :
 - *Où sont les lieux sûrs pour les adolescent·e·s ?*
 - *Où se trouvent les endroits amusants pour les adolescent·e·s ?*
 - *La communauté présente-t-elle des risques pour les adolescent·e·s ?*
 - *Comment pouvons-nous améliorer la situation des adolescent·e·s dans notre communauté ?*
 - *Les adolescent·e·s handicapé·e·s rencontrent-ils/elles des difficultés ?*
 - *Quels changements souhaiteriez-vous voir apporter ? Il peut s'agir, par exemple, d'aires de jeux sécurisées ou d'un adulte qui aide les enfants à traverser une route très fréquentée pour se rendre à l'école.*
3. Laissez-les réfléchir à différentes idées et indiquer sur leur carte les endroits où ils/elles pourraient apporter des changements.
4. Posez maintenant les questions suivantes :
 - *Qui peut nous aider à opérer ces changements qui sont meilleurs pour les adolescent·e·s ?*
 - *Quelles sont les personnes qui peuvent aider les adolescent·e·s et les familles ?*
 - *Demandez-leur d'indiquer quelles sont les personnes qui peuvent contribuer à l'amélioration de la communauté - il peut s'agir d'adolescent·e·s eux/elles-mêmes !*
5. Terminez l'activité en vous asseyant en cercle et en discutant des points de réflexion ci-dessous. Les cartes de la communauté peuvent être placées sur le mur pour décorer l'espace de sécurité.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Essayez de laisser le groupe accomplir ses tâches en intervenant le moins possible. Cela leur permettra de s'approprier la carte et vous fournira également de nombreuses informations sur la dynamique de groupe et les rôles joués par les différents adolescent·e·s au sein du groupe.
- Posez-vous la question de savoir si les groupes doivent être composés de personnes du même genre ou mixtes. Envisagez un débriefing concernant les espaces que les filles et les garçons considèrent particulièrement sûrs ou dangereux.
- **Protection de l'enfance :** Prêtez attention à tous les domaines ou événements de la communauté mentionnés par les adolescent·e·s, dans lesquels ils/elles pourraient se sentir en danger ou menacé·e·s. Ces préoccupations devraient être abordées auprès des soignant·e·s des adolescent·e·s.

et d'autres adultes de la communauté ou du gestionnaire de cas si les adolescent·e·s sont pris en charge dans le cadre d'un système de gestion de cas. Elles devraient également être discutées avec les adolescent·e·s eux/elles-mêmes. Les thèmes ou modèles de menaces à la sécurité des adolescent·e·s qui apparaissent doivent être partagés avec les comités locaux de protection de l'enfance, les groupes de travail des ONG ou équivalents. Veillez à ce que du personnel formé à la protection des enfants soit disponible pour soutenir et guider les facilitateur·rice·s.

Tir à la corde

10 MIN

1. Les participant·e·s se répartissent en deux équipes. Chaque équipe prend une extrémité de la corde. Chaque équipe doit tirer sur la corde pour amener l'équipe adverse vers elle.



REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Divisez un grand groupe en plusieurs petites équipes.
- Ajoutez des obstacles supplémentaires, comme le fait de ne pas dépasser une ligne.
- Changez les équipes et demandez-leur de recommencer.

Fleur et bougie

5 MIN

1. Imaginez que vous avez une fleur qui sent bon dans une main et une bougie qui brûle lentement dans l'autre :
 - Inspirez lentement par le nez en sentant la fleur.
 - Expirez lentement par la bouche en soufflant sur la bougie.
 - Répétez plusieurs fois.



Conclusion

5 MIN

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la séance et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.

3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



LA NARRATION AU SERVICE DE LA RÉSOLUTION DE PROBLÈMES

60 À
75 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Résoudre les problèmes, y compris par le travail d'équipe. 	Session # 3.8
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> Papier Matériel d'écriture/de dessin (crayons de couleur et crayons de papier) Banane ou tout autre objet (pierre, stylo, etc.) 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Pensez à une histoire à raconter. 	

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescent·e·s ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).
- Proposez une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session. Par exemple :

Aujourd'hui, nous allons travailler en équipe pour résoudre des problèmes !

Jeu de la banane

5 MIN

- Une **banane** ou un autre objet est sélectionné.
- Les participant·e·s se placent en cercle, les uns près des autres, les mains derrière le dos.
- Une personne se porte volontaire pour se tenir au milieu.
- Le/la facilitateur·rice se déplace à l'extérieur du cercle et glisse secrètement la **banane** dans la main de quelqu'un.
- La banane est ensuite secrètement passée dans le cercle, dans le dos des participant·e·s.
- La tâche du volontaire au milieu est d'étudier les visages des participant·e·s et de déterminer qui a la **banane**.
- S'il réussit, le volontaire prend sa place dans le cercle et le jeu continue avec une nouvelle personne au milieu.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Si cela prend trop de temps, donnez au volontaire du milieu un temps déterminé (par exemple 1 minute) avant de changer de volontaire.

La narration au service de la résolution de problèmes

30 À 45 MIN

1. Répartissez les adolescent·e·s en groupes de 5 à 8 personnes et donnez-leur un problème à résoudre (par exemple, un problème rencontré dans leur école ou dans leur quartier). Laissez chaque groupe décider d'un problème qu'il souhaite aborder.
2. Chaque groupe rédige ou développe (s'il ne sait pas écrire) une histoire au sujet du problème. L'histoire doit présenter à la fois le problème et une solution possible pour le résoudre.
3. Chaque groupe joue son histoire devant la classe.
4. Une fois que chaque groupe a terminé sa représentation, le/la facilitateur·rice doit mener une discussion sur les histoires, les problèmes, les solutions aux problèmes, puis demander aux adolescent·e·s de réfléchir à d'autres solutions possibles pour les résoudre.
5. Poursuivez la discussion jusqu'à la fin du temps imparti et remerciez les adolescent·e·s pour leur travail.
6. Après l'activité, permettez aux participant·e·s de partager en petits groupes ou en réunion plénière, puis discutez :
 - *Qu'est-ce qui vous a plu dans cette activité ?*
 - *Qu'avez-vous ressenti en jouant votre histoire ?*
 - *(Pour les 15-17 ans) Comment cette activité peut-elle être liée à la guérison ou à l'apprentissage ?*

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Les adolescent·e·s qui ne savent pas encore écrire peuvent dessiner l'histoire.
- Notez que les adolescent·e·s peuvent créer des costumes pour leurs représentations à partir de fournitures artistiques ou fabriquer des masques ou des marionnettes pour jouer leur scène.
- Les représentations théâtrales peuvent se faire avec des rôles parlants, muets, ou avec un·e narrateur·rice (facilitateur·rice ou adolescent·e) qui raconte l'histoire pendant que les autres adolescent·e·s la jouent en silence.

Jeu : Canots de sauvetage

10 MIN

1. Dites à tout le monde de se placer au centre de la pièce et expliquez qu'ils/elles sont « sur l'océan ».
2. Expliquez que lorsque vous annoncez un nombre, tout le monde doit former un canot de sauvetage avec le nombre de personnes que vous avez donné. Par exemple, appelez le numéro six. Tout le monde doit rapidement former un groupe de six personnes, formant ainsi un « canot de sauvetage ». Tous les autres doivent « nager » (marcher en faisant des mouvements de natation) jusqu'à ce que le numéro suivant soit appelé.
3. Appelez les numéros rapidement pour que les participant·e·s continuent de bouger.
4. Faites cela pendant environ cinq minutes ou jusqu'à ce que vous sentiez que tout le monde a fait le plein d'énergie.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- **Canots de sauvetage :** Cet exercice implique un contact physique étroit. Veillez à ce que ce jeu soit adapté à votre groupe et à son contexte. Les jeunes en situation d'un handicap physique peuvent ne

pas être aussi mobiles que les autres participant·e·s et il convient de prendre des dispositions pour qu'ils/elles puissent également participer.

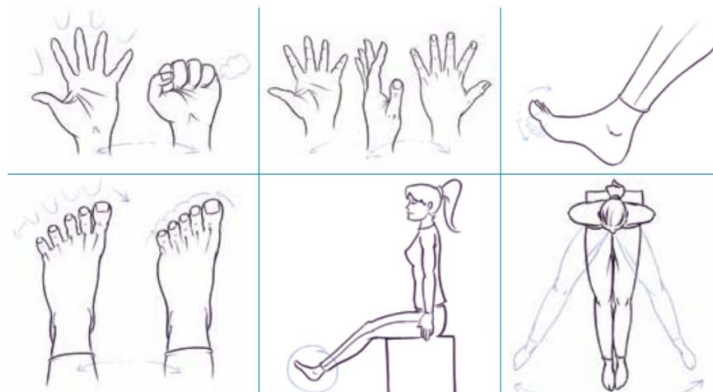
Technique de relaxation

5 MIN

1. Ces exercices impliquent des mouvements simples et légers des mains, des jambes, des doigts, des orteils, etc. Le/la facilitateur·rice donne les instructions suivantes :
 - Exercices pour les mains :
 - Il suffit d'ouvrir et de fermer les mains le plus rapidement possible.
 - Lorsque vous ouvrez les mains, essayez d'étirer vos doigts autant que vous le pouvez, et lorsque vous les fermez, essayez de serrer les poings.
 - Continuez à ouvrir et à fermer les mains 10 fois.
 - Maintenant que vos mains ont fait quelques exercices, vos muscles sont légèrement tendus. Maintenant, détendez-les en secouant les deux mains. Imaginez que vos mains sont mouillées et que vous voulez les sécher.
 - Exercices pour les pieds et les jambes :
 - Commencez en position assise et levez les deux pieds l'un contre l'autre à quelques centimètres du sol.
 - Déplacez maintenant les orteils dans n'importe quelle direction.
 - Reposez les pieds sur le sol dès que cela devient inconfortable pour les maintenir en position soulevée.
 - Un autre exercice pour les jambes :
 - En position assise, levez les deux jambes le plus possible en forme de V.
 - Ramenez lentement les jambes l'une contre l'autre puis abaissez-les.
 - Répétez le mouvement 5 à 6 fois.

ADAPTATIONS :

- Faites tous les exercices en position assise ou debout.



Conclusion

5 MIN

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la séance et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions** : Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :

- *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



SE METTRE D'ACCORD SUR UNE SOLUTION

65 À
70 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> • Résoudre les conflits de manière constructive. • Résoudre les problèmes, y compris par le travail d'équipe. 	Session # 3.9
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> • Résoudre les conflits de manière constructive. • Résoudre les problèmes, y compris par le travail d'équipe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Quatre pommes ou petits objets
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> • Aucune 	

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescent·e·s ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).
- Proposez une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session. Par exemple :

Aujourd'hui, nous allons travailler ensemble pour apprendre à résoudre les conflits.

Dos à dos

10 MIN

1. Demandez aux adolescent·e·s de se mettre par deux avec une personne ayant approximativement la même taille et le même poids.
2. Demandez-leur de se placer dos à dos avec leur partenaire, les genoux légèrement fléchis et le dos complètement appuyé l'un contre l'autre.
3. EXPLIQUEZ : Le but de chaque binôme est de s'accroupir le plus loin possible, tout en restant dos à dos et sans perdre l'équilibre. Vous pouvez le faire en poussant doucement vers l'arrière l'un contre l'autre.
4. Une fois que les binômes sont assis sur leurs talons, demandez-leur de se relever en restant dos à dos. Ils/elles doivent se soutenir en s'appuyant sur le dos de leur partenaire.
5. S'ils/elles ont du mal à garder l'équilibre, recommandez-leur d'entrecroiser leurs bras.
6. Pour encourager la réflexion sur cette activité, posez les questions suivantes :
 - Comment avez-vous trouvé cette activité ?
 - Qu'avez-vous dû faire pour que cela fonctionne ?
 - En quoi cela permet d'établir un lien entre les personnes ?
7. EXPLIQUEZ :

- Cette activité porte sur la confiance mutuelle et le travail en commun. Pour développer des relations saines, nous devons instaurer la confiance, comme nous le faisons dans ce groupe en passant plus de temps ensemble.
- Il est parfois difficile d'instaurer la confiance, surtout si nous ne sommes pas d'accord entre nous. Mais comme vous le verrez dans cette session, il s'agit d'une compétence importante dans la résolution des conflits.

Résolution des conflits

30 MIN

1. EXPLIQUEZ : Dans cette activité, nous allons apprendre les méthodes de résolution des conflits, y compris la communication et la négociation. Nous commencerons par un **exemple de conflit entre deux ami·e·s**.

« Deux adolescent·e·s jouent ensemble, mais ils/elles veulent faire des choses différentes. L'un veut jouer avec un ballon et l'autre veut regarder un film. Cela fait un moment qu'ils/elles discutent de ce qu'il faut faire et tous deux commencent à se sentir frustrés et contrariés. Ils/elles commencent à avoir des pensées négatives et à se reprocher mutuellement leur égoïsme. L'un d'eux a serré les poings et l'autre regarde ailleurs. »

2. DITES :
 - *Utilisons maintenant ce que nous avons appris plus tôt, à savoir reconnaître ce que nous ressentons et choisir de nous calmer, de changer notre façon de penser et d'entrer en contact avec l'autre personne.*
3. Demandez à deux volontaires de jouer le début de ce désaccord. (Rappelez-leur l'histoire si nécessaire) :
 - Criez « Pause ! » et demandez-leur de se figer dans leur position.
 - Demandez ensuite au reste du groupe : « *de quelles façons ces deux adolescent·e·s peuvent-ils/elles résoudre ce problème ?* »
 - Lorsque quelqu'un a une idée, demandez-lui de venir changer de place avec l'un des autres adolescent·e·s et de mettre en scène sa solution.
 - Après le jeu de rôle, demandez à l'adolescent·e : « *qu'as-tu fait différemment ? A quoi pensais-tu ?* »
4. DITES :
 - *En plus de se calmer et de faire le choix d'être respectueux·se et non violent·e les un·e·s envers les autres, nous avons également besoin d'acquérir les compétences nécessaires pour nous aider à résoudre les problèmes ensemble.*
5. EXPLIQUEZ : Voici quelques étapes à suivre pour résoudre un conflit. (Écrivez-les sur une feuille de papier si le groupe est à l'aise avec la lecture) :
 - Identifier le problème à l'origine du conflit.
 - Les deux parties doivent reconnaître leurs émotions, communiquer sur ce qu'elles ressentent et ce dont elles ont besoin.
 - Convenir ensemble d'une solution, qui pourrait inclure :
 - Le fait d'être d'accord de ne pas être d'accord
 - Compromis
 - Être d'accord

- Passer un accord
 - Demander l'aide d'un adulte
6. Répartissez les adolescent·e·s par groupes de deux. Demandez à chaque binôme d'utiliser l'argument de l'histoire (Note : les adolescent·e·s plus âgés devraient trouver un nouvel argument pour le jeu de rôle) comme point de départ de leur jeu de rôle, puis d'essayer 1 ou 2 des solutions présentées ci-dessus. Ils/elles doivent réfléchir à celle qui les a le plus satisfaits.
 7. Réunissez les binômes en un grand groupe et demandez à 2 ou 3 d'entre eux de partager leur jeu de rôle sans dire quelle solution ils/elles ont choisie.
 8. Après chaque jeu de rôle, le reste du groupe peut essayer d'identifier le type de solution choisi (par exemple, accepter de ne pas être d'accord, faire un compromis, conclure un accord ou demander l'aide d'un adulte).

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Si les adolescent·e·s, en particulier les plus jeunes, ne comprennent pas les 5 solutions proposées, prenez le temps de les expliquer à l'aide d'exemples, en les jouant avec votre co-facilitateur·rice ou en dessinant les exemples de solutions sur une feuille de papier.
- **D'accord pour ne pas être d'accord** - Jouer séparément.
- **Compromis** - Jouez à un jeu pendant la moitié du temps et à l'autre pendant l'autre moitié.
- **Être d'accord** - Jouer à l'un des jeux.
- **Passer un accord** - Jouez à un jeu aujourd'hui et à l'autre demain.
- **Demander l'aide d'un adulte** - Demander à un·e tuteur·rice/facilitateur·rice ce qu'il faut faire.

Cueilleurs de pommes

10 À 15 MIN

1. Placez une **pomme (ou un autre petit objet comme une pierre, un crayon, un bâton ou un ballon)** dans chacun des coins de la pièce. Si vous êtes en plein air, placez ces objets à environ 10 mètres d'un point central, dans les quatre directions cardinales.
2. Demandez à quatre personnes de se placer au milieu de la pièce (ou au point central, si vous êtes en plein air) et de se tourner vers l'extérieur, c'est-à-dire de se tourner le dos. Demandez-leur de se tenir par les bras, au niveau des coudes.
3. Expliquez que le but du groupe est de ramasser les quatre objets le plus rapidement possible, sans lâcher les autres participant·e·s de l'équipe.
4. Les autres participant·e·s sont les observateur·rice·s. Donnez au groupe quelques minutes pour ramasser tous les objets. Ensuite, remerciez les volontaires et interrogez les autres participant·e·s :
 - *Combien de temps les quatre volontaires ont-ils/elles mis pour ramasser leurs objets ?*
 - *Ont-ils/elles commencé à travailler en équipe ou individuellement ?*
 - *Y a-t-il eu un conflit lorsqu'ils/elles ont ramassé les objets ?*
 - *Si oui, comment ont-ils/elles résolu le problème ?*
 - *Si ce n'est pas le cas, qu'est-ce qui a empêché un conflit d'éclater ?*
5. Faites un deuxième tour avec un autre groupe de participant·e·s et voyez s'ils/elles changent d'approche.
6. Concluez l'activité en disant : Dans ce jeu, nous avons vu que lorsque nous travaillions ensemble, nous pouvions rassembler plus d'objets. Lorsque nous travaillons seuls, il est plus difficile d'atteindre nos objectifs.
7. Dites :

- *De telles situations peuvent conduire à un conflit. Mais si le groupe coopère, il peut résoudre le problème sans difficulté.*

S'étirer et se recroqueviller en toute conscience

5 MIN

1. Tout le monde se lève. Certaines personnes sont très grandes. Nous allons lever les mains le plus haut possible pour nous grandir, comme si nous essayions de toucher le plafond.
2. Continuez à vous étirer en gardant les mains levées le plus haut possible, en inspirant et en expirant profondément pendant toute la durée de l'exercice. Sentez vos muscles s'étirer et se contracter. Inspirez et expirez 5 fois en gardant les mains levées, si vous le pouvez. Si l'exercice est trop long pour vous, continuez à respirer les bras baissés.

Certaines personnes sont plus petites que d'autres et c'est bien. Faites-vous tous·tes petit·e·s. Accroupissez-vous et roulez-vous en boule pour vous faire le plus petit possible.

3. Restez recroquevillé en formant une boule la plus petite possible et inspirez et expirez profondément pendant toute la durée de l'exercice. Pensez à la sensation de vos bras contre vos jambes, de votre tête enroulée sur elle-même. Pensez à la sensation de votre peau contre votre peau. Inspirez et expirez 5 fois tout en restant en boule.

Conclusion

5 MIN

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le(s) objectif(s) de la session et vérifiez s'il(s) a(ont) été atteint(s).
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un retour d'information sur son comportement et les contributions positives des participant·e·s et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines séances.



RÉSOLUTION DES CONFLITS

75 à
90 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Résoudre les conflits de manière constructive. 	Session # 3.10
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> Une orange (ou un autre fruit, s'il n'y a pas d'oranges disponibles) Tableau de conférence préparé 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Tableau de conférence décrivant les étapes de la gestion des conflits. 	

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescent·e·s ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).
- Proposez une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session. Par exemple :
Aujourd'hui, nous allons découvrir quelles sont les étapes utiles à suivre pour gérer les conflits dans notre vie.

Le dialogue à propos de l'orange

15 à 30 MIN

- Expliquez que vous allez travailler sur le thème du dialogue en vous livrant à une activité appelée le « jeu de l'orange. »
- Divisez les participant·e·s en deux groupes, le groupe A et le groupe B. Demandez au groupe A de sortir et de vous attendre. Dites au groupe B que son objectif est d'obtenir l'orange parce qu'il en a besoin pour faire du jus.
- Sortez et dites au groupe A que son objectif est d'obtenir l'orange parce qu'il a besoin de sa peau pour faire un gâteau à l'orange.
- Rassemblez les deux groupes et demandez-leur de s'asseoir en ligne face à face.
- Dites aux groupes qu'ils ont trois minutes pour obtenir ce dont ils ont besoin. Rappelez à tous de ne pas faire preuve de violence pour obtenir ce qu'ils souhaitent. L'objectif est de pratiquer le dialogue et l'écoute active.
- Placez maintenant une orange entre les deux groupes et dites :
 - Allez-y.

En général, quelqu'un prend l'orange et un seul groupe l'a, mais la façon dont les groupes gèrent la situation peut être surprenante. Parfois, les groupes tentent de négocier en proposant de couper l'orange en deux. Dans d'autres cas, ils ne négocieront pas du tout.

Parfois, les groupes se rendent compte qu'ils ont besoin de différentes parties de l'orange. Ensuite, quelqu'un épluche l'orange et prend la partie dont il a besoin !

N'interférez pas avec ce que font les groupes.

7. Après trois minutes, dites :

- *Stop ou C'est terminé.*

8. Encouragez la réflexion en posant les questions suivantes :

- *Votre groupe a-t-il obtenu ce qu'il voulait avant la fin des trois minutes ?*
- *Quel a été le résultat de ce jeu ?*
- *Qu'avez-vous fait pour atteindre ce résultat ?*
- *Pourquoi est-il important de recourir au dialogue pour résoudre les conflits ?*
- *Les gens communiquent-ils toujours entre eux lorsqu'ils sont en conflit ? Pourquoi ? Pourquoi pas ?*
- *Avez-vous déjà vécu des situations similaires ? Comment cela s'est-il terminé ?*

ADAPTATIONS :

- Si les participant·e·s sont bloqué·e·s au cours de l'activité, vous pouvez leur donner des indications telles que :
 - *De quelles parties de l'orange avez-vous besoin ? Et de quelle quantité d'orange avez-vous besoin ?*

Jeux de rôle : Stratégies de gestion des conflits

45 MIN

1. Expliquez aux participant·e·s que vous allez vous exercer à la gestion des conflits en suivant quatre étapes fondamentales. Reportez-vous au tableau Étapes de la gestion d'un conflit et passez en revue chacune d'entre elles, en expliquant comment ces étapes traitent le cas et les relations dans un conflit.

Stratégies de gestion des conflits :

1. Que s'est-il passé ? Quel est le problème ?
 2. Quels sentiments le conflit a-t-il suscités et comment cela a-t-il affecté la relation ?
 3. Qu'est-ce que les personnes concernées voudraient qu'il se passe ?
 4. Que peuvent-elles faire ?
2. Servez-vous de l'exemple et demandez aux participant·e·s de l'analyser en suivant les étapes 1 à 4 ci-dessus.

Par exemple :

Peter et son meilleur ami ont des projets pour le week-end, et Peter s'est réjoui de passer du temps avec lui toute la semaine. Le samedi après-midi, l'ami de Peter lui annonce qu'ils devront remettre leurs projets à plus tard car il a prévu de rencontrer quelqu'un d'autre.

- *Que s'est-il passé ? Quel est le problème ?*

Peter et son meilleur ami avaient des projets pour le week-end, mais l'ami de Peter a rompu leur accord.

- *Quels sentiments le conflit a-t-il suscités et comment cela a-t-il affecté les relations entre les deux ami·e·s ?*

Peter se sent déçu par son ami et pense que ce dernier n'apprécie pas leur amitié.

- *Qu'est-ce que les personnes concernées voudraient qu'il se passe ?*

Peter veut maintenir leur projet pour le week-end, mais son ami veut le reporter à une autre date.

- *Que peuvent-ils faire ?*

Quelques actions possibles :

- Peter pourrait essayer de parler à son ami et lui dire qu'il est contrarié que son ami ait rompu leur accord.
- Peter pourrait suggérer qu'ils/elles passent du temps tous les trois ensemble.
- L'ami de Peter peut reconnaître qu'il a pu le blesser et lui expliquer que cela n'a rien à voir avec leur amitié, etc.

3. Lorsque les participant·e·s ont bien compris les quatre étapes, répartissez-les en petits groupes. Demandez à chaque groupe de proposer un scénario de conflit et de passer en revue les quatre étapes pour le résoudre. Chaque groupe préparera ensuite un jeu de rôle basé sur son analyse du scénario de conflit. Prévoir 10 minutes pour cette préparation.
4. Demandez à chaque groupe de présenter son jeu de rôle et discutez de la manière dont le conflit a été géré en plénière. Posez les questions suivantes :
 - *S'agit-il d'une solution réaliste ? Pourquoi/pourquoi pas ?*
 - *Les parties ont-elles abordé à la fois le cas et la relation ?*
 - *Le conflit pourrait-il être géré différemment ? Si oui, de quelle manière ?*
5. Lorsque tous les groupes ont présenté leur jeu de rôle, terminez l'activité en posant les questions suivantes pour encourager la réflexion :
 - *Comment avez-vous trouvé l'activité ?*
 - *Qu'avez-vous appris au cours de cette activité ? Avez-vous appris quelque chose de nouveau ou d'utile ?*
 - *Avez-vous appris quelque chose au cours de cette activité que vous pouvez appliquer dans votre vie quotidienne ? Comment ?*

Respiration consciente

5 MIN

1. Installez les adolescent·e·s confortablement.
2. Ensuite, demandez-leur ce qu'ils/elles ressentent quand l'air qu'ils/elles inspirent entre dans leur corps, puis quand il en sort.
3. Demandez-leur de poser une main sur leur ventre afin qu'ils/elles puissent le sentir monter et descendre au rythme de leur respiration.
4. Répétez l'opération environ cinq fois - cinq inspirations, cinq expirations.
5. Au bout de cinq respirations, guidez-les vers les pensées qui pourraient les traverser et les émotions qu'ils/elles pourraient ressentir, puis invitez-les à libérer ces pensées et ces émotions.
6. Demandez-leur d'imaginer que les pensées et les émotions sont des bulles qui s'envolent au loin tandis qu'ils/elles reviennent à leur respiration.
7. Reprenez l'exercice des cinq respirations - cinq inspirations, cinq expirations - autant de fois que vous le jugez bon.

Conclusion

5 MIN

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la séance et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.

ALPHABÉTISATION



ÉLÉMENTS D'UNE HISTOIRE

90 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Alphabétisation - Langue orale : Écoute 	Session # 4.1
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> Plusieurs dessins Tableau de conférence Marqueurs 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Il s'agit de la première des quatre sessions relatives à l'alphabétisation qui doivent être effectuées dans l'ordre. Veillez à ce que cette session soit la première. Créez ou rassemblez plusieurs dessins simples pour l'activité du <i>jeu de dessin</i>. Tableau de conférence ou tableau blanc avec les cinq éléments clés d'une histoire. Examinez l'histoire du <i>nouveau joueur de football</i> et remplacez-la par une autre <i>histoire pertinente au niveau local si nécessaire</i>, à condition qu'elle contienne les cinq éléments clés d'une histoire. 	

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescent·e·s ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).
- Proposer une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session :

Aujourd'hui, nous allons découvrir les éléments clés d'une histoire.

Jeu de dessin

15 MIN

- Les participant·e·s travaillent en binôme, assis dos à dos. Une personne de chaque binôme a un dessin simple. L'autre personne dispose d'une feuille blanche et d'un stylo. La personne qui a le dessin le décrit en détail pour que l'autre personne puisse le reproduire sur sa feuille. Après avoir dessiné, montrez-vous mutuellement vos créations.

Éléments d'une histoire

60 MIN

- Expliquez que nous allons découvrir les éléments clés d'une histoire.
- Montrez le tableau à feuilles mobiles ou le tableau noir présentant les cinq éléments clés d'une histoire : les personnages, le cadre, l'intrigue, le conflit et la résolution. Donnez les définitions et les exemples de chaque élément à partir d'histoires que les adolescent·e·s connaissent.

Éléments d'une histoire

1. **Les personnages** : Les personnages sont les personnes, les animaux ou les êtres qui peuplent une histoire. Il peut s'agir d'un personnage principal ou secondaire, et c'est sur eux que porte l'histoire.
2. **Le cadre** : Le cadre est le lieu et le moment où se déroule l'histoire. Il comprend le lieu, la période et l'environnement.
3. **L'intrigue** : L'intrigue désigne la succession des événements qui constituent l'histoire. Elle comprend le début, le milieu et la fin de l'histoire, et montre comment elle se déroule.
4. **Le conflit** : Le conflit désigne le principal problème ou défi auquel les personnages sont confrontés dans l'histoire. C'est le moteur de l'intrigue. Il crée une tension.
5. **La résolution** : La résolution désigne la façon dont le conflit est résolu ou dont l'histoire se termine. Elle règle les derniers détails et raconte ce qu'il advient des personnages.

3. Lisez l'histoire :

La nouvelle joueuse de football

Ahmed et ses ami·e·s sont passionnés de football. Ils jouent souvent après l'école et rêvent de participer à un tournoi local. Cependant, l'équipe de football de leur école est nouvelle, n'a pas d'entraîneur et certains joueurs pensent qu'ils ne sont peut-être pas assez bons pour rivaliser avec d'autres équipes plus établies.

Un jour, une nouvelle élève, Mia, rejoint leur école. Mia est une joueuse de football expérimentée originaire d'un autre pays, et Ahmed l'invite à rejoindre son équipe. Au départ, Mia hésite car elle estime que les compétences de l'équipe sont suffisantes. Cependant, elle accepte de les aider à s'entraîner pour le tournoi à venir.

Mia introduit de nouveaux exercices et de nouvelles techniques qu'elle a appris de son ancien entraîneur, et l'équipe commence à s'améliorer. Ils s'entraînent sans relâche, en se concentrant sur le travail d'équipe et la stratégie. Malgré les progrès accomplis, ils doivent encore relever des défis, tels que l'équilibre entre l'entraînement et le travail scolaire et le manque de confiance de certains membres de l'équipe.

Le jour du tournoi, Ahmed et ses ami·e·s sont nerveux·se mais déterminé·e·s. Ils donnent le meilleur d'eux/elle-mêmes lors des premiers matches et se qualifient pour la finale face à une équipe réputée et très compétente. Le dernier match est intense, les deux équipes jouant exceptionnellement bien. Dans les dernières minutes, Ahmed marque le but de la victoire.

L'équipe est ravie et reconnaissante à Mia pour ses conseils. Ils célèbrent leur victoire et réfléchissent à leur parcours, réalisant que leur travail acharné, leur persévérance et leur travail d'équipe ont été les véritables victoires. Ahmed et ses ami·e·s apprennent qu'avec de la détermination et la volonté d'apprendre, ils peuvent surmonter n'importe quel défi.

4. Rappelez aux adolescent·e·s les cinq éléments clés d'une histoire : les personnages, le cadre, l'intrigue, le conflit et la résolution.
5. Demandez à l'ensemble du groupe d'identifier tous les éléments de la narration dans l'histoire.

Les personnages :

Ahmed : Un joueur de football passionné.

Mia : Une nouvelle étudiante et joueuse de football expérimentée.

Le cadre :

Une école avec une nouvelle équipe de football qui n'a pas d'entraîneur.

L'intrigue :

Ahmed et ses ami·e·s, avec l'aide de Mia, s'entraînent dur et participent à un tournoi de football local.

Le conflit :

Les défis liés à l'amélioration de leurs compétences footballistiques, à l'équilibre entre les engagements et à la confiance de l'équipe, bien qu'il s'agisse d'une nouvelle équipe sans entraîneur.

La résolution :

L'équipe remporte le tournoi et apprend la valeur du travail d'équipe, de la persévérance et du travail acharné.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Il est important de consacrer suffisamment de temps à cette activité et de s'assurer que les adolescent·e·s comprennent les éléments clés d'une histoire, car ils/elles les appliqueront au cours des trois prochaines sessions.
- Il peut être utile d'identifier une autre histoire locale à analyser pendant cette période.

Exercice de méditation**5 MIN**

1. Dites aux adolescent·e·s de prendre une minute pour s'asseoir tranquillement.
2. Étirez votre dos pour l'allonger en tendant votre tête vers le ciel. Respirez profondément et détendez-vous.
3. Serrez vos orteils puis relâchez-les, en sentant la chaleur sortir de vos orteils. Serrez les muscles de vos jambes et de vos genoux. Maintenant, laissez-les se détendre complètement et sentez la chaleur sortir de vos jambes.
4. Rentez les muscles du ventre, puis relâchez-les et sentez la chaleur s'échapper. Sentez votre poitrine se resserrer, puis se relâcher, libérant la chaleur.
5. Remontez les épaules jusqu'aux oreilles, puis relâchez-vous des épaules vers le bas du dos, en sentant la chaleur s'échapper.
6. Contractez vos bras, puis relâchez-les et laissez la chaleur sortir du bout de vos doigts. Sentez la chaleur remonter le long de votre cou et s'enrouler autour de votre tête. Sentez votre corps tout entier se réchauffer et se détendre.

7. Maintenant, ramenez votre attention sur la classe et le groupe. Remuez vos doigts et vos orteils. Faites un petit cercle avec vos poignets. Tendez vos bras vers le ciel, puis secouez-les.

Conclusion

5 MIN

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la séance et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



CRÉER UNE HISTOIRE

90 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Alphabétisation - Langue orale : Écoute 	Session # 4.2
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> Tableau de conférence Marqueur Papier Crayons 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Il s'agit de la deuxième des quatre sessions d'alphabétisation qui doivent être effectuées dans l'ordre. Assurez-vous d'avoir déjà animé la première session, <i>Éléments d'une histoire</i>, avant d'animer cette session. Images, photos ou dessins animés, en nombre suffisant pour plusieurs petits groupes de participant·e·s afin de disposer d'au moins 3 ou 4 images. Ils/elles peuvent être découpés dans des magazines, des journaux, des prospectus, etc. Tableau de conférence ou tableau blanc avec les cinq éléments clés d'une histoire. 	

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescent·e·s ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).
- Proposer une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session :

Aujourd'hui, nous allons créer nos propres histoires ensemble.

Puzzles de l'histoire

15 MIN

1. Demandez aux participant·e·s de s'asseoir ou de se tenir debout en formant un grand cercle. Placez les images au centre du cercle.
2. Un·e participant·e se porte volontaire et dispose les images dans l'ordre qu'il souhaite en cherchant à créer une belle histoire.
3. Le/La participant·e utilise ensuite les images pour raconter cette histoire.
4. Répartissez les participant·e·s en petits groupes de 4 ou 5 personnes et accordez à chaque groupe 5 minutes pour classer les images et raconter l'histoire de différentes manières.

Créer une histoire

60 MIN

1. Demandez aux adolescent·e·s s'ils/elles se souviennent des cinq éléments clés qui composent une histoire présentés lors de la session précédente.
2. Animez une brève discussion pour leur rappeler quels sont les cinq éléments clés d'une histoire à l'aide du tableau de conférence.

Éléments d'une histoire

1. **Les personnages** : Les personnages sont les personnes, les animaux ou les êtres qui peuplent une histoire. Il peut s'agir d'un personnage principal ou secondaire, et c'est sur eux que porte l'histoire.
2. **Le cadre** : Le cadre est le lieu et le moment où se déroule l'histoire. Il comprend le lieu, la période et l'environnement.
3. **L'intrigue** : L'intrigue désigne la succession des événements qui constituent l'histoire. Elle comprend le début, le milieu et la fin de l'histoire, et montre comment elle se déroule.
4. **Le conflit** : Le conflit désigne le principal problème ou défi auquel les personnages sont confrontés dans l'histoire. C'est le moteur de l'intrigue. Il crée une tension.
5. **La résolution** : La résolution désigne la façon dont le conflit est résolu ou dont l'histoire se termine. Elle règle les derniers détails et raconte ce qu'il advient des personnages.

3. Dites aux adolescent·e·s qu'au cours des deux prochaines sessions, ils/elles vont créer leurs propres histoires. Lors de la dernière session, ils/elles les présenteront.
4. Présentez aux adolescent·e·s les choix qui s'offrent à eux :

Développer leurs histoires (cette session) :	Produire leurs histoires (la prochaine session) :
<ul style="list-style-type: none"> • Individuellement • En binômes • En petits groupes (pas plus de 4 personnes) 	<ul style="list-style-type: none"> • Récit oral • Dans un livre illustré • Comme une pièce de théâtre avec des accessoires et des costumes • <i>Quelque chose d'autre... utilisez votre imagination.</i>

5. Présentez les consignes pour l'élaboration de leurs histoires :
 - *Travailler avec un·e partenaire, un petit groupe ou individuellement pour créer une histoire qui comporte les cinq éléments du récit : les personnages, le cadre, l'intrigue, le conflit et la résolution*
 - *Réfléchissez à l'idée clé ou au message que vous voulez faire passer dans l'histoire. Par exemple, dans l'histoire de Mia de la session précédente, le message était que grâce au travail d'équipe et au dévouement, l'équipe s'est améliorée. Mia a également décidé de tenter sa chance auprès d'une nouvelle équipe de football.*
 - *Vous pouvez choisir d'écrire ou non l'histoire.*
 - *Une fois l'histoire créée, identifiez les cinq éléments qui la composent.*
6. Demandez aux adolescent·e·s de commencer par identifier les personnes avec lesquelles ils/elles souhaitent créer leur histoire.
7. Laissez-leur 30 minutes pour développer leur histoire.
8. Déambulez dans la pièce et soutenez la création de l'histoire sans intervenir. Assurez-vous qu'ils/elles comprennent tous les instructions, rappelez-leur les cinq éléments des histoires et faites-leur un retour d'information si nécessaire.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- N'oubliez pas que cette activité ne doit pas exclure les adolescent·e·s peu ou pas alphabétisés. Ils/elles peuvent créer leurs propres histoires sans les écrire, mais aussi le faire avec quelqu'un d'autre ou en groupe, ce qui peut inclure des adolescent·e·s plus alphabétisés.
- Cette activité n'exige pas que les adolescent·e·s écrivent leur histoire, mais ils/elles peuvent le faire s'ils/elles le souhaitent.
- En option, vous pouvez encourager les adolescent·e·s à inviter leurs soignant·e·s et les membres de leur famille pour assister à la présentation lors de la dernière session. Si vous décidez de le faire, les adolescent·e·s doivent savoir qu'il y aura un public.

Voir les couleurs

5 MIN

1. Demandez aux adolescent·e·s de s'asseoir, le dos droit, mais dans une position confortable. Les adolescent·e·s peuvent regarder le sommet de la tête du/de la facilitateur·rice et laisser leurs yeux se reposer.
2. Demandez-leur de penser à leur couleur préférée, mais de ne pas la prononcer à haute voix.
3. Demandez-leur d'inspirer profondément et dites-leur qu'ils/elles respirent leur couleur préférée. Peuvent-ils/elles imaginer que la couleur monte à leur nez et pénètre dans leurs poumons ? Peuvent-ils/elles visualiser la couleur dans leur poitrine ? Dans leur cœur ? La couleur est-elle petite ou grande ? Se déplace-t-elle ou se repose-t-elle à l'intérieur d'eux ?
4. Demandez-leur d'imaginer que la couleur est partout à l'intérieur d'eux, qu'elle descend le long de leurs jambes et pénètre dans leurs orteils, qu'elle descend le long de leurs bras et pénètre dans leurs doigts, qu'elle monte le long de leur cou et pénètre dans leurs oreilles et derrière leurs yeux.
5. Demandez-leur de représenter leur couleur préférée pendant un, deux, trois, quatre, cinq, six, sept, huit, neuf, dix secondes.
6. Respirez à nouveau profondément et retenez votre souffle pendant une, deux, trois secondes. Dites aux adolescent·e·s de nommer leur couleur en silence lorsqu'ils/elles expirent.

Conclusion

5 MIN

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la séance et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



PRODUIRE UNE HISTOIRE

70 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Alphabétisation - Langue orale : Écoute 	Session # 4.3
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> Tableau de conférence Marqueur Matériel de coloriage Papier Crayons Accessoires (si nécessaire) 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Il s'agit de la troisième des quatre sessions d'alphabétisation qui doivent être effectuées dans l'ordre. Assurez-vous d'avoir déjà animé les deux premières sessions, <i>Éléments d'une histoire</i> et <i>Développer une histoire</i>, avant d'animer cette session. Si certains adolescent·e·s doivent jouer une pièce de théâtre, vous pouvez identifier des objets de la vie quotidienne qu'ils/elles peuvent utiliser comme accessoires. Tableau de conférence ou tableau blanc avec les cinq éléments clés d'une histoire. Facultatif : Vous devez informer les personnes qui s'occupent des adolescent·e·s qu'il y aura une présentation. 	

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescent·e·s ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).
- Proposer une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session :

Aujourd'hui, nous continuerons à développer nos propres histoires ensemble et nous ferons en sorte de les produire dans un format adapté à la présentation des récits.

Fais comme moi MIN

10

1. Les adolescent·e·s se placent en cercle.
2. Dites :
 - *Nous allons jouer à un jeu appelé Fais comme moi. Nous allons jouer de la musique et danser. Vous devez faire les mouvements que je fais.*
3. Commencez à jouer de la musique et faites un mouvement. Commencez par un mouvement simple et encouragez les adolescent·e·s à le reproduire.
4. Une fois que tous les adolescent·e·s ont copié le mouvement pendant une minute, choisissez un nouveau mouvement.
5. Continuez à mener l'activité avec différents mouvements (voir les idées ci-dessous).

6. Après avoir réalisé au moins cinq mouvements différents et que les adolescent·e·s se sentent à l'aise avec l'activité, demandez leur de mener le jeu. À tour de rôle autour du cercle, une personne fait un mouvement et les autres l'imitent.
7. Continuez pendant quelques tours, autant que possible. Soyez attentif·ve aux signes d'intérêt des adolescent·e·s pour l'exercice et mettez fin à l'exercice lorsque vous constatez qu'ils/elles s'en désintéressent. Continuez jusqu'à ce que les adolescent·e·s perdent l'intérêt du jeu.

ADAPTATIONS :

- Vous pouvez faire cette activité à l'extérieur.

NIVEAU : ÉLÉMENTAIRE	NIVEAU : INTERMÉDIAIRE	NIVEAU : AVANCÉ
<ul style="list-style-type: none"> • Choisir des mouvements bruts • Taper dans les mains • Taper des pieds • Sauter • Bouger un bras vers l'intérieur puis vers l'extérieur 	<ul style="list-style-type: none"> • Choisir des mouvements plus fins nécessitant l'équilibre • Mettre un pied dedans et un pied dehors • Sauter sur un pied • Marcher sur la pointe des pieds • Toucher le nez en faisant passer la main en arrière 	<ul style="list-style-type: none"> • Réaliser une série de mouvements • Alternier deux mouvements (sauter deux fois sur un pied et une fois sur l'autre) • Créer une série : taper une fois dans les mains, sauter, taper une fois dans les mains, sauter. • Rendre la série plus difficile : taper deux fois dans les mains, sauter trois fois, taper deux fois dans les mains, sauter trois fois.

Créer une histoire

45 MIN

1. Demandez aux adolescent·e·s s'ils/elles se souviennent des cinq éléments clés qui composent une histoire présentés lors des deux sessions précédentes.
2. Animez une brève discussion pour leur rappeler quels sont les cinq éléments clés d'une histoire à l'aide du tableau de conférence.

Éléments d'une histoire

1. **Les personnages** : Les personnages sont les personnes, les animaux ou les êtres qui peuplent une histoire. Il peut s'agir d'un personnage principal ou secondaire, et c'est sur eux que porte l'histoire.
2. **Le cadre** : Le cadre est le lieu et le moment où se déroule l'histoire. Il comprend le lieu, la période et l'environnement.

3. **L'intrigue** : L'intrigue désigne la succession des événements qui constituent l'histoire. Elle comprend le début, le milieu et la fin de l'histoire, et montre comment elle se déroule.
4. **Le conflit** : Le conflit désigne le principal problème ou défi auquel les personnages sont confrontés dans l'histoire. C'est le moteur de l'intrigue. Il crée une tension.
5. **La résolution** : La résolution désigne la façon dont le conflit est résolu ou dont l'histoire se termine. Elle règle les derniers détails et raconte ce qu'il advient des personnages.

3. Expliquez aux adolescent·e·s qu'il s'agit de la dernière session au cours de laquelle ils/elles réviseront et produiront leurs histoires.
4. Présentez les instructions pour la production de leurs histoires :
 - *Poursuivez votre travail seul ou avec votre partenaire ou en petit groupe désigné et finalisez votre histoire.*
 - *Réfléchissez à la manière dont vous souhaitez la présenter - il peut s'agir d'une narration orale, d'un livre illustré, d'une pièce de théâtre avec des accessoires et des costumes, ou d'autre chose... Faites appel à votre imagination.*
5. Laissez 30 minutes aux adolescent·e·s pour produire leurs histoires.
6. Déplacez-vous dans la salle et soutenez la production de l'histoire. Assurez-vous qu'ils/elles comprennent tous les instructions, rappelez-leur les cinq éléments des histoires et faites-leur un retour d'information si nécessaire.
7. Si les adolescent·e·s ont terminé leurs productions, demandez-leur de s'exercer avec le temps qui leur reste. Ils/elles peuvent même présenter leur projet à d'autres groupes pour avoir leur avis, et se préparer à la présentation pour la session suivante.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- N'oubliez pas que cette activité ne doit pas exclure les adolescent·e·s peu ou pas alphabétisés. Ils/elles doivent jouer un rôle dans la production de l'histoire, qu'il s'agisse d'un rôle d'acteur·rice dans une pièce de théâtre, d'un dessin dans un livre illustré, etc.
- Si possible, commencez à créer un ordre de passage et laissez les adolescent·e·s s'inscrire comme ils/elles le souhaitent.
- En option, vous pouvez encourager les adolescent·e·s à inviter leurs soignant·e·s et les membres de leur famille pour assister à la présentation lors de la dernière session. Si vous décidez de le faire, les adolescent·e·s doivent savoir qu'il y aura un public.

S'asseoir en silence

5 MIN

1. Expliquez aux adolescent·e·s qu'avant de commencer cette activité, ils/elles devront définir une intention quotidienne ou un **mantra**. Il peut s'agir d'une courte phrase
2. Qu'ils/elles répètent tout au long de la journée pour s'encourager ou se motiver. Exemple : Je vais être joyeux aujourd'hui, ou Inspire la paix, expire le stress.
3. Demandez aux adolescent·e·s de s'asseoir bien droit sur leur siège et d'étirer leur cou au-dessus de leurs épaules.
4. Demandez-leur de formuler leur intention quotidienne. Répétez l'intention quotidienne une ou deux fois de plus.
5. Demandez-leur de réfléchir à leur intention quotidienne :
 - *Que signifie pour moi « l'intention quotidienne » d'aujourd'hui ?*

6. À présent, prenez une minute pour vous asseoir en silence.
7. Étirez votre dos pour l'allonger en tendant votre tête vers le ciel. Respirez calmement. Continuez à respirer lentement pendant une minute.

Conclusion

5 MIN

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la séance et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



PRÉSENTATION DE L'HISTOIRE

90 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Alphabétisation - Langue orale : Écoute 	Session # 4.4
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> Tableau de conférence Marqueur Papier Crayons 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Il s'agit de la dernière des quatre sessions d'alphabétisation qui doivent être effectuées dans l'ordre. Assurez-vous d'avoir déjà animé les trois premières sessions, <i>Éléments d'une histoire</i>, <i>Développement d'une histoire</i> et <i>Production d'une histoire</i>, avant d'animer cette session. Créez un ordre de présentation et veillez à ce que les adolescent·e·s sachent à quel moment ils/elles présenteront leur histoire. Dans la mesure du possible, ce choix doit s'appuyer sur les souhaits des adolescent·e·s eux/elles-mêmes - certains peuvent vouloir passer en premier, tandis que d'autres préfèrent passer plus tard. Tableau de conférence ou tableau blanc avec les cinq éléments clés d'une histoire. Facultatif : S'il est possible de le faire en toute sécurité, vous pouvez informer les soignant·e·s et les membres des familles des adolescent·e·s de la représentation, afin qu'ils/elles puissent y assister. 	

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescent·e·s ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).
- Proposer une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session :

Aujourd'hui, nous continuerons à développer nos propres histoires ensemble et nous ferons en sorte de les produire dans un format adapté à la présentation des récits.

Présentation de l'histoire

70 MIN

- Dites au public :
 - Nous suivrons les règles et les attentes du groupe, ce qui inclut le respect des autres. Lorsqu'un groupe raconte son histoire, les autres doivent rester silencieux·se et attentif·ve·s.*
 - Pendant le spectacle et les présentations, les membres du public sont invité·e·s à réfléchir aux cinq éléments de l'histoire et voir s'ils/elles les retrouvent. Ils/elles doivent également réfléchir à ce qu'ils/elles ont particulièrement apprécié dans ces histoires.*
- Invitez les adolescent·e·s à présenter leur histoire et félicitez chacun d'entre eux pour leurs efforts.
- À l'issue de chaque représentation, demandez à deux ou trois membres du public de partager une chose qu'ils/elles ont aimée dans l'histoire qu'ils/elles viennent d'écouter.

4. Remerciez tous les participant·e·s pour leur travail acharné.

Technique de relaxation

10 MIN

1. Présentez la technique de relaxation aux participant·e·s :
 - *Lorsque vous vous sentez stressé ou submergé par des pensées et des émotions, un exercice de relaxation peut vous aider à vous sentir plus calme et moins accablé.*
 - *La relaxation et le « grounding » (ancrage) consistent à détourner son attention et ses pensées du sentiment intérieur de stress ou d'anxiété pour les porter sur le monde extérieur. Il s'agit d'utiliser les différents sens (la vue, l'odorat, le goût, l'ouïe et le toucher) pour attirer l'attention du cerveau sur le présent et retrouver un sentiment de contrôle.*
 - *Il existe de nombreux types de techniques de relaxation et d'ancrage. Dans cette activité, vous allez pratiquer l'une d'entre elles qui peut aider à se détendre et à se sentir plus connecté à la réalité.*
2. Demandez aux participant·e·s de trouver un endroit où s'asseoir dans une position confortable et détendue. Guidez-les dans l'exercice de la manière suivante :
 - *Laissez vos bras reposer sur vos jambes ou, si vous êtes assis sur une chaise, placez vos bras sur les accoudoirs.*
 - *Maintenez le haut du corps et la tête en position verticale. Le dossier de la chaise sert uniquement de support.*
 - *Relâchez les tensions dans le cou et les épaules.*
 - *Inspirez et expirez lentement et profondément. Prenez conscience de votre respiration telle qu'elle est, sans rien faire de particulier. Sentez votre ventre se gonfler et se creuser au fur et à mesure que vous respirez.*
 - Options - choisissez-en une ou plusieurs :
 - *Regardez autour de vous et nommez silencieusement cinq objets non anxiogènes que vous pouvez voir.*
 - *Nommez silencieusement cinq sons non anxiogènes que vous pouvez entendre. Si vous vous déconcentrez pendant un moment, revenez lentement aux cinq sons et décrivez-les à voix basse.*
 - *Maintenant, nommez en silence cinq choses non anxiogènes que vous pouvez ressentir. Si vous vous déconcentrez pendant un moment, revenez lentement aux cinq choses que vous pouvez ressentir.*
 - *Mentionnez-les à vous-même sans porter de jugement. Si vous vous déconcentrez pendant un moment, revenez lentement aux cinq éléments. Vous pouvez également prêter attention aux couleurs de l'espace qui vous entoure.*
3. Gardez un moment de silence avant de conclure l'activité. Demandez ensuite à quelques participant·e·s ce qu'ils/elles ont pensé de cet exercice et s'il s'agit d'une technique qu'ils/elles pourraient utiliser dans leur vie quotidienne.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Si des soignant·e·s et des membres de la famille se trouvent dans le public, vous pouvez les inviter à participer à cette activité de pleine conscience s'ils/elles le souhaitent.
- Familiarisez-vous avec l'exercice de relaxation afin de pouvoir guider les participant·e·s avec calme et confiance.

- Exemples de choses que l'on peut voir : « Je vois le sol », « je vois ma chaussure », « je vois une table », « je vois une chaise » et « je vois une personne assise à côté de moi. » Gardez votre attention sur ces cinq objets pendant un moment.
- Exemples de sons que l'on peut entendre : « J'entends un homme parler », « je m'entends respirer », « j'entends des enfants jouer », « j'entends quelqu'un marcher dans la pièce voisine » et « j'entends quelqu'un taper sur un ordinateur. »
- Exemples de choses que l'on peut toucher : « Je peux sentir cette chaise en bois avec mes mains », « Je peux sentir mes orteils à l'intérieur de mes chaussures », « Je peux sentir mes pieds contre le sol », « Je peux sentir un jouet dans mes mains » et « Je peux sentir mes lèvres se presser autour de ma langue. »

Conclusion

5 MIN

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la séance et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions** : Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.

NOTIONS DE CALCUL



CONCEVOIR UN VÉHICULE

90 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Notions de calcul : Opérations Résoudre les problèmes, y compris par le travail d'équipe. 	Session # 5.1
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> Papier A4 Stylos ou crayons Crayons de couleur ou marqueurs 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Tableau de conférence avec la liste des pièces et des prix Passez en revue la liste des prix des pièces dans l'activité <i>Conception d'un véhicule</i> et modifiez-la le cas échéant. Les pièces doivent être relativement connues de la plupart des participant·e·s. 	

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescent·e·s ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).
- Proposer une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session :

Aujourd'hui, nous allons travailler ensemble sur la conception d'un nouveau type de véhicule en utilisant les mathématiques de base.

Des messages confus

5 MIN

- Les participant·e·s s'assoient en cercle. Pensez à un message long, tel que « Je vais aller au marché pour acheter des bananes et des mangues demain matin, puis je vais rencontrer mon cousin pour le déjeuner ». Chuchotez ce message à la personne assise à votre droite.
- Cette personne chuchote alors le même message à son voisin de droite et ainsi de suite.
- Une fois que le message a fait le tour du cercle, demandez à la dernière personne de le dire à haute voix.
- Comparez le message final avec la version originale.

Concevoir un véhicule

70 MIN

Pt. 1 Sélection des pièces du véhicule (25 MIN)

- Expliquez le scénario.
 - Vous êtes chargé de concevoir un nouveau type de véhicule, mais vous avez trois limites :
 - Vous ne pouvez utiliser que les technologies existantes.
 - Vous disposez d'un budget de 8 000 livres et vous ne pouvez pas le dépasser lorsque vous sélectionnez les pièces.

3. Vous êtes limité à la liste des prix des pièces.
4. Il ne peut pas ressembler à n'importe quel véhicule que vous voyez régulièrement sur la route.
 - Travaillez ensemble à la conception du nouveau véhicule dans le cadre du budget fourni et tenez compte de vos dépenses. Remarque : certaines pièces nécessitent d'autres pièces. Par exemple, un moteur électrique à énergie éolienne nécessite également une voile.
 - Faites preuve d'imagination.
2. Fournir la liste des prix des pièces sur une feuille du tableau de conférence.
3. Divisez le groupe en binômes ou en petits groupes. Si certains adolescent·e·s ont des difficultés à lire et/ou à effectuer des additions et des soustractions de base, veillez à les placer avec des membres du groupe qui ont des compétences de base en lecture et en calcul.
4. Donnez aux groupes 10 minutes pour réaliser cet exercice. Pendant cette période, vérifiez leur travail pour vous assurer qu'ils/elles ne dépassent pas le budget.

LISTE DE PRIX DES PIÈCES		
Catégorie des pièces	Pièce	Prix (en livres)
Corps du véhicule	Moto avec side-car	500
	Voiture	1 000
	Avion <i>nécessite des ailes et des ailerons</i>	3 000
	Fusée <i>nécessite des ailerons</i>	5 000
Moteur du véhicule	Moteur à gaz <i>nécessite du carburant</i>	1 000
	Moteur électrique éolien <i>nécessite une voile</i>	1 500
	Moteur électrique à énergie solaire <i>nécessite des panneaux solaires</i>	2 000
	Moteur à réaction <i>nécessite du kérosène</i>	3 000

Pneus du véhicule	Pneus ordinaires	100
	Pneus tout-terrain	300
Carburant	Carburant ordinaire	100
	Carburacteur	300
Extras <i>peuvent être ajouté à n'importe quel type de carrosserie</i>	Ailettes	500
	Ailerons	100
	Pales d'hélicoptères	200
	Panneaux solaires	300
	Voile	100

Pt. 2 Conception du véhicule et préparation de la présentation (25 MIN)

5. Fournir aux groupes le matériel nécessaire pour dessiner leurs véhicules en vue de la présentation collective
6. Ils/elles doivent se préparer à faire une présentation pour :
 - Le coût total du véhicule
 - Leurs dessins
 - Pourquoi ils/elles ont conçu le véhicule comme ils/elles l'ont fait (attention, il n'y a pas de mauvaises réponses) / Ce qui, selon eux/elles, rend leur véhicule unique.
7. Si vous n'avez pas vérifié le budget de tous les groupes, assurez-vous qu'il est inférieur à 8 000 lires.

Pt. 3 Présentations de groupe (20 MIN)

8. Demandez à chaque groupe de présenter le véhicule qu'ils/elles ont conçu, son coût total et ce qui, d'après eux/elles, le rend unique.
9. Applaudissez une caractéristique spécifique pour chaque groupe.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Il est possible que certains adolescent·e·s aient des compétences limitées en calcul. C'est pourquoi il est important de réfléchir à la composition des groupes afin de s'assurer que l'un d'entre eux puisse apporter son soutien et prendre la direction des calculs.
- Indépendamment de leurs capacités de calcul, tous·tes les adolescent·e·s doivent sentir qu'ils/elles peuvent contribuer positivement à l'activité - par exemple, en faisant des suggestions sur les choix de conception, en dessinant le nouveau véhicule et en participant·e à la présentation des groupes.

- Examinez la liste des prix des pièces et modifiez-la le cas échéant. Les pièces doivent être relativement connues de la plupart des participant·e·s.
- Remplacez la lire par la monnaie la plus connue des adolescent·e·s.

Respiration consciente

5 MIN

1. Installez les adolescent·e·s confortablement.
2. Ensuite, demandez-leur ce qu'ils/elles ressentent quand l'air qu'ils/elles inspirent entre dans leur corps, puis quand il en sort.
3. Demandez-leur de poser une main sur leur ventre afin qu'ils/elles puissent le sentir monter et descendre au rythme de leur respiration.
4. Répétez l'opération environ cinq fois - cinq inspirations, cinq expirations.
5. Au bout de cinq respirations, guidez-les vers les pensées qui pourraient les traverser et les émotions qu'ils/elles pourraient ressentir, puis invitez-les à libérer ces pensées et ces émotions.
6. Demandez-leur d'imaginer que les pensées et les émotions sont des bulles qui s'envolent au loin tandis qu'ils/elles reviennent à leur respiration.
7. Reprenez l'exercice des cinq respirations - cinq inspirations, cinq expirations - autant de fois que vous le jugez bon.

Conclusion

5 MIN

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la séance et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



VENDRE D'UN VÉHICULE

90 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Notions de calcul : Notion des nombres 	Session # 5.2
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> Modèles de véhicules issus de la session « Concevoir un véhicule » Papier Crayons 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Animez la session « Concevoir un véhicule » avant de préparer celle-ci. Révissez l'histoire incluse dans l'activité " Comprendre les coûts, les recettes et les bénéfices" pour l'adapter au contexte. Tableau de conférence avec des questions à poser pendant l'activité Vendre son véhicule. 	

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescent·e·s ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).
- Proposer une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session :

Aujourd'hui, nous allons travailler ensemble pour apprendre à quoi correspondent les coûts, les recettes et les bénéfices des entreprises et nous appliquerons ces concepts à la vente des véhicules que vos groupes ont conçus au cours de la session précédente.

Comprendre les coûts, les recettes et les bénéfices

15 MIN

- Dites au groupe que nous allons d'abord définir trois idées clés : les coûts, les recettes et les bénéfices. Ces concepts seront importants pour l'activité suivante.
- Proposez les définitions en vous appuyant sur un exemple.
 - Coûts** : Désigne l'argent qu'une entreprise dépense.
 - Les recettes** : Désigne l'argent qu'une entreprise gagne.
 - Bénéfice** : La différence entre les recettes et les coûts (recettes - coûts).
- Utilisez l'histoire de la *Première entreprise de Mia* pour expliquer les concepts à l'aide des questions proposées au groupe :

La première affaire de Mia :

- Mia crée une entreprise de vente de bonbons.
- Elle achète 100 bonbons à la société Acme pour un total de 1 000 liras. Cela représente 10 liras par bonbon.
- Elle vend ses bonbons à partir de 50 liras l'unité. Si elle vend tous les bonbons, elle aura un

revenu de 5 000 liras.

- Ses recettes s'élèvent à 5 000 liras et ses dépenses à 1 000 liras. Mia réalise un bénéfice de 4 000 liras.

Questions de groupe :

Quel a été le coût total de Mia ?

- Réponse : 1 000 liras.

Combien a-t-elle dépensé pour acheter ses bonbons à la société Acme ?

- Réponse : 10 liras par bonbon, pour un total de 100 bonbons ou 1 000 liras.

Comment calculez-vous le bénéfice de l'entreprise de Mia ?

- Réponse : Total des recettes moins le total des coûts. Dans l'exemple de Mia, elle avait 5 000 liras de recettes et 1 000 liras de coûts. $5\,000 - 1\,000 = 4\,000$ liras de bénéfice total.

4. Assurez-vous que la majorité du groupe a une compréhension de base des coûts, des recettes et des bénéfices avant de passer à l'activité suivante.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Remplacez la lire par la devise à laquelle les adolescent·e·s sont habitués et modifiez le nom de la personne, de l'entreprise et de ce qu'elle vend pour adapter l'exemple au contexte.
- Vous pouvez également créer votre propre scénario simple en fonction du contexte.

Vente de votre véhicule

60 MIN

Pt. 1 Calculs des coûts, des recettes et des bénéfices (30 MIN)

1. Expliquez que pour cette activité, nous allons appliquer ce que nous venons d'apprendre sur les coûts, les revenus et les bénéfices à notre session précédente relative à la conception de véhicules.
2. Demandez aux participant·e·s de retourner dans les groupes dont ils/elles faisaient partie lors de l'activité concevoir un véhicule de la session précédente.
3. Donnez les instructions :
 - Tous les groupes doivent disposer d'un véhicule et du coût par véhicule définis lors de la session précédente.
 - Quel est le coût par véhicule ?
 - Quel serait le coût total si vous fabriquiez 10 véhicules ?
 - À quel prix vendriez-vous le véhicule ?
 - À quel montant s'élèveraient les recettes totales si vous vendiez les 10 véhicules ?
 - Quel serait le bénéfice total de la vente des 10 véhicules ?

Exemples de réponses : (elles varieront en fonction de la conception des véhicules des différents groupes)

- Quel est le coût total par véhicule ?

Moto avec side-car (500)

Moteur électrique éolien (1 500)

Pneus tout-terrain (300)

Voile (100)

Le coût total est de 2 400 euros

- **Combien coûterait la création de 10 véhicules ?**
24 000 ($2\,400 \times 10$)
- **À quel prix vendriez-vous le véhicule ?**
5 000 euros par véhicule
- **Quel serait la recette totale de la vente des véhicules ?**
50 000 ($5\,000 \times 10$)
- **Quel serait le bénéfice de la vente des véhicules ?**
26 000 ($50\,000 - 24\,000$)

Pt. 2 Présentations de groupe (30 minutes)

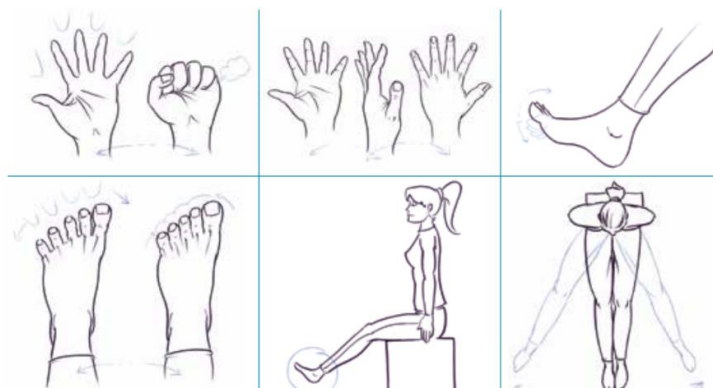
4. Demandez à chaque groupe de présenter ses coûts totaux, ses recettes et ses bénéfices.
5. Posez des questions de clarification aux groupes lorsque leur compréhension et leurs calculs ne sont pas corrects.
6. Demandez à tous les adolescent·e·s de voter pour leur véhicule préféré en tenant compte à la fois du design et du coût du véhicule.
7. Félicitez tous les groupes pour leurs présentations et leur travail de calcul des coûts totaux, des recettes et des bénéfices.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Il est possible que certains adolescent·e·s aient des compétences limitées en calcul. C'est pourquoi il est important de réfléchir à la composition des groupes afin de s'assurer que l'un d'entre eux puisse apporter son soutien et prendre la direction des calculs.
- Indépendamment de leurs compétences en calcul, tous les adolescent·e·s doivent sentir qu'ils/elles peuvent contribuer positivement à l'activité - par exemple, en faisant des suggestions sur le prix de vente du véhicule et en comprenant la différence entre le coût, les recettes et le bénéfice.

Technique de relaxation

5 MIN



1. Ces exercices impliquent des mouvements simples et légers des mains, des jambes, des doigts, des orteils, etc. Le/la facilitateur·rice donne les instructions suivantes :
 - Exercices pour les mains :
 - Il suffit d'ouvrir et de fermer les mains le plus rapidement possible.
 - Lorsque vous ouvrez les mains, essayez d'étirer vos doigts autant que vous le pouvez, et lorsque vous les fermez, essayez de serrer les poings.
 - Continuez à ouvrir et à fermer les mains 10 fois.
 - Maintenant que vos mains ont fait quelques exercices, vos muscles sont légèrement tendus. Maintenant, détendez-les en secouant les deux mains. Imaginez que vos mains sont mouillées et que vous voulez les sécher.
 - Exercices pour les pieds et les jambes :
 - Commencez en position assise et levez les deux pieds l'un contre l'autre à quelques centimètres du sol.
 - Déplacez maintenant les orteils dans n'importe quelle direction.
 - Reposez les pieds sur le sol dès que cela devient inconfortable pour les maintenir en position soulevée.
 - Un autre exercice pour les jambes :
 - En position assise, levez les deux jambes le plus possible en forme de V.
 - Ramenez lentement les jambes l'une contre l'autre puis abaissez-les.
 - Répétez le mouvement 5 à 6 fois.

ADAPTATIONS :

- Faites tous les exercices en position assise ou debout.

Conclusion

5 MIN

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la séance et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



CONSTRUCTION D'UNE TOUR

65 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Notions de calcul : Mesure Résoudre les problèmes, y compris par le travail d'équipe. 	Session # 5.3
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> 40 feuilles de papier A4 Adhésif 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Aucune 	

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescent·e·s ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).
- Proposer une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session :

Aujourd'hui, nous allons travailler ensemble sur un projet de construction collaboratif et nous le mesurerons.

Robots

10 MIN

1. Formez des groupes de 3.
2. Dans chaque groupe, une personne est le/la **contrôleur·euse du robot** et les deux autres sont **les robots**.
3. Chaque contrôleur doit gérer les mouvements de ses deux **robots**.
4. Le/la contrôleur·euse touche ou passe une main sur l'épaule droite du **robot** pour le déplacer vers la droite, et sur l'épaule gauche pour le déplacer vers la gauche.
5. Le/la facilitateur·rice commence le jeu en demandant aux **robots** de marcher dans une direction spécifique.
6. Le/la contrôleur·euse doit faire en sorte que les **robots** ne se heurtent pas contre des obstacles tels que des chaises et des tables.
7. Demandez aux participant·e·s d'échanger les rôles afin que chacun·e ait la possibilité d'être le/la contrôleur·se et un **robot**.



Construire une tour

30 MIN

1. Répartissez les adolescent·e·s en petits groupes.
2. Donnez à chaque groupe un rouleau de ruban adhésif et entre 5 et 7 feuilles de papier, en fonction du papier disponible et du nombre de groupes.

Pt. 1 Construire une tour pour les petits groupes

3. Présentez les instructions de la première activité :
 - L'objectif est que le groupe construise une tour aussi haute que possible en s'aidant uniquement du papier et de l'adhésif.
 - Règle : Tous les membres du groupe doivent participer d'une manière ou d'une autre à la construction de la tour.
 - Mesurez la hauteur de la tour à l'aide d'une règle ou d'un objet trouvé (un crayon, la sandale d'un membre du groupe).

Pt. 2 Combinaison de tours pour les grands groupes

4. Présentez les instructions de la deuxième activité :
 - Chaque groupe apporte sa tour pour créer une grande tour à partir des tours de chaque groupe.
 - Chaque groupe doit désigner un point focal, et les points focaux doivent élaborer une stratégie sur la forme que pourrait prendre chaque pièce et sur la manière dont elles pourraient s'intégrer les unes aux autres.
 - Chaque groupe doit réfléchir à d'autres rôles pour les membres du groupe, tels que ceux qui conçoivent la tour et ceux qui aident à la construire.
 - Règles : Chaque pièce du groupe doit être incluse, et chacune doit être reliée d'une manière ou d'une autre à la pièce d'un autre groupe ; tous les membres du groupe doivent participer d'une manière ou d'une autre à la construction de la tour.
 - Mesurez la hauteur de la tour à l'aide d'une règle ou d'un objet trouvé (un crayon, la sandale d'un membre du groupe)
5. Rassemblez les adolescent·es pour discuter de l'activité.
6. Posez la question suivante :
 - *Quelle était la hauteur des différentes tours ?*
 - *Quelle était la hauteur de la tour du groupe ?*
 - *Que s'est-il passé lorsque les groupes se sont réunis pour construire une tour plus grande ?*

- *Qu'auriez-vous fait différemment si vous aviez su que les tours des petits groupes allaient être combinées pour former une plus grande tour ?*

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Si les adolescent·e·s savent compter jusqu'à 20, ils/elles devraient être capables de mesurer la hauteur des tours. S'il arrive que les adolescent·e·s ne sachent pas compter jusqu'à 20, il est important de s'assurer que la composition du groupe comporte au moins un adolescent·e capable de le faire.

Promenade artistique en pleine conscience

15 MIN



1. Trouvez un environnement sûr et agréable où les adolescent·e·s peuvent se promener. De préférence à l'extérieur, par exemple autour de l'espace sûr. Si le temps ou l'environnement ne permet pas de marcher dehors, il est également possible de faire cet exercice à l'intérieur de l'espace sûr ou dans un autre environnement intérieur sécurisé.
2. Expliquez que nous sommes souvent pressés de passer d'une activité à l'autre et que nous oublions parfois de prendre le temps de regarder autour de nous et de VOIR vraiment les choses qui nous entourent. Expliquez que nous allons maintenant nous entraîner à être attentif à notre environnement. Pour ce faire, nous marcherons silencieusement autour de la zone, lentement, pas à pas, en prêtant attention à ce qui nous entoure.
3. Demandez aux adolescent·e·s de simplement remarquer tout ce qui les entoure - tous les petits détails. Il peut s'agir de couleurs, de textures, d'odeurs, de sons, d'une sensation de soleil ou de brise. Expliquez-leur que lorsqu'ils/elles trouvent quelque chose d'intéressant et de beau, ils/elles doivent s'arrêter et prendre le temps de regarder attentivement cet objet. Précisez qu'après avoir marché pendant un certain temps, vous direz aux participant·e·s qu'il est temps de s'arrêter et de dessiner cette belle chose qu'ils/elles ont remarquées au cours de leur promenade.
4. Commencez maintenant à marcher. Demandez-leur de faire cela dans un silence total, en portant toute leur attention sur leur environnement.
5. Continuez à marcher pendant 5 à 10 minutes.
6. Lorsque le temps est écoulé, demandez-leur de s'arrêter, de s'asseoir pour dessiner et penser à quelque chose de beau qu'ils/elles ont vu au cours de leur promenade.
7. Demandez à des volontaires de partager ce qu'ils/elles ont remarqué en marchant. Il peut s'agir de n'importe quoi, quelle que soit sa taille (par exemple, une plante, une pierre, le soleil qui brille sur eux).

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Vous pouvez réfléchir avec le groupe en posant les questions suivantes :

- *Qu'avez-vous ressenti en marchant silencieusement et en observant votre environnement ?*
- *Y-a-t-il des choses que vous avez remarquées, que vous n'aviez pas remarquées auparavant ? (Par exemple, des images, des odeurs, des sons, des motifs)*
- La pleine conscience a des effets positifs sur la santé mentale et le bien-être des enfants, des adolescent·e·s et des adultes. Il a été démontré que la pratique de la pleine conscience améliore l'attention et réduit le stress.

Clôture

5 MIN

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la séance et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



DES FORMES POUR JOUER

85 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Notions de calcul : Géométrie Ecouter activement et communiquer efficacement. 	Session # 5.4
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> Tableau à feuilles mobiles/ tableau blanc Marqueurs Crayons Tableau avec des feuilles Crayons de couleur 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Tableau avec de feuilles/ tableau blanc avec des exemples de formes - voir la dernière page de cette session à titre de référence. 	

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescent·e·s ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).
- Proposer une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session :

Aujourd'hui, nous allons travailler sur les formes et discuter de la façon dont nous pouvons améliorer nos espaces de jeu.

Jeu de la statue

10 MIN

1. Demandez aux participant·e·s de former deux cercles de personnes en nombre égal.
2. Les personnes du cercle intérieur doivent être tournées vers l'extérieur.
3. Les personnes du cercle extérieur doivent être tournées vers l'intérieur.
4. Chaque personne du cercle extérieur utilise la personne qui se trouve en face d'elle dans le cercle intérieur pour créer une « statue ». Ils/elles n'ont que dix secondes pour le faire.
5. La personne qui fait partie du cercle intérieur permet au « sculpteur » de toucher et manipuler son corps pour lui donner la forme qu'il souhaite, à condition qu'il ne lui fasse pas mal. La « statue » doit rester dans cette position sans parler, jusqu'à ce que vous disiez « c'est l'heure ».
6. Le cercle extérieur se déplace ensuite d'une personne vers la gauche et la sculpture reprend. Ce processus permet de plier et de manipuler les personnes du cercle intérieur pour leur faire prendre de nouvelles positions.
7. Continuez ainsi, puis demandez aux personnes du cercle intérieur de changer de place avec les personnes du cercle extérieur afin que tout le monde ait la possibilité d'être « sculpteur » et « statue ».

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Les « sculpteur·euse·s » peuvent être invité·e·s à indiquer à la « statue » comment se positionner sans la toucher (par exemple, « lève le bras droit », « plie le genou gauche »).

Chasse au trésor

15 MIN

1. Expliquez que nous allons faire une activité amusante au cours de laquelle nous identifierons différentes formes à l'intérieur (et à l'extérieur) de l'espace sécurisé.
2. Montrez le tableau à feuilles mobiles/le tableau blanc avec les différents types de formes - voir les exemples de formes à la fin de cette session à titre de référence.
3. Dites :
 - *Il s'agit d'une compétition amicale, le défi étant d'identifier le plus grand nombre de formes.*
4. Divisez le groupe en binômes et accordez-leur 5 à 7 minutes pour l'activité.
5. Rassemblez-les et faites le décompte des points.
6. Demandez aux adolescent·e·s de nommer quelques-unes des formes qu'ils/elles ont trouvées dans les zones sélectionnées.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Cette activité doit être encadrée autant que nécessaire.
- Si les formes bidimensionnelles et tridimensionnelles proposées ne sont pas suffisamment stimulantes pour les adolescent·e·s, vous pouvez également ajouter d'autres formes moins courantes. Exemples : ovale, parallélogramme, trapèze, octogone, prisme, prisme rectangulaire, tore.

Réimaginer les espaces de jeu dont nous disposons

45 MIN

Pt. 1 Conception (30 MIN)

1. Répartissez les adolescent·e·s en petits groupes.
2. Donnez-leur les consignes suivantes :
 - En groupe, discutez et dessinez des modifications suggérées aux zones des espaces de jeu existants pour les rendre encore meilleurs..
 - Veillez à ce que votre dessin comprenne au moins deux des formes que nous avons vues dans l'activité précédente.
 - Rappelez aux adolescent·e·s qu'ils/elles partageront également les espaces de jeu avec des enfants plus jeunes.
3. Donnez-leur le matériel nécessaire pour réaliser la tâche demandée : tableau à feuilles mobiles, marqueurs, crayons de couleur, crayons, etc.
4. Donnez-leur 15 minutes.

Pt. 2 Présentation (15 MIN)

5. Réunissez les adolescent·e·s en un grand groupe.

6. Demandez à chaque petit groupe de partager une à trois de leurs idées avec le groupe au complet (en fonction du temps et de la taille du groupe) et d'expliquer pourquoi ils/elles ont fait des suggestions spécifiques.
7. Remerciez tous les groupes pour leurs contributions et rassemblez leurs dessins afin d'identifier quelles suggestions sont réalisables pour améliorer le ou les espaces de jeu.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Si les adolescent·e·s ont du mal à réfléchir à des suggestions, vous pouvez leur donner des indications supplémentaires :
 - Des espaces et objets qui favorisent les interactions positives entre les enfants et les adolescent·e·s (par exemple, espace pour des jeux spécifiques, terrains de football).
 - Des espaces où les enfants et les adolescent·e·s peuvent se détendre.
 - Des espaces où les enfants et les adolescent·e·s peuvent laisser libre cours à leur imagination.
- Ne découragez pas l'imagination débordante des adolescent·e·s; il s'agit d'un exercice et toutes leurs idées ne seront pas forcément réalisables, ni réalistes.
- Les facilitateur·rice·s doivent identifier les suggestions réalisables, même si elles sont mineures, afin que les adolescent·e·s aient l'impression d'avoir été entendus.
- En ce qui concerne les suggestions que les facilitateur·rice·s ne peuvent pas mettre en œuvre immédiatement, ils/elles doivent les partager avec les responsables de programme pour qu'ils/elles les examinent au cours d'une réunion hebdomadaire.

Plume/statue

5 MIN



1. Faites comme si vous étiez une plume flottant dans l'air pendant dix secondes.
2. Faites comme si vous étiez une plume flottant dans l'air pendant environ dix secondes.
3. Soudain, vous vous figez et vous vous transformez en statue. Ne bougez pas !
4. Puis, détendez-vous lentement pour redevenir une plume flottante.
5. Répétez l'opération en veillant à finir l'exercice en étant une plume flottante détendue.

Clôture

5 MIN


1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la séance et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions** : Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.

APPRENTISSAGE QUI SAUVE DE
VIES



LES PERSONNES À CONTACTER EN CAS D'URGENCE

60 À
65 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Savoir à qui s'adresser en cas d'urgence. 	Session # 6.1
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> Papier A4 Matériel de lecture 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Identifier les sites de regroupement familial (s'ils/elles existent) 	
 <p>Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants et adolescent·e·s se sentent à l'aise avec vous et entre eux/elles. Vous devriez également bien connaître le contenu de la session avant de l'animer. Veillez en outre à bien préparé·e pour reconnaître les signes de détresse, ainsi que d'être en mesure d'aider les enfants et les adolescent·e·s en utilisant des techniques de PSP.</p>		

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescent·e·s ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).
- Proposez une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session. Par exemple :

Aujourd'hui, nous allons apprendre qui contacter en cas d'urgence.

Espace à ma droite

5 à 10 MIN

- Les participant·e·s sont assis·e·s en cercle. Le/la facilitateur·rice fait en sorte que l'espace situé sur leur droite reste vide.
- Le/la facilitateur·rice demande à un membre du groupe de venir s'asseoir dans l'espace laissé vide ; par exemple, « j'aimerais que Lili vienne s'asseoir à ma droite ». Lili se déplace et il y a maintenant une place vide à la droite d'une autre participant·e.
- Le/la participant·e assis·e à côté de l'espace vide invite une autre personne à venir s'asseoir à sa droite.
- Continuez jusqu'à ce que tous les membres du groupe aient bougé une fois.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Cette activité est utile pour apprendre et retenir les noms des participant·e·s.

Les personnes à contacter en cas d'urgence

30 MIN

1. Demandez aux adolescent·e·s de réfléchir aux personnes auprès desquelles ils/elles se sentent en sécurité.
2. Donnez à chaque adolescent/e une feuille de papier A4 et demandez-leur de tracer une ligne au centre.
3. Sur la partie gauche de la ligne, demandez-leur de réfléchir et d'écrire les noms, les numéros de téléphone et les fonctions de deux ou trois personnes qu'ils/elles pourraient contacter en cas d'urgence. Accordez-leur environ 2-3 minutes pour le faire.
 - S'ils/elles ne savent pas encore écrire, transformez l'activité en une discussion à deux.
4. À droite de la ligne, demandez-leur d'inscrire les noms des personnes dont ils/elles sont responsables en cas d'urgence. Il peut s'agir de leurs propres enfants, de leurs jeunes frères et sœurs, d'autres membres de la famille, y compris des personnes âgées.

Remarque : Les adolescent·e·s sont souvent appelés à jouer un rôle de leader au sein de leur famille pour soutenir les personnes qui s'occupent d'eux.

5. Demandez aux adolescents de se tourner vers quelqu'un à côté d'eux et de discuter les points suivants :
 - *Les personnes à contacter en cas d'urgence.*
 - *Comment les contacter pour leur dire qu'ils/elles sont en sécurité.*
 - *Les personnes dont ils/elles sont responsables en cas d'urgence.*
 - *Que doivent-ils/elles faire pour trouver ou contacter les personnes dont ils/elles sont responsables et s'assurer qu'elles sont en sécurité.*

Certains adolescent·e·s peuvent avoir des projets clairs, d'autres non. C'est normal.

L'objectif de cette discussion est de permettre aux adolescent·e·s de partager leurs stratégies.

6. Dans le grand groupe, demandez aux adolescent·e·s d'expliquer de quels moyens ils/elles disposent pour contacter et/ou retrouver les personnes qui sont responsables d'eux et celles dont ils/elles sont responsables.

Exercice facultatif - Remarquer et s'orienter

7. Expliquez qu'en reconnaissant les bâtiments ou les lieux clés, cela peut nous aider si nous sommes perdus. Nous allons maintenant faire un exercice pour nous aider à remarquer ce qui nous entoure.
 - Demandez aux adolescent·e·s de se promener dans l'espace - demandez-leur de marcher prudemment sans se heurter les uns les autres. Pendant qu'ils/elles marchent, demandez-leur de commencer à « faire attention » ce qu'il y a d'autre dans la pièce. Y a-t-il des chaises ? Des tables ? Combien y a-t-il de portes ou de fenêtres ? Y a-t-il des affiches sur les murs ?
 - Au bout d'une minute environ, demandez aux adolescent·e·s de s'arrêter et de fermer les yeux. S'ils/elles ne se sentent pas à l'aise en fermant les yeux, ils/elles peuvent regarder le sol. Demandez-leur (avec les yeux toujours fermés ou sans regarder !) de pointer du doigt quelque chose dans la pièce, par exemple, « l'horloge ». Une fois qu'ils/elles l'ont pointée du doigt, demandez-leur d'ouvrir les yeux et de vérifier. Étaient-ils/elles justes ?
 - Répétez l'exercice avec d'autres objets dans la pièce. Vous pouvez également ajouter ce que les adolescents portent par exemple « pointer quelqu'un qui porte des chaussures marron ».
 - Une fois l'exercice terminé, demandez les adolescent·e·s de parler de leur expérience. Le jeu est-il devenu plus difficile ou plus facile après quelques tours ?
 - Comment pouvons-nous appliquer ce que nous venons de faire à notre environnement ? Dites : *Sur le chemin du retour, essayez de remarquer deux choses différentes. Il peut s'agir d'un bâtiment, d'un panneau ou d'un arbre différent des autres arbres.*

8. Présentez les sites de regroupement familial (s'ils existent) et soulignez l'importance pour l'ensemble de leurs proches de savoir où aller, si et quand cela est possible d'y aller en toute sécurité, ou d'avoir des plans alternatifs. Vous pouvez faire le lien avec l'activité d'orientation en indiquant quelques points de repère importants à proximité des sites de regroupement.
9. Renforcer les messages clés.
 - Il est essentiel de connaître les noms, prénoms, coordonnées et emplois des adultes en qui vous avez confiance, au cas où vous seriez séparé de votre famille.
 - Savoir où se rendre en cas d'urgence avant qu'elle ne se produise peut vous aider à retrouver vos proches.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Rappelez aux adolescent·e·s qu'ils/elles sont en sécurité et que cette activité les aidera à le rester.
- Le cas échéant : Aidez les adolescent·e·s à identifier les informations à l'aide des registres d'enregistrement, de la connaissance des structures communautaires et des contacts clés, etc.

Se déplacer sur place

10 MIN

1. Demandez à chacun de choisir un endroit particulier de la pièce ou de la zone. Ils/elles commencent le jeu en se plaçant sur « l'emplacement » de leur choix.
2. Demandez aux participant·e·s de marcher dans la pièce et de réaliser une action particulière, par exemple, sauter, dire bonjour à tous/tes ceux/celles qui portent du bleu ou marcher à reculons, etc.
3. Lorsque le/la facilitateur·rice dit « Stop », tout le monde doit rejoindre sa place initiale.
4. La personne qui atteint sa place en premier devient le/la meneur·euse et peut ordonner au groupe de faire ce qu'il veut.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Cette activité peut être réalisée en grand groupe.

Se concentrer sur la lumière

5 MIN

1. Demandez aux adolescent·e·s de s'asseoir en silence et de visualiser.
2. Dites :
 - *Étirez votre dos pour l'allonger en tendant votre tête vers le ciel. Inspirez par le nez, en sentant votre respiration détendre votre corps. Imaginez que vous voyez une lumière devant vos yeux. Amenez cette lumière sur votre front. Laissez entrer la lumière dans votre tête, en remplissant la totalité de votre tête de lumière vive et chaude. Là où cette lumière vive existe, il ne peut y avoir d'obscurité. Il n'y a de place que pour les pensées heureuses.*
 - *Sentez que la lumière repousse toutes les mauvaises pensées. Il ne reste que de bonnes pensées dans votre esprit. Voyez la lumière qui descend jusqu'à vos oreilles, de sorte que vous n'entendiez que de bonnes choses. Voyez la lumière se déplacer dans votre mâchoire et votre bouche. Ne vous laissez aller qu'à de bonnes paroles. Laissez la lumière descendre le long de votre cou et de vos épaules jusqu'à votre cœur. Laissez votre cœur se remplir de lumière, afin que vous ne puissiez ressentir que de bons sentiments.*
 - *Sentez la lumière jaillir de votre cœur puis vous inondez tout et tous ceux qui vous entourent d'amour et de bons sentiments. Sentez que tout votre corps est rempli de lumière, et que vous*

rayonnez de bonnes pensées et de bons sentiments. Pensez : « La lumière est en moi, je suis la lumière. Je fais briller la lumière sur tout et tous ceux qui m'entourent. »

3. Demandez aux adolescent·e·s de s'asseoir quelques secondes en silence.
4. Dites-leur qu'ils/elles peuvent maintenant commencer à revenir au présent. *Concentrez-vous sur votre respiration - inspirez et expirez lentement. Remuez vos doigts et vos orteils/elles.*

Clôture


5 MIN

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la séance et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



EXERCICES D'ÉVACUATION

50 À
65 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none">● Se protéger des risques.	Session # 6.2
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none">● Une balle ou un autre objet souple à lancer● Quatre pommes ou petits objets	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none">● Identifiez une zone de sécurité suffisamment proche de l'espace sûr pour garantir l'accessibilité à tous, mais suffisamment éloignée pour garantir la sécurité. Il peut s'agir d'un lieu différent pour les incendies et les inondations. Soyez clair·e à ce sujet et entraînez-vous pour les deux endroits, si nécessaire.● Identifiez à l'avance les adolescent·e·s pour lesquels des adaptations à cet exercice pourraient être nécessaires, en particulier les adolescent·e·s en situation de handicap. Prévoyez avec les adolescent·e·s et, si possible, avec les personnes qui s'occupent d'eux, la manière d'adapter l'activité pour qu'elle leur soit accessible.	
<div></div> <p>Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants et adolescent·e·s se sentent à l'aise avec vous et entre eux/elles. Vous devriez également bien connaître le contenu de la session avant de l'animer. Veillez en outre à bien préparé·e pour reconnaître les signes de détresse, ainsi que d'être en mesure d'aider les enfants et les adolescent·e·s en utilisant des techniques de PSP.</p>		

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescent·e·s ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).
- Proposez une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session. Par exemple :

Aujourd'hui, nous allons apprendre ce qu'il faut faire pour se protéger en cas d'urgence.

Cueilleurs de pommes

15 MIN

- Placez une **pomme (ou un autre petit objet comme une pierre, un crayon, un bâton ou un ballon)** dans chacun des coins de la pièce. Si vous êtes en plein air, placez ces objets à environ 10 mètres d'un point central, dans les quatre directions cardinales.
- Demandez à quatre personnes de se placer au milieu de la pièce (ou au point central, si vous êtes en plein air) et de se tourner vers l'extérieur, c'est-à-dire de se tourner le dos. Demandez-leur de se tenir par les bras, au niveau des coudes.

3. Expliquez que le but du groupe est de ramasser les quatre objets le plus rapidement possible, sans lâcher les autres participant·e·s de l'équipe.
4. Les autres participant·e·s sont les observateur·rice·s. Donnez au groupe quelques minutes pour ramasser tous les objets. Ensuite, remerciez les volontaires et interrogez les autres participant·e·s :
 - *Combien de temps les quatre volontaires ont-ils/elles mis pour ramasser leurs objets ?*
 - *Ont-ils/elles commencé à travailler en équipe ou individuellement ?*
 - *Y a-t-il eu un conflit lorsqu'ils/elles ont ramassé les objets ?*
 - *Si oui, comment ont-ils/elles résolu le problème ?*
 - *Si ce n'est pas le cas, qu'est-ce qui a empêché un conflit d'éclater ?*
5. Faites un deuxième tour avec un autre groupe de participant·e·s et voyez s'ils/elles changent d'approche.
6. Concluez l'activité en disant : Dans ce jeu, nous avons vu que lorsque nous travaillions ensemble, nous pouvions rassembler plus d'objets. Lorsque nous travaillons seuls, il est plus difficile d'atteindre nos objectifs.
7. Dites :
 - *De telles situations peuvent conduire à un conflit. Mais si le groupe coopère, il peut résoudre le problème sans difficulté.*

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Cette activité implique un contact physique. Si les contacts entre les filles et les garçons sont inappropriés, divisez le groupe en deux.

Exercices d'évacuation

15 à 30 MIN

1. Expliquez l'objectif des exercices d'évacuation - en cas d'incendie, de tremblement de terre ou d'inondation :
 - En cas de danger, le groupe doit être prêt à quitter l'espace rapidement et de manière organisée. Cet exercice nous entraînera à nous sentir prêts, que nous soyons dans cet espace, à la maison ou ailleurs.
2. Dites aux adolescent·e·s ce qui suit :
 - Si nous devons quitter l'espace rapidement, tous/tes les adolescent·e·s doivent rester calmes et écouter le/la facilitateur·rice.
 - Suivez les instructions pendant l'exercice : ne parlez pas, ne poussez pas, ne courez pas et ne faites pas demi-tour.
 - Utilisez un système de binôme : mettez les adolescent·e·s deux par deux (de même genre si le contexte s'y prête) et veillez à ce qu'ils/elles comprennent qu'ils/elles doivent veiller l'un sur l'autre.
 - Évacuez l'espace par groupe de deux, l'un·e des facilitateur·rice·s menant le groupe et l'autre remontant la fin de la file.
 - Le/la facilitateur·rice conduit les adolescent·e·s vers la zone préalablement identifiée. Expliquez aux adolescent·e·s pourquoi l'endroit choisi est sûr et pour quel type de catastrophe.
 - Assurez-vous que tout le monde est bien arrivé dans la zone d'évacuation.

- Posez des questions pour vérifier que tous ont compris les consignes d'évacuation, par exemple : était-il facile de quitter l'espace, qu'est-ce qui était difficile, comment pouvons-nous nous améliorer ?
 - Demandez dans quels autres endroits ou lieux les exercices d'urgence peuvent-ils/elles être utiles aux membres de la communauté. Par exemple, une église, une mosquée, un centre communautaire, un dispensaire, etc.
3. Si vous en avez le temps, recommencez l'exercice et chronométrez le temps que cela vous a pris. Insistez sur le fait qu'il ne s'agit pas d'une course et que les adolescent·e·s ne doivent pas courir, mais que nous voulons quand même évacuer le plus rapidement possible.
 4. Pratiquez cet exercice régulièrement (par exemple, toutes les deux semaines, éventuellement en l'augmentant avant une période de grande inquiétude, par exemple la saison des pluies) pour vous assurer que les adolescent·e·s suivent les instructions, et que ceux qui rejoignent le groupe plus tard ont également l'occasion de pratiquer l'exercice.

Se détendre le corps et l'esprit

10 MIN

1. Prenez une voix calme et apaisante pour guider les participant·e·s dans cet exercice :
2. Demandez aux participant·e·s de se tenir confortablement debout ou de trouver un espace sur le sol et de respirer profondément.
3. Expliquez que l'exercice se concentre sur un groupe de muscles à la fois, en commençant par la tête pour terminer aux pieds. Expliquez que vous allez demander à chacun de contracter ses muscles, puis de les relâcher après quelques secondes.
4. Commencez par les muscles du visage et demandez à chacun de contracter les muscles des joues et du contour des yeux pendant quelques secondes, puis de les relâcher.
5. Passez ensuite aux muscles du cou, des épaules, des bras, des mains, du ventre, du dos, des jambes et des pieds, et donnez-leur les mêmes instructions, à savoir qu'ils/elles doivent d'abord contracter les muscles de la zone concernée, puis les relâcher après quelques secondes.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Certains exercices de relaxation ne conviennent pas aux participant·e·s qui ont vécu des situations éprouvantes et difficiles.
- Certaines personnes peuvent également avoir des réactions dissociatives, par exemple, elles sont s'éloigner, se sentir engourdies ou détachées de leur corps ou de la réalité.
- Tous les participant·e·s devraient être libres de choisir s'ils/elles veulent faire des exercices ou non, sans aucune contrainte. Soyez attentif·ve·s aux signes de détresse suivants : difficultés à se ressaisir, pleurer tout le temps, accès de colère, Tremblements ou difficultés à gérer le stress, en particulier au lendemain d'une catastrophe.
- Si vous remarquez l'un de ces signes, il est préférable d'interrompre ou de modifier l'activité. On conseille généralement aux personnes de s'asseoir pour retrouver leurs esprits. Une personne en détresse peut souhaiter quitter la pièce. Si vous êtes à plusieurs·ère·s facilitateur·rice·s, l'un·e d'entre vous peut rester près de la personne jusqu'à ce qu'elle se calme, l'écouter si elle souhaite parler, lui proposer de l'eau et des mouchoirs, la rassurer en lui expliquant qu'il s'agit de réactions normales et que ce type d'exercice peut soulager les tensions accumulées au fil du temps dans le corps. Proposez-lui d'en parler plus tard à une personne qui pourrait l'aider à surmonter sa détresse.

Clôture

5 MIN

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la séance et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions** : Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



SE LAVER LES MAINS

125 À
165 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Se protéger des risques. 	Session # 6.3
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> Eau et savon pour se laver les mains Poussière de cendre ou de craie Stylos et papier pour la réalisation des affiches 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Durée : Cette session dépasse la durée recommandée pour une session. Les facilitateur·rice·s peuvent choisir de réduire le nombre d'activités ou de les répartir sur deux sessions distinctes. Trouvez les informations les plus récentes sur les éventuelles épidémies auprès des autorités locales, des professionnel·le·s de santé, et des équipes chargées de l'Eau, Hygiène et Assainissement et adaptez les messages clés ci-dessous aux orientations locales. Il est crucial d'aborder au cours de cette session les possibles préjugés locaux contre les personnes qui ont recours à un traitement médical. Assurez-vous que l'équipe a revu cette session et l'a adaptée en conséquence. Si vous organisez cette session dans une région qui a déjà connu une grave épidémie, le contenu peut s'avérer sensible. Assurez-vous que les enfants et adolescent·e·s se sentent à l'aise avec vous et entre eux/elles. Vous devriez également bien connaître le contenu de la session avant de l'animer. Dans les contextes où il y a un risque de maladie particulière ou une épidémie active, vous pouvez inclure une activité spécifique supplémentaire, telle qu'une activité « vrai ou faux » pour vérifier la compréhension des adolescent·e·s. Cette session comprend également des activités physiques qui peuvent nécessiter une adaptation pour les adolescent·e·s handicapés. Lors de la préparation de cette session, consultez les tuteur·rice·s afin de discuter des adaptations possibles pour répondre aux besoins de tous les enfants. 	

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescent·e·s ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).
- Proposez une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session. Par exemple :

Aujourd'hui, nous allons apprendre en quoi le fait de se laver les mains nous protège et protège notre communauté.

Qui est le chef ?

10 MIN

- Les participant·e·s s'assoient en cercle.
- Une personne se porte volontaire pour quitter la salle. Après son départ, le reste du groupe se choisit un « chef ».

3. Le/la leader doit effectuer une série d'actions, par exemple frapper dans les mains, taper du pied, etc, que doit imiter l'ensemble du groupe.
4. Le/la volontaire revient dans la salle, se place au milieu et essaie de deviner qui dirige les actions.
5. Le groupe doit protéger le/la meneur·euse en détournant le regard.
6. Le/la meneur·euse doit modifier les actions à intervalles réguliers sans se faire prendre.
7. Lorsque le/la volontaire repère qui est le/la meneur·euse, il/elle rejoint le cercle et la personne qui était le/la meneur·euse quitte la pièce pour permettre au groupe de choisir un·e nouveau·elle meneur·euse.

Pourquoi est-ce que c'est important de se laver les mains ?

30 MIN

1. Demandez : *Est-ce que quelqu'un ici a déjà eu des maux d'estomac très violents ? Quelqu'un a-t-il toussé ou eu mal à la gorge ?* Expliquez que tout le monde peut tomber malade à un moment ou à un autre. Certaines maladies sont causées par des germes, qui sont des organismes vivants si petits que nous ne pouvons même pas les voir à l'œil nu.
2. Demandez aux adolescent·e·s de regarder leurs mains pour vérifier s'ils/elles voient des germes ?
3. Comme nous ne pouvons pas voir les germes, nous devons travailler ensemble pour les empêcher de se propager.
4. Disons qu'il existe de nombreux types de germes différents. Donnez un exemple en fonction du contexte, p. ex. la mpox, le choléra, la COVID, etc. Demandez aux adolescent·e·s de donner d'autres exemples de maladies.
5. *De nombreux germes peuvent se propager d'une personne à l'autre par le toucher, par exemple, en se serrant la main. Ces germes peuvent nous rendre malades si nous ne prenons pas soin de nous laver les mains régulièrement avec de l'eau et du savon, en particulier :*
 - Avant de manger ou d'aider à préparer les aliments
 - Après avoir utilisé les latrines
 - Après avoir aidé un membre de la famille à utiliser les latrines
 - Après avoir été en contact avec une personne susceptible d'être malade
 - Après avoir éternué, toussé et s'être mouché
 - Après avoir touché ou jeté des déchets

Mais n'oubliez pas que les germes étant invisibles, quelqu'un peut en avoir sur ses mains même s'il ne semble pas malade.
6. *Il est normal de s'inquiéter de tomber malade - personne n'aime être malade ! - mais la plupart des maladies peuvent être traitées facilement par les professionnels de la santé.*
7. *Tout le monde peut tomber malade. Les germes ne font pas la différence entre les personnes – ce sont juste des organismes vivants qui essayent de se répandre le plus possible ! Ce qui compte, ce sont les actions que nous entreprenons pour nous protéger.*
8. Après avoir passé en revue les points clés, donnez aux adolescent·e·s le temps de poser des questions. Il est important de déceler toutes les idées fausses, en particulier celles qui peuvent être à l'origine de préjugés. Lorsqu'il existe un préjugé ou une discrimination liée à un état pathologique, les personnes tardent à se faire soigner, la qualité des soins de santé peut se dégrader et l'accès aux services de santé pour les personnes les plus vulnérables s'en trouve réduit.

Comment les germes se propagent

20 MIN

1. Dites : *Nous allons maintenant faire une activité pour savoir comment les germes peuvent passer d'une personne à une autre.*
2. Demandez un volontaire. Couvrir les paumes du volontaire avec de la cendre ou de la poussière de craie. Demandez aux autres adolescent·e·s de se mettre en file indienne. La personne qui a les mains « sales » serre la main du premier adolescent·e de la file. Demandez-lui de serrer la main à la personne derrière lui. Et continuez ainsi de suite jusqu'au bout de la file.
3. Lorsque tout le monde s'est serré la main, demandez aux adolescent·e·s combien d'entre eux ont de la cendre ou de la poussière de craie sur les mains. Même le plus petit grain compte.
4. Expliquez que c'est ce qui se passe lorsque nous oublions de nous laver les mains avec du savon – les germes peuvent passer d'une personne à l'autre.
5. Posez la question suivante : *Comment pouvons-nous empêcher que cela se produise ?* Demandez des suggestions. Expliquez que le meilleur moyen de préserver notre santé, ainsi que celle de nos ami·e·s et de notre famille, c'est de se laver les mains.

Se laver les mains

20 à 30 MIN

1. Se laver les mains avec du savon permet de se protéger. C'est l'un des moyens d'empêcher les germes de nous rendre malades.
2. Dites : *D'abord, nous allons parler de quand nous devons nous laver les mains. Demandez aux adolescent·e·s à quel moment ils/elles pensent qu'il est important de se laver les mains.*
3. Dites : *Nous devons nous laver les mains régulièrement, en particulier après avoir utilisé les latrines, avant de toucher des aliments ou de manger, après nous être mouchés, avoir toussé ou éternué, avant de toucher notre bouche, notre nez ou nos yeux, après avoir touché ou jeté des déchets, et après avoir joué avec des animaux. Il est important de se laver souvent les mains pour rester en bonne santé.*
4. Ensuite, allez à une station de lavage des mains – un robinet ou un seau à l'extérieur. Veillez à ce qu'il y ait du savon.
5. Dites : *Nous devons nous laver les mains avec du savon pendant au moins 20 secondes en suivant 5 étapes. Montrez comment se laver les mains :*
 - Étape 1 : Se mouiller les mains à l'eau courante
 - Étape 2 : Mettre suffisamment de savon pour couvrir les mains mouillées
 - Étape 3 : Frotter toutes les surfaces de la main – y compris le revers de la main, l'espace entre les doigts et sous les ongles – pendant au moins 20 secondes
 - Étape 4 : Rincer abondamment à l'eau courante
 - Étape 5 : Se sécher les mains avec un tissu propre ou une serviette jetable – si vous n'en avez pas, séchez-vous les mains à l'air libre
6. *S'il existe une chanson locale que les adolescent·e·s connaissent et qui dure 20 à 30 secondes, chantez-la pendant que les enfants s'entraînent à se laver les mains à tour de rôle. Ils/elles sauront ainsi combien de temps dure un bon lavage des mains. Vous pouvez aussi utiliser cette chanson (sur l'air de row, row, row your boat en anglais) :*
 - Lavez-vous, lavez-vous, lavez-vous les mains
 - Lave-les proprement.
 - Frotte ici (en frottant les mains l'une contre l'autre)

- Frotte là (en frottant le dessus des mains)
- Et frotte entre les doigts (en frottant entre les doigts).

Facultatif : Diffuser le message

30 à 60 MIN

1. Répartissez les adolescent·e·s en groupes de 4 à 5. Si le groupe est composé de personnes d'âges et de niveaux différents, essayez de faire en sorte que chaque groupe dispose d'un mélange de compétences et de niveaux de développement.
2. Expliquez que chaque groupe doit partager un des messages clés sur l'importance du lavage des mains avec le reste de la communauté en utilisant la méthode de son choix (et en fonction des ressources disponibles) : il peut s'agir d'une affiche, d'une publicité à la radio, d'une pièce de théâtre, d'une chanson ou de tout autre moyen de faire passer le message.
3. Les groupes élaborent leurs messages et les présentent au reste de la classe à la fin de la session. Envisagez d'inviter les classes inférieures ou les parents, les soignants/es et les membres de la communauté à un spectacle.

Fleur et bougie

5 MIN

1. Imaginez que vous avez une fleur qui sent bon dans une main et une bougie qui brûle lentement dans l'autre :
 - Inspirez lentement par le nez en sentant la fleur.
 - Expirez lentement par la bouche en soufflant sur la bougie.
 - Répétez plusieurs fois.



Conclusion

5 MIN

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la séance et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions** : Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



PRÉPARATION EN CAS D'INCENDIES 65 À 95 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Se protéger des risques. 	Session # 6.4
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> Une balle ou un autre objet souple à lancer Quatre pommes ou petits objets 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Aucun. 	



Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants et adolescents/es se sentent à l'aise avec vous et entre eux/elles. Vous devriez également bien connaître le contenu de la session avant de l'animer. Veillez en outre à bien préparé·e pour reconnaître les signes de détresse, ainsi que d'être en mesure d'aider les enfants et les adolescent·e·s en utilisant des techniques de PSP.

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescent·e·s ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).
- Proposez une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session. Par exemple :

Aujourd'hui, nous allons apprendre ce qu'il faut faire pour se protéger en cas d'incendie.

Cueilleurs de pommes

15 MIN

- Placez une **pomme (ou un autre petit objet comme une pierre, un crayon, un bâton ou un ballon)** dans chacun des coins de la pièce. Si vous êtes en plein air, placez ces objets à environ 10 mètres d'un point central, dans les quatre directions cardinales.
- Demandez à quatre personnes de se placer au milieu de la pièce (ou au point central, si vous êtes en plein air) et de se tourner vers l'extérieur, c'est-à-dire de se tourner le dos. Demandez-leur de se tenir par les bras, au niveau des coudes.
- Expliquez que le but du groupe est de ramasser les quatre objets le plus rapidement possible, sans lâcher les autres participant·e·s de l'équipe.
- Les autres participant·e·s sont les observateur·rice·s. Donnez au groupe quelques minutes pour ramasser tous les objets. Ensuite, remerciez les volontaires et interrogez les autres participant·e·s :
 - Combien de temps les quatre volontaires ont-ils/elles mis pour ramasser leurs objets ?
 - Ont-ils/elles commencé à travailler en équipe ou individuellement ?
 - Y a-t-il eu un conflit lorsqu'ils/elles ont ramassé les objets ?
 - Si oui, comment ont-ils/elles résolu le problème ?

- *Si ce n'est pas le cas, qu'est-ce qui a empêché un conflit d'éclater ?*
- 5. Faites un deuxième tour avec un autre groupe de participant·e·s et voyez s'ils/elles changent d'approche.
- 6. Concluez l'activité en disant : Dans ce jeu, nous avons vu que lorsque nous travaillions ensemble, nous pouvions rassembler plus d'objets. Lorsque nous travaillons seuls, il est plus difficile d'atteindre nos objectifs.
- 7. Dites :
 - *De telles situations peuvent conduire à un conflit. Mais si le groupe coopère, il peut résoudre le problème sans difficulté.*

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Cette activité implique un contact physique. Si les contacts entre les filles et les garçons sont inappropriés, divisez le groupe en deux.

Préparation en cas d'incendie

30 à 60 MIN

Comprendre l'utilisation du feu

1. Posez la question suivante : En quoi le feu peut-il être utile ?
Le feu peut être utile pour cuisiner, chauffer l'eau d'un bain et garder la chaleur dans la maison.
2. Posez la question suivante : Quels sont les effets dangereux du feu ?
Le feu peut être dangereux et nocif. Par exemple, laisser une bougie allumée peut enflammer des objets. Les allumettes et les briquets peuvent être dangereux et les jeunes enfants ne doivent pas y toucher.
3. État : Le feu peut être à la fois utile et dangereux. Insistez sur le fait que le feu peut être dangereux si nous ne l'utilisons pas correctement ou si nous ne savons pas quoi faire en cas de problème.
4. Expliquez l'importance d'établir un plan d'évacuation en cas d'incendie et de savoir ce qu'il faut faire pour prévenir un incendie. Les adolescent·e·s doivent savoir ce qu'il faut faire lorsqu'ils/elles voient ou sentent du feu ou lorsqu'ils/elles entendent une alarme incendie.

Planifier et réagir face à un incendie

1. Divisez le groupe en deux ou plusieurs groupes pour discuter des questions suivantes :
 - *Que pouvez-vous faire pour éviter un incendie dans votre maison ?*
 - *Quels sont les risques d'incendie dans votre maison/communauté ?*
 - *Que faire en cas d'incendie ?*
 - *Quels messages clés pouvez-vous transmettre à votre famille/communauté ?*
2. Fournissez du papier et des stylos s'ils/elles veulent écrire. Reportez-vous aux messages clés pour vous assurer que les adolescent·e·s savent quoi faire en cas d'incendie.
3. Demandez à chaque groupe de faire part de ses idées au reste des participant·e·s.
4. Veillez à partager ces messages clés :

Prévenir les incendies :

1. Expliquez :

- *Ne jouez jamais avec des fils électriques, des prises de courant ou des outils électriques (par exemple, un générateur, un ventilateur électrique).*
- *Assurez-vous de connaître un endroit sûr où retrouver vos amis/es ou votre famille en cas de grand incendie.*
- *Ne laissez jamais un feu, comme une bougie ou un feu pour cuisiner, sans surveillance, que ce soit à la maison ou au camp.*

5. Expliquez au groupe qu'il y a trois choses essentielles que les adolescent·e·s peuvent faire pour se protéger.

- *Si vos vêtements prennent feu, vous devez vous ARRÊTER, vous laisser TOMBER et ROULER sur vous-même pour éteindre le feu*
- *Lorsque vous fuyez la fumée et le feu et que vous sortez pour vous mettre à l'abri, vous devez RESTER PRÈS DU SOL, RAMPER et APPELER à l'aide*
- *En cas de brûlure, vous pouvez aider en REFROIDISSANT votre brûlure avec de l'eau propre et en APPELANT les secours.*

6. Exercice pratique : Faites une démonstration de chaque exercice et dites que nous allons pratiquer chacun d'entre eux. Demandez aux adolescent·e·s de se lever et de marcher dans l'espace, et lorsque vous annoncez chaque exercice, les adolescent·e·s doivent s'exercer à :

- *S'ARRÊTER, TOMBER ET ROULER : s'arrêter, se laisser tomber au sol, se couvrir le visage et rouler*
- *RAMPER et APPELER à l'aide : se baisser et ramper sous la fumée*
- *REFROIDIR et APPELER : faire semblant de mettre de l'eau sur son bras*

7. Réunissez le groupe et répétez ces messages clés :

Que faire en cas d'incendie ?

1. Expliquez :

- *Si vous voyez et/ou sentez de la fumée ou un incendie dans votre maison ou votre espace d'apprentissage, sortez immédiatement.*
- *Restez en POSITION BASSE et RAMPEZ sous la fumée vers une sortie sûre et APPELEZ à l'aide. Criez « AU FEU » plusieurs fois.*
- *N'essayez jamais de vous cacher du feu, laissez toutes vos affaires là où elles sont ! Une fois dehors, rejoignez votre lieu de rendez-vous et appelez à l'aide.*
- *Si un incendie se déclare chez vous ou dans votre espace d'apprentissage, sortez immédiatement et criez « Au feu ! » plusieurs fois. N'essayez jamais de vous cacher du feu. Laissez toutes vos affaires là où elles sont.*
- *Si vos vêtements prennent feu, ne paniquez pas ! Arrête, Tombe et Roule. Arrêtez ce que vous faites, tombez au sol, couvrez-vous le visage et roulez encore et encore jusqu'à ce que les flammes s'éteignent. Courir ne fera qu'aggraver les choses.*
- *En cas de brûlure, refroidissez-la avec de l'eau propre. Appelez un adulte à l'aide !*

2. **Soulignez** : Les incendies, ça arrive, mais il est important de se rappeler que la plupart des gens n'en connaîtront jamais. Même en cas d'incendie, il existe de nombreux moyens de rester en sécurité. C'est pourquoi nous pratiquons des exercices tels que « Arrête, Tombe et Roule » ou « Se baisser et S'en aller » – pour nous assurer que nous savons exactement ce qu'il faut faire. Et n'oubliez pas qu'il y a toujours des adultes, comme les parents, les enseignants ou les pompiers, qui sont là pour nous

aider à assurer notre sécurité. En apprenant ces mesures de sécurité, vous pouvez assurer votre propre sécurité et celle des autres.

Se détendre le corps et l'esprit

10 MIN

6. Prenez une voix calme et apaisante pour guider les participant·e·s dans cet exercice :
7. Demandez aux participant·e·s de se tenir confortablement debout ou de trouver un espace sur le sol et de respirer profondément.
8. Expliquez que l'exercice se concentre sur un groupe de muscles à la fois, en commençant par la tête pour terminer aux pieds. Expliquez que vous allez demander à chacun de contracter ses muscles, puis de les relâcher après quelques secondes.
9. Commencez par les muscles du visage et demandez à chacun de contracter les muscles des joues et du contour des yeux pendant quelques secondes, puis de les relâcher.
10. Passez ensuite aux muscles du cou, des épaules, des bras, des mains, du ventre, du dos, des jambes et des pieds, et donnez-leur les mêmes instructions, à savoir qu'ils/elles doivent d'abord contracter les muscles de la zone concernée, puis les relâcher après quelques secondes.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Certains exercices de relaxation ne conviennent pas aux participant·e·s qui ont vécu des situations éprouvantes et difficiles.
- Certaines personnes peuvent également avoir des réactions dissociatives, par exemple, elles sont s'éloigner, se sentir engourdies ou détachées de leur corps ou de la réalité.
- Tous les participant·e·s devraient être libres de choisir s'ils/elles veulent faire des exercices ou non, sans aucune contrainte. Soyez attentif·ve·s aux signes de détresse suivants : difficultés à se ressaisir, pleurer tout le temps, accès de colère, Tremblements ou difficultés à gérer le stress, en particulier au lendemain d'une catastrophe.
- Si vous remarquez l'un de ces signes, il est préférable d'interrompre ou de modifier l'activité. On conseille généralement aux personnes de s'asseoir pour retrouver leurs esprits. Une personne en détresse peut souhaiter quitter la pièce. Si vous êtes à plusieurs·ère·s facilitateur·rice·s, l'un·e d'entre vous peut rester près de la personne jusqu'à ce qu'elle se calme, l'écouter si elle souhaite parler, lui proposer de l'eau et des mouchoirs, la rassurer en lui expliquant qu'il s'agit de réactions normales et que ce type d'exercice peut soulager les tensions accumulées au fil du temps dans le corps.

Clôture

5 MIN

5. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
6. Passez en revue le thème de la séance et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.
7. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
8. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



SÉCURITÉ ROUTIÈRE - ASSURER LA SÉCURITÉ DES JEUNES ENFANTS

55 À
75 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Se protéger des risques. 	Session # 6.5
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> Craie, bâtons ou pierres pour créer une route de fortune Feuille de tableau et stylos 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Avant la session, trouvez un espace approprié, à l'intérieur ou à l'extérieur, où vous pouvez créer une « route » à l'aide de craies, de pierres, de bâtons ou de tout autre moyen de délimitation Tableau de feuilles avec le modèle de fiche de planification de voyage 	

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescent·e·s ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).
- Proposez une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session. Par exemple :

Aujourd'hui, nous allons apprendre ce qu'il faut faire pour se protéger et protéger les autres des dangers liés à la route et aux véhicules.

Jeu de présentation où l'on fait passer ou rouler un ballon 5 à 10 MIN

- Demandez aux adolescent·e·s de vous rejoindre et de s'asseoir ou de se tenir debout en cercle et expliquez-leur qu'ils/elles vont jouer à un jeu pour apprendre le nom des autres.
- Donnez une balle à l'un des adolescent·e·s et demandez-lui de dire son nom, puis de passer doucement la balle à une autre personne.
- La personne suivante dit son nom et passe à nouveau le ballon.
- L'exercice se poursuit jusqu'à ce que chacun ait eu l'occasion de recevoir le ballon et de dire son nom.
- Demandez maintenant aux adolescent·e·s de commencer à se lancer la balle. Expliquez que cette fois-ci, lorsqu'un adolescent·e lance le ballon, tout le groupe doit crier le nom de l'adolescent·e qui attrape le ballon. Si le groupe ne se souvient pas du nom de l'adolescent·e, ce dernier peut le crier pour le rappeler au reste du groupe. Demandez ensuite à l'adolescent·e de lancer le ballon au hasard autour du cercle.
- Poursuivez le jeu jusqu'à ce que toutes les personnes qui le souhaitent aient participé.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Assurez-vous que tous les adolescent·e·s qui souhaitent participer ont la possibilité de dire leur nom. Certains peuvent se montrer timides ou renfermés en raison de leurs expériences passées. Si un·e adolescent·e ne veut pas participer, ne le/la forcez pas. Ils/elles peuvent rester dans le cercle avec les autres s'ils/elles le souhaitent.

Sécurité routière - Assurer la sécurité des jeunes enfants

30 MIN

1. Demandez aux adolescent·e·s de penser à une route près de chez eux. À quoi ressemble cette route ? À quoi devez-vous faire attention lorsque vous marchez à proximité de cette route ou lorsque vous la traversez ?
2. Dites : « aujourd'hui, nous allons réfléchir à comment nous pouvons assurer la sécurité des jeunes enfants à proximité des routes »
3. Demandez aux adolescents de parler à la personne à côté d'eux et de trouver une règle de sécurité routière qu'ils pourraient enseigner à une personne plus jeune qu'eux
4. Demandez aux paires de faire un retour de leurs réactions à l'ensemble du groupe et de se mettre d'accord sur un maximum de quatre règles (en fonction du contexte et des types de routes, il peut s'agir de S'arrêter, Regarder, Écouter, Réfléchir ; ne pas jouer au bord de la route ; toujours traverser la route en marchant ; ne pas suivre un ami un ami de l'autre côté de la route, bien suivre la règle Stop, Regarder, Écouter, Réfléchir avant de le faire).

Jeu de rôle

1. Préparez à l'avance une « route » à l'aide de craies, de pierres ou de bâtons
2. Répartissez les adolescent·e·s en groupes de 4
3. Deux des adolescent·e·s joueront des personnes de leur âge, les deux autres joueront des enfants plus jeunes
4. Demandez aux groupes de concevoir un jeu de rôle en trois parties : d'abord, nous voulons voir les plus jeunes enfants ne pas être sensibilisés à la sécurité routière ; ensuite, nous voulons voir les adolescents/e s'en apercevoir et leur montrer la manière la plus sûre de se comporter ; enfin, nous voulons les voir tous les quatre suivre les règles de la sécurité routière ensemble.
5. Veillez à ce que les adolescent·e·s sachent clairement quelles sont les règles qu'ils/elles veulent enseigner. Prenons par exemple la règle de « ne pas jouer près de la route » - les volontaires peuvent jouer le rôle de deux enfants plus jeunes qui tapent dans un ballon de football de part et d'autre de la route, ou au bord de la route
6. Donnez à chaque groupe l'occasion de se produire. Pendant que chaque groupe fait son jeu de rôle, demandez aux adolescent·e·s qui regardent de relever ce qui a bien fonctionné et s'ils/elles ont une suggestion à faire pour renforcer la sécurité
7. Demandez aux adolescent·e·s de penser à une personne plus jeune dans leur vie (un frère ou une sœur, un·e cousin·e, un·e ami·e, un·e voisin·e) avec laquelle ils/elles pourraient partager ces règles de sécurité routière après la session d'aujourd'hui.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Pendant le travail en binôme, vous pouvez vérifier que tous·tes les adolescent·e·s sont familiarisé·e·s avec la séquence S'arrêter, Regarder, Écouter, Réfléchir :
 - o S'ARRÊTER avant de traverser une route

- o REGARDER des deux côtés pour voir les voitures, les vélos, les camions et les autres véhicules
- o ÉCOUTEZ les véhicules, car on peut les entendre avant de les voir
- o RÉFLÉCHISSEZ et posez-vous la question de savoir si vous avez suffisamment de temps pour traverser la route en toute sécurité, et continuez à vérifier au fur et à mesure que vous la traversez

Messages clés : (ils peuvent être générés et complétés par les adolescent·e·s)

- Regardez toujours des deux côtés avant de traverser
- Ne traversez pas les routes en courant
- Ne courez pas après un ballon ou des amis/es sur la route
- Soyez vigilant·e et conscient·e des usagers de la route autour de vous.
- Ne traversez pas dans les virages, car les conducteurs ont une visibilité limitée.

Se détendre le corps et l'esprit

10 MIN

1. Prenez une voix calme et apaisante pour guider les participant·e·s dans cet exercice :
2. Demandez aux participant·e·s de se tenir confortablement debout ou de trouver un espace sur le sol et de respirer profondément.
3. Expliquez que l'exercice se concentre sur un groupe de muscles à la fois, en commençant par la tête pour terminer aux pieds. Expliquez que vous allez demander à chacun de contracter ses muscles, puis de les relâcher après quelques secondes.
4. Commencez par les muscles du visage et demandez à chacun de contracter les muscles des joues et du contour des yeux pendant quelques secondes, puis de les relâcher.
5. Passez ensuite aux muscles du cou, des épaules, des bras, des mains, du ventre, du dos, des jambes et des pieds, et donnez-leur les mêmes instructions, à savoir qu'ils/elles doivent d'abord contracter les muscles de la zone concernée, puis les relâcher après quelques secondes.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Certains exercices de relaxation ne conviennent pas aux participant·e·s qui ont vécu des situations éprouvantes et difficiles.
- Certaines personnes peuvent également avoir des réactions dissociatives, par exemple, elles sont s'éloigner, se sentir engourdies ou détachées de leur corps ou de la réalité.
- Tous les participant·e·s devraient être libres de choisir s'ils/elles veulent faire des exercices ou non, sans aucune contrainte. Soyez attentif·ve·s aux signes de détresse suivants : difficultés à se ressaisir, pleurer tout le temps, accès de colère, Tremblements ou difficultés à gérer le stress, en particulier au lendemain d'une catastrophe.
- Si vous remarquez l'un de ces signes, il est préférable d'interrompre ou de modifier l'activité. On conseille généralement aux personnes de s'asseoir pour retrouver leurs esprits. Une personne en détresse peut souhaiter quitter la pièce. Si vous êtes à plusieurs·ère·s facilitateur·rice·s, l'un·e d'entre vous peut rester près de la personne jusqu'à ce qu'elle se calme, l'écouter si elle souhaite parler, lui proposer de l'eau et des mouchoirs, la rassurer en lui expliquant qu'il s'agit de réactions normales et que ce type d'exercice peut soulager les tensions accumulées au fil du temps dans le corps.

Clôture


5 MIN

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la séance et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



PRÉPARATION EN CAS DE FRAPPES AÉRIENNES / BOMBARDEMENTS

70 À
90 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none">Se protéger des risques.	Session # 6.6
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none">Une balle ou un autre objet souple à lancerQuatre pommes ou petits objets	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none">Cette session dépend du contexte. Il est crucial de donner des orientations cohérentes avec les bonnes pratiques locales en matière de sécurité en cas de frappes aériennes ou de bombardements. Les activités ci-dessous fournissent des indications générales et doivent être adaptées à votre contexte.Identifiez à l'avance les adolescents/es pour lesquels des adaptations à cet exercice pourraient être nécessaires, en particulier les adolescents/es en situation de handicap.. Prévoyez avec les adolescents/es et, si possible, avec les personnes qui s'occupent d'eux, la manière d'adapter l'activité pour qu'elle leur soit accessible.	
<div></div> <p>Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants et adolescents/es se sentent à l'aise avec vous et entre eux/elles. Vous devriez également bien connaître le contenu de la session avant de l'animer. Veillez en outre à bien préparé-e pour reconnaître les signes de détresse, ainsi que d'être en mesure d'aider les enfants et les adolescent·e·s en utilisant des techniques de PSP.</p> <p>Cette session doit être organisée en même temps que les sessions d'apprentissage des gestes qui sauvent « Exercices d'évacuation » et « Contact en cas d'urgence ».</p>		

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescent·e·s ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).
- Proposez une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session. Par exemple :

Aujourd'hui, nous allons apprendre ce qu'il faut faire pour se protéger en cas de frappes aériennes ou de bombardements.

Jeu de présentation où l'on fait passer ou rouler un ballon

5 à 10 MIN

1. Demandez aux adolescent·e·s de vous rejoindre et de s'asseoir ou de se tenir debout en cercle et expliquez-leur qu'ils/elles vont jouer à un jeu pour apprendre le nom des autres.

2. Donnez une balle à l'un des adolescent·e·s et demandez-lui de dire son nom, puis de passer doucement la balle à une autre personne.
3. La personne suivante dit son nom et passe à nouveau le ballon.
4. L'exercice se poursuit jusqu'à ce que chacun ait eu l'occasion de recevoir le ballon et de dire son nom.
5. Demandez maintenant aux adolescent·e·s de commencer à se lancer la balle. Expliquez que cette fois-ci, lorsqu'un adolescent·e lance le ballon, tout le groupe doit crier le nom de l'adolescent·e qui attrape le ballon. Si le groupe ne se souvient pas du nom de l'adolescent·e, ce dernier peut le crier pour le rappeler au reste du groupe. Demandez ensuite à l'adolescent·e de lancer le ballon au hasard autour du cercle.
6. Poursuivez le jeu jusqu'à ce que toutes les personnes qui le souhaitent aient participé.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Assurez-vous que tous les adolescent·e·s qui souhaitent participer ont la possibilité de dire leur nom. Certains peuvent se montrer timides ou renfermés en raison de leurs expériences passées. Si un/e adolescent/e ne veut pas participer, ne le/la forcez pas. Ils/elles peuvent rester dans le cercle avec les autres s'ils/elles le souhaitent.

Frappes aériennes et bombardements

30 À 45 MIN

1. Dites : *Aujourd'hui, nous allons parler de la manière de rester en sécurité en cas de frappe aérienne. Les frappes aériennes peuvent être très effrayantes, mais il y a des choses que nous pouvons faire pour nous protéger.*
2. Dites : *Nous allons voir ensemble les actions que nous pouvons prendre pour nous protéger. Il est également important, en cas de frappe aérienne, d'écouter attentivement les adultes et de suivre leurs instructions pour rester en sécurité.*
3. Remarque pour les facilitateur·rice·s : Les étapes ci-dessous ne sont qu'un exemple et partent du postulat que les adolescent·e·s se trouvent à l'intérieur d'un bâtiment au moment de la frappe aérienne. Si vous travaillez dans un camp, ou s'il existe des abris anti-bombes particuliers dans votre contexte, indiquez les mesures que les personnes doivent prendre pour se mettre en sécurité.

IL EST IMPORTANT DE SE RAPPELER QUE CES CONSEILS DOIVENT ÊTRE ADAPTÉS À LA CONFIGURATION DES FRAPPES AÉRIENNES AU NIVEAU LOCAL.

Activité : Que pouvez-vous préparer ?

1. Où se trouve la pièce la plus sûre à l'endroit où vous habitez ?
La « pièce sûre » apprenez où se trouve la pièce la plus sûre de votre logement (au niveau inférieur, loin des fenêtres, loin des murs extérieurs).
2. De quoi pourrions-nous avoir besoin si nous sommes bloqués à l'intérieur pendant de longues périodes ?
Préparez un kit de confinement contenant suffisamment de nourriture, d'eau propre, de médicaments et de produits d'hygiène.
3. Si nous devons quitter très rapidement l'endroit où nous vivons, de quoi pensez-vous avoir besoin avec vous ?

Préparez un « sac d'évacuation » contenant des fournitures de base que vous pourrez emporter avec vous lorsque vous vous rendrez dans un abri sûr (argent liquide, matériel de premiers secours, documents juridiques originaux, eau, nourriture, lampe de poche, téléphone chargé).

Conservez les noms et les numéros des membres de votre famille par écrit.

4. Savez-vous où se trouvent les sorties de secours ?

Sachez où se trouve la sortie de secours dans un bâtiment/transport.

Activité : Que faire pendant et après une frappe aérienne/un bombardement ?

1. Répartissez-vous en petits groupes pour discuter de ce qu'il faut faire si vous vous trouvez à proximité d'une frappe aérienne ou d'un bombardement. Des facilitateur·rice·s adultes sont présents dans chaque groupe pour s'assurer que tous·tes les adolescent·e·s comprennent ce qu'il faut faire :

Lors d'une frappe aérienne :

- Si vous vous trouvez dans un bâtiment au moment de l'attaque, éloignez-vous des fenêtres, des portes et de tout ce qui est fixé aux murs.
- Mettez-vous immédiatement à l'abri sous un meuble solide, allongez-vous face contre terre, couvrez-vous les yeux et les oreilles, gardez la bouche ouverte pour éviter les lésions internes dues à la pression de l'explosion
- Restez calme, pratiquez des exercices de respiration en vous couvrant le nez et la bouche (nous les pratiquerons ensemble plus tard)

Après une frappe aérienne :

- Si vous vous trouvez dans un endroit sûr (le bâtiment n'est pas en feu ou ne s'effondre pas), attendez d'être sûrs que la frappe aérienne est terminée avant de vous déplacer.
- Assurez-vous que vous n'êtes pas blessé, et demandez à un adulte de vous aider !
- Ne touchez pas à des objets inconnus ou à des ruines après une frappe ! Prévenez un adulte ! (facilitateur·rice·s – si vous avez déjà organisé une session sur les munitions explosives non explosées, profitez-en pour répéter les conseils sur ce qu'il ne faut pas toucher)
- Une fois que vous avez évacué les lieux en toute sécurité, restez à l'écart de la zone où la frappe aérienne a eu lieu.
- Réunissez à nouveau le grand groupe et répétez les messages clés

Activité : Exercice d'entraînement : S'abaisser, s'allonger, s'aplatir et se couvrir

1. Dites :
 - *l'instauration d'une routine et d'exercices réguliers peut réduire considérablement le stress et donner aux adolescent·e·s un sentiment de contrôle en cas de conflit actif.*
2. Dites aux adolescent·e·s que vous allez pratiquer un exercice pour vous assurer qu'ils/elles connaissent les mouvements clés.
3. Expliquez que vous allez frapper trois fois dans vos mains et que les adolescent·e·s doivent rapidement :
 - Se laisser tomber et s'allonger à plat ventre sur le sol.
 - Se boucher les yeux et les oreilles

- Garder la bouche légèrement ouverte
- 4. Expliquez-leur que vous allez taper dans vos mains une fois et qu'ils/elles peuvent se remettre debout.
- 5. Dites EXERCICE TERMINÉ pour que les adolescent·e·s sachent que l'activité est terminée.

Pratique : exercices d'autorégulation

1. Nous allons pratiquer un exercice qui peut nous aider à respirer et à calmer notre esprit si nous nous sentons stressés. Vous pouvez les utiliser à tout moment, les partager avec vos ami·e·s et votre famille et vous entraîner ensemble !
 - **Respirer dans une boîte : Inspirez en comptant 1, 2, 3, 4**
 - Bloquez votre respiration pendant que vous comptez 1, 2, 3, 4
 - Expirez en comptant 1, 2, 3, 4
 - Bloquez votre respiration pendant que vous comptez 1, 2, 3, 4
 - Comptez régulièrement et tracez avec votre doigt les 4 bords d'un carré imaginaire
 - Répéter 3 fois

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

Messages clés :

Que faire en cas de frappes ?

- Sachez où se trouve la partie la plus sûre de l'endroit où vous vivez (en contrebas, loin des fenêtres, loin des murs extérieurs).
- Préparez un kit de confinement contenant suffisamment de nourriture, d'eau propre, de médicaments et de produits d'hygiène.
- Préparez un « sac d'évacuation » contenant des fournitures de base que vous pourrez emporter avec vous lorsque vous vous rendrez dans un abri sûr (argent liquide, matériel de premiers secours, documents juridiques originaux, eau, nourriture, lampe de poche, téléphone chargé).
- Sachez où se trouve la sortie de secours dans un bâtiment/transport.
- Gardez les noms et numéros des membres de votre famille par écrit ou, si vous avez un téléphone portable, gardez-le chargé et avec du crédit à tout moment

Que faire en cas de frappe

- Si vous vous trouvez dans un bâtiment au moment de l'attaque, éloignez-vous des fenêtres, des portes et de tout ce qui est fixé aux murs.
- Mettez-vous immédiatement à l'abri sous un meuble solide, allongez-vous face contre terre, couvrez-vous les yeux et les oreilles, gardez la bouche ouverte pour éviter les lésions internes dues à la pression de l'explosion.
- Si un abri est disponible, entraînez-vous à courir jusqu'à l'abri. Restez aussi bas que possible.
- Restez calme, pratiquez les exercices de respiration.
- Vérifiez que vos ami·e·s/les membres de votre famille vont bien. C'est normal d'avoir peur et d'en parler à quelqu'un !

Que faire après une frappe ?

- Assurez-vous que vous n'êtes pas blessé, et demandez à un adulte de vous aider !
- Aider les autres à prodiguer les premiers soins si vous pouvez le faire en toute sécurité (uniquement pour les enfants plus âgés).
- Ne touchez pas à des objets inconnus ou à des ruines après une attaque et évitez de toucher des explosifs ! Prévenez un adulte !

Prenez soin de vous

- Il est normal de se sentir inquiet et effrayé. Parlez-en à un·e ami·e, à votre famille ou à un adulte de confiance.
- Pratiquez les exercices de respiration lorsque vous vous sentez en détresse. Entraînez-vous à la maison avec vos ami·e·s et votre famille et montrez-leur comment faire.

Cueilleurs de pommes

15 MIN

1. Placez une **pomme (ou un autre petit objet comme une pierre, un crayon, un bâton ou un ballon)** dans chacun des coins de la pièce. Si vous êtes en plein air, placez ces objets à environ 10 mètres d'un point central, dans les quatre directions cardinales.
2. Demandez à quatre personnes de se placer au milieu de la pièce (ou au point central, si vous êtes en plein air) et de se tourner vers l'extérieur, c'est-à-dire de se tourner le dos. Demandez-leur de se tenir par les bras, au niveau des coudes.
3. Expliquez que le but du groupe est de ramasser les quatre objets le plus rapidement possible, sans lâcher les autres participant·e·s de l'équipe.
4. Les autres participant·e·s sont les observateur·rice·s. Donnez au groupe quelques minutes pour ramasser tous les objets. Ensuite, remerciez les volontaires et interrogez les autres participant·e·s :
 - *Combien de temps les quatre volontaires ont-ils/elles mis pour ramasser leurs objets ?*
 - *Ont-ils/elles commencé à travailler en équipe ou individuellement ?*
 - *Y a-t-il eu un conflit lorsqu'ils/elles ont ramassé les objets ?*
 - *Si oui, comment ont-ils/elles résolu le problème ?*
 - *Si ce n'est pas le cas, qu'est-ce qui a empêché un conflit d'éclater ?*
5. Faites un deuxième tour avec un autre groupe de participant·e·s et voyez s'ils/elles changent d'approche.
6. Concluez l'activité en disant : Dans ce jeu, nous avons vu que lorsque nous travaillions ensemble, nous pouvions rassembler plus d'objets. Lorsque nous travaillons seuls, il est plus difficile d'atteindre nos objectifs.
7. Dites :
 - *De telles situations peuvent conduire à un conflit. Mais si le groupe coopère, il peut résoudre le problème sans difficulté.*

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Cette activité implique un contact physique. Si les contacts entre les filles et les garçons sont inappropriés, divisez le groupe en deux.

Se détendre le corps et l'esprit

10 MIN

1. Prenez une voix calme et apaisante pour guider les participant·e·s dans cet exercice :
2. Demandez aux participant·e·s de se tenir confortablement debout ou de trouver un espace sur le sol et de respirer profondément.
3. Expliquez que l'exercice se concentre sur un groupe de muscles à la fois, en commençant par la tête pour terminer aux pieds. Expliquez que vous allez demander à chacun de contracter ses muscles, puis de les relâcher après quelques secondes.
4. Commencez par les muscles du visage et demandez à chacun de contracter les muscles des joues et du contour des yeux pendant quelques secondes, puis de les relâcher.
5. Passez ensuite aux muscles du cou, des épaules, des bras, des mains, du ventre, du dos, des jambes et des pieds, et donnez-leur les mêmes instructions, à savoir qu'ils/elles doivent d'abord contracter les muscles de la zone concernée, puis les relâcher après quelques secondes.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Certains exercices de relaxation ne conviennent pas aux participant·e·s qui ont vécu des situations éprouvantes et difficiles.
- Certaines personnes peuvent également avoir des réactions dissociatives, par exemple, elles sont s'éloigner, se sentir engourdies ou détachées de leur corps ou de la réalité.
- Tous les participant·e·s devraient être libres de choisir s'ils/elles veulent faire des exercices ou non, sans aucune contrainte. Soyez attentif·ve·s aux signes de détresse suivants : difficultés à se ressaisir, pleurer tout le temps, accès de colère, Tremblements ou difficultés à gérer le stress, en particulier au lendemain d'une catastrophe.
- Si vous remarquez l'un de ces signes, il est préférable d'interrompre ou de modifier l'activité. On conseille généralement aux personnes de s'asseoir pour retrouver leurs esprits. Une personne en détresse peut souhaiter quitter la pièce. Si vous êtes à plusieurs·ères facilitateur·rice·s, l'un·e d'entre vous peut rester près de la personne jusqu'à ce qu'elle se calme, l'écouter si elle souhaite parler, lui proposer de l'eau et des mouchoirs, la rassurer en lui expliquant qu'il s'agit de réactions normales et que ce type d'exercice peut soulager les tensions accumulées au fil du temps dans le corps.

Clôture

5 MIN

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la séance et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



LA SÉCURITÉ DANS LA LUTTE CONTRE LA VARIOLE DU SINGE

90 À
120 MIN

THÈMES :

- Se protéger des risques.

Session # 6.7

SUPPORTS :

- Eau et savon pour se laver les mains
- Poussière de craie ou cendres

PRÉPARATION :

- **Durée :** Cette session dépasse la durée recommandée pour une session. Les facilitateur·rice·s peuvent choisir de réduire le nombre d'activités ou de les répartir sur deux sessions distinctes.
- Trouvez les informations les plus récentes sur la mpox auprès des autorités locales ou des professionnel·le·s de santé, et adaptez les messages clés ci-dessous aux orientations locales. S'il n'existe aucune orientation locale pour votre site, veuillez consulter la page dédiée à la Mpox sur le SharePoint de SCI [ici](#)
- Il est recommandé de faire participer les donneur·euse·s de soins à cette session afin qu'ils/elles aient les mêmes informations.
- Si vous organisez cette séance dans une région qui a déjà été touchée par la variole du singe, son contenu peut s'avérer sensible. Assurez-vous que les enfants et adolescents/es se sentent à l'aise avec vous et entre eux/elles. Vous devriez également bien connaître le contenu de la session avant de l'animer.
- Cette séance comprend également des activités physiques qui peuvent nécessiter une adaptation pour les enfants et les adolescents/es à mobilité réduite. Consultez les personnes chargées des enfants lors de la préparation de cette séance afin de discuter des adaptations possibles pour répondre aux besoins de tous les adolescents/es.
- Cette session peut être répétée plusieurs fois pour s'assurer que les enfants et les adolescents/es apprennent les messages clés et s'en souviennent.



Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants et adolescents/es se sentent à l'aise avec vous et entre eux/elles. Vous devriez également bien connaître le contenu de la session avant de l'animer. Veillez en outre à bien préparé·e pour reconnaître les signes de détresse, ainsi que d'être en mesure d'aider les enfants et les adolescent·e·s en utilisant des techniques de PSP.

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescent·e·s ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).
- Proposez une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session. Par exemple :

Nous allons jouer à des jeux et apprendre comment nous protéger, nous et nos amis/es

Qui est le chef de file ?

10 MIN

1. Les participant·e·s s'assoient en cercle.
2. Une personne se porte volontaire pour quitter la salle. Après son départ, le reste du groupe se choisit un « chef ».
3. Le/la meneur·euse doit faire une série d'actions, p. ex. frapper dans les mains, taper du pied, etc., et l'ensemble du groupe doit l'imiter.
4. Le volontaire revient dans la salle, se place au milieu et essaie de deviner qui dirige les actions.
5. Le groupe doit protéger le/la meneur·euse en détournant le regard.
6. Le/la meneur·euse doit modifier les actions à intervalles réguliers sans se faire prendre.
7. Lorsque le volontaire repère qui est le/la meneur·euse, il rejoint le cercle et la personne qui était le/la meneur·euse quitte la pièce pour permettre au groupe de choisir un·e nouveau·elle meneur·euse.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Cette activité peut être réalisée en grand groupe.

Présentation de la Mpox

15 à 30 MIN

1. Expliquez qu'aujourd'hui, nous allons nous intéresser aux virus.
2. Demandez « *Est-ce que quelqu'un ici a déjà été malade, a eu de la fièvre ou a toussé ?* »
3. Expliquez que tout le monde peut tomber malade de temps en temps. Certaines maladies sont dues à des virus, qui sont de minuscules germes. Ils/elles sont si petits que nous ne pouvons pas les voir. ils/elles sont même plus petits qu'un grain de sable ! Comme nous ne pouvons pas voir les virus, nous devons travailler ensemble pour les empêcher de se propager.
4. Dites : *Parfois, nous devons être plus prudents, par exemple, si un nouveau virus ou un virus encore plus fort fait son apparition. Il existe actuellement un virus appelé « mpox » qui se propage des animaux aux humains et entre les humains. Aujourd'hui, nous allons apprendre à nous protéger les uns les autres en travaillant ensemble.*

Qu'est-ce que la variole du singe ?

1. Expliquez qu'il s'agit d'un virus qui peut se propager entre les personnes, principalement en cas de contact étroit pendant une longue période.
2. La mpox peut également être transmise aux humains par les animaux. Pour l'instant, il est préférable de ne pas toucher les animaux ou, si vous êtes obligé de le faire, de vous laver les mains immédiatement après.
3. Dites que la maladie peut parfois se propager des objets et des revêtements aux personnes, si ces objets ont été touchés au préalable par une personne atteinte de la mpox. Cela comprend le partage d'objets tels que les serviettes, les vêtements ou le linge de lit. Si vous devez partager ces objets, veillez à les laver entre deux utilisations.
4. Il est très important de garder les surfaces et les objets propres, car le virus de la mpox peut survivre pendant 15 jours (environ 2 semaines) en dehors du corps.
5. Si vous avez la variole, vous pouvez avoir mal à la tête ou avoir de la fièvre, des courbatures et des éruptions cutanées.

6. Il est normal d'avoir peur d'attraper un virus - personne n'aime être malade ! Mais nous pouvons apprendre à nous protéger.
7. Tout le monde peut attraper la mpox. Les virus ne font pas la différence entre les personnes ; ils/elles essaient simplement de se répandre le plus possible !
8. Après avoir passé en revue les points clés, donnez aux adolescent·e·s le temps de poser des questions. Il est important de déceler toutes les idées fausses, en particulier celles qui peuvent être à l'origine de préjugés. Lorsqu'il existe un préjugé ou une discrimination liée à un état pathologique, les personnes tardent à se faire soigner, la qualité des soins de santé peut se dégrader et l'accès aux services de santé pour les personnes les plus vulnérables s'en trouve réduit.

Se prémunir contre la variole du singe

1. Demandez : *Maintenant que nous savons ce qu'est la mpox, que pouvons-nous faire, selon vous, pour empêcher le virus de se propager ?* Laissez les enfants proposer des idées et rectifiez-les gentiment lorsque ce qu'ils/elles répondent semble indiquer une confusion.
2. Dites : *Les virus ont besoin de personnes, d'animaux ou d'objets pour pouvoir se déplacer. Quand on y pense, on peut avoir peur des virus. Cependant, nous pouvons mettre en œuvre de nombreuses mesures pour empêcher les virus de se propager. Celles-ci comprennent :*
 - Se laver les mains avec de l'eau et du savon ou avec un désinfectant pour les mains
 - Ne pas toucher ses yeux, son nez ou sa bouche si ses mains ne sont pas propres
 - Vérifier qu'il n'y a pas d'égratignures, de déchirures ou de lésions cutanées et, s'il y en a, les recouvrir
 - Éviter de toucher les animaux, et si vous le faites, lavez-vous les mains après
 - Ouvrir les fenêtres pour laisser entrer l'air frais
 - Utiliser des gobelets, des bols ou des assiettes différents
 - Prévenir un adulte si l'on ne se sent pas bien
3. Si tu sais que tu as la variole, voici ce que tu peux faire pour prendre soin de toi et des autres :
 - Boire beaucoup d'eau
 - Te reposer autant que possible
 - Essayer de ne pas gratter ton éruption cutanée
 - Éviter de te rendre dans des endroits bondés
4. Expliquez que la plupart des personnes présentent des symptômes légers à modérés qui durent généralement deux à quatre semaines, suivis d'un rétablissement complet. Certaines personnes peuvent être contaminées sans développer de symptômes.

Travail d'équipe contre les virus

20 à 30 MIN

1. Nous allons faire un jeu pour nous entraîner à travailler en équipe afin d'empêcher les virus de se propager.
2. Dites « *d'abord, nous allons créer une action pour chacune des étapes.* » Demandez aux adolescent·e·s de vous aider à concevoir des actions pour se laver les mains, ouvrir les fenêtres, utiliser des gobelets séparés, utiliser des serviettes séparées, vérifier qu'il n'y a pas d'égratignures, etc. Les actions doivent être très simples et claires. Elles doivent simplement servir d'aide-mémoire. Par exemple, pour les « Utiliser des gobelets différents », les adolescent·e·s peuvent faire semblant de boire dans un gobelet.

3. Demandez ensuite aux adolescent·e·s de faire le tour du lieu. Dites que vous (le/la facilitateur·rice) êtes porteur·euse du virus.
4. Vous allez prononcer le nom de certains adolescent·e·s. Lorsque les adolescent·e·s entendent leur nom, ils/elles doivent se figer – ils/elles sont entrés en contact avec le virus !
5. Dites au reste du groupe : nous avons besoin de votre aide ! Faisons les actions nécessaires pour libérer nos ami·e·s.
6. Faites appel à des adolescent·e·s pour vous rappeler les actions à entreprendre – une fois qu'une action a été citée, tout le monde doit la réaliser ensemble.
7. Demandez aux adolescent·e·s « gelés » comment ils/elles se soignent lorsqu'ils/elles sont malades. Ils/elles peuvent énumérer une ou toutes les mesures – boire beaucoup d'eau, se reposer, ne pas se gratter.
8. Répétez cette opération jusqu'à ce que tous les adolescent·e·s aient été figés et libérés. Veillez à ce que tous les adolescent·e·s soient figés afin d'insister sur le fait que tout le monde peut attraper un virus.

Facultatif : La variole du singe : vrai ou faux ?

20 MIN

1. Dites : Nous allons maintenant vérifier nos connaissances sur la façon dont les germes se propagent.
2. Dites aux adolescent·e·s que vous allez présenter quelques affirmations sur la variole et que vous allez leur demander s'ils/elles pensent que ces affirmations sont vraies ou fausses.
3. S'ils/elles pensent que la phrase est vraie, ils/elles doivent se rendre dans un coin de la pièce. S'ils/elles pensent que la phrase est fausse, ils/elles doivent se rendre dans le coin opposé de la pièce.
4. S'ils/elles ne sont pas sûrs, ils/elles peuvent rester au milieu de la pièce. S'ils/elles ne le savent pas, ce n'est pas un problème. Nous allons nous revoir ça ensemble.
5. Lisez les affirmations ci-dessous et demandez aux adolescent·e·s d'indiquer si elles sont vraies ou fausses.
6. Une fois que les adolescent·e·s se sont déplacés, demandez-leur d'expliquer leur choix - pourquoi disent-ils/elles qu'ils/elles sont d'accord ou non ? Donnez la bonne réponse ainsi que l'explication.
 - tout le monde peut attraper la mpox (**vrai – les virus ne cherchent qu'à se propager, ils/elles ne font pas de différence entre les personnes**)
 - Si j'ai une nouvelle éruption cutanée, je ne dois rien dire à personne (**faux – vous devez toujours prévenir un adulte si vous avez une éruption cutanée**)
 - Le virus de la mpox ne peut survivre que 15 minutes en dehors du corps (**faux ! La variole du singe peut survivre pendant 15 jours (environ 2 semaines) en dehors du corps. C'est la raison pour laquelle nous devons veiller à garder les surfaces, les objets, les vêtements, les serviettes et le linge de lit propres**)
 - Nous devons éviter de nous toucher les yeux, le nez ou la bouche si nos mains ne sont pas propres (**vrai – le virus peut pénétrer dans notre corps par les yeux, le nez ou la bouche : nous devons donc nous laver les mains avant de nous toucher le visage**)
 - La mpox ne peut se transmettre qu'entre êtres humains (**faux – les animaux aussi peuvent transmettre la mpox, il est donc nécessaire d'éviter de toucher les animaux pour l'instant**)
 - Nous devrions nous laver les mains plusieurs fois par jour, en particulier après être allés aux toilettes (**vrai – l'un des moyens les plus efficaces d'empêcher les virus de se propager est de garder les mains propres**)

7. Remerciez les adolescent·e·s pour leur participation et pour avoir veillé à leur propre sécurité et à celle des autres.

Activité : Se laver les mains

20 à 30 MIN

1. Se laver les mains avec du savon permet de se protéger. C'est l'un des moyens d'empêcher la propagation de la variole du singe.
2. Dites : *D'abord, nous allons parler de **quand** nous devons nous laver les mains.* Demandez aux adolescent·e·s à quel moment ils/elles pensent qu'il est important de se laver les mains.
3. Dites : *Nous devons nous laver les mains régulièrement, en particulier après avoir utilisé les latrines, avant de toucher des aliments ou de manger, après nous être mouchés, avoir toussé ou éternué, avant de toucher notre bouche ou notre nez, après avoir touché des déchets, et après avoir été en contact avec des animaux. Il est important de se laver souvent les mains pour rester en bonne santé.*
4. Ensuite, allez à une station de lavage des mains – un robinet ou un seau à l'extérieur. Veillez à ce qu'il y ait du savon.
5. Dites : *Nous devons nous laver les mains avec du savon pendant au moins 20 secondes en suivant 5 étapes. Montrez comment se laver les mains :*
 - Étape 1 : Se mouiller les mains à l'eau courante
 - Étape 2 : Mettre suffisamment de savon pour couvrir les mains mouillées
 - Étape 3 : Frotter toutes les surfaces de la main – y compris le revers de la main, l'espace entre les doigts et sous les ongles – pendant au moins 20 secondes
 - Étape 4 : Rincer abondamment à l'eau courante
 - Étape 5 : Se sécher les mains avec un tissu propre ou une serviette jetable – si vous n'en avez pas, séchez-vous les mains à l'air libre
6. S'il existe une chanson locale que les adolescent·e·s connaissent et qui dure 20 à 30 secondes, chantez-la pendant que les enfants s'entraînent à se laver les mains à tour de rôle. ils/elles sauront ainsi combien de temps dure un bon lavage des mains. Vous pouvez aussi utiliser cette chanson (sur l'air de row, row, row your boat en anglais) :
 - Lavez-vous, lavez-vous, lavez-vous les mains
 - Lave-les proprement.
 - Frotte ici (en frottant les mains l'une contre l'autre)
 - Frotte là (en frottant le dessus des mains)
 - Et frotte entre les doigts (en frottant entre les doigts).

Activité facultative : Diffuser le message

30 à 60 MIN

1. Répartissez les adolescent·e·s en groupes de 4 à 5. Si le groupe est composé de personnes d'âges et de niveaux différents, essayez de faire en sorte que chaque groupe dispose d'un mélange de compétences et de niveaux de développement.
2. Expliquez que chaque groupe doit partager un des messages clés sur la variole du singe avec le reste de la communauté en utilisant la méthode de son choix (et en fonction des ressources disponibles) : il peut s'agir d'une affiche, d'une publicité à la radio, d'une pièce de théâtre, d'une chanson ou de tout autre moyen de faire passer le message.
3. Donnez aux groupes le temps de sélectionner le message clé – rappelez-leur les informations clés à l'aide du texte ci-dessous.

4. Les groupes élaborent leurs messages et les présentent au reste de la classe à la fin de la session. Envisagez d'inviter les classes inférieures ou les parents, les soignants/es et les membres de la communauté à un spectacle.

Messages clés

5 MIN

1. Après l'activité, rassemblez le groupe et répétez certains messages clés.
2. Rappelez aux adolescent·e·s que les virus peuvent infecter n'importe qui. Ils/elles ne tiennent pas compte de notre âge, de notre genre, de là où nous habitons ou de qui nous sommes. Ce qui compte, ce sont les actions que nous entreprenons.
3. Si nous pensons qu'une personne est peut-être malade, nous pouvons mettre en pratique ces actions et lui donner beaucoup d'espace jusqu'à ce qu'elle se sente mieux.
4. Si vous vous sentez malade, dites-le à un adulte qui peut vous aider. Cela est particulièrement important si vous avez de la fièvre ou des frissons ou si vous vous sentez faible, si vous avez découvert une éruption cutanée, si vous avez mal au dos ou si vous avez des douleurs musculaires.

Fleur et bougie

5 MIN

1. Imaginez que vous avez une fleur qui sent bon dans une main et une bougie qui brûle lentement dans l'autre :
 - Inspirez lentement par le nez en sentant la fleur.
 - Expirez lentement par la bouche en soufflant sur la bougie.
 - Répétez plusieurs fois.



Clôture


5 MIN

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la séance et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



SE PROTÉGER CONTRE LE CHOLERA

110 À
145 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none">Se protéger des risques.	Session # 6.8
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none">Eau et savon pour se laver les mainsStylos et papier pour la réalisation des affiches	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none">Durée : Cette session dépasse la durée recommandée pour une session. Les facilitateur·rice·s peuvent choisir de réduire le nombre d'activités ou de les répartir sur deux sessions distinctes.Trouvez les informations les plus récentes sur le choléra auprès des autorités locales, des professionnel·le·s de santé, et des équipes chargées de la santé et de l'Eau, Hygiène et Assainissement et adaptez les messages clés ci-dessous aux orientations locales. S'il n'existe aucune orientation locale pour votre site, veuillez consulter les recommandations de l'OMS ici.Avant la session, assurez-vous de disposer des informations sur les endroits où les familles peuvent recevoir des soins médicaux et transmettez-les aux enfants et aux adolescent·e·s. Il s'agit notamment de savoir où les familles peuvent se procurer des solutions de réhydratation orale ou comment elles peuvent la fabriquer elles-mêmes.Il est recommandé de faire participer les donneur·euse·s de soins à cette session afin qu'ils/elles aient les mêmes informations.Si vous organisez cette session dans une région déjà touchée par le choléra, le contenu peut s'avérer sensible. Assurez-vous que les adolescent·e·s sont à l'aise avec vous et entre eux, et que vous connaissez bien le contenu de la séance avant de l'animer.Lors de la préparation de cette session, demandez à ces derniers, y compris aux adolescent·e·s handicapé·e·s, ainsi qu'à leurs tuteur·rice·s, les adaptations dont ils/elles auraient besoin.Cette session peut être répétée plusieurs fois pour s'assurer que les enfants et les adolescents/es apprennent les messages clés et s'en souviennent.	
<div><p>Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants et adolescents/es se sentent à l'aise avec vous et entre eux/elles. Vous devriez également bien connaître le contenu de la session avant de l'animer. Veillez en outre à bien préparé·e pour reconnaître les signes de détresse, ainsi que d'être en mesure d'aider les enfants et les adolescent·e·s en utilisant des techniques de PSP.</p></div>		

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescent·e·s ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.

- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).
- Proposez une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session. Par exemple :
Aujourd'hui, nous allons apprendre ce qu'il faut faire pour se protéger en cas d'épidémie de choléra.

Qui est le chef de file ?

10 MIN

1. Les participant·e·s s'assoient en cercle.
2. Une personne se porte volontaire pour quitter la salle. Après son départ, le reste du groupe se choisit un « chef ».
3. Le/la meneur·euse doit faire une série d'actions, p. ex. frapper dans les mains, taper du pied, etc., et l'ensemble du groupe doit l'imiter.
4. Le volontaire revient dans la salle, se place au milieu et essaie de deviner qui dirige les actions.
5. Le groupe doit protéger le/la meneur·euse en détournant le regard.
6. Le/la meneur·euse doit modifier les actions à intervalles réguliers sans se faire prendre.
7. Lorsque le volontaire repère qui est le/la meneur·euse, il rejoint le cercle et la personne qui était le/la meneur·euse quitte la pièce pour permettre au groupe de choisir un·e nouveau·elle meneur·euse.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Cette activité peut être réalisée en grand groupe.

Qu'est-ce que le choléra ?

15 à 30 MIN

1. Le choléra est une maladie causée par la consommation d'eau ou d'aliments contaminés par un certain type de bactéries.
2. Les bactéries du choléra vivent dans les excréments et peuvent donc se transmettre facilement d'une personne à l'autre. Si une personne ne se lave pas bien les mains ou ne les lave pas du tout après être allée aux toilettes, la bactérie peut se propager des mains à la nourriture ou à tout ce qu'elle touche.
3. Le choléra se traite facilement, mais il est important d'agir rapidement si vous pensez que vous ou quelqu'un de votre entourage en est atteint.
4. Les symptômes les plus courants du choléra sont les suivants :
 - Vomissements
 - Diarrhée
 - Douleurs d'estomac
5. Si vous vomissez et que vous avez la diarrhée, il est très important d'en parler à un adulte de confiance qui peut vous aider à consulter un médecin. Plus tôt vous les informerez, mieux ce sera !
6. Le choléra provoque une déshydratation. Cela signifie que notre corps n'a pas assez d'eau. Nous devons boire plus d'eau lorsque nous sommes malades, mais nous devons nous assurer que cette eau est saine, sinon nous risquons d'être encore plus malades.

7. En cas d'épidémie de choléra, veillez à ne boire ou à ne cuisiner qu'avec de l'eau provenant d'une source sûre (par exemple, de l'eau en bouteille, des sources protégées, des trous de forage, de l'eau courante) ou de l'eau traitée au chlore.
8. Utilisez de l'eau potable pour laver les fruits et les légumes avant de les consommer. Si vous ne pouvez pas le faire, évitez de manger des fruits ou des légumes crus pendant l'épidémie.
9. Comment le choléra se propage-t-il ?
 - En buvant de l'eau contaminée
 - En mangeant des aliments contaminés : la bactérie du choléra peut se propager lors de la préparation des aliments
 - D'une personne à l'autre – les bactéries du choléra sont présentes dans les selles d'une personne infectée, même si elle ne présente aucun symptôme.
10. La bactérie du choléra se propage non seulement par l'eau et les aliments contaminés, mais aussi dans les selles des personnes infectées
11. Comment se protéger du choléra ?
 - En ne buvant que de l'eau bouillie (et refroidie) ou traitée
 - Se laver les mains régulièrement (voir plus bas)
 - Bien nettoyer les ustensiles de préparation pour les repas – planches à découper, couteaux, assiettes, bols
 - Se faire vacciner contre le choléra [renseignez-vous sur les programmes de vaccination disponibles avant de communiquer cette information]
12. Il est très important de se laver les mains avec du savon et de l'eau propre régulièrement, mais surtout :
 - Après avoir utilisé les toilettes
 - Si vous aidez un jeune membre de la famille à utiliser les toilettes
 - Si vous entrez en contact avec une personne susceptible d'être malade
 - Avant de manger ou de préparer des aliments
13. Tout le monde peut attraper le choléra. Les maladies ne font pas la différence entre les personnes – elles essaient simplement de se répandre le plus possible ! Ce qui compte, ce sont les actions que nous entreprenons pour nous protéger.
14. Après avoir passé en revue les points clés, donnez aux adolescent·e·s le temps de poser des questions. Il est important de déceler toutes les idées fausses, en particulier celles qui peuvent être à l'origine de préjugés. Lorsqu'il existe un préjugé ou une discrimination liée à un état pathologique, les personnes tardent à se faire soigner, la qualité des soins de santé peut se dégrader et l'accès aux services de santé pour les personnes les plus vulnérables s'en trouve réduit.

Choléra - vrai ou faux

20 MIN

1. Dites : « Maintenant, nous allons vérifier ce que nous savons sur le choléra et sur les moyens de s'en protéger ».
2. Dites aux adolescent·e·s que vous allez présenter quelques affirmations sur le choléra et leur demander s'ils/elles pensent que ces affirmations sont vraies ou fausses.
3. S'ils/elles pensent que la phrase est vraie, ils/elles doivent se rendre dans un coin de la pièce. S'ils/elles pensent que la phrase est fausse, ils/elles doivent se rendre dans le coin opposé de la pièce.

4. S'ils/elles ne sont pas sûrs, ils/elles peuvent rester au milieu de la pièce. S'ils/elles ne le savent pas, ce n'est pas un problème. Nous allons nous revoir ça ensemble.
5. Lisez les affirmations ci-dessous et demandez aux adolescent·e·s d'indiquer si elles sont vraies ou fausses.
6. Une fois que les adolescent·e·s se sont déplacés, demandez-leur d'expliquer leur choix - pourquoi disent-ils/elles qu'ils/elles sont d'accord ou non ? Donnez la bonne réponse ainsi que l'explication.
 - Tout le monde peut attraper le choléra (**vrai – toute personne entrant en contact avec la bactérie responsable du choléra peut l'attraper**)
 - Si je vomis ou si j'ai la diarrhée, je ne dois rien dire à personne (**faux – il est très important de le dire à un adulte chaque fois que vous vous sentez mal, et surtout si vous vomissez ou si vous avez la diarrhée**)
 - Nous devrions nous laver les mains plusieurs fois par jour, en particulier après être allés aux toilettes (**vrai – l'un des moyens les plus efficaces d'empêcher les bactéries de se propager est de garder les mains propres**)
 - Le choléra se transmet par de l'eau ou des aliments contaminés (**vrai – on peut avoir le choléra en buvant de l'eau ou en mangeant des aliments contaminés par la bactérie responsable du choléra**)
 - Seuls les adultes peuvent attraper le choléra (**faux – toutes les personnes peuvent attraper le choléra, quel que soit leur âge, même les bébés**)
 - Je peux empêcher la propagation du choléra en me lavant les mains après avoir utilisé les latrines (**vrai - se laver les mains est l'un des moyens les plus importants d'empêcher la propagation du choléra**)
 - Lors d'une épidémie de choléra, je devrais manger des fruits et des légumes avec la peau (**faux - le choléra se propage par le biais d'aliments et d'eau contaminés, alors n'oubliez pas de peler ou de cuire les aliments, sinon ne les mangez pas**)
 - **Ajoutez d'autres énoncés afin d'aborder les éventuels préjugés liés au contexte**
7. Remerciez les adolescent·e·s pour leur participation et pour avoir veillé à leur propre sécurité et à celle des autres.

Se laver les mains

20 à 30 MIN

1. Se laver les mains avec du savon permet de se protéger. C'est l'un des moyens d'empêcher la propagation de la variole du singe.
2. Dites : *D'abord, nous allons parler de **quand** nous devons nous laver les mains.* Demandez aux adolescent·e·s à quel moment ils/elles pensent qu'il est important de se laver les mains.
3. Dites : *Nous devons nous laver les mains régulièrement, en particulier après avoir utilisé les latrines, avant de toucher des aliments ou de manger, après nous être mouchés, avoir toussé ou éternué, avant de toucher notre bouche ou notre nez, après avoir touché des déchets, et après avoir été en contact avec des animaux. Il est important de se laver souvent les mains pour rester en bonne santé.*
4. Ensuite, allez à une station de lavage des mains – un robinet ou un seau à l'extérieur. Veillez à ce qu'il y ait du savon.
5. Dites : *Nous devons nous laver les mains avec du savon pendant au moins 20 secondes en suivant 5 étapes. Montrez comment se laver les mains :*
 - Étape 1 : Se mouiller les mains à l'eau courante
 - Étape 2 : Mettre suffisamment de savon pour couvrir les mains mouillées

- Étape 3 : Frotter toutes les surfaces de la main – y compris le revers de la main, l'espace entre les doigts et sous les ongles – pendant au moins 20 secondes
 - Étape 4 : Rincer abondamment à l'eau courante
 - Étape 5 : Se sécher les mains avec un tissu propre ou une serviette jetable – si vous n'en avez pas, séchez-vous les mains à l'air libre
6. S'il existe une chanson locale que les adolescent·e·s connaissent et qui dure 20 à 30 secondes, vous pouvez la chanter pendant qu'ils/elles s'entraînent à se laver les mains à tour de rôle. Ils/elles sauront ainsi combien de temps dure un bon lavage des mains.
- Lavez-vous, lavez-vous, lavez-vous les mains
 - Lave-les proprement.
 - Frotte ici (en frottant les mains l'une contre l'autre)
 - Frotte là (en frottant le dessus des mains)
 - Et frotte entre les doigts (en frottant entre les doigts).

Facultatif : Diffuser l'information sur le choléra

30 à 60 MIN

1. Répartissez les adolescent·e·s en groupes de 4 à 5. Si le groupe est composé de personnes d'âges et de niveaux différents, essayez de faire en sorte que chaque groupe dispose d'un mélange de compétences et de niveaux de développement.
2. Expliquez que chaque groupe doit partager un des messages clés sur le choléra avec le reste de la communauté en utilisant la méthode de son choix (et en fonction des ressources disponibles) : il peut s'agir d'une affiche, d'une publicité à la radio, d'une pièce de théâtre, d'une chanson ou de tout autre moyen de faire passer le message.
3. Donnez aux groupes le temps de sélectionner le message clé – rappelez-leur les informations clés à l'aide du texte ci-dessous.
4. Les groupes élaborent leurs messages et les présentent au reste de la classe à la fin de la session. Envisagez d'inviter les classes inférieures ou les parents, les soignants/es et les membres de la communauté à un spectacle.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

Messages clés

- Le choléra est une maladie causée par la consommation d'aliments ou d'eau contaminés par un certain type de bactéries.
- Le choléra se propage par l'intermédiaire d'aliments ou d'eau contaminés, ou par les selles d'une personne infectée.
- Les symptômes du choléra sont les suivants : vomissements, diarrhée aqueuse, douleurs d'estomac, soif et crampes dans les jambes.
- Si tu ressens l'un de ces symptômes, tu dois en parler à un adulte qui peut t'aider.

Fleur et bougie

5 MIN

1. Imaginez que vous avez une fleur qui sent bon dans une main et une bougie qui brûle lentement dans l'autre :
 - Inspirez lentement par le nez en sentant la fleur.

- Expirez lentement par la bouche en soufflant sur la bougie.
- Répétez plusieurs fois.



Clôture


5 MIN

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la séance et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



PRÉPARATION EN CAS DE VAGUE DE FROID

100 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none">Se protéger des risques.	Session # 6.10
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none">Tableau de conférenceStylos	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none">Durée : Cette session dépasse la durée recommandée pour une session. Les facilitateur·rice·s peuvent choisir de réduire le nombre d'activités ou de les répartir sur deux sessions distinctes.Trouvez les informations les plus récentes sur les alertes météo de froid glacial auprès des autorités locales ou des professionnels/les de santé, et adaptez les messages clés ci-dessous aux orientations locales.Informez les adolescent·e·s, les enfants et leurs tuteur·rice·s des éventuelles distributions de kits d'hiver ou des activités de préparation pour affronter à l'hiver.Cette session comprend également des activités physiques qui peuvent nécessiter une adaptation pour les adolescents/es handicapés. Lors de la préparation de cette session, demandez à ces derniers, ainsi qu'à leurs tuteur/trices, les adaptations dont ils/elles auraient besoin pour participer.	
	<p>Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants et adolescents/es se sentent à l'aise avec vous et entre eux/elles. Vous devriez également bien connaître le contenu de la session avant de l'animer. Veillez en outre à bien préparé·e pour reconnaître les signes de détresse, ainsi que d'être en mesure d'aider les enfants et les adolescent·e·s en utilisant des techniques de PSP.</p>	

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescent·e·s ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).
- Proposez une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session. Par exemple :
Aujourd'hui, nous allons apprendre à nous préparer au froid.

Contact visuel

5 MIN

- Les participant·e·s se placent en cercle. Chaque personne établit un contact visuel avec une autre personne de l'autre côté du cercle. Les deux personnes traversent le cercle et échangent leurs positions, tout en gardant le contact visuel. Plusieurs binômes peuvent échanger en même temps et le groupe doit s'assurer que toutes les personnes présentes dans le cercle participent à l'échange.

2. Commencez en silence, puis échangez des salutations au milieu du cercle.

Il fait froid dehors

15 MIN

1. Dites : « aujourd'hui, nous allons réfléchir à ce que nous pouvons faire pour nous préparer à une vague de froid ».
2. Demandez aux participant·e·s ce qu'ils/elles aiment dans le froid. Demandez-leur ensuite ce qu'ils/elles n'aiment pas.
3. Demandez-leur ce qu'ils/elles font différemment lorsque le temps se refroidit. Donnez aux adolescent·e·s une minute ou deux pour discuter avec la personne assise à côté d'eux, puis recueillez quelques réponses.
4. Au fur et à mesure que les adolescent·e·s répondent, notez s'ils/elles parlent des vêtements et des couches de superposition, de la nourriture et de l'hydratation, du maintien de la chaleur dans les espaces de vie, ou peut-être de la sécurité et de la protection des autres.
5. Dites qu'il existe de nombreux moyens de se réchauffer même lorsqu'il fait très froid. Aujourd'hui, vous allez trouver autant de moyens créatifs que possible de rester au chaud.

Guerriers du froid

60 MIN

1. Répartissez les adolescent·e·s en petits groupes et attribuez-leur un sujet lié au froid :
 - Vêtements et superposition
 - Alimentation et hydratation
 - Garder les espaces de vie au chaud
 - Activité physique
2. Donnez à chaque groupe 10 minutes pour discuter de tous les conseils/elles possibles dont ils/elles disposent pour le sujet donné. Par exemple, s'il s'agit de vêtements et de couches de superposition, qu'entendons-nous par superposition et comment devrions-nous superposer nos vêtements ?
3. Donnez à chaque groupe un tableau à feuilles de papier et des stylos et demandez-leur de concevoir une affiche qui communique clairement leurs conseils/elles. L'affiche peut contenir des mots et des images, ou seulement des images, en fonction du niveau d'alphabétisation des participant·e·s.
4. Faites le tour de chaque groupe et proposez des informations supplémentaires sur leur sujet si nécessaire (voir la liste ci-dessous).

Cette liste devra être contextualisée.

Vêtements et superposition

- Superposer plusieurs couches de vêtements est plus efficace que de porter un seul vêtement épais. Commencez par des couches inférieures plus fines, comme un t-shirt ou une chemise à manches longues, ajoutez ensuite une couche intermédiaire, puis une couche extérieure.
- Gardez les mains, les pieds et la tête au chaud. Lorsque nous avons froid, notre corps garde en priorité au chaud nos organes vitaux (cœur, cerveau, poumons, estomac) et nos mains et nos pieds peuvent perdre rapidement de la chaleur. Portez des gants, des moufles, des chaussettes et des bonnets pour conserver la chaleur. Si vous n'avez pas ces vêtements, improvisez avec d'autres vêtements ou tissus que vous avez sous la main.

- Si vous n'avez pas de vêtements d'hiver spécifiques, vous pouvez utiliser des couvertures ou même du papier journal pour vous couvrir et conserver la chaleur. Le papier journal à l'intérieur des chaussures est particulièrement efficace !
- Si vos vêtements sont mouillés, vous vous refroidirez très vite, alors mettez toujours des vêtements secs dès que possible.

Alimentation et hydratation

- Essayez de manger des aliments chauds lorsque c'est possible. Les repas et les boissons chaudes, comme les soupes ou les ragoûts, permettent de maintenir la température corporelle.
- Il est important de toujours s'hydrater, même lorsqu'il fait froid. Notre corps dépense beaucoup d'énergie pour se réchauffer, ce qui nécessite de rester hydraté(e). Dans la mesure du possible, essayez de boire des boissons chaudes.
- L'hydratation renforce également le système immunitaire et aide à lutter contre les infections pour éviter de tomber malade.

Garder les espaces de vie au chaud

- Débarrassez-vous des courants d'air. Utilisez des couvertures ou des serviettes pour couvrir les fenêtres et les portes afin de réduire les courants d'air. Là encore, les journaux peuvent s'avérer très utiles pour couvrir les fenêtres.
- Recouvrez le sol de tapis, de serviettes ou de couvertures pour éviter les courants d'air et garder vos pieds au chaud.
- Restez ensemble dans une même pièce. Nous pouvons nous réchauffer mutuellement en partageant notre chaleur corporelle, et nous aurons plus chaud si nous sommes plus nombreux dans une même pièce - de préférence la plus petite !
- Si vous utilisez un appareil de chauffage portable, tenez-le toujours éloigné des vêtements, des rideaux ou des meubles, et ne l'utilisez jamais pour faire sécher du linge. Demandez toujours à un adulte de vous aider à l'utiliser.
- Éloignez les meubles tels que les lits, les canapés ou les chaises des murs extérieurs, qui sont toujours plus froids.

Activité physique

- Ne restez pas immobile trop longtemps ou votre corps se refroidira, même si vous portez de nombreuses couches.
- Bougez fréquemment, en faisant des exercices doux comme du jogging sur place, des sauts en étoile, des roulements d'épaules ou tout autre exercice auquel vous pouvez penser.
- Réchauffez vos mains en soufflant dessus et en les frottant l'une contre l'autre.

5. Demandez à chaque groupe de préparer une présentation de son affiche. Encouragez les groupes à inclure des présentations physiques lorsque c'est possible, par exemple pour le groupe chargé de travailler sur l'activité physique ou le groupe travaillant sur les vêtements.
6. Donnez à chaque groupe l'occasion de faire une présentation à tous les autres. Prévoyez du temps pour les questions et les réponses.
7. Si possible, affichez les posters sur les murs pour vous y référer lors des prochaines sessions et avec les groupes d'âge plus jeunes.

Respiration consciente

5 MIN

1. Installez les adolescent·e·s confortablement.
2. Ensuite, demandez-leur ce qu'ils/elles ressentent quand l'air qu'ils/elles inspirent entre dans leur corps, puis quand il en sort.
3. Demandez-leur de poser une main sur leur ventre afin qu'ils/elles puissent le sentir monter et descendre au rythme de leur respiration.
4. Répétez l'opération environ cinq fois - cinq inspirations, cinq expirations.
5. Au bout de cinq respirations, guidez-les vers les pensées qui pourraient les traverser et les émotions qu'ils/elles pourraient ressentir, puis invitez-les à libérer ces pensées et ces émotions.
6. Demandez-leur d'imaginer que les pensées et les émotions sont des bulles qui s'envolent au loin tandis qu'ils/elles reviennent à leur respiration.
7. Reprenez l'exercice des cinq respirations - cinq inspirations, cinq expirations - autant de fois que vous le jugez bon.

Clôture


5 MIN

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la séance et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



PRÉPARATION EN CAS DE CANICULE

80 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Se protéger des risques. 	Session # 6.10
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> Tableau de conférence Stylos 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Trouvez les informations les plus récentes sur les alertes météo de canicule auprès des autorités locales ou des professionnels/lles de santé, et adaptez les messages clés ci-dessous aux orientations locales. Cette session parle du changement climatique, ce qui peut inquiéter certains adolescent·e·s. Trouvez au préalable une histoire encourageante sur l'action climatique que vous annoncerez au groupe. Il est recommandé de faire participer les donneur·euse·s de soins à cette session afin qu'ils/elles aient les mêmes informations. Cette session comprend également des activités physiques qui peuvent nécessiter une adaptation pour les adolescents/es handicapés. Consultez les personnes chargées des enfants lors de la préparation de cette session afin de discuter des adaptations possibles pour répondre aux besoins de tous les enfants et adolescent·e·s. 	
 <p>Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants et adolescents/es se sentent à l'aise avec vous et entre eux/elles. Vous devriez également bien connaître le contenu de la session avant de l'animer. Veillez en outre à bien préparé·e pour reconnaître les signes de détresse, ainsi que d'être en mesure d'aider les enfants et les adolescent·e·s en utilisant des techniques de PSP.</p>		

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescent·e·s ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).
- Proposez une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session. Par exemple :
Aujourd'hui, nous allons apprendre à nous préparer aux fortes chaleurs.

Contact visuel

5 MIN

- Les participant·e·s se placent en cercle. Chaque personne établit un contact visuel avec une autre personne de l'autre côté du cercle. Les deux personnes traversent le cercle et échangent leurs positions, tout en gardant le contact visuel. Plusieurs binômes peuvent échanger en même temps et le groupe doit s'assurer que toutes les personnes présentes dans le cercle participent à l'échange.
- Commencez en silence, puis échangez des salutations au milieu du cercle.

Il fait chaud dehors

15 MIN

1. Demandez au groupe s'il connaît la différence entre le temps qu'il fait et le climat.
3. Donnez-leur une minute ou deux pour discuter avec la personne à côté d'eux et recueillez quelques réponses.
4. Dites : *Lorsque nous parlons du **temps qu'il fait**, nous parlons des conditions extérieures en ce moment à un endroit précis. Par exemple, aujourd'hui, le temps est nuageux. Lorsque nous parlons du **climat**, il s'agit des conditions météorologiques auxquelles on peut s'attendre à un endroit à un moment donné de l'année. Par exemple, le printemps est généralement très humide.*
5. *La planète subit un changement climatique qui se traduit par des conditions météorologiques plus extrêmes. Ce phénomène est dû à des activités humaines telles que l'utilisation de combustibles fossiles pour alimenter les usines, les voitures et les bus. Il peut être inquiétant de penser à ce qui arrive au climat, mais de nombreuses personnes travaillent dur pour protéger la planète.*
6. Il peut être inquiétant de penser à ce qui arrive au climat, mais de nombreuses personnes travaillent dur pour protéger la planète, et nous pouvons tous jouer un rôle dans ce domaine ! C'est notre responsabilité commune.
7. Si vous avez cherché une histoire encourageante sur l'action climatique, partagez-le avec la groupe.
8. Aujourd'hui, nous allons discuter de ce que nous pouvons faire pour rester au frais et en sécurité pendant une vague de chaleur.

Les héros de la canicule

45 MIN

1. Répartissez les adolescent·e·s en petits groupes et attribuez-leur un sujet lié à la chaleur :
 - Vêtements
 - Alimentation et hydratation
 - Garder les espaces de vie aussi frais que possible
 - Activité physique
 - Se protéger les uns les autres
2. Donnez à chaque groupe 10 minutes pour discuter de tous les conseils/elles possibles dont ils/elles disposent pour le sujet donné. Par exemple, pour les vêtements : que faut-il porter ou ne pas porter lorsqu'il fait chaud ?
3. Donnez à chaque groupe un tableau à feuilles de papier et des stylos et demandez-leur de concevoir une affiche qui communique clairement leurs conseils/elles.
4. Faites le tour de chaque groupe et proposez des informations supplémentaires sur leur sujet si nécessaire (voir la liste ci-dessous). Passez plus de temps avec le groupe à travailler sur le thème « se protéger les uns les autres » pour discuter des messages clés concernant les endroits où trouver de l'aide.

Cette liste devra être contextualisée.

Vêtements

- Porter des vêtements amples qui permettent à l'air de circuler
- Porter des vêtements légers
- Porter des vêtements blancs ou de couleur claire, car ils/elles reflètent le soleil

- [Le cas échéant] Mettre de la crème solaire.

Alimentation et hydratation

- Restez hydraté en buvant régulièrement de l'eau propre, en mangeant des fruits, en buvant des soupes - ne pas attendre pas d'avoir soif pour boire. En cas de déshydratation, prenez une solution de réhydratation orale (SRO).
- Évitez les boissons trop sucrées telles que [donnez un exemple dans votre contexte].
- Mangez des repas plus petits et plus souvent.
- Mangez des fruits et des légumes, car ils/elles contiennent de l'eau qui vous permettra de rester hydraté.

Garder les espaces de vie aussi frais que possible

- Fermez les rideaux ou les volets pour empêcher le soleil d'entrer pendant les heures les plus chaudes de la journée.
- Éteignez les lumières ou les appareils électriques qui génèrent de la chaleur supplémentaire
- Si vous pouvez le faire en toute sécurité, ouvrez les fenêtres pendant la nuit ou tôt le matin, lorsque l'air est plus frais.
- Suspendez des serviettes humides pour refroidir la température de l'air.

Activité physique

- Essayez de rester à l'intérieur pendant les heures les plus chaudes de la journée, généralement entre 11 heures et 16 heures.
- Évitez les activités physiques intenses lorsqu'il fait chaud, comme le football ou la course à pied
- Choisissez des activités plus calmes et moins physiques comme la lecture, le dessin, les histoires, les jeux de société, les jeux de cartes.

Se protéger les uns les autres

- Si les gens ont trop chaud, ils/elles peuvent tomber malades.
- Les jeunes enfants sont particulièrement exposés au risque d'avoir trop chaud.
- Si une personne a des vertiges, aidez-la à se mettre au frais ou à l'ombre et donnez-lui de l'eau.
- Informez un adulte si vous voyez quelqu'un qui semble étourdi, faible ou généralement mal en point.

5. Demandez à chaque groupe de préparer une présentation de son affiche. Encouragez les groupes à inclure des présentations physiques lorsque cela est possible - il peut s'agir d'un jeu de rôle
6. Donnez à chaque groupe l'occasion de faire une présentation à tous les autres. Prévoyez du temps pour les questions et les réponses.
7. Si possible, affichez les posters sur les murs pour vous y référer lors des prochaines sessions et avec les groupes d'âge plus jeunes.

Respiration consciente

5 MIN

1. Installez les adolescent·e·s confortablement.
2. Ensuite, demandez-leur ce qu'ils/elles ressentent quand l'air qu'ils/elles inspirent entre dans leur corps, puis quand il en sort.
3. Demandez-leur de poser une main sur leur ventre afin qu'ils/elles puissent le sentir monter et descendre au rythme de leur respiration.
4. Répétez l'opération environ cinq fois - cinq inspirations, cinq expirations.
5. Au bout de cinq respirations, guidez-les vers les pensées qui pourraient les traverser et les émotions qu'ils/elles pourraient ressentir, puis invitez-les à libérer ces pensées et ces émotions.
6. Demandez-leur d'imaginer que les pensées et les émotions sont des bulles qui s'envolent au loin tandis qu'ils/elles reviennent à leur respiration.
7. Reprenez l'exercice des cinq respirations - cinq inspirations, cinq expirations - autant de fois que vous le jugez bon.

Clôture


5 MIN

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la séance et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



PRÉPARATION EN CAS D'INONDATIONS

55 À
75 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Se protéger des risques. 	Session # 6.11
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> Une balle ou un autre objet souple à lancer Quatre pommes ou petits objets 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Les messages clés de cette session doivent être contextualisés afin de s'assurer qu'ils/elles sont spécifiques à votre zone géographique - par exemple, quelles sont les zones où les adolescent·e·s et leurs familles pourraient être évacués en cas d'inondation, quels sont les articles qu'ils/elles pourraient avoir préparés en cas d'évacuation. Identifiez à l'avance les adolescent·e·s pour lesquels des adaptations à cet exercice pourraient être nécessaires, en particulier les adolescent·e·s handicapé·e·s. Prévoyez avec les adolescents/es et, si possible, avec les personnes qui s'occupent d'eux, la manière d'adapter l'activité pour qu'elle leur soit accessible. 	
 <p>Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants et adolescents/es se sentent à l'aise avec vous et entre eux/elles. Vous devriez également bien connaître le contenu de la session avant de l'animer. Veillez en outre à bien préparé·e pour reconnaître les signes de détresse, ainsi que d'être en mesure d'aider les enfants et les adolescent·e·s en utilisant des techniques de PSP.</p>		

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescent·e·s ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).
- Proposez une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session. Par exemple :

Aujourd'hui, nous allons apprendre ce qu'il faut faire pour se protéger en cas d'inondation.

Jeu de présentation où l'on fait passer ou rouler un ballon

5 à 10 MIN

- Demandez aux adolescent·e·s de vous rejoindre et de s'asseoir ou de se tenir debout en cercle et expliquez-leur qu'ils/elles vont jouer à un jeu pour apprendre le nom des autres.
- Donnez une balle à l'un des adolescent·e·s et demandez-lui de dire son nom, puis de passer doucement la balle à une autre personne.

3. La personne suivante dit son nom et passe à nouveau le ballon.
4. L'exercice se poursuit jusqu'à ce que chacun ait eu l'occasion de recevoir le ballon et de dire son nom.
5. Demandez maintenant aux adolescent·e·s de commencer à se lancer la balle. Expliquez que cette fois-ci, lorsqu'un adolescent·e lance le ballon, tout le groupe doit crier le nom de l'adolescent·e qui attrape le ballon. Si le groupe ne se souvient pas du nom de l'adolescent·e, ce dernier peut le crier pour le rappeler au reste du groupe. Demandez ensuite à l'adolescent·e de lancer le ballon au hasard autour du cercle.
6. Poursuivez le jeu jusqu'à ce que toutes les personnes qui le souhaitent aient participé.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·ICE·S :

- Assurez-vous que tous les adolescent·e·s qui souhaitent participer ont la possibilité de dire leur nom. Certains peuvent se montrer timides ou renfermés en raison de leurs expériences passées. Si un/e adolescent/e ne veut pas participer, ne le/la forcez pas. Ils/elles peuvent rester dans le cercle avec les autres s'ils/elles le souhaitent.

Préparation en cas d'inondations

15 à 30 MIN

1. Les adolescent·e·s se répartissent en petits groupes et répondent aux questions suivantes :
 - *Que pouvons-nous faire si nous constatons qu'il pleut beaucoup et que l'eau monte ?*
 - *Où, dans votre région, l'eau s'accumule-t-elle lorsqu'il pleut ?*
 - *Comment pouvez-vous aider votre famille, vos ami·e·s et votre communauté à prendre conscience des dangers causés par les inondations ?*
 - Donnez à chaque groupe l'occasion de faire part de ses discussions.
 - Notez les points essentiels sur le tableau à feuilles
2. Si ces points n'ont pas encore été abordés, veillez à mentionner les éléments suivants :
 - Prenez de la hauteur et encouragez les autres à faire de même.
 - Restez à l'écart des zones inondées. Même si l'endroit semble sûr, l'eau peut encore monter.
 - Restez à l'écart des zones où l'eau s'accumule. Si vous vous approchez des eaux de crue, arrêtez-vous. Faites demi-tour et prenez un autre chemin.
 - Évitez de marcher dans l'eau. Elle peut être plus profonde que vous ne le pensez, et elle peut aussi être contaminée.
 - N'essayez jamais de marcher, de nager ou de plonger dans l'eau, car elle peut se déplacer très rapidement et être moins ou plus profonde que vous ne le pensez. (Moins de 15 centimètres d'eau d'inondation en mouvement rapide suffit à déséquilibrer et faire tomber les personnes)
 - Attention aux serpents dans les zones inondées.
 - Ne jouez jamais près d'une eau profonde, de fossés, de collines escarpées ou de gros tuyaux.
 - Jetez les aliments qui ont été en contact avec les eaux de crue. Leur consommation peut vous rendre très malade.
 - Buvez de l'eau bouillie ou chlorée et évitez d'utiliser l'eau des puits tubulaires situés dans la zone inondée.
 - Les eaux d'inondation anciennes accumulent très rapidement les champignons et les algues et il est extrêmement dangereux de les utiliser ou de s'y promener.

Facultatif - Jeu de rôle

1. Répartissez les adolescent·e·s en groupes de 3 à 4
2. Demandez à chaque groupe de concevoir un jeu de rôle pour montrer ce qu'ils/elles pourraient faire pour garder les jeunes enfants en sécurité en cas d'inondation
3. Donnez à chaque groupe un message clé ou un risque sur lequel se concentrer - par exemple, « ne buvez pas d'eau provenant de sources situées dans des zones inondées »
4. Demandez aux groupes de faire preuve de créativité dans leurs jeux de rôle - par exemple, certains adolescentes/ pourraient jouer des enfants plus jeunes qui sont sur le point de faire quelque chose qui les mettrait en danger, et les adolescent·e·s plus âgés doivent intervenir.
5. Pour les groupes, le défi consiste à rendre les messages clés amusants et faciles à comprendre pour les jeunes enfants.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :**Messages clés**

- Consultez les notes de préparation dans les informations sur la session pour cette activité et assurez-vous que les discussions ci-dessous sont soutenues par des messages clés vérifiés de la part des membres de la communauté et du personnel ayant une expérience en matière de réponse aux inondations.

Cueilleurs de pommes**15 MIN**

1. Placez une **pomme (ou un autre petit objet comme une pierre, un crayon, un bâton ou un ballon)** dans chacun des coins de la pièce. Si vous êtes en plein air, placez ces objets à environ 10 mètres d'un point central, dans les quatre directions cardinales.
2. Demandez à quatre personnes de se placer au milieu de la pièce (ou au point central, si vous êtes en plein air) et de se tourner vers l'extérieur, c'est-à-dire de se tourner le dos. Demandez-leur de se tenir par les bras, au niveau des coudes.
3. Expliquez que le but du groupe est de ramasser les quatre objets le plus rapidement possible, sans lâcher les autres participant·e·s de l'équipe.
4. Les autres participant·e·s sont les observateur·rice·s. Donnez au groupe quelques minutes pour ramasser tous les objets. Ensuite, remerciez les volontaires et interrogez les autres participant·e·s :
 - *Combien de temps les quatre volontaires ont-ils/elles mis pour ramasser leurs objets ?*
 - *Ont-ils/elles commencé à travailler en équipe ou individuellement ?*
 - *Y a-t-il eu un conflit lorsqu'ils/elles ont ramassé les objets ?*
 - *Si oui, comment ont-ils/elles résolu le problème ?*
 - *Si ce n'est pas le cas, qu'est-ce qui a empêché un conflit d'éclater ?*
5. Faites un deuxième tour avec un autre groupe de participant·e·s et voyez s'ils/elles changent d'approche.
6. Concluez l'activité en disant : Dans ce jeu, nous avons vu que lorsque nous travaillions ensemble, nous pouvions rassembler plus d'objets. Lorsque nous travaillons seuls, il est plus difficile d'atteindre nos objectifs.
7. Dites :

- *De telles situations peuvent conduire à un conflit. Mais si le groupe coopère, il peut résoudre le problème sans difficulté.*

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Cette activité implique un contact physique. Si les contacts entre les filles et les garçons sont inappropriés, divisez le groupe en deux.

Se détendre le corps et l'esprit

10 MIN

1. Prenez une voix calme et apaisante pour guider les participant·e·s dans cet exercice :
2. Demandez aux participant·e·s de se tenir confortablement debout ou de trouver un espace sur le sol et de respirer profondément.
3. Expliquez que l'exercice se concentre sur un groupe de muscles à la fois, en commençant par la tête pour terminer aux pieds. Expliquez que vous allez demander à chacun de contracter ses muscles, puis de les relâcher après quelques secondes.
4. Commencez par les muscles du visage et demandez à chacun de contracter les muscles des joues et du contour des yeux pendant quelques secondes, puis de les relâcher.
5. Passez ensuite aux muscles du cou, des épaules, des bras, des mains, du ventre, du dos, des jambes et des pieds, et donnez-leur les mêmes instructions, à savoir qu'ils/elles doivent d'abord contracter les muscles de la zone concernée, puis les relâcher après quelques secondes.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Certains exercices de relaxation ne conviennent pas aux participant·e·s qui ont vécu des situations éprouvantes et difficiles.
- Certaines personnes peuvent également avoir des réactions dissociatives, par exemple, elles sont s'éloigner, se sentir engourdies ou détachées de leur corps ou de la réalité.
- Tous les participant·e·s devraient être libres de choisir s'ils/elles veulent faire des exercices ou non, sans aucune contrainte. Soyez attentif/ives aux signes de détresse suivants : difficultés à se ressaisir, pleurer tout le temps, accès de colère, Tremblements ou difficultés à gérer le stress, en particulier au lendemain d'une catastrophe.
- Si vous remarquez l'un de ces signes, il est préférable d'interrompre ou de modifier l'activité. On conseille généralement aux personnes de s'asseoir pour retrouver leurs esprits. Une personne en détresse peut souhaiter quitter la pièce. Si vous êtes à plusieurs·ères facilitateur·rice·s, l'un·e d'entre vous peut rester près de la personne jusqu'à ce qu'elle se calme, l'écouter si elle souhaite parler, lui proposer de l'eau et des mouchoirs, la rassurer en lui expliquant qu'il s'agit de réactions normales et que ce type d'exercice peut soulager les tensions accumulées au fil du temps dans le corps.

Clôture

5 MIN


1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la séance et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*

4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



PRÉPARATION EN CAS D'ORAGES ET DE FOUDRE

90 À
115 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Se protéger des risques. 	Session # 6.12
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> Une balle ou un autre objet souple à lancer Bouteilles Crayons de couleur, feutres ou crayons de cire) 	<ul style="list-style-type: none"> Photos ou dessins d'un bâtiment, d'une étendue d'eau (comme un lac, une rivière ou la mer), d'une colline, d'un arbre
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Aucun. Durée : Cette session dépasse la durée recommandée pour une session. Les facilitateur·rice·s peuvent choisir de réduire le nombre d'activités ou de les répartir sur deux sessions distinctes. 	
 <p>Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants et adolescents/es se sentent à l'aise avec vous et entre eux/elles. Vous devriez également bien connaître le contenu de la session avant de l'animer. Veillez en outre à bien préparé·e pour reconnaître les signes de détresse, ainsi que d'être en mesure d'aider les enfants et les adolescent·e·s en utilisant des techniques de PSP.</p>		

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescent·e·s ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).
- Proposez une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session. Par exemple :

Aujourd'hui, nous allons apprendre ce qu'il faut faire pour se protéger en cas d'orage et de foudre.

Jeu de présentation où l'on fait passer ou rouler un ballon

5 à 10 MIN

1. Demandez aux adolescent·e·s de vous rejoindre et de s'asseoir ou de se tenir debout en cercle et expliquez-leur qu'ils/elles vont jouer à un jeu pour apprendre le nom des autres.
2. Donnez une balle à l'un des adolescent·e·s et demandez-lui de dire son nom, puis de passer doucement la balle à une autre personne.
3. La personne suivante dit son nom et passe à nouveau le ballon.
4. L'exercice se poursuit jusqu'à ce que chacun ait eu l'occasion de recevoir le ballon et de dire son nom.

5. Demandez maintenant aux adolescent·e·s de commencer à se lancer la balle. Expliquez que cette fois-ci, lorsqu'un adolescent·e lance le ballon, tout le groupe doit crier le nom de l'adolescent·e qui attrape le ballon. Si le groupe ne se souvient pas du nom de l'adolescent·e, ce dernier peut le crier pour le rappeler au reste du groupe. Demandez ensuite à l'adolescent·e de lancer le ballon au hasard autour du cercle.
6. Poursuivez le jeu jusqu'à ce que toutes les personnes qui le souhaitent aient participé.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Assurez-vous que tous les adolescent·e·s qui souhaitent participer ont la possibilité de dire leur nom. Certains peuvent se montrer timides ou renfermés en raison de leurs expériences passées. Si un/e adolescent/e ne veut pas participer, ne le/la forcez pas. Ils/elles peuvent rester dans le cercle avec les autres s'ils/elles le souhaitent.

Préparation en cas d'orages et de foudre

30-40 MIN

1. Posez la question suivante :
 - *Qu'est-ce que les éclairs et le tonnerre ? Quelqu'un peut-il décrire à quoi ressemble un éclair ? Quelqu'un peut-il faire un bruit de tonnerre ?*
2. Veillez à mentionner les éléments suivants :
 - La foudre est une charge électrique naturelle et une haute tension entre un nuage et le sol ou à l'intérieur d'un nuage, accompagnée d'un éclair lumineux. (Faire un mouvement de bras pour signaler la foudre).
 - Le tonnerre est un grondement fort ou un bruit d'écrasement entendu après un éclair en raison de l'expansion de l'air chauffé rapidement (faire un grondement fort pour signaler le tonnerre).
 - La foudre et le tonnerre vont toujours de pair et le comptage peut nous aider à savoir à quelle distance se trouve le risque de foudre. Si l'on voit un éclair et que l'on entend le tonnerre dans les 30 secondes qui suivent, l'éclair est très proche et il faut se mettre à l'abri. Si nous voyons un éclair et qu'il s'écoule 30 secondes sans que nous entendions le tonnerre, la foudre est plus éloignée.
3. Posez la question suivante :
 - *Est-ce que tout le monde peut compter jusqu'à 30 ensemble ?*
4. Dites :
 - *Bon travail ! Nous allons maintenant nous entraîner à compter pour savoir si la foudre est proche.*
 - *Nous allons compter les secondes qui s'écoulent entre le moment où l'on voit un éclair et celui où l'on entend le tonnerre. Si ce délai est inférieur à 30 secondes, la foudre reste une menace potentielle. Et nous devons aller à l'intérieur.*
 - *Pour s'entraîner, je ferai un grand mouvement de bras et un grand bruit de craquement pour signaler la foudre. Ensuite, vous commencerez tous à compter jusqu'à 30. Si vous entendez le tonnerre avant d'avoir fini de compter jusqu'à 30, vous devrez courir à l'intérieur (ou dans un certain coin de l'espace où il y a une image d'un bâtiment). Si le tonnerre retentit après 30 secondes, vous pouvez rester assis.*
5. Entraînez-vous plusieurs fois, en modifiant la durée où le tonnerre survient avant 30 secondes ou après. Assurez-vous que tous les adolescent·e·s comprennent le jeu. Vous pouvez également demander à certains adolescent·e·s de jouer le rôle de la foudre et du tonnerre.

6. Dites au groupe qu'il peut arriver que nous soyons dehors et que nous n'ayons nulle part où nous abriter pendant un orage. La foudre frappera les structures et les points les plus élevés, il convient donc de se protéger :
 - Ne vous placez pas au sommet d'une colline ou d'un pic
 - Restez à l'écart des arbres isolés ou des poteaux dans le sol - si vous êtes dans une forêt, abritez-vous près des arbres les plus bas
 - Ne touchez à rien de métallique
 - Restez à l'écart des plans d'eau - si vous êtes sur l'eau lorsqu'un orage se déclenche, regagnez le rivage le plus rapidement possible
 - Si vous ne pouvez pas vous mettre à l'abri dans un bâtiment, vous pouvez faire ce que l'on appelle le « lightning crouch » (position accroupie).
7. Entraînez-vous à vous accroupir :

Montrez aux adolescent·e·s comment s'accroupir, se tenir en équilibre sur les orteils, toucher les talons l'un contre l'autre, se boucher les oreilles. Demandez à tous les adolescent·e·s de se mettre en position accroupie. Pour plus de pratique, demandez aux adolescent·e·s de marcher dans l'espace - lorsque vous faites le symbole ou le son de la foudre, ils/elles doivent s'accroupir.



Scénario de foudre et d'orage

20 à 30 MIN

1. Demandez aux adolescent·e·s de s'asseoir ou de se tenir debout au milieu de l'espace
2. Placez les images de l'arbre, du bâtiment, de la colline et de l'étendue d'eau à des endroits aléatoires au milieu du sol
3. Demandez à deux ou trois adolescent·e·s de commencer à se promener dans l'espace. Expliquez-leur qu'ils/elles sont en train de se promener et qu'ils/elles doivent réagir à ce que vous allez leur dire.
4. Dites :
 - « Vous êtes en train de vous promener lorsque le ciel commence à devenir très sombre et nuageux » (encouragez les adolescent·e·s à imaginer le scénario - peut-être en levant les yeux au ciel pour voir les nuages)
 - « Soudain, vous voyez un éclair (faites le signal de la foudre) et vous savez qu'un orage se prépare. Que faites-vous pour savoir à quel point il est proche ? ». (Ils/elles devraient commencer à compter jusqu'à 30 !)
 - (Ne les laissez pas atteindre 30 avant de faire le bruit du tonnerre) « Uh oh ! Vous avez entendu le tonnerre. Que devriez-vous faire ?
 - « Il est temps de trouver un abri ! Cherchez le bâtiment ». (Donnez aux adolescent·e·s le temps de se tenir près de la photo du bâtiment)

- « Oh non ! Le bâtiment est fermé à clé et il est impossible d'y pénétrer. Où devez-vous aller ? Que pensez-vous de cet arbre ? » (Assurez-vous que les adolescent·e·s comprennent qu'ils/elles ne doivent pas s'abriter sous l'arbre)
 - « Il y a une colline là-bas ». Devriez-vous l'escalader ? » (Assurez-vous que les adolescent·e·s vous disent qu'ils/elles doivent rester au ras du sol)
 - (Faites un autre signe de foudre) « Que devez-vous faire pour rester près du sol et en sécurité autant que possible ? »
 - « Accroupissez-vous ! »
5. Félicitez le groupe d'avoir fait preuve de la plus grande sécurité possible lorsqu'il s'est retrouvé à l'extérieur à l'occasion d'un orage.
 6. Un autre groupe d'adolescent·e·s se présente et un volontaire crée un nouveau scénario. Ils/elles peuvent déplacer les images et modifier l'histoire.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

Messages clés :

- Lorsque le tonnerre gronde, rentrez à l'intérieur. Ne téléphonez pas. Débranchez tout ce qui est électrique. Restez à l'écart de l'eau et hors de l'eau. Écoutez les bulletins météorologiques sur une radio à piles.
- N'essayez jamais de vous abriter sous un arbre lors d'un orage, même si la pluie est forte. Les arbres peuvent être dangereux en cas d'orage.
- Lors d'un orage, restez à l'écart des zones extérieures les plus élevées, telles que les sommets de collines ou les toitures.

La règle des 30/30 :

- Comptez les secondes qui s'écoulent entre le moment où vous voyez un éclair et celui où vous entendez le tonnerre. Si ce délai est inférieur à 30 secondes, la foudre reste une menace potentielle. Cherchez immédiatement un abri.
- Après le dernier éclair, attendez 30 minutes avant de quitter l'abri. La moitié des décès dus à la foudre surviennent après le passage d'un orage. Restez en lieu sûr jusqu'à ce que vous soyez certain que la menace est passée.
- Si vous voyez ou sentez un éclair, accroupissez-vous : tenez-vous en équilibre sur vos orteils, touchez vos talons l'un contre l'autre, bouchez-vous les oreilles.

Cueilleurs de pommes

15 MIN

1. Placez une **pomme (ou un autre petit objet comme une pierre, un crayon, un bâton ou un ballon)** dans chacun des coins de la pièce. Si vous êtes en plein air, placez ces objets à environ 10 mètres d'un point central, dans les quatre directions cardinales.
2. Demandez à quatre personnes de se placer au milieu de la pièce (ou au point central, si vous êtes en plein air) et de se tourner vers l'extérieur, c'est-à-dire de se tourner le dos. Demandez-leur de se tenir par les bras, au niveau des coudes.
3. Expliquez que le but du groupe est de ramasser les quatre objets le plus rapidement possible, sans lâcher les autres participant·e·s de l'équipe.
4. Les autres participant·e·s sont les observateur·rice·s. Donnez au groupe quelques minutes pour ramasser tous les objets. Ensuite, remerciez les volontaires et interrogez les autres participant·e·s :

- *Combien de temps les quatre volontaires ont-ils/elles mis pour ramasser leurs objets ?*
 - *Ont-ils/elles commencé à travailler en équipe ou individuellement ?*
 - *Y a-t-il eu un conflit lorsqu'ils/elles ont ramassé les objets ?*
 - *Si oui, comment ont-ils/elles résolu le problème ?*
 - *Si ce n'est pas le cas, qu'est-ce qui a empêché un conflit d'éclater ?*
5. Faites un deuxième tour avec un autre groupe de participant·e·s et voyez s'ils/elles changent d'approche.
 6. Concluez l'activité en disant : Dans ce jeu, nous avons vu que lorsque nous travaillions ensemble, nous pouvions rassembler plus d'objets. Lorsque nous travaillons seuls, il est plus difficile d'atteindre nos objectifs.
 7. Dites :
 - *De telles situations peuvent conduire à un conflit. Mais si le groupe coopère, il peut résoudre le problème sans difficulté.*

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Cette activité implique un contact physique. Si les contacts entre les filles et les garçons sont inappropriés, divisez le groupe en deux.

Se détendre le corps et l'esprit

10 MIN

1. Prenez une voix calme et apaisante pour guider les participant·e·s dans cet exercice :
2. Demandez aux participant·e·s de se tenir confortablement debout ou de trouver un espace sur le sol et de prendre une profonde respiration. Demandez aux participant·e·s d'inspirer pendant 5 secondes, puis d'expirer pendant 5 secondes. Comptez de 1 à 5 à haute voix. Répétez cette opération 3 à 5 fois.
3. Expliquez que l'exercice se concentre sur différents groupes de muscles, un par un, en commençant par la tête pour terminer aux pieds. Expliquez que vous allez demander à chacun de contracter ses muscles, puis de les relâcher après quelques secondes.
4. Commencez par les muscles du visage et demandez à chacun de contracter les muscles des joues et du contour des yeux pendant quelques secondes, puis de les relâcher. Comptez à haute voix, 3 à 5 secondes, en demandant aux participant·e·s de contracter un groupe musculaire spécifique, puis demandez-leur de se détendre, en comptant à nouveau 3 à 5 secondes. Répétez cette opération 2 à 3 fois pour chaque groupe musculaire.
5. Passez ensuite aux muscles du cou, des épaules, des bras, des mains, du ventre, du dos, des jambes et des pieds, et donnez-leur les mêmes instructions, à savoir qu'ils/elles doivent d'abord contracter les muscles de la zone concernée, puis les relâcher après quelques secondes.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Certains exercices de relaxation ne conviennent pas aux participant·e·s qui ont vécu des situations éprouvantes et difficiles.
- Certaines personnes peuvent également avoir des réactions dissociatives, par exemple, elles sont s'éloigner, se sentir engourdies ou détachées de leur corps ou de la réalité.
- Tous les participant·e·s devraient être libres de choisir s'ils/elles veulent faire des exercices ou non, sans aucune contrainte. Soyez attentif/ives aux signes de détresse suivants : difficultés à se

ressaisir, pleurer tout le temps, accès de colère, Tremblements ou difficultés à gérer le stress, en particulier au lendemain d'une catastrophe.

- Si vous remarquez l'un de ces signes, il est préférable d'interrompre ou de modifier l'activité. On conseille généralement aux personnes de s'asseoir pour retrouver leurs esprits. Une personne en détresse peut souhaiter quitter la pièce. Si vous êtes à plusieurs·ères facilitateur·rice·s, l'un·e d'entre vous peut rester près de la personne jusqu'à ce qu'elle se calme, l'écouter si elle souhaite parler, lui proposer de l'eau et des mouchoirs, la rassurer en lui expliquant qu'il s'agit de réactions normales et que ce type d'exercice peut soulager les tensions accumulées au fil du temps dans le corps.

Clôture


5 MIN

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la séance et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



PRÉPARATION EN CAS DE CYCLONES

55 À
90 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Se protéger des risques. 	Session # 6.13
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> Une balle ou un autre objet souple à lancer Bouteilles Eau Ruban-cache adhésif 	<ul style="list-style-type: none"> Papier pour tous les adolescents/es (facultatif) Crayons de couleur, feutres ou crayons de cire)
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Il est conseillé de faire la session « Préparation en cas d'orages et de foudre » avant celle-ci. 	
 <p>Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants et adolescents/es se sentent à l'aise avec vous et entre eux/elles. Vous devriez également bien connaître le contenu de la session avant de l'animer. Veillez en outre à bien préparé-e pour reconnaître les signes de détresse, ainsi que d'être en mesure d'aider les enfants et les adolescent·e·s en utilisant des techniques de PSP.</p>		

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescent·e·s ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).
- Proposez une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session. Par exemple :

Aujourd'hui, nous allons apprendre ce qu'il faut faire pour se protéger en cas de cyclones.

Jeu de présentation où l'on fait passer ou rouler un ballon

5 à 10 MIN

- Demandez aux adolescent·e·s de vous rejoindre et de s'asseoir ou de se tenir debout en cercle et expliquez-leur qu'ils/elles vont jouer à un jeu pour apprendre le nom des autres.
- Donnez une balle à l'un des adolescent·e·s et demandez-lui de dire son nom, puis de passer doucement la balle à une autre personne.
- La personne suivante dit son nom et passe à nouveau le ballon.
- L'exercice se poursuit jusqu'à ce que chacun ait eu l'occasion de recevoir le ballon et de dire son nom.
- Demandez maintenant aux adolescent·e·s de commencer à se lancer la balle. Expliquez que cette fois-ci, lorsqu'un adolescent·e lance le ballon, tout le groupe doit crier le nom de l'adolescent·e qui

attrape le ballon. Si le groupe ne se souvient pas du nom de l'adolescent·e, ce dernier peut le crier pour le rappeler au reste du groupe. Demandez ensuite à l'adolescent·e de lancer le ballon au hasard autour du cercle.

6. Poursuivez le jeu jusqu'à ce que toutes les personnes qui le souhaitent aient participé.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Assurez-vous que tous les adolescent·e·s qui souhaitent participer ont la possibilité de dire leur nom. Certains peuvent se montrer timides ou renfermés en raison de leurs expériences passées. Si un·e adolescent·e ne veut pas participer, ne le/la forcez pas. Ils/elles peuvent rester dans le cercle avec les autres s'ils/elles le souhaitent.

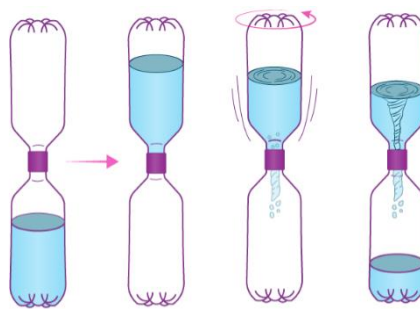
Préparation en cas de cyclones

30-60 MIN

1. Demandez, est-ce que quelqu'un sait ce qu'est un cyclone ? Quelqu'un en a-t-il déjà fait l'expérience ?
 - Qu'avez-vous vu ? Qu'avez-vous entendu ? Comment t'es-tu senti(e) ?
2. Expliquez qu'un cyclone (ou ouragan, ou typhon) est une grosse tempête en rotation accompagnée de vents violents et de fortes pluies. Parfois, il y a aussi du tonnerre et des éclairs.
3. Récapitulons brièvement - que faisons-nous en cas d'orage ?

Facultatif : Démonstration d'un cyclone

1. Versez l'eau dans l'une des bouteilles



2. Mettez la bouteille remplie d'eau debout et placez la bouteille vide sur le dessus.
3. Fixez les deux bouteilles ensemble en enroulant du ruban adhésif autour des deux goulots. Vous aurez besoin de quelqu'un pour maintenir les bouteilles en place pendant cette opération
4. Retournez les bouteilles (de manière à ce que la bouteille remplie d'eau se trouve sur le dessus) et remuez-les en cercle
5. Utilisez l'horloge ou le chronomètre de votre téléphone pour chronométrer la durée de votre cyclone.
6. Lorsque l'eau de la bouteille supérieure s'écoule dans la bouteille inférieure, elle crée un cyclone liquide. Observez l'eau tomber dans la bouteille du bas, créant ainsi un cyclone liquide.
7. Posez les questions suivantes aux adolescent·e·s :
 - *Que s'est-il passé ?*
 - *Combien de temps a-t-il fallu pour que l'eau s'écoule de la bouteille du haut vers celle du bas ?*

Se préparer et rester en sécurité en cas de cyclone

1. Les adolescent·e·s se répartissent en petits groupes et répondent aux questions suivantes :
 - *Comment se protéger en cas de cyclone ?*
 - *Comment pouvez-vous aider votre famille, vos amis/es et votre communauté à prendre conscience des dangers causés par les cyclones ?*
 - *Quels sont les effets des fortes pluies et des vents violents ? Par exemple, inondations, coupures d'électricité, coupures d'Internet et de téléphone, lampadaires ou arbres déracinés*
 - *Quelles autres expériences pourriez-vous vivre ? Par exemple, fortes pluies, tonnerre, éclairs, etc.*
2. Divisez le groupe en trois groupes pour discuter de ce qu'il faut faire avant un cyclone (se préparer), de ce qu'il faut faire pendant un cyclone (se protéger) et de ce qu'il faut faire après le passage d'un cyclone (aider).
3. Demandez à chaque groupe de présenter 1 à 3 messages clés auxquels ils/elles ont réfléchi.
4. Reportez-vous aux notes du facilitateur·rice sur les messages clés et demandez aux adolescent·e·s d'en ajouter quelques-uns à leur liste
5. Distribuez plus de papier (si nécessaire) et demandez à chaque groupe de créer une affiche avec leurs messages clés avant, pendant et après un cyclone.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Cette activité implique un contact physique. Si les contacts entre les filles et les garçons sont inappropriés, divisez le groupe en deux.

Messages clés :

Préparation : Que faire avant un cyclone ?

- Identifiez les abris ou les maisons disponibles les plus solides, dans les endroits les plus sûrs à proximité, où vous pourrez vous abriter lorsque le cyclone arrivera. Il peut s'agir de votre propre maison. Pour trouver les maisons les plus solides :
 - Recherchez des murs et des toits solides, solidement attachés au sol par des cordes.
 - Des maisons dans des zones bien protégées du vent, et non au sommet des collines.
 - Des maisons éloignées des pentes raides et des zones susceptibles d'être inondées en cas de pluie.
- Renseignez-vous pour savoir s'il existe un site d'évacuation pour votre communauté, où il se trouve et comment vous y rendre en cas d'évacuation.
- Demandez à vos parents ou aux personnes qui s'occupent de vous de vérifier votre maison et de s'assurer que tout est attaché le plus solidement possible !
- Demandez à vos parents de vous montrer comment protéger les fenêtres ou éteindre les appareils/elles tels qu'une cuisinière à gaz, un chauffage électrique ou un groupe électrogène.
- Prévoyez un « kit d'urgence » avec vos parents ou les personnes qui s'occupent de vous. Essayez de vous assurer que vous avez suffisamment de produits essentiels, tels que de l'eau potable, de la nourriture, des bougies et des allumettes, ainsi que les médicaments nécessaires, à la maison, en cas de cyclone.
- Enveloppez vos effets personnels importants dans du plastique et gardez-les en sécurité et au sec.
- Prévoyez avec votre famille un lieu de rencontre au cas où vous seriez séparés pendant un cyclone et notez les noms et les numéros des personnes à contacter au cas où vous seriez séparés.

- Notez les numéros de téléphone des personnes à contacter dans votre communauté, en cas d'urgence. Sachez comment faire pour appeler les autorités à l'aide (par exemple, la police/les pompiers).
- Préparez un « go-bag » (sac d'évacuation.) en cas d'évacuation.

Quel est le contenu d'un « sac d'évacuation » ?

- Un sac d'évacuation doit contenir les éléments essentiels à la survie en cas d'évacuation. Le contenu d'un sac d'évacuation dépend du contexte, de ce qui est disponible dans votre environnement et des besoins individuels, mais il comprend généralement ce qui suit :
 - Eau
 - Aliments (prêts à être consommés, pas d'aliments à cuisiner)
 - Sifflet - en particulier dans les zones de tremblement de terre, au cas où vous seriez pris au piège et auriez besoin d'attirer l'attention
 - Lampe de poche
 - Médicaments personnels
 - Informations sur les personnes à contacter en cas d'urgence
- Un « sac d'évacuation » est destiné à l'individu - il doit donc être suffisamment léger pour pouvoir être porté par la personne à qui il appartient. Cela signifie que les gens peuvent évacuer plus rapidement et plus facilement.

Se protéger : Que faire en cas de cyclone ?

- Restez informé de la trajectoire des cyclones en écoutant la radio et suivez les avis ou instructions d'alerte précoce.
- Si votre maison n'a pas de volets, aidez un adulte à fermer les fenêtres et à les barricader dès que possible. Le ruban adhésif ne protège pas les fenêtres contre le bris de verre !
- Aidez à stocker l'eau potable dans des bidons et des bouteilles propres.
- Recouvrez les réserves de nourriture, d'eau et de carburant avec du plastique, attachez-les et lestez-les avec des sacs de sable.
- En cas de fortes pluies ou de tonnerre, restez à l'intérieur. Ne téléphonez pas. Débranchez tout ce qui est électrique. Restez à l'écart de l'eau et hors de l'eau. Écoutez les bulletins météorologiques sur une radio à piles.
- Éloignez-vous des plages de faible altitude ou d'autres endroits susceptibles d'être balayés par de fortes marées ou des vagues de tempête.
- Évitez de vous abriter au sommet des collines, sur des pentes très raides ou dans des zones qui pourraient être inondées en cas de fortes pluies causées par un cyclone.
- Ne vous approchez pas des fenêtres. Si votre maison commence à se désagréger, protégez-vous avec un matelas, des tapis, des couvertures ou une bâche. Restez au ras du sol et abritez-vous sous quelque chose de solide, comme un bambou lesté de sacs de sable. Si vous êtes exposé à la pluie et au vent, couvrez-vous avec des bâches en plastique.
- Restez à l'écart des fils/elles et des prises électriques qui pendent ou qui sont lâches.
- Rappelez à vos parents de conserver les documents importants dans des emballages étanches, tels que des sacs en plastique.

- Restez à l'intérieur jusqu'à ce que le cyclone soit passé. N'oubliez pas qu'il y a une courte période de calme au milieu d'un cyclone, avant qu'il ne reprenne. Ne vous laissez pas avoir ! Restez à l'intérieur jusqu'à ce qu'un avis officiel indique qu'il est possible de se déplacer en toute sécurité.
- Il est normal d'avoir peur. Parlez-en avec un adulte.

Que faire après le passage d'un cyclone ?

- Ne sortez pas tant que vous n'êtes pas sûr que tout est rentré dans l'ordre.
- Participez aux efforts de recherche et de sauvetage et fournissez des soins médicaux aux personnes blessées.

Se détendre le corps et l'esprit

10 MIN

1. Prenez une voix calme et apaisante pour guider les participant·e·s dans cet exercice :
2. Demandez aux participant·e·s de se tenir confortablement debout ou de trouver un espace sur le sol et de prendre une profonde respiration. Demandez aux participant·e·s d'inspirer pendant 5 secondes, puis d'expirer pendant 5 secondes. Comptez de 1 à 5 à haute voix. Répéter cette opération 3 à 5 fois
3. Expliquez que l'exercice se concentre sur différents groupes de muscles, un par un, en commençant par la tête et en allant jusqu'aux pieds. Expliquez que vous allez demander à chacun de contracter ses muscles, puis de les relâcher après quelques secondes.
4. Commencez par les muscles du visage et demandez à chacun de contracter les muscles des joues et du contour des yeux pendant quelques secondes, puis de les relâcher. Comptez à haute voix, 3 à 5 secondes, en demandant aux participant·e·s de contracter un groupe musculaire spécifique, puis demandez-leur de se détendre, en comptant à nouveau 3 à 5 secondes. Répétez cette opération 2 à 3 fois.
5. Passez ensuite aux muscles du cou, des épaules, des bras, des mains, du ventre, du dos, des jambes et des pieds, et donnez-leur les mêmes instructions, à savoir qu'ils/elles doivent d'abord contracter les muscles de la zone concernée, puis les relâcher après quelques secondes.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Certains exercices de relaxation ne conviennent pas aux participant·e·s qui ont vécu des situations éprouvantes et difficiles.
- Certaines personnes peuvent également avoir des réactions dissociatives, par exemple, elles sont s'éloigner, se sentir engourdies ou détachées de leur corps ou de la réalité.
- Tous les participant·e·s devraient être libres de choisir s'ils/elles veulent faire des exercices ou non, sans aucune contrainte. Soyez attentif/ives aux signes de détresse suivants : difficultés à se ressaisir, pleurer tout le temps, accès de colère, Tremblements ou difficultés à gérer le stress, en particulier au lendemain d'une catastrophe.
- Si vous remarquez l'un de ces signes, il est préférable d'interrompre ou de modifier l'activité. On conseille généralement aux personnes de s'asseoir pour retrouver leurs esprits. Une personne en détresse peut souhaiter quitter la pièce. Si vous êtes à plusieurs·ère·s facilitateur·rice·s, l'un·e d'entre vous peut rester près de la personne jusqu'à ce qu'elle se calme, l'écouter si elle souhaite parler, lui proposer de l'eau et des mouchoirs, la rassurer en lui expliquant qu'il s'agit de réactions normales et que ce type d'exercice peut soulager les tensions accumulées au fil du temps dans le corps.

Clôture


5 MIN

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la séance et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



PRÉPARATION EN CAS DE GLISSEMENTS DE TERRAIN ET DE COULÉES DE BOUE

55 À
90 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none">● Se protéger des risques.	Session # 6.14
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none">● Terre● Eau	<ul style="list-style-type: none">● Canne● Roches
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none">● Cette session doit être examinée par les membres de la communauté et adaptée avec leur collaboration afin de s'assurer que les messages sont conformes aux bonnes pratiques locales.	
	<p>Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants et adolescents/es se sentent à l'aise avec vous et entre eux/elles. Vous devriez également bien connaître le contenu de la session avant de l'animer. Veillez en outre à bien préparé-e pour reconnaître les signes de détresse, ainsi que d'être en mesure d'aider les enfants et les adolescent·e·s en utilisant des techniques de PSP.</p>	

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescent·e·s ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).
- Proposez une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session. Par exemple :

Aujourd'hui, nous allons apprendre ce qu'il faut faire pour se protéger en cas de glissements de terrain et de coulées de boue.

Transmettre l'action

5 à 10 MIN

- Les participant·e·s s'assoient en cercle. Une personne (A) se tient au centre.
- A se déplace vers une autre personne (B) en effectuant une action spécifique, comme le saut.
- Lorsque A rejoint B, A prend la place de B et B se déplace alors vers le centre du cercle en répétant l'action de A, soit en sautant.
- Lorsque B atteint le centre, il se dirige vers C, par le biais d'une action/d'un mouvement différent. Le jeu se poursuit ainsi jusqu'à ce que tout le monde ait participé.
- Poursuivez le jeu jusqu'à ce que toutes les personnes qui le souhaitent aient participé.

Qu'est-ce qu'un glissement de terrain/une coulée de boue ?

15 à 30 MIN

1. Expliquez que nous allons apprendre à rester en sécurité et à se protéger les uns les autres lors d'un glissement de terrain ou d'une coulée de boue. Demandez : Est-ce que quelqu'un sait ce qu'est un glissement de terrain, et vous est-il arrivé d'en faire l'expérience ?

Défi glissement de terrain/coulée de boue

2. Si possible, emmenez les adolescent·e·s à l'extérieur pour faire cette activité. Si ce n'est pas possible, vous pouvez recueillir du sable ou de la terre dans des seaux ou de petits récipients et relever le défi à l'intérieur.
 - Répartir les adolescent·e·s en petits groupes (environ 4 par groupe)
 - Donnez à chaque groupe de la terre et des petites pierres ou des cailloux (dans un récipient si vous faites cela à l'intérieur) et demandez-leur de créer une petite « colline »
 - Donnez à chaque groupe un petit arrosoir (ou une tasse ou un autre récipient) contenant de l'eau
 - Demandez-leur de verser de l'eau sur leur colline et de voir ce qu'ils/elles remarquent - quelle technique a créé le glissement le plus spectaculaire ?
 - Donnez aux adolescent·e·s suffisamment de temps pour qu'ils/elles essayent différentes techniques de coulée et qu'ils/elles construisent leur colline de différentes manières
3. Posez la question suivante :
 - Pourquoi pensez-vous que la terre a commencé à glisser lorsque de l'eau a été ajoutée ?
 - Qu'est-il arrivé aux petits cailloux ?
 - Comment de fortes pluies ou l'activité humaine peuvent-elles provoquer un glissement de terrain ?
4. Dites : « *Un glissement de terrain se produit lorsqu'une grande quantité de terre, de roches et de boue glisse soudainement le long d'une colline ou d'une montagne. Cela peut se produire lorsque le sol est trop mouillé par la pluie ou la fonte des neiges, lors d'un tremblement de terre, d'une éruption volcanique, d'un incendie de forêt ou lorsque les gens enlèvent trop d'arbres d'une pente. Les glissements de terrain peuvent être dangereux car ils/elles se déplacent rapidement et peuvent détruire tout ce qui se trouve sur leur passage, comme les maisons, les routes et les arbres. Il est important de reconnaître les signes avant-coureurs, tels que des arbres qui craquent, un sol incliné ou des grondements étranges, afin de rester en sécurité.* »

REMARQUES DESTINÉES AUX facilitateur·rice·s :

Ces informations servent à étayer les connaissances du facilitateur·rice et peuvent être utilisés pour répondre à d'autres questions que les adolescent·e·s se posent sur les glissements de terrain.

- Un **glissement de terrain** est un mouvement de roches, du sol ou de débris le long d'une pente. Ce mouvement se produit lorsque la force de gravité devient plus forte que les éléments qui maintiennent la pente en place. Les glissements de terrain peuvent se produire brusquement ou se développer au fil du temps.

Causes des glissements de terrain

- Les glissements de terrain peuvent être dus à des facteurs **naturels** et **humains** :

- **Causes naturelles :**

- **Pluies abondantes et inondations** – Une trop grande quantité d'eau affaiblit le sol et le fait glisser.
- **Tremblements de terre et secousses** – Les secousses font le sol se détacher et s'effondrer.
- **Éruptions volcaniques** – Les cendres et la lave peuvent déstabiliser les pentes.
- **Érosion** – L'eau ou le vent enlève progressivement le sol, ce qui rend les pentes instables.

- **Causes d'origine humaine :**

- **Déforestation** – Les racines des arbres aident à maintenir le sol en place ; lorsqu'on coupe des arbres, on affaiblit les pentes.
- **Construction et fouilles** – Creuser ou construire sur des pentes peut perturber la stabilité.
- **Mauvais drainage** – L'accumulation d'eau peut affaiblir le sol et augmenter le risque de glissement de terrain.

Conséquences des glissements de terrain

- Dommages aux habitations, aux routes et aux bâtiments
- Rivières obstruées, entraînant des inondations
- Pertes en vies humaines et perturbations de la vie de communautés

Comment prévenir les glissements de terrain

- Planter des arbres pour maintenir le sol en place
- Construire des murs de soutènement sous les pentes
- Améliorer les systèmes de drainage pour contrôler l'écoulement de l'eau
- Éviter de construire dans les zones à risque

Préparation aux glissements de terrain et aux coulées de boue

15 à 30 MIN

1. Les adolescent·e·s se répartissent en petits groupes et répondent aux questions suivantes :
 - *Que faites-vous si vous voyez un glissement de terrain se produire ? N'oubliez pas que les glissements de terrain peuvent survenir très soudainement.*
 - *Où se produirait un glissement de terrain ou une coulée de boue dans votre région ?*
 - *Comment pouvez-vous aider votre famille, vos amis/es et votre communauté à prendre conscience des dangers liés aux glissements de terrain ?*
2. Demandez aux groupes de présenter leurs idées et animez une discussion.
3. Veillez à mentionner les éléments suivants :
 - Écoutez les bruits inhabituels, comme des arbres qui craquent ou de gros rochers qui s'entrechoquent. Si vous entendez quelque chose, prévenez immédiatement un adulte !
 - Des arbres penchés, beaucoup de boue et des débris dérivant dans les rivières ainsi que des fissures bizarres, petites ou larges, peuvent être le signe d'un glissement de terrain imminent. Si vous observez quelque chose, prévenez immédiatement un adulte !

- Les glissements de terrain et les coulées de boue se produisent très rapidement et il n'y a parfois que très peu de temps pour agir. Éloignez-vous rapidement de la trajectoire de la coulée de boue ou du glissement de terrain pour vous rendre dans un endroit plus sûr aussi vite que possible.
 - Si vous observez des signes de glissement de terrain près de chez vous, mettez-vous rapidement à l'abri.
 - Restez à l'écart de la zone de glissement de terrain. D'autres glissements de terrain sont possibles.
 - Si vous voyez des fils qui pendent ou qui sont détachés, ne vous en approchez pas et prévenez un adulte.
 - Si vous ne pouvez pas vous échapper, placez-vous sous un meuble solide, comme une table ou un banc si vous êtes à l'intérieur, ou mettez-vous en boule, face au sol, et couvrez-vous la tête et le cou avec vos bras pour vous protéger.
4. Au cours de la discussion, n'oubliez pas d'aborder les sujets suivants :
- Quels sont les endroits de la région où le risque de glissements de terrain ou de coulées de boue est le plus élevé et comment partager ces informations avec d'autres personnes.

Se détendre le corps et l'esprit

10 MIN

1. Prenez une voix calme et apaisante pour guider les participant·e·s dans cet exercice :
2. Demandez aux participant·e·s de se tenir confortablement debout ou de trouver un espace sur le sol et de respirer profondément.
3. Expliquez que l'exercice se concentre sur un groupe de muscles à la fois, en commençant par la tête pour terminer aux pieds. Expliquez que vous allez demander à chacun de contracter ses muscles, puis de les relâcher après quelques secondes.
4. Commencez par les muscles du visage et demandez à chacun de contracter les muscles des joues et du contour des yeux pendant quelques secondes, puis de les relâcher.
5. Passez ensuite aux muscles du cou, des épaules, des bras, des mains, du ventre, du dos, des jambes et des pieds, et donnez-leur les mêmes instructions, à savoir qu'ils/elles doivent d'abord contracter les muscles de la zone concernée, puis les relâcher après quelques secondes.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Certains exercices de relaxation ne conviennent pas aux participant·e·s qui ont vécu des situations éprouvantes et difficiles.
- Certaines personnes peuvent également avoir des réactions dissociatives, par exemple, elles sont s'éloigner, se sentir engourdies ou détachées de leur corps ou de la réalité.
- Tous les participant·e·s devraient être libres de choisir s'ils/elles veulent faire des exercices ou non, sans aucune contrainte. Soyez attentif/ives aux signes de détresse suivants : difficultés à se ressaisir, pleurer tout le temps, accès de colère, Tremblements ou difficultés à gérer le stress, en particulier au lendemain d'une catastrophe.
- Si vous remarquez l'un de ces signes, il est préférable d'interrompre ou de modifier l'activité. On conseille généralement aux personnes de s'asseoir pour retrouver leurs esprits. Une personne en détresse peut souhaiter quitter la pièce. Si vous êtes à plusieurs·ère·s facilitateur·rice·s, l'un·e d'entre vous peut rester près de la personne jusqu'à ce qu'elle se calme, l'écouter si elle souhaite parler, lui proposer de l'eau et des mouchoirs, la rassurer en lui expliquant qu'il s'agit de réactions

normales et que ce type d'exercice peut soulager les tensions accumulées au fil du temps dans le corps.

Clôture


5 MIN

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la séance et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



PRÉPARATION EN CAS DE TREMBLEMENTS DE TERRE

60 À
80 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Se protéger des risques. 	Session # 6.15
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> Affiche avec l'exercice : « Baissez-vous, couvrez-vous et agrippez-vous » Feuille de tableau de conférence et stylos 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Identifiez les adolescents/es ayant des besoins particuliers ou pouvant nécessiter une attention spéciale lors d'un exercice - les exercices d'entraînement vous aideront à mieux identifier ces adolescent·e·s. 	
 <p>Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants et adolescents/es se sentent à l'aise avec vous et entre eux/elles. Vous devriez également bien connaître le contenu de la session avant de l'animer. Veillez en outre à bien préparé·e pour reconnaître les signes de détresse, ainsi que d'être en mesure d'aider les enfants et les adolescent·e·s en utilisant des techniques de PSP.</p>		

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescent·e·s ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).
- Proposez une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session. Par exemple :

Aujourd'hui, nous allons apprendre ce qu'il faut faire pour se protéger en cas de tremblement de terre.

Jeu de présentation où l'on fait passer ou rouler un ballon

5 à 10 MIN

- Demandez aux adolescent·e·s de vous rejoindre et de s'asseoir ou de se tenir debout en cercle et expliquez-leur qu'ils/elles vont jouer à un jeu pour apprendre le nom des autres.
- Donnez une balle à l'un·e des adolescent·e·s et demandez-lui de dire son nom, puis de passer doucement la balle à une autre personne.
- La personne suivante dit son nom et passe à nouveau le ballon.
- L'exercice se poursuit jusqu'à ce que chacun ait eu l'occasion de recevoir le ballon et de dire son nom.
- Demandez maintenant aux adolescent·e·s de commencer à se lancer la balle. Expliquez que cette fois-ci, lorsqu'un·e adolescent·e lance le ballon, tout le groupe doit crier le nom de l'adolescent·e qui

attrape le ballon. Si le groupe ne se souvient pas du nom de l'adolescent·e, ce dernier peut le crier pour le rappeler au reste du groupe. Demandez ensuite à l'adolescent·e de lancer le ballon au hasard autour du cercle.

6. Poursuivez le jeu jusqu'à ce que toutes les personnes qui le souhaitent aient participé.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Assurez-vous que tous les adolescent·e·s qui souhaitent participer ont la possibilité de dire leur nom. Certains peuvent se montrer timides ou renfermés en raison de leurs expériences passées. Si un·e adolescent·e ne veut pas participer, ne le/la forcez pas. Ils/elles peuvent rester dans le cercle avec les autres s'ils/elles le souhaitent.

Préparation en cas de tremblements de terre

35 À 50 MIN

1. Dites : « Aujourd'hui, nous allons apprendre à nous protéger en cas de tremblement de terre ».
2. Demandez : « Est-ce que quelqu'un sait ce qu'est un tremblement de terre ? » Qu'est-ce qui fait trembler la terre ?
3. Expliquez : Un tremblement de terre est causé par une vibration de la croûte terrestre. Certains tremblements de terre sont à peine détectés, tandis que d'autres provoquent des dégâts considérables et des pertes humaines. Les tremblements de terre se produisent sans prévenir.
4. Lorsqu'un tremblement de terre se produit, il y a aussi beaucoup de bruit. En effet, les bâtiments et les rochers bougent, tout comme la terre elle-même.
5. Lorsqu'un tremblement de terre se produit, nous devons agir très rapidement. Quelqu'un sait-il ce qu'il faut faire ?
6. Présentez les trois étapes : Baissez-vous, couvrez-vous et agrippez-vous



Et expliquer les variations :



7. En groupe, nous allons faire semblant de nous trouver dans différents endroits où nous pourrions faire l'expérience d'un tremblement de terre et nous verrons ce que nous pouvons faire pour rester en sécurité. Lorsque je taperai des pieds et des mains, tout le monde doit se baisser, se couvrir et s'agripper à quelque chose :

- **Nous sommes dans un espace sûr** : Baissez-vous, couvrez-vous et agrippez-vous
- **Nous sommes dans un marché très fréquenté** : trouvez un endroit dégagé, loin des bâtiments, des arbres et des lignes électriques. Baissez-vous, couvrez-vous et agrippez-vous.
- **Imaginez que vous êtes dans une voiture ou un bus** : Baissez-vous restez dans la voiture jusqu'à ce que les secousses s'arrêtent.

Activité : Se préparer, survivre et se rétablir

1. Répartissez les adolescent·e·s en groupes de quatre. Donnez à chaque groupe une des questions suivantes à discuter. Si possible, demandez à une personne de chaque groupe de prendre des notes sur une feuille :
 - *Comment se préparer à un tremblement de terre ? (Préparation)*
 - *Que doit-on faire en cas de tremblement de terre pour rester en sécurité ? (Survivre)*
 - *Que peut-on faire après un tremblement de terre ? (Récupérer)*
2. Demandez à chaque groupe de partager un ou deux points de leur discussion. Si ce n'est pas déjà fait, incluez les messages clés suivants :
 - Préparation : Parmi les activités relatives à la préparation, on peut :
 - i. S'assurer que son espace (la salle de classe ou votre domicile) est sécurisé en identifiant les dangers et les objets mobiles qui pourraient causer beaucoup de dégâts
 - ii. Créer un plan d'urgence comprenant l'identification des endroits les plus sûrs de la maison et de l'école pour se mettre à l'abri. Les endroits sûrs doivent être identifiés avec l'aide d'adultes qui connaissent les structures les plus exposées au risque de chute.
 - iii. Discuter de la préparation d'un « sac d'évacuation. » contenant des affaires et articles essentiels en cas d'évacuation
 - Se protéger :
 - iv. S'arrêter, Tomber, Se couvrir
 - v. Restez en place jusqu'à ce que les secousses cessent
 - vi. Restez à l'écart des fenêtres et des meubles lourds
 - vii. Si vous êtes à l'extérieur, restez à l'écart des bâtiments, des lignes électriques ou d'autres dangers
 - Récupérer :
 - viii. Vérifiez s'il y a des blessures et demandez de l'aide
 - ix. En cas de séparation avec la famille, vers qui se tourner pour demander de l'aide. Reliez-le à la session « Personnes à contacter en cas d'urgence ».
 - x. Parlez à des adultes de confiance de ce que vous ressentez
3. Expliquez que nous pouvons nous sentir stressés ou inquiets lorsque nous parlons de tremblements de terre. C'est normal de se sentir comme ça. Nous pouvons faire en sorte de gérer nos inquiétudes en nous préparant et en sachant quoi faire pour rester en sécurité.

Notes au facilitateur·rice :

Quel est le contenu d'un « sac d'évacuation » ?

- Un sac d'évacuation doit contenir les éléments essentiels à la survie en cas d'évacuation. Le contenu d'un sac d'évacuation dépend du contexte, de ce qui est disponible dans votre environnement et des besoins individuels, mais il comprend généralement ce qui suit :
 - o Eau
 - o Aliments (prêts à être consommés, pas d'aliments à cuisiner)
 - o Sifflet - en particulier dans les zones de tremblement de terre, au cas où vous seriez pris au piège et auriez besoin d'attirer l'attention
 - o Lampe de poche
 - o Médicaments personnels
 - o Informations sur les personnes à contacter en cas d'urgence
- Un « sac d'évacuation » est destiné à l'individu - il doit donc être suffisamment léger pour pouvoir être porté par la personne à qui il appartient. Cela signifie que les gens peuvent évacuer plus rapidement et plus facilement.

Se détendre le corps et l'esprit

10 MIN

1. Prenez une voix calme et apaisante pour guider les participant·e·s dans cet exercice :
2. Demandez aux participant·e·s de se tenir confortablement debout ou de trouver un espace sur le sol et de respirer profondément.
3. Expliquez que l'exercice se concentre sur un groupe de muscles à la fois, en commençant par la tête pour terminer aux pieds. Expliquez que vous allez demander à chacun de contracter ses muscles, puis de les relâcher après quelques secondes.
4. Commencez par les muscles du visage et demandez à chacun de contracter les muscles des joues et du contour des yeux pendant quelques secondes, puis de les relâcher.
5. Passez ensuite aux muscles du cou, des épaules, des bras, des mains, du ventre, du dos, des jambes et des pieds, et donnez-leur les mêmes instructions, à savoir qu'ils/elles doivent d'abord contracter les muscles de la zone concernée, puis les relâcher après quelques secondes.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Certains exercices de relaxation ne conviennent pas aux participant·e·s qui ont vécu des situations éprouvantes et difficiles.
- Certaines personnes peuvent également avoir des réactions dissociatives, par exemple, elles sont s'éloigner, se sentir engourdies ou détachées de leur corps ou de la réalité.
- Tous les participant·e·s devraient être libres de choisir s'ils/elles veulent faire des exercices ou non, sans aucune contrainte. Soyez attentif/ives aux signes de détresse suivants : difficultés à se ressaisir, pleurer tout le temps, accès de colère, Tremblements ou difficultés à gérer le stress, en particulier au lendemain d'une catastrophe.
- Si vous remarquez l'un de ces signes, il est préférable d'interrompre ou de modifier l'activité. On conseille généralement aux personnes de s'asseoir pour retrouver leurs esprits. Une personne en détresse peut souhaiter quitter la pièce. Si vous êtes à plusieurs·ère·s facilitateur·rice·s, l'un·e d'entre vous peut rester près de la personne jusqu'à ce qu'elle se calme, l'écouter si elle souhaite parler, lui proposer de l'eau et des mouchoirs, la rassurer en lui expliquant qu'il s'agit de réactions normales et que ce type d'exercice peut soulager les tensions accumulées au fil du temps dans le corps.

Clôture

5 MIN


1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la séance et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.

DROITS EN MATIÈRE DE SANTÉ SEXUELLE ET REPRODUCTIVE



NOS CORPS

90 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Avoir conscience de son corps et fixer des limites corporelles. 	Session # 7.1
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> Grandes feuilles de papier Papier (A4) Stylos/crayons Marqueurs de couleur 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Aucune 	
 <p>Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants et adolescent·e·s se sentent à l'aise avec vous et entre eux/elles. Vous devriez également bien connaître le contenu de la session avant de l'animer. Veillez en outre à bien préparé·e pour reconnaître les signes de détresse, ainsi que d'être en mesure d'aider les enfants et les adolescent·e·s en utilisant des techniques de PSP.</p>		

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescent·e·s ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).
- Proposez une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session. Par exemple :

Aujourd'hui, nous allons apprendre à connaître notre corps et à fixer des limites.

Miroir corporel

10 MIN

1. Demandez aux adolescent·e·s de se mettre par deux (groupes de deux) et de se placer n'importe où dans la pièce (ou demandez-leur de s'aligner en lignes parallèles, les partenaires se faisant face, avec un espace de quelques mètres entre chaque personne voisine). Les binômes doivent se faire face de manière à ce qu'une personne soit le leader et l'autre le miroir (le suiveur).
2. L'un des adolescent·e·s commence par diriger en faisant des mouvements (en silence) et son partenaire suit (en miroir) les mouvements. Le facilitateur·rice peut donner des instructions au cours de ce processus (par exemple, faire des mouvements rapides ou des mouvements lents). L'opération dure environ 2 minutes.
3. Les adolescent·e·s changent de rôle (leader et suiveur) et le processus se répète.
4. Le facilitateur·rice invite les adolescent·e·s à partager ce qu'ils/elles ont ressenti lors de cette activité.

Nos corps

30 MIN

1. Demandez aux participant·e·s de s'asseoir en cercle et de discuter des questions suivantes. Veillez à ce que chaque participant/e ait la possibilité de contribuer à la discussion. Rappelez-leur qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses :
 - *À quoi sert notre corps ?*
 - *Quelles sont, pour vous, les parties les plus importantes de votre corps ? Pourquoi ?*
 - *Pouvons-nous exprimer des sentiments avec notre corps ? Comment pouvons-nous exprimer des sentiments avec notre corps ?*
 - *Pouvons-nous rencontrer des problèmes avec notre corps ? Quels types de problèmes ?*
 - *Comment pouvons-nous exprimer notre joie avec notre corps ?*
2. Donnez à chaque participant/e une feuille de papier et de quoi dessiner.
3. Demandez aux participant/es de dessiner quelque chose qu'ils/elles peuvent faire avec leur corps, par exemple le sport, la danse, la cuisine, etc. Accordez-leur environ 10 minutes pour le faire.
4. Lorsqu'ils/elles ont tous terminé, demandez-leur de montrer leur dessin à la personne à côté de laquelle ils/elles sont assis et de partager ce qu'ils/elles ont dessiné.
5. Expliquez que nous avons tous la responsabilité de nous protéger les uns les autres.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- En discutant du corps humain et de ce qu'il est capable de faire, les participant·e·s apprendront les uns des autres comment ils/elles perçoivent et appréhendent leurs corps.
- Ces activités visent à élargir les perspectives des participant/es et à favoriser l'empathie envers les autres.
- Parler du corps peut être un sujet très sensible et il faut veiller à ce que cet atelier tienne compte des spécificités culturelles. Si nécessaire, divisez les filles et les garçons en deux groupes distincts.

Dessin corporel

30 MIN

1. Dites aux participant·e·s que nous allons dessiner les contours de notre corps. Nous devons nous souvenir des règles et des attentes de notre groupe et respecter le corps et les dessins de chacun.
2. Expliquez que chaque participant/e doit dessiner le contour de son corps sur les grandes feuilles de papier. Vous pouvez également demander aux participant·e·s de travailler en petits groupes (garçons et filles séparément) plutôt qu'en binômes si cela est moins délicat.
3. Lorsque tout le monde a terminé, dites :
 - *Jetez un coup d'œil à vos dessins. Ils/elles montrent les limites de votre corps. Ce corps vous a été donné à la naissance. Votre corps vous appartient et n'appartient qu'à vous. Non seulement vous avez le droit de protéger votre corps et c'est votre responsabilité de le protéger. Pour protéger son corps, il est important de savoir quels sont les gestes attentionnés et les contacts physiques non désirés et d'apprendre comment éviter ces derniers, qui peuvent vous faire du mal.*
4. Expliquez aux participant·e·s que vous allez maintenant parler de ce que sont les gestes attentionnés et des contacts non désirés. Expliquez que vous pouvez apprécier les gestes attentionnés, tandis que les contacts non souhaités peuvent vous blesser, vous gêner ou vous mettre mal à l'aise.
5. Demandez aux participant·e·s de donner quelques exemples de gestes attentionnés, puis de contacts physiques non désirés. S'ils/elles ne comprennent pas ce que vous voulez dire, donnez-leur

des exemples de ce que vous considérez comme des gestes attentionnés ou non. Quelques exemples sont donnés ci-dessous :

Exemples de gestes attentionnés : Des câlins de la part des amis ou de la famille avec lesquels vous vous sentez à l'aise.

Exemples de contacts physiques non désirés : Lorsque quelqu'un vous frappe ou vous blesse physiquement, ou lorsque quelqu'un touche des parties intimes de votre corps sans votre accord. Si quelqu'un vous prend dans ses bras ou vous tient la main, alors que vous ne vous sentez pas à l'aise, il s'agit d'un contact physique non désiré.

6. Demandez aux participant·e·s de reprendre leurs dessins corporels avec leurs partenaires. Expliquez que vous allez continuer à travailler sur le thème des gestes attentionnés ou désagréables. Demandez-leur de choisir deux crayons ou marqueurs de couleur différente, dont l'une servira à représenter les gestes attentionnés et l'autre les contacts non désirés.
7. Demandez-leur maintenant d'indiquer sur leur carte du corps les endroits où ils/elles pensent que le toucher peut être décrit comme « agréable » et de les marquer de la couleur qu'ils/elles ont choisie pour ce type de contact.
8. Lorsque les deux participant·e·s de chaque binôme sont prêts, demandez-leur de faire de même avec les « contacts physiques non désirés ».
9. Lorsque tout le monde a fini de dessiner zones de contact « agréables » et « désagréables », terminez l'exercice en disant :
 - *Il arrive que d'autres personnes nous touchent d'une manière que nous n'aimons pas. Puisque vous êtes le propriétaire de votre corps, vous avez le droit de refuser ce qui vous met mal à l'aise. Vous avez TOUJOURS le droit de dire « NON » à quelqu'un qui vous touche d'une manière qui ne vous plaît pas et vous n'avez pas à vous justifier - votre corps vous appartient.*

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Pour cette activité, il peut être culturellement approprié de constituer des groupes de filles et de garçons. La question de savoir ce qui constitue des gestes attentionnés ou désagréables peut être très délicate. Préparez-vous également à ce que de nombreux participant·e·s soient réticents à cette activité et qu'ils/elles aient besoin d'être encouragés et soutenus.
- Être un modèle en tant que facilitateur·rice : Restez calme et prenez l'activité au sérieux.

Anti-stress pour le corps

10 MIN

1. Prenez une voix calme et apaisante pour guider les participant·e·s dans cet exercice :
2. Demandez aux participant·e·s de se tenir confortablement debout ou de trouver un espace sur le sol et de respirer profondément.
3. Expliquez que l'exercice se concentre sur un groupe de muscles à la fois, en commençant par la tête pour terminer aux pieds. Expliquez que vous allez demander à chacun de contracter ses muscles, puis de les relâcher après quelques secondes.
4. Commencez par les muscles du visage et demandez à chacun de contracter les muscles des joues et du contour des yeux pendant quelques secondes, puis de les relâcher.
5. Passez ensuite aux muscles du cou, des épaules, des bras, des mains, du ventre, du dos, des jambes et des pieds, et donnez-leur les mêmes instructions, à savoir qu'ils/elles doivent d'abord contracter les muscles de la zone concernée, puis les relâcher après quelques secondes.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Certains exercices de relaxation ne conviennent pas aux participant·e·s qui ont vécu des situations éprouvantes et difficiles.
- Certaines personnes peuvent également avoir des réactions dissociatives, par exemple, elles sont s'éloigner, se sentir engourdies ou détachées de leur corps ou de la réalité.
- Tous les participant·e·s devraient être libres de choisir s'ils/elles veulent faire des exercices ou non, sans aucune contrainte. Soyez attentif/ives aux signes de détresse suivants : difficultés à se ressaisir, pleurer tout le temps, accès de colère, Tremblements ou difficultés à gérer le stress, en particulier au lendemain d'une catastrophe.
- Si vous remarquez l'un de ces signes, il est préférable d'interrompre ou de modifier l'activité. On conseille généralement aux personnes de s'asseoir pour retrouver leurs esprits. Une personne en détresse peut souhaiter quitter la pièce. Si vous êtes à plusieurs·ères facilitateur·rice·s, l'un·e d'entre vous peut rester près de la personne jusqu'à ce qu'elle se calme, l'écouter si elle souhaite parler, lui proposer de l'eau et des mouchoirs, la rassurer en lui expliquant qu'il s'agit de réactions normales et que ce type d'exercice peut soulager les tensions accumulées au fil du temps dans le corps.

Clôture

5 MIN

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la séance et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions** : Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



PUBERTÉ - FILLES UNIQUEMENT

80 À
85 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Avoir conscience de son corps et fixer des limites corporelles 	Session # 7.2.1
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> Morceaux de papier Stylos Marqueurs Tableau de conférence 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Aucune 	

Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants et adolescent·e·s se sentent à l'aise avec vous et entre eux/elles. Vous devriez également bien connaître le contenu de la session avant de l'animer. Veillez en outre à bien préparé·e pour reconnaître les signes de détresse, ainsi que d'être en mesure d'aider les enfants et les adolescent·e·s en utilisant des techniques de PSP.

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescent·e·s ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).
- Proposez une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session. Par exemple :

Aujourd'hui, nous allons découvrir ce qu'est la puberté et les changements que subit notre corps pendant cette période.

Équilibrer le groupe

5 à 10 MIN

1. Demandez aux participant·e·s de se mettre par deux.
2. Demandez aux binômes de se tenir la main, de s'asseoir puis de se lever, sans se lâcher la main.
3. Répétez le même exercice en groupes de quatre personnes.
4. Formez des groupes de huit personnes se tenant par la main en cercle. Demandez aux membres de chaque groupe de se compter et de retenir s'ils/elles sont un nombre pair ou impair.
5. Au votre signal, demandez aux nombres pairs de se pencher vers l'arrière et aux nombres impairs de se pencher vers l'avant, afin d'équilibrer le groupe.

Qu'est-ce que la puberté ? (uniquement pour les filles)

30 MIN

1. POSEZ LA QUESTION SUIVANTE :
 - Quelqu'un a-t-il déjà entendu le mot « puberté » ? Selon vous, qu'est-ce qu'il signifie ?

2. EXPLIQUEZ :

- La puberté, c'est le nom que l'on donne à la période au cours de laquelle se produisent des transformations et un développement sur les plans physique, social et affectif, lorsqu'on passe de l'état d'enfant à celui d'adulte.
- Nombre de ces changements sont associés à la transition du corps vers la maturité sexuelle et reproductive, lorsque notre corps développe la capacité d'avoir des enfants.
- Cela se produit graduellement chez les adolescentes âgées de 10 à 19 ans, bien que cela puisse différer selon les individus. Certaines ont une puberté plus précoce que d'autres.

3. POSEZ LA QUESTION SUIVANTE :

- *Pourquoi est-il important d'apprendre à reconnaître les transformations physiques (dans notre cerveau et notre corps) et les changements sociaux et émotionnels qui surviennent pendant la puberté ?*

4. EXPLIQUEZ : Pour connaître notre corps et comprendre les changements qui s'y produisent. Pour comprendre ce qui est normal et ce qui ne l'est pas. Pour savoir prendre soin de sa santé physique et mentale. Pour être capable de faire face aux attentes de notre société/communauté à notre égard lorsque nous passons à l'âge adulte.

5. À FAIRE :

- Répartissez les filles en groupes de 3 ou 4 et distribuez à chaque groupe des feuilles de papier de conférence et des stylos.
- Demandez-leur de dessiner une adolescente de leur âge.
- Demandez-leur d'indiquer sur le dessin les endroits où se produisent les changements chez les filles pendant la puberté, en particulier les endroits où l'on peut visiblement les observer sur ou à l'intérieur de notre corps. Elles peuvent encercler la zone ou dessiner une flèche.
- Après 5 minutes, demandez aux petits groupes de partager leurs dessins avec le reste des filles et de souligner les changements qu'elles ont notés.
- Chaque groupe ne doit pas prendre plus de 1 à 2 minutes pour faire sa présentation. Demandez aux filles de ne pas répéter ce que les autres groupes ont déjà mentionné.

Lorsque les filles ont expliqué leurs dessins, ajoutez les éléments de la liste ci-dessous s'ils ont été oubliés :

- Les seins des filles se développent et les filles peuvent prendre du poids.
- Les seins peuvent être douloureux quand ils poussent. Les filles peuvent ressentir une légère douleur ou une douleur aiguë ou brûlante. C'est différent pour chaque fille et c'est tout à fait normal. Cela ne doit pas vous inquiéter.
- Les filles commencent à avoir leurs règles.
- Les filles remarqueront qu'elles transpirent davantage. La peau devient grasse et l'acné peut apparaître.
- Leurs os pelviens et leurs hanches se développent.
- Les poils poussent au niveau du visage, de la région génitale, des aisselles, des jambes et autour des mamelons.
- Les filles auront des sécrétions vaginales claires, blanches ou blanc cassé. Ce phénomène est normal et contribue à maintenir le vagin en bonne santé.

- Intérêt ou engagement possible pour le sexe et les activités sexuelles. Vous pouvez ressentir de nouvelles sensations physiques à l'égard d'une personne qui vous attire, comme des pertes vaginales plus abondantes.

6. DITES :

- *Outre les changements physiques, il faut aussi penser aux changements émotionnels qui surviennent pendant la puberté.*
- *Pour nous aider, nous pouvons nous remémorer les discussions que nous avons eues sur nos émotions et sur nos propres expériences.*

7. À FAIRE : Demandez aux filles de se tourner vers la personne à côté de qui elles sont assises pour discuter de cette question pendant quelques minutes.

8. POSEZ LA QUESTION SUIVANTE :

- *Quels sont les changements sociaux et émotionnels qui peuvent survenir à cette période de la vie d'une fille ? (Si possible, laissez chaque binôme proposer une idée. De cette façon, vous pourrez vous assurer que tout le monde a bien compris.)*

Si les filles ne les mentionnent pas, et s'ils/elles sont pertinents dans votre contexte, proposez les réponses suivantes :

- Les filles peuvent développer des intérêts ou des passe-temps différents.
- Les filles peuvent avoir des humeurs changeantes, se sentir facilement agacées, en colère ou tristes.
- Les filles peuvent se sentir timides ou gênées facilement.
- Les filles peuvent vouloir passer moins de temps avec leur famille et plus de temps avec leurs ami·e·s.
- Les filles peuvent se soucier de leur corps et de leur apparence.
- Les filles peuvent ressentir de la curiosité à propos de l'amour.
- Les filles peuvent avoir envie d'être plus souvent seules ou plus indépendantes.
- Les filles peuvent ressentir de la part de leurs ami·e·s des pressions pour qu'elles se comportent d'une certaine manière.

9. POSEZ LA QUESTION SUIVANTE :

- *Quelqu'un a-t-il déjà entendu le mot « hormones » ? Pouvez-vous nous dire de quoi il s'agit ?*

10. EXPLIQUEZ :

- *Pendant la puberté, le corps libère des « hormones », aussi appelées des messagers chimiques. Elles permettent à votre corps de passer d'un corps de fille à un corps de femme.*
- *Les hormones proviennent de notre cerveau. Elles sont naturelles et entraînent tous les changements physiques et émotionnels dont nous avons parlé.*

MESSAGES CLÉS :

- Tous ces changements physiques et émotionnels sont normaux.
- Chacun grandit à son rythme, certains plus tôt, d'autres plus tard.
- Il est important de ne pas se moquer des autres qui peuvent grandir plus tôt ou plus tard.
- Les jeunes se sentent souvent mal à l'aise ou gênés par les changements de leur corps.

- Il arrive que ces transformations soient vécues avec enthousiasme, mais elles peuvent aussi être difficiles à vivre et déroutantes.
- Se lier d'amitié avec d'autres filles qui vivent les mêmes choses peut parfois nous aider.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Sachez que les jeunes filles peuvent être mal à l'aise lorsqu'elles abordent certains sujets, tels que le développement d'un intérêt pour les activités sexuelles ou le développement physique intime.
- Préparez-vous à répondre à des questions au cours de ces discussions.
- Si vous n'êtes pas sûr de vous ou si ne vous sentez pas à l'aise pour y répondre, dites aux filles que vous chercherez la réponse et que vous reviendrez vers elles pour en parler. Vous pouvez ensuite en parler avec votre superviseur·euse, qui pourra si besoin consulter un professionnel de santé.

Puberté pour les garçons (uniquement pour les filles)

15 MIN

1. DITES :

- *Prenons maintenant le temps de réfléchir aux changements physiques et émotionnels que les garçons de votre âge connaissent à la puberté.*

2. À FAIRE :

- Demandez aux filles de discuter en petits groupes pendant quelques minutes et de réfléchir à des exemples de changements physiques et émotionnels que les garçons traversent pendant la puberté.
- Le cas échéant, dessinez le contour d'un garçon sur une feuille de papier.
- Demandez aux petits groupes d'indiquer quels sont les changements physiques et émotionnels qui surviennent chez les filles.
- Si vous utilisez une image, marquez d'un cercle ou d'une flèche les changements qu'ils/elles mentionnent sur le schéma.
- Si les changements sont d'ordre émotionnel, écrivez-les ou, si le groupe est peu alphabétisé, dessinez une image ou un symbole simple pour représenter le changement.

Si les filles ne les mentionnent pas, et s'elles sont pertinents dans votre contexte, proposez les réponses suivantes :

- Physique - les garçons deviennent plus grands et prennent du poids ; les poils poussent dans la région génitale et sous les aisselles, sur le visage, la poitrine, les jambes, etc. ; leur voix devient plus grave ; ils ont de l'acné ; ils peuvent s'intéresser à la masturbation, aux rapports sexuels et aux activités sexuelles ; et ils ont de nouvelles réactions physiques face à une personne qui les attire, comme des érections.
- Changements sociaux et émotionnels – les garçons peuvent connaître des changements d'humeur ou de comportement ; ils peuvent vouloir être plus indépendants ; ils peuvent vouloir passer moins de temps avec leur famille et plus de

temps avec leurs ami·e·s ; ils peuvent se soucier de leur corps et de leur apparence ; ils peuvent se sentir timides ou facilement gênés.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Dessiner le contour d'un garçon dans le cadre d'une discussion sur la puberté peut ne pas être approprié. Cela dépend du contexte culturel dans lequel vous présentez cette session.
- Il est cependant essentiel d'aborder les transformations et les évolutions que les garçons traversent pendant la puberté. Cela permettra d'établir un lien entre leur rôle physiologique et les discussions sur la reproduction lors des sessions ultérieures.
- Avec votre superviseur·euse et vos collègues, décidez au préalable si vous utiliserez un dessin ou si vous vous contenterez d'une discussion.

Différentes expériences de la puberté (filles uniquement)

15 MIN

1. POSEZ LA QUESTION SUIVANTE :

- *À quel âge ces changements commencent-ils/elles à se produire pour les filles et les garçons ? combien de temps durent-ils/elles ?*

2. EXPLIQUEZ :

- La puberté peut commencer dès l'âge de 8 ans et durer jusqu'au début de la vingtaine chez les filles comme les garçons.
- Les filles traversent souvent les changements liés à la puberté plus tôt que les garçons.
- Il est important de se rappeler que la puberté est un processus graduel qui se produit à des moments différents pour chaque personne.

3. POSEZ LA QUESTION SUIVANTE :

- *Est-ce que tout le monde vit les mêmes choses ?*

4. EXPLIQUEZ :

- Les changements se produisent chez chaque fille ou garçon à un moment différent, certains commencent plus tôt, d'autres plus tard. C'est tout à fait normal.
- Les filles auront des seins de formes et de tailles différentes, avec plus ou moins de poils sur le corps, etc. Tout cela est normal. Chaque forme de corps est différente et belle à sa manière.
- Certains changements sont associés à la transition du corps vers la maturité sexuelle et reproductive, ce qui signifie que notre corps a la capacité d'avoir des enfants. D'autres changements sont associés à notre humeur, nos sentiments, nos émotions, notre comportement et la façon dont les gens nous traitent.

5. POSEZ LA QUESTION SUIVANTE :

- *Quelles sont les attentes de notre société (parents, amis/es, enseignants, dirigeants, voisins, etc.) à l'égard des filles et des garçons de votre âge ? Pouvez-vous donner quelques exemples des attentes en question ?*

Si elles ne comprennent pas la question, expliquez-leur que nous cherchons des exemples de ce que les gens attendent en termes de comportement, d'activités, d'apparence, de responsabilités et de devoirs, etc.

6. À FAIRE :

- Demandez-leur de se réunir par groupes de 2 ou 3 pour discuter de cette question pendant quelques minutes.
- Prenez quelques idées provenant de chaque groupe et écrivez-les sur le tableau de papier. Lisez-les à haute voix pour inclure les personnes qui ne savent pas lire.

7. POSEZ LA QUESTION SUIVANTE :

- *Lesquels de ces exemples s'appliquent aux filles ou aux garçons ?*

8. À FAIRE :

- Soulignez ou entourez les exemples concernant les filles et les garçons en utilisant deux couleurs différentes.
- Dites aux filles quelle couleur est attribuée aux filles, et celle donnée aux garçons. Ainsi, même si elles ne savent pas lire, elles peuvent voir qu'il y a de nombreuses différences.
- Expliquez que les exemples qui ne sont pas soulignés ou entourés peuvent s'appliquer aussi bien aux filles qu'aux garçons.

9. POSEZ LA QUESTION SUIVANTE :

- *Avez-vous d'autres exemples de différences de traitement qui existent entre les filles et les garçons pendant la puberté ?*

10. À FAIRE : Ajoutez-les à la liste.

Si ce n'est pas le cas, demandez si l'un de ces exemples s'applique aux filles et aux autres filles et garçons de leur âge, et discutez des exemples qui s'appliquent le plus aux filles, le plus aux garçons, ou les deux :

- Plus ou moins de liberté de circulation dans les espaces publics
- Plus de responsabilités à la maison, comme les tâches ménagères ou la garde des enfants
- Plus de responsabilités pour commencer à gagner de l'argent
- Plus de pression pour s'habiller de manière à couvrir le corps ou à l'exhiber
- Plus ou moins de mixité sociale entre les filles et les garçons
- Pression croissante pour expérimenter l'alcool, les drogues et d'autres substances
- Rituels de passage à l'âge adulte, y compris les pratiques néfastes et non néfastes
- Pression sociale croissante pour acquérir une expérience sexuelle
- Pression sociale croissante pour se préparer au mariage
- Plus de possibilités de leadership à l'école et au sein de la communauté
- Pression sociale pour réussir dans le sport
- Plus grande probabilité d'être retiré(e) de l'école par les parents
- Exposition au harcèlement sexuel
- Risque accru d'exploitation sexuelle (par exemple, lorsque les hommes font pression sur les filles ou les forcent à avoir des relations sexuelles en leur offrant des cadeaux, de l'argent pour couvrir leurs frais de scolarité, etc.)

11. DITES :

- *Bien qu'il existe certaines similitudes, les filles et les garçons vivent la puberté différemment. Outre les différences biologiques, il existe de nombreuses attentes et règles sociales différentes pour les filles et les garçons de cet âge. Vous (les filles) pouvez être confrontées à davantage d'obstacles à la participation à la vie sociale et avoir moins de choix que les garçons. Cela est dû au genre et à l'inégalité entre les genres.*

12. POSEZ LA QUESTION SUIVANTE :

- *Si l'on se réfère à notre session sur le genre, en quoi l'inégalité entre les genres est-elle liée à la puberté ?*

En raison de l'inégalité entre les genres, l'expérience de la puberté se traduit par des choix, des attentes et des pressions différents pour les filles et les garçons.

Respiration abdominale

5 MIN

1. Demandez à tous les participant·e·s de s'asseoir en ayant le dos bien droit, mais dans une position confortable. Ils/elles peuvent regarder le sommet de la tête du/de la facilitateur·rice et laisser leurs yeux se reposer.
2. Demandez-leur de placer doucement leurs mains sur leur bas-ventre.
3. Pendant qu'ils/elles sont tranquillement assis·e·s, demandez-leur, d'une voix calme et posée, d'écouter leur respiration. Respire-t-il par le nez ou par la bouche ? Leur respiration est-elle rapide ou lente ? Est-ce que c'est leur ventre qui bouge ou leur poitrine ?
4. Demandez-leur de respirer avec leur ventre – inspirez... un... deux... trois... Sentez votre ventre se gonfler. Demandez-leur de retenir leur respiration pendant une, deux secondes, puis d'expirer pendant un, deux, trois secondes. Sentez le ventre se creuser.
5. Inspirez pendant une, deux, trois, quatre, cinq secondes. Bloquez l'inspiration pendant une, deux, trois secondes, et expirez pendant une, deux, trois, quatre, cinq secondes.
6. Répétez l'opération deux fois de plus. Lors du dernier tour, demandez aux participant·e·s de dire « Hah ! » en même temps que leur dernier souffle !

Clôture


5 MIN

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la séance et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



PUBERTÉ - GARÇONS UNIQUEMENT

80 À
85 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Avoir conscience de son corps et fixer des limites corporelles. 	Session # 7.2.2
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> Morceaux de papier Marqueurs Stylos Tableau de conférence 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Aucune 	
 <p>Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants et adolescent·e·s se sentent à l'aise avec vous et entre eux/elles. Vous devriez également bien connaître le contenu de la session avant de l'animer. Veillez en outre à bien préparé·e pour reconnaître les signes de détresse, ainsi que d'être en mesure d'aider les enfants et les adolescent·e·s en utilisant des techniques de PSP.</p>		

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescent·e·s ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participant·e·s.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux·elles participant·e·s rejoignent le groupe).
- Proposez une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session. Par exemple :

Aujourd'hui, nous allons découvrir ce qu'est la puberté et les changements que subit notre corps pendant cette période.

Équilibrer le groupe

5 à 10 MIN

1. Demandez aux participant·e·s de se mettre par deux.
2. Demandez aux binômes de se tenir la main, de s'asseoir puis de se lever, sans se lâcher la main.
3. Répétez le même exercice en groupes de quatre personnes.
4. Formez des groupes de huit personnes se tenant par la main en cercle. Demandez aux membres de chaque groupe de se compter et de retenir s'ils/elles sont un nombre pair ou impair.
5. Au votre signal, demandez aux nombres pairs de se pencher vers l'arrière et aux nombres impairs de se pencher vers l'avant, afin d'équilibrer le groupe.

Puberté des garçons (uniquement pour les garçons)

30 MIN

1. POSEZ LA QUESTION SUIVANTE :
 - Quelqu'un a-t-il déjà entendu le mot « puberté » ? Selon vous, qu'est-ce qu'il signifie ?

2. EXPLIQUEZ :

- La puberté, c'est le nom que l'on donne à la période au cours de laquelle se produisent des transformations et un développement sur les plans physique, social et affectif, lorsqu'on passe de l'état d'enfant à celui d'adulte.
- Nombre de ces changements sont associés à la transition du corps vers la maturité sexuelle et reproductive.
- Cela se produit graduellement chez les adolescent·e·s âgés de 10 à 19 ans, bien que cela puisse différer selon les individus. Certains ont une puberté plus précoce que d'autres.

3. POSEZ LA QUESTION SUIVANTE :

- *Pourquoi est-il important d'apprendre à reconnaître les transformations physiques (dans notre cerveau et notre corps) et les changements sociaux et émotionnels qui surviennent pendant la puberté ?*

4. EXPLIQUEZ : Pour connaître notre corps et comprendre les changements qui s'y produisent. Pour comprendre ce qui est normal et ce qui ne l'est pas. Pour savoir prendre soin de sa santé physique et mentale. Pour être capable de faire face aux attentes de notre société/communauté à notre égard lorsque nous passons à l'âge adulte.

5. À FAIRE :

- Répartissez les garçons en groupes de 3 ou 4 et distribuez à chaque groupe des feuilles de papier de conférence et des stylos.
- Demandez-leur de dessiner un adolescent·e de leur âge.
- Demandez-leur d'indiquer sur le dessin les endroits où se produisent les changements chez les garçons pendant la puberté, en particulier les endroits où l'on peut visiblement les observer sur ou à l'intérieur de notre corps. Ils/elles peuvent encercler la zone ou dessiner une flèche.
- Après 5 minutes, demandez aux petits groupes de partager leurs dessins avec le reste des garçons et de souligner les changements qu'ils/elles ont notés.
- Chaque groupe ne doit pas prendre plus de 1 à 2 minutes pour faire sa présentation. Demandez aux garçons de ne pas répéter ce que les autres groupes ont déjà mentionné.

Lorsque les garçons ont expliqué leurs dessins, ajoutez les éléments de la liste ci-dessous s'ils/elles ont été oubliés :

- Les garçons deviennent plus grands et prennent du poids.
- Chez les garçons, les poils poussent dans la région génitale, sous les aisselles, le visage, la poitrine, les jambes, etc.
- Les voix des garçons muent, elles deviennent plus graves.
- La peau des garçons peut devenir plus grasse et développer des boutons ou de l'acné.
- Les garçons peuvent s'intéresser à la masturbation, au sexe et aux activités sexuelles, et avoir de nouvelles réactions physiques face à une personne qui les attire, comme des érections.

6. DITES :

- *Outre les changements physiques, il faut aussi penser aux changements émotionnels qui surviennent pendant la puberté. Pour nous aider, nous pouvons nous remémorer les discussions que nous avons eues sur nos émotions et sur nos propres expériences.*

7. **À FAIRE :** Demandez aux garçons de se tourner vers la personne assise à côté de qui ils/elles sont assis pour discuter de cette question pendant quelques minutes.
8. **POSEZ LA QUESTION SUIVANTE :**
 - *Quels sont les changements sociaux et émotionnels qui peuvent survenir pendant cette période de la vie d'un garçon ? (Si possible, laissez chaque binôme proposer une idée. De cette façon, vous pourrez vous assurer que tout le monde a bien compris.)*

Si les garçons ne les mentionnent pas, et s'ils/elles sont pertinents dans votre contexte, proposez les réponses suivantes :

- Les garçons peuvent développer des intérêts ou des passe-temps différents.
- Les garçons peuvent développer des intérêts ou des passe-temps différents.
- Les garçons peuvent avoir des humeurs changeantes, se sentir facilement agacés, en colère ou tristes.
- Les garçons peuvent se sentir timides ou facilement gênés.
- Les garçons peuvent vouloir passer moins de temps avec leur famille et plus de temps avec leurs ami·e·s.
- Les garçons peuvent se soucier de leur corps et de leur apparence.
- Les garçons peuvent ressentir de la curiosité à propos de l'amour.
- Les garçons peuvent avoir envie d'être plus seuls ou plus indépendants.
- Les garçons peuvent ressentir de la part de leurs ami·e·s des pressions pour qu'ils/elles se comportent d'une certaine manière.

9. **POSEZ LA QUESTION SUIVANTE :**
 - *Quelqu'un a-t-il déjà entendu le mot « hormones » ? Pouvez-vous nous dire de quoi il s'agit ?*
10. **EXPLIQUEZ :**
 - Pendant la puberté, le corps libère des « hormones », aussi appelées des messagers chimiques. Elles font passer votre corps d'un corps de garçon à un corps d'homme.
 - Les hormones proviennent de notre cerveau. Elles sont naturelles et entraînent tous les changements physiques et émotionnels dont nous avons parlé.

MESSAGES CLÉS :

- Tous ces changements physiques et émotionnels sont normaux.
- Chacun grandit à son rythme, certains plus tôt, d'autres plus tard.
- Il est important de ne pas se moquer des autres qui peuvent grandir plus tôt ou plus tard.
- Les jeunes se sentent souvent mal à l'aise ou gênés par les changements de leur corps.
- Il arrive que ces transformations soient vécues avec enthousiasme, mais elles peuvent aussi être difficiles à vivre et déroutantes.
- Se lier d'amitié avec d'autres garçons qui vivent les mêmes choses peut parfois nous aider.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Sachez que les jeunes garçons peuvent être mal à l'aise à l'idée de parler de certains de ces exemples, notamment en ce qui concerne le développement de l'intérêt pour les activités sexuelles ou le développement physique intime.
- Regroupez les plus jeunes et les plus âgés pour ces sessions. Par exemple, placez les enfants de 12 ans seuls et les enfants de 13 et 14 ans ensemble.
- Préparez-vous à répondre à des questions au cours de ces discussions.
- Si vous n'êtes pas sûr de vous ou si ne vous sentez pas à l'aise pour y répondre, dites aux garçons que vous chercherez la réponse et que vous reviendrez vers elles pour en parler. Vous pouvez ensuite en parler avec votre superviseur·euse, qui pourra si besoin consulter un professionnel de santé

Puberté pour les filles (pour les garçons uniquement)

15 MIN

1. DITES :

- *Prenons maintenant le temps de réfléchir aux changements physiques et émotionnels que les filles de votre âge connaissent à la puberté.*

2. À FAIRE :

- Demandez aux garçons de discuter en petits groupes pendant quelques minutes et de réfléchir à des exemples de changements physiques et émotionnels que les filles traversent à la puberté.
- Le cas échéant, dessinez le contour d'une fille sur une feuille de papier.
- Demandez aux petits groupes d'indiquer quels sont les changements physiques et émotionnels qui surviennent chez les filles.
- Si vous utilisez une image, marquez d'un cercle ou d'une flèche les changements qu'ils/elles mentionnent sur le schéma.
- Si les changements sont d'ordre émotionnel, écrivez-les ou, si le groupe est peu alphabétisé, dessinez une image ou un symbole simple pour représenter le changement.

Si cela n'a pas été mentionné, donnez quelques exemples de changements physiques et émotionnels que les filles subissent pendant la puberté :

- **Changements physiques :** Les filles commencent à avoir leurs règles ; leurs seins poussent et elles peuvent prendre du poids ; leurs os pelviens et leurs hanches se développent ; elles ont des poils dans la région génitale, sous les aisselles et sur les jambes ; elles peuvent avoir de l'acné ; elles peuvent s'intéresser à la masturbation, au sexe et aux activités sexuelles ; et elles peuvent avoir de nouvelles réactions physiques à l'égard d'une personne qui les attire.
- **Changements sociaux et émotionnels :** Les filles peuvent présenter des changements d'humeur ou de disposition ; elles peuvent vouloir être plus indépendantes ; elles peuvent vouloir passer moins de temps avec leur famille et plus de temps avec leurs ami·e·s, elles peuvent s'inquiéter de leur corps et de leur apparence ; et elles peuvent se sentir timides ou facilement embarrassées.

- Dessiner le contour d'une fille dans le cadre d'une discussion sur la puberté peut ne pas être approprié. Cela dépend du contexte culturel dans lequel vous présentez cette session.
- Il est cependant essentiel d'aborder les transformations et les évolutions que les filles traversent pendant la puberté. Cela permettra d'établir un lien entre leur rôle physiologique et les discussions sur la reproduction lors des sessions ultérieures.
- Avec votre superviseur·euse et vos collègues, décidez au préalable si vous utiliserez un dessin ou si vous vous contenterez d'une discussion.

Différentes expériences de puberté (garçons uniquement) 15 MIN

1. POSEZ LA QUESTION SUIVANTE :

- *À quel âge ces changements commencent-ils/elles à se produire chez les garçons et les filles ? combien de temps durent-ils/elles ?*

2. EXPLIQUEZ :

- La puberté peut commencer dès l'âge de 8 ans et durer jusqu'au début de la vingtaine pour les garçons et les filles.
- Les filles traversent souvent les changements liés à la puberté plus tôt que les garçons.
- Il est important de se rappeler que la puberté est un processus graduel qui se produit à des moments différents pour chaque personne.

3. POSEZ LA QUESTION SUIVANTE :

- *Est-ce que tout le monde vit les mêmes choses ?*

4. EXPLIQUEZ :

- Les changements se produisent chez chaque garçon et chaque fille à un moment différent, certains commencent plus tôt, d'autres plus tard. C'est normal.
- Les garçons auront des organes génitaux de formes et de tailles différentes, ainsi que plus ou moins de poils sur le visage et le corps, etc. Tout cela est normal.
- Certains changements sont associés à la transition du corps vers la maturité sexuelle et reproductive. D'autres changements sont associés à notre humeur, nos sentiments, nos émotions, notre comportement et la façon dont les gens nous traitent.

5. POSEZ LA QUESTION SUIVANTE :

- *Qu'en est-il des attentes de notre société (parents, amis/es, enseignants, dirigeants, voisins, etc.) à l'égard des garçons et des filles de votre âge ? Pouvez-vous donner quelques exemples des attentes en question ?*

S'ils/elles ne comprennent pas la question, expliquez-leur que nous cherchons des exemples de ce que les gens attendent en termes de comportement, d'activités, d'apparence, de responsabilités et de devoirs, etc.

6. À FAIRE :

- Demandez-leur de se réunir par groupes de 2 ou 3 pour discuter de cette question pendant quelques minutes.
- Prenez quelques idées provenant de chaque groupe et écrivez-les sur le tableau de papier. Lisez-les à haute voix pour inclure les personnes qui ne savent pas lire.

7. POSEZ LA QUESTION SUIVANTE :

- *Lesquels de ces exemples s'appliquent aux filles ou aux garçons ?*

8. À FAIRE :

- Soulignez ou entourez les exemples concernant les filles et les garçons en utilisant deux couleurs différentes.
- Dites aux garçons quelle est la couleur attribuée aux garçons et celle donnée aux filles, afin que, même s'ils/elles ne savent pas lire, ils/elles puissent voir qu'il existe de nombreuses différences.
- Expliquez que les exemples qui ne sont pas soulignés ou entourés peuvent s'appliquer aussi bien aux filles qu'aux garçons.

9. POSEZ LA QUESTION SUIVANTE :

- *Avez-vous d'autres exemples de différences de traitement qui existent entre les garçons et les filles pendant la puberté ?*

10. À FAIRE : Ajoutez-les à la liste.

Si ce n'est pas le cas, demandez si l'un de ces exemples s'applique aux garçons et aux autres filles et garçons de leur âge, et discutez des exemples qui s'appliquent le plus aux filles, le plus aux garçons ou les deux :

- Plus ou moins de liberté de circulation dans les espaces publics
- Plus de responsabilités pour commencer à gagner de l'argent
- Plus de responsabilités à la maison, comme les tâches ménagères ou la garde des enfants
- Plus de pression pour s'habiller d'une manière qui couvre ou exhibe le corps
- Plus ou moins de mixité sociale entre les filles et les garçons
- Pression croissante pour expérimenter l'alcool, les drogues et d'autres substances
- Rituels de passage à l'âge adulte, y compris les pratiques néfastes et non néfastes
- Pression sociale croissante pour acquérir une expérience sexuelle
- Pression sociale croissante pour se préparer au mariage
- Plus de possibilités de leadership à l'école et au sein de la communauté
- Pression sociale pour réussir dans le sport
- Plus grande probabilité d'être retiré(e) de l'école par les parents
- Exposition au harcèlement sexuel
- Risque accru d'exploitation sexuelle (par exemple, lorsque des hommes font pression sur les filles pour qu'elles aient des rapports sexuels en leur offrant des cadeaux, de l'argent pour couvrir leurs frais de scolarité, etc.)

11. DITES :

- *Bien qu'il existe certaines similitudes, les filles et les garçons vivent la puberté différemment. Outre les différences biologiques, il existe de nombreuses attentes et règles sociales différentes pour les filles et les garçons de cet âge. Les filles peuvent être confrontées à davantage d'obstacles à la participation à la vie sociale et avoir moins de choix que les garçons. Cela est dû au genre et à l'inégalité entre les genres.*

12. POSEZ LA QUESTION SUIVANTE :

- *Si l'on se réfère à notre session sur le genre, en quoi l'inégalité entre les genres est-elle liée à la puberté ?*

En raison de l'inégalité entre les genres, l'expérience de la puberté se traduit par des choix, des attentes et des pressions différentes pour les filles et les garçons.

Respiration abdominale

5 MIN

1. Demandez à tous les participant·e·s de s'asseoir en ayant le dos bien droit, mais dans une position confortable. Ils/elles peuvent regarder le sommet de la tête du·de la facilitateur·rice et laisser leurs yeux se reposer.
2. Demandez-leur de placer doucement leurs mains sur leur bas-ventre.
3. Pendant qu'ils/elles sont tranquillement assis·e·s, demandez-leur, d'une voix calme et posée, d'écouter leur respiration. Respire-t-il par le nez ou par la bouche ? Leur respiration est-elle rapide ou lente ? Est-ce que c'est leur ventre qui bouge ou leur poitrine ?
4. Demandez-leur de respirer avec leur ventre – inspirez... un... deux... trois... Sentez votre ventre se gonfler. Demandez-leur de retenir leur respiration pendant une, deux secondes, puis d'expirer pendant un, deux, trois secondes. Sentez le ventre se creuser.
5. Inspirez pendant une, deux, trois, quatre, cinq secondes. Bloquez l'inspiration pendant une, deux, trois secondes, et expirez pendant une, deux, trois, quatre, cinq secondes.
6. Répétez l'opération deux fois de plus. Lors du dernier tour, demandez aux participant·e·s de dire « Hah ! » dans leur dernier souffle !

Clôture


5 MIN

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la séance et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions

SE PROTÉGER ET RESTER EN SÉCURITÉ 2 : IST - FILLES UNIQUEMENT



75 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Protéger son corps, y compris les techniques de refus et de négociation. 	Session # 7.1
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> Tableau à feuilles, marqueurs, stylos Facultatif : préservatifs à montrer aux adolescentes 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Un modèle contenant des informations pertinentes et les numéros spécifiques des services, lignes d'assistance, etc. pertinents (comme décrit dans la note aux facilitateur·rice·s ci-dessous) à partager avec les filles pendant la session. (Ce modèle peut être mis à jour en fonction des suggestions des filles et partagé à nouveau lors d'une session ultérieure). 	
 <p>Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants et adolescentes se sentent à l'aise avec vous et entre eux/elles. Vous devriez également bien connaître le contenu de la session avant de l'animer. Veillez en outre à bien préparer pour reconnaître les signes de détresse, ainsi que d'être en mesure d'aider les enfants et les adolescentes en utilisant des techniques de PSP.</p>		

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescentes ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participantes.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouvelles participantes rejoignent le groupe).
- Proposez une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session. Par exemple :

Aujourd'hui, nous allons parler de l'identification des signes et des symptômes des maladies sexuellement transmissibles.

Transmettre l'action

10 MIN

- Les participantes s'assoient en cercle. Une personne (A) se tient au centre. A se déplace vers une autre personne (B) en effectuant une action spécifique, comme le saut. Lorsque A rejoint B, A prend la place de B et B se déplace alors vers le centre du cercle en répétant l'action de A, soit en sautant. Lorsque B atteint le centre, elle se dirige vers C, par le biais d'une action/d'un mouvement différent. Le jeu se poursuit ainsi jusqu'à ce que tout le monde ait participé.

Identifier et prévenir les IST

45 MIN

- DITES :** Nous allons maintenant nous intéresser aux infections sexuellement transmissibles. Les infections sexuellement transmissibles (IST) sont des infections transmises d'une personne à l'autre lors de rapports sexuels ou de contacts génitaux. On parle de **contact génital** lorsque les parties intimes (pénis, vagin, vulve, etc.) se touchent, soit de peau à peau, soit au cours d'une activité

sexuelle. Cela peut se produire même en l'absence de rapports sexuels (pénétration) et entraîner la propagation d'infections. Nombre de ces maladies peuvent être traitées, mais si elles ne le sont pas, elles peuvent infecter les organes sexuels et reproducteurs, provoquer la stérilité, des fausses couches et des mortinaissances, et augmenter considérablement le risque de contracter le VIH, lequel est à l'origine du SIDA.

2. POSEZ LA QUESTION SUIVANTE :

- a. Savez-vous comment et entre qui les IST peuvent se transmettre ?

3. Prenez quelques réponses et précisez :

- a. Les IST peuvent être transmises d'une personne à l'autre lors de rapports sexuels et du partage de fluides sexuels tels que le sperme ou les sécrétions vaginales
- b. Les IST peuvent être transmises par contact cutané, en touchant les organes génitaux d'une personne, même s'il n'y a pas de pénétration
- c. Les IST peuvent également être transmises par le sang - cela peut se produire lors du partage d'aiguilles (comme pour les piercings d'oreille ou les seringues médicales) ou de lames de rasoir. En cas de contact avec du sang, ne le touchez pas directement, mais utilisez plutôt des gants ou du plastique pour nettoyer une plaie ou lorsque vous êtes en contact avec du sang.

4. POSEZ LA QUESTION SUIVANTE :

- a. Connaissez-vous le nom de certaines IST ?

5. Prenez quelques réponses et partagez-les :

- a. Les IST les plus courantes sont le VIH/SIDA, la gonorrhée, la syphilis, l'herpès génital, les verrues génitales, le trichomonas vaginalis et la chlamydia. Les filles peuvent utiliser des noms locaux ou de l'argot pour désigner certaines de ces maladies - assurez-vous de connaître les termes locaux utilisés.

6. Quels sont les symptômes des IST que vous connaissez ?

- a. EXPLIQUEZ : Vous pouvez être atteinte d'une IST sans aucun signe ou symptôme. Parfois, les symptômes disparaissent d'elles-mêmes. Que vous ayez ou non des symptômes, vous êtes toujours porteur de l'IST jusqu'à ce que vous soyez traitée.
- b. Si vous remarquez des écoulements inhabituels, des plaies, des rougeurs ou des excroissances sur les organes génitaux, ou si vous pensez avoir été exposé à une IST, consultez un professionnel de la santé. Si vous observez les mêmes signes chez votre partenaire sexuel, il est fort possible que vous soyez également infecté·e. Il est important que vous et votre partenaire consultiez immédiatement un médecin. Lors de la mise en contexte, veillez à identifier les établissements de santé qui proposent des services aux adolescent·e·s et partagez ces informations avec eux.

7. EXPLIQUEZ : Les préservatifs en latex constituent une barrière efficace pour prévenir les IST. Ils/elles peuvent toutefois se casser ou fuir, surtout s'ils/elles sont mal utilisés. Il est important que les adolescentes comprennent comment utiliser correctement un préservatif, ce qu'il faut faire s'il se déchire et qu'ils/elles doivent l'utiliser à chaque rapport sexuel pour se protéger contre l'infection par le VIH. Les préservatifs offrent la meilleure protection contre la propagation du VIH lors de rapports sexuels avec un·e partenaire dont le statut sérologique est inconnu.

Identifier les signes et les symptômes :

8. DITES : Nous allons parler des infections qui se transmettent d'une personne à l'autre. Nous allons apprendre à connaître les signes et les symptômes des IST les plus courantes.

9. DITES : Il arrive qu'une personne atteinte d'une infection ne voie ou ne ressente rien de différent. Mais il y a parfois des changements que l'on peut voir ou ressentir.
10. POSEZ LA QUESTION SUIVANTE : Quelles sont les choses qu'une personne pourrait voir ou ressentir et qui l'inciteraient à consulter un médecin, un professionnel de la santé ou une clinique/un établissement ?

Assurez-vous que le groupe aborde les idées suivantes :

Ce que l'on peut voir	Sentiment / Sensation
<ul style="list-style-type: none"> • Un vagin douloureux ou une plaie à l'intérieur/autour du vagin • Pertes abondantes et malodorantes sur les sous-vêtements d'une jeune fille • Petites excroissances en forme de chou-fleur sur ou près des organes génitaux (appelées verrues) • Observation d'insectes bruns se déplaçant et de petits œufs blancs sur les poils du pubis 	<ul style="list-style-type: none"> • Démangeaisons à l'intérieur du vagin ou • Poils pubiens qui démangent • Douleur brûlante lors de l'émission d'urine, sensation d'avoir à uriner fréquemment • Douleurs dans l'utérus et fièvre • Douleur pendant les rapports sexuels

11. POSEZ LA QUESTION SUIVANTE : Comment peut-on réduire le risque de transmission de ces infections ?
- a. Abstinence ou utilisation d'un préservatif pendant l'activité sexuelle. Expliquez que les préservatifs ne protègent pas contre toutes les IST, mais qu'ils/elles constituent la méthode la plus efficace après l'abstinence.
12. POSEZ LA QUESTION SUIVANTE : À quel moment faut-il se rendre chez un médecin ou dans un établissement de santé pour se faire soigner d'une IST ?
- a. Dès qu'ils/elles pensent avoir une IST, si un-e partenaire leur dit qu'ils/elles ont une IST ou s'ils/elles soupçonnent que la personne avec laquelle ils/elles ont eu un rapport intime pourrait en avoir une (elles peuvent penser aux symptômes qui ont été discutés précédemment)]. Où peut-on s'adresser si l'on pense être atteinte d'une IST ? (Préparez des informations sur les services à proximité).
13. EXPLIQUEZ : Si une personne pense avoir contracté une IST, elle doit d'abord se rendre dans un centre de santé ou un hôpital pour se faire soigner. Il n'est pas possible de se soigner à domicile. Il est également important de prendre tous les médicaments prescrits par le prestataire de soins. Si la personne a contracté l'IST auprès de son partenaire, elle doit l'encourager à se faire soigner également afin d'éviter de la contracter à nouveau ou de la transmettre à quelqu'un d'autre.
14. À FAIRE : discuter et partager des informations sur les services de santé sexuelle et reproductive disponibles et sur la manière d'y accéder.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Familiarisez-vous avec les concepts et les mots utilisés localement dans la/les langue(s) locale(s) des jeunes filles.
- Fournir des informations sur les cliniques ou les services de santé locaux qui proposent des traitements pour les IST

Technique de relaxation

10 MIN

1. Présentez la technique de relaxation aux participant·e·s :
 - *Lorsque vous vous sentez stressé ou submergé par des pensées et des émotions, un exercice de relaxation peut vous aider à vous sentir plus calme et moins accablé.*
 - *La relaxation et le « grounding » (ancrage) consistent à détourner son attention et ses pensées du sentiment intérieur de stress ou d'anxiété pour les porter sur le monde extérieur. Il s'agit d'utiliser les différents sens (la vue, l'odorat, le goût, l'ouïe et le toucher) pour attirer l'attention du cerveau sur le présent et retrouver un sentiment de contrôle.*
 - *Il existe de nombreux types de techniques de relaxation et d'ancrage. Dans cette activité, vous allez pratiquer l'une d'entre elles qui peut aider à se détendre et à se sentir plus connecté à la réalité.*
2. Demandez aux participant·e·s de trouver un endroit où s'asseoir dans une position confortable et détendue. Guidez-les dans l'exercice de la manière suivante :
 - *Laissez vos bras reposer sur vos jambes ou, si vous êtes assis sur une chaise, placez vos bras sur les accoudoirs.*
 - *Maintenez le haut du corps et la tête en position verticale. Le dossier de la chaise sert uniquement de support.*
 - *Relâchez les tensions dans le cou et les épaules.*
 - *Inspirez et expirez lentement et profondément. Prenez conscience de votre respiration telle qu'elle est, sans rien faire de particulier. Sentez votre ventre se gonfler et se creuser au fur et à mesure que vous respirez.*
 - Options - choisissez-en une ou plusieurs :
 - *Regardez autour de vous et nommez silencieusement cinq objets non anxiogènes que vous pouvez voir.*
 - *Nommez silencieusement cinq sons non anxiogènes que vous pouvez entendre. Si vous vous déconcentrez pendant un moment, revenez lentement aux cinq sons et décrivez-les à voix basse.*
 - *Maintenant, nommez en silence cinq choses non anxiogènes que vous pouvez ressentir. Si vous vous déconcentrez pendant un moment, revenez lentement aux cinq choses que vous pouvez ressentir.*
 - *Mentionnez-les à vous-même sans porter de jugement. Si vous vous déconcentrez pendant un moment, revenez lentement aux cinq éléments. Vous pouvez également prêter attention aux couleurs de l'espace qui vous entoure.*
3. Gardez un moment de silence avant de conclure l'activité. Demandez ensuite à quelques participantes ce qu'elles ont pensé de cet exercice et s'il s'agit d'une technique qu'elles pourraient utiliser dans leur vie quotidienne.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Familiarisez-vous avec l'exercice de relaxation afin de pouvoir guider les participantes avec calme et confiance.
- Exemples de choses que l'on peut voir : « Je vois le sol », « je vois ma chaussure », « je vois une table », « je vois une chaise » et « je vois une personne assise à côté de moi. » Gardez votre attention sur ces cinq objets pendant un moment.
- Exemples de sons que l'on peut entendre : « J'entends un homme parler », « je m'entends respirer », « j'entends des enfants jouer », « j'entends quelqu'un marcher dans la pièce voisine » et « j'entends quelqu'un taper sur un ordinateur. »
- Exemples de choses que l'on peut toucher : « Je peux sentir cette chaise en bois avec mes mains », « Je peux sentir mes orteils à l'intérieur de mes chaussures », « Je peux sentir mes pieds contre le sol », « Je peux sentir un jouet dans mes mains » et « Je peux sentir mes lèvres se presser autour de ma langue. »

Clôture

5 MIN


1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la session et vérifiez que les adolescentes l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demandez aux participantes de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*

Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



SE PROTÉGER ET RESTER EN SÉCURITÉ 3 : VIOLENCE ENTRE PARTENAIRES INTIMES - FILLES UNIQUEMENT

65 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Protéger son corps, y compris les techniques de refus et de négociation. 	Session # 7.2
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> Tableau à feuilles, marqueurs, stylos Impression de deux histoires 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Un modèle contenant des informations pertinentes et les numéros spécifiques des services, lignes d'assistance, etc. pertinents (comme décrit dans la note aux facilitateur·rice·s ci-dessous) à partager avec les filles pendant la session. (Ce modèle peut être mis à jour en fonction des suggestions des filles et partagé à nouveau lors d'une session ultérieure). 	
 <p>Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants et adolescentes se sentent à l'aise avec vous et entre eux/elles. Vous devriez également bien connaître le contenu de la session avant de l'animer. Veillez en outre à bien préparé·e pour reconnaître les signes de détresse, ainsi que d'être en mesure d'aider les enfants et les adolescentes en utilisant des techniques de PSP.</p>		

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescentes ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participantes.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouvelles participantes rejoignent le groupe).
- Proposez une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session. Par exemple :

Aujourd'hui, nous allons discuter des formes de violence qui existent entre partenaires intimes.

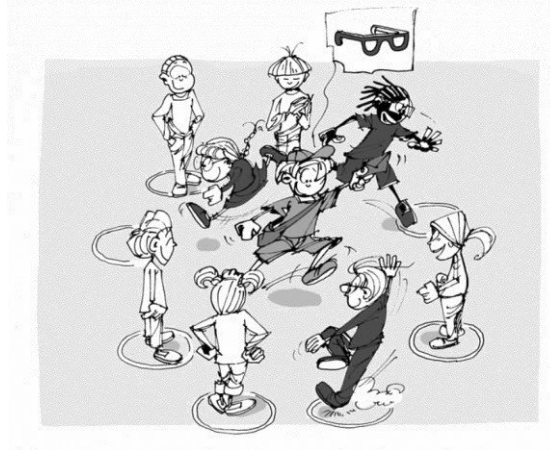
Le facteur

5 MIN

- Les joueurs sont assis ou debout et forment un grand cercle. Le/la facilitateur·rice, le premier facteur, se tient au centre.
- Le facteur dit tout haut : « Le courrier est arrivé... » Les autres joueurs demandent : « Pour qui ? » Le facteur répond : « Pour tous ceux qui... » et invente quelque chose : par exemple « ... ceux qui ont un frère, ceux qui sont allés à tel endroit, ceux qui sont myopes, ceux qui portent du vert », etc.
- Les personnes concernées par le « courrier » doivent se lever et changer de place le plus rapidement possible. Pendant ce temps, le facteur essaie de trouver une place. Celui qui n'a pas de chaise devient le facteur et apporte le courrier suivant, car « Le courrier est arrivé... », [« Pour qui »], « ...tous ceux qui... »

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Les joueurs ne peuvent pas changer de chaise avec leurs voisins.

**Identifier la violence exercée par un·e partenaire intime****45 MIN**

1. DITES : Nous allons maintenant parler de la violence entre partenaires. Il est souvent difficile pour les filles et les jeunes femmes de parler des infections sexuellement transmissibles et de la planification familiale avec leur partenaire, et cela peut parfois être source de conflits et de problèmes. Certaines femmes craignent la violence ou ont subi des violences lorsqu'elles tentent de parler à leur partenaire de santé sexuelle et reproductive ou de planning familial.
2. Posez les questions ci-dessous, une à la fois, et donnez aux filles le temps de répondre et de discuter, en veillant à ce que toutes les filles répondent :
 - Avez-vous entendu parler de la violence fondée sur le genre ?
 - Qu'est-ce que la violence basée sur le genre ?

3. EXPLIQUEZ : La violence fondée sur le genre désigne toute atteinte à l'intégrité physique ou psychique d'une personne en raison de son genre. Cette violence est généralement due à la différence de pouvoir entre les hommes et les femmes. Lorsque quelqu'un abuse de son pouvoir ou en fait un mauvais usage, il en résulte de la violence. La violence peut consister à utiliser des mots blessants, à frapper ou à donner des coups de pied, à imposer des rapports sexuels, et bien d'autres choses encore. Bien que les femmes en soient souvent les victimes, la violence fondée sur le genre touche également les garçons et les hommes.

La violence est associée à la manière dont les hommes et les femmes sont éduqués dans la société. Généralement, on apprend aux hommes à réprimer leurs émotions. On ne leur apprend pas à dialoguer pour résoudre les conflits. Par conséquent, ils/elles expriment leur colère par la violence. Beaucoup d'hommes et de garçons pensent également qu'ils/elles ont le droit d'être violents si les filles et les femmes ne remplissent pas leurs « obligations », comme avoir des relations sexuelles lorsque leur partenaire le souhaite, s'occuper de la maison et obéir aux désirs de leur partenaire. Dans certains contextes, refuser d'avoir des relations sexuelles avec le mari serait controversé. Veillez à adapter selon le contexte.

Les femmes peuvent éprouver des difficultés à dénoncer la violence de leur partenaire ou de leur mari. Si une personne est victime de violences, elle peut le signaler au poste de police le plus proche ou demander de l'aide dans un centre de santé.

4. DITES : Nous allons maintenant lire deux histoires de couples de votre âge issus de communautés similaires (assurer la contextualisation).

5. À FAIRE : Divisez les filles en deux groupes. Attribuez une histoire (voir ci-dessous) à chaque groupe.
6. POSEZ LA QUESTION SUIVANTE : Les filles discutent de la manière dont les personnages peuvent résoudre leurs problèmes sans recourir à la violence.
7. PARLONS-EN ENTRE FILLES : Accordez-leur dix minutes pour en discuter.
8. À FAIRE : Après dix minutes, demandez aux filles de former un cercle et de partager leurs idées sur la manière de résoudre les problèmes sans recourir à la violence. Animez une discussion qui met l'accent sur le rôle que les autres filles peuvent jouer pour se soutenir. Veillez à donner suite à toute mention de violence en indiquant comment la signaler dans votre contexte. Veillez à faire suivre toute référence à la dénonciation de la violence d'informations sur la manière de la dénoncer dans votre contexte.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR-RICE-S :

- Veillez à disposer d'informations actualisées sur les mécanismes de référencement des victimes de violence.
- Familiarisez-vous avec les histoires et adaptez-les au contexte local.
- Expliquez quels sont les services disponibles, notamment l'aide médicale, juridique et psychosociale.
- Veillez à ce que les filles sachent que : Aucune forme de maltraitance n'est le fruit du hasard. La personne maltraitée n'est pas responsable de la violence qu'elle subit. L'une des raisons pour lesquelles une personne abuse d'une autre est de la contrôler
- Certaines filles participant/e à la session peuvent avoir été victimes d'abus ou connaître quelqu'un qui l'a été. Vous devez être très attentif aux comportements et aux commentaires des filles. Remarquez les personnes qui semblent calmes, désengagées ou visiblement contrariées et/ou agressives. Veillez à assurer le suivi de ces filles après la session.

Histoire 1

Sibusiso et Iminathi sont ensemble depuis six mois. Ils se sont rencontrés dans la ville frontalière où ils économisent tous deux de l'argent pour poursuivre leur voyage de migration. Dernièrement, Sibusiso est allé au bar pour boire avec ses amis au lieu d'aller travailler. Il rentre souvent à la maison ivre, sans plus d'argent, et crie après Iminathi parce qu'il veut avoir des relations sexuelles avec elle. Elle lui crie aussi dessus parce qu'elle ne veut pas avoir de relations sexuelles. Les deux passent souvent la nuit à se disputer. Parfois, il la frappe !

Histoire 2

Rosa et Habib vivent ensemble dans la maison des parents de Habib. Rosa est enceinte de son premier enfant et, ces derniers temps, elle ne se sent pas très forte. Vivant dans un camp de réfugiés, il lui est difficile de faire le ménage, d'aller travailler dans les champs, de préparer le dîner et de s'occuper de sa belle-famille en même temps. Lorsque Habib rentre du travail, il la frappe parce que le dîner n'est pas prêt ou que la maison n'est pas propre. Ses parents se plaignent également et disent que Rosa n'est pas une bonne épouse pour lui parce qu'elle est paresseuse.

S'asseoir en silence

5 MIN

1. Expliquez aux adolescentes qu'avant de commencer cette activité, elles devront définir une intention quotidienne ou un mantra. Il peut s'agir d'une courte phrase qu'elles se répètent tout au

long de la journée pour s'encourager ou se motiver. Exemple : Je vais être joyeux aujourd'hui, ou inspire la paix, expire le stress.

2. Demandez aux adolescentes de s'asseoir bien droit sur leur siège et d'étirer leur cou au-dessus de leurs épaules.
3. Demandez-leur de formuler leur intention quotidienne. Répétez l'intention quotidienne une ou deux fois de plus.
4. Demandez-leur de réfléchir à leur intention quotidienne :
 - *Que signifie pour moi l'« intention quotidienne » d'aujourd'hui ?*
5. À présent, prenez une minute pour vous asseoir en silence.
6. Étirez votre dos pour l'allonger en tendant votre tête vers le ciel. Respirez calmement. Continuez à respirer lentement pendant une minute.

Clôture


5 MIN

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la session et vérifiez que les adolescentes l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demandez aux participantes de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.

SE PROTÉGER ET RESTER EN SÉCURITÉ 2 : IST - GARÇONS UNIQUEMENT



75 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Protéger son corps, y compris les techniques de refus et de négociation. 	Session # 7.3
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> Tableau à feuilles, marqueurs, stylos Facultatif : préservatifs à montrer aux adolescents 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Un modèle contenant des informations pertinentes et les numéros spécifiques des services, lignes d'assistance, etc. pertinents (comme décrit dans la note aux facilitateur·rice·s ci-dessous) à partager avec les garçons pendant la session. (Ce modèle peut être mis à jour en fonction des suggestions des garçons et partagé à nouveau lors d'une session ultérieure). 	
 <p>Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants et adolescents se sentent à l'aise avec vous et entre eux/elles. Vous devriez également bien connaître le contenu de la session avant de l'animer. Veillez en outre à bien préparé·e pour reconnaître les signes de détresse, ainsi que d'être en mesure d'aider les enfants et les adolescents en utilisant des techniques de PSP.</p>		

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescents ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participants.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux participants rejoignent le groupe).
- Proposez une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session. Par exemple :

Aujourd'hui, nous allons parler de l'identification des signes et des symptômes des maladies sexuellement transmissibles.

Transmettre l'action

10 MIN

- Les participants s'assoient en cercle. Une personne (A) se tient au centre. A se déplace vers une autre personne (B) en effectuant une action spécifique, comme le saut. Lorsque A rejoint B, A prend la place de B et B se déplace alors vers le centre du cercle en répétant l'action de A, soit en sautant. Lorsque B atteint le centre, il se dirige vers C, par le biais d'une action/d'un mouvement différent. Le jeu se poursuit ainsi jusqu'à ce que tout le monde ait participé.

Identifier et prévenir les IST

45 MIN

- DITES :** Nous allons maintenant nous intéresser aux infections sexuellement transmissibles. Les infections sexuellement transmissibles (IST) sont des infections transmises d'une personne à l'autre

lors de rapports sexuels ou de contacts génitaux. On parle de **contact génital** lorsque les parties intimes (pénis, vagin, vulve, etc.) se touchent, soit de peau à peau, soit au cours d'une activité sexuelle. Cela peut se produire même en l'absence de rapports sexuels (pénétration) et entraîner la propagation d'infections. Nombre de ces maladies peuvent être traitées, mais si elles ne le sont pas, elles peuvent infecter les organes sexuels et reproducteurs, provoquer la stérilité, des fausses couches et des mortinaissances, et augmenter considérablement le risque de contracter le VIH, lequel est à l'origine du SIDA.

16. POSEZ LA QUESTION SUIVANTE :

- a. Savez-vous comment et entre qui les IST peuvent se transmettre ?

17. Prenez quelques réponses et précisez :

- a. Les IST peuvent être transmises d'une personne à l'autre lors de rapports sexuels et du partage de fluides sexuels tels que le sperme ou les sécrétions vaginales
- b. Les IST peuvent être transmises par contact cutané, en touchant les organes génitaux d'une personne, même s'il n'y a pas de pénétration
- c. Les IST peuvent également être transmises par le sang - cela peut se produire lors du partage d'aiguilles (comme pour les piercings d'oreille ou les seringues médicales) ou de lames de rasoir. En cas de contact avec du sang, ne le touchez pas directement, mais utilisez plutôt des gants ou du plastique pour nettoyer une plaie ou lorsque vous êtes en contact avec du sang.

18. POSEZ LA QUESTION SUIVANTE :

- a. Connaissez-vous le nom de certaines IST ?

19. Prenez quelques réponses et partagez-les :

- a. Les IST les plus courantes sont le VIH/SIDA, la gonorrhée, la syphilis, l'herpès génital, les verrues génitales, le trichomonas vaginalis et la chlamydia. Les garçons peuvent utiliser des noms locaux ou de l'argot pour désigner certaines de ces maladies - assurez-vous de connaître les termes locaux utilisés.

20. Quels sont les symptômes des IST que vous connaissez ?

- a. EXPLIQUEZ : Vous pouvez être atteint d'une IST sans aucun signe ou symptôme. Parfois, les symptômes disparaissent d'eux-mêmes. Que vous ayez ou non des symptômes, vous êtes toujours porteur de l'IST jusqu'à ce que vous soyez traité.
- b. Si vous remarquez des écoulements inhabituels, des plaies, des rougeurs ou des excroissances sur les organes génitaux, ou si vous pensez avoir été exposé à une IST, consultez un professionnel de la santé. Si vous observez les mêmes signes chez votre partenaire sexuel, il est fort possible que vous soyez également infecté. Il est important que vous et votre partenaire consultiez immédiatement un médecin. Lors de la mise en contexte, veillez à identifier les établissements de santé qui proposent des services aux adolescents et partagez ces informations avec eux.

21. EXPLIQUEZ : Les préservatifs en latex constituent une barrière efficace pour prévenir les IST. Ils peuvent toutefois se casser ou fuir, surtout s'ils sont mal utilisés. Il est important que les adolescents comprennent comment utiliser correctement un préservatif, ce qu'il faut faire s'il se déchire et qu'ils doivent l'utiliser à chaque rapport sexuel pour se protéger contre l'infection par le VIH. Les préservatifs offrent la meilleure protection contre la propagation du VIH lors de rapports sexuels avec un-e partenaire dont le statut sérologique est inconnu.

Identifier les signes et les symptômes :

22. DITES : Nous allons parler des infections qui se transmettent d'une personne à l'autre. Nous allons apprendre à connaître les signes et les symptômes des IST les plus courantes.
23. DITES : Il arrive qu'une personne atteinte d'une infection ne voie ou ne ressente rien de différent. Mais il y a parfois des changements que l'on peut voir ou ressentir.
24. POSEZ LA QUESTION SUIVANTE : Quelles sont les choses qu'une personne pourrait voir ou ressentir et qui l'inciteraient à consulter un médecin, un professionnel de la santé ou une clinique/un établissement ?

Assurez-vous que le groupe aborde les idées suivantes :

Ce que l'on peut voir	Sentiment / Sensation
<ul style="list-style-type: none"> • Plaies, bosses ou cloques sur le pénis ou l'anus • Écoulement anormal du pénis • Petites excroissances en forme de chou-fleur sur ou près des organes génitaux (appelées verrues) • Présence d'insectes bruns qui bougent • Et de petits œufs blancs sur les poils pubiens 	<ul style="list-style-type: none"> • Brûlures ou démangeaisons dans le pénis • Sensations de brûlures et de douleurs lors • De la miction ou avec les selles • Sensation de besoin d'uriner très souvent • Douleur dans le bassin ou la région génitale

25. POSEZ LA QUESTION SUIVANTE : Comment peut-on réduire le risque de transmission de ces infections ?
- a. Abstinence ou utilisation d'un préservatif pendant l'activité sexuelle. Expliquez que les préservatifs ne protègent pas contre toutes les IST, mais qu'ils/elles constituent la méthode la plus efficace après l'abstinence.
26. POSEZ LA QUESTION SUIVANTE : À quel moment faut-il se rendre chez un médecin ou dans un établissement de santé pour se faire soigner d'une IST ?
- a. Dès qu'ils pensent avoir une IST, si un.e partenaire leur dit qu'ils ont une IST ou s'ils soupçonnent que la personne avec laquelle ils ont eu un rapport intime pourrait en avoir une (ils peuvent penser aux symptômes qui ont été discutés précédemment)]. **Où peut-on s'adresser si l'on pense être atteint d'une IST ? (Préparez des informations sur les services à proximité).**
27. EXPLIQUEZ : Si une personne pense avoir contracté une IST, elle doit d'abord se rendre dans un **centre de santé ou un hôpital pour se faire soigner**. Il n'est pas possible de se soigner à domicile. Il est également important de prendre tous les médicaments prescrits par le prestataire de soins. Si la personne a contracté l'IST auprès de son partenaire, elle doit l'encourager à se faire soigner également afin d'éviter de la contracter à nouveau ou de la transmettre à quelqu'un d'autre.
28. À FAIRE : discuter et partager des informations sur les services de santé sexuelle et reproductive disponibles et sur la manière d'y accéder.

- Familiarisez-vous avec les concepts et les mots utilisés localement dans la/les langue(s) locale(s) des garçons.
- Fournir des informations sur les cliniques ou les services de santé locaux qui proposent des traitements pour les IST

Technique de relaxation

10 MIN

1. Présentez la technique de relaxation aux participants :
 - *Lorsque vous vous sentez stressé ou submergé par des pensées et des émotions, un exercice de relaxation peut vous aider à vous sentir plus calme et moins accablé.*
 - *La relaxation et le « grounding » (ancrage) consistent à détourner son attention et ses pensées du sentiment intérieur de stress ou d'anxiété pour les porter sur le monde extérieur. Il s'agit d'utiliser les différents sens (la vue, l'odorat, le goût, l'ouïe et le toucher) pour attirer l'attention du cerveau sur le présent et retrouver un sentiment de contrôle.*
 - *Il existe de nombreux types de techniques de relaxation et d'ancrage. Dans cette activité, vous allez pratiquer l'une d'entre elles qui peut aider à se détendre et à se sentir plus connecté à la réalité.*
2. Demandez aux participants de trouver un endroit où s'asseoir dans une position confortable et détendue. Guidez-les dans l'exercice de la manière suivante :
 - *Laissez vos bras reposer sur vos jambes ou, si vous êtes assis sur une chaise, placez vos bras sur les accoudoirs.*
 - *Maintenez le haut du corps et la tête en position verticale. Le dossier de la chaise sert uniquement de support.*
 - *Relâchez les tensions dans le cou et les épaules.*
 - *Inspirez et expirez lentement et profondément. Prenez conscience de votre respiration telle qu'elle est, sans rien faire de particulier. Sentez votre ventre se gonfler et se creuser au fur et à mesure que vous respirez.*
 - Options - choisissez-en une ou plusieurs :
 - *Regardez autour de vous et nommez silencieusement cinq objets non anxiogènes que vous pouvez voir.*
 - *Nommez silencieusement cinq sons non anxiogènes que vous pouvez entendre. Si vous vous déconcentrez pendant un moment, revenez lentement aux cinq sons et décrivez-les à voix basse.*
 - *Maintenant, nommez en silence cinq choses non anxiogènes que vous pouvez ressentir. Si vous vous déconcentrez pendant un moment, revenez lentement aux cinq choses que vous pouvez ressentir.*
 - *Mentionnez-les à vous-même sans porter de jugement. Si vous vous déconcentrez pendant un moment, revenez lentement aux cinq éléments. Vous pouvez également prêter attention aux couleurs de l'espace qui vous entoure.*
3. Gardez un moment de silence avant de conclure l'activité. Demandez ensuite à quelques participants ce qu'ils ont pensé de cet exercice et s'il s'agit d'une technique qu'ils/elles pourraient utiliser dans leur vie quotidienne.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Familiarisez-vous avec l'exercice de relaxation afin de pouvoir guider les participants avec calme et confiance.
- Exemples de choses que l'on peut voir : « Je vois le sol », « je vois ma chaussure », « je vois une table », « je vois une chaise » et « je vois une personne assise à côté de moi. » Gardez votre attention sur ces cinq objets pendant un moment.
- Exemples de sons que l'on peut entendre : « J'entends un homme parler », « je m'entends respirer », « j'entends des enfants jouer », « j'entends quelqu'un marcher dans la pièce voisine » et « j'entends quelqu'un taper sur un ordinateur. »
- Exemples de choses que l'on peut toucher : « Je peux sentir cette chaise en bois avec mes mains », « Je peux sentir mes orteils à l'intérieur de mes chaussures », « Je peux sentir mes pieds contre le sol », « Je peux sentir un jouet dans mes mains » et « Je peux sentir mes lèvres se presser autour de ma langue. »

Conclusion

5 MIN

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la session et vérifiez que les adolescents l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demandez aux participants de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



REPRODUCTION ET HYGIÈNE MENSTRUELLE - FILLES UNIQUEMENT

80 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir conscience de son corps et fixer des limites corporelles. 	Session # 7.4
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> • Imprimés de graphiques montrant les systèmes reproductifs féminin et masculin • Tableau à feuilles et stylos • Cinq éléments identiques par équipe. Par exemple : Cinq chaussures, cinq boules de papier froissé, cinq petits cailloux, cinq brindilles 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> • Aucune 	



Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants et adolescentes se sentent à l'aise avec vous et entre eux/elles. Vous devriez également bien connaître le contenu de la session avant de l'animer. Veillez en outre à bien préparer pour reconnaître les signes de détresse, ainsi que d'être en mesure d'aider les enfants et les adolescentes en utilisant des techniques de PSP.

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescentes ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participantes.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouvelles participantes rejoignent le groupe).
- Proposez une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session. Par exemple :

Aujourd'hui, nous allons parler de nos organes reproducteurs et apprendre la différence entre des relations saines et malsaines entre amis/es et entre partenaires.

Un simple emprunt

10 MIN

Préparez-vous :

1. Faites de la place dans la pièce ou à l'extérieur.
2. Placez chaque point de départ dans un coin différent de la pièce ou de la zone.
3. Placez les cinq mêmes objets sur chaque point de départ.

Consignes :

1. Chacun choisit un point de départ et s'y installe.
2. Le meneur de jeu compte : « 1, 2, 3 ! »
3. Courir jusqu'à une autre base pour y récupérer un objet.

- Vous ne pouvez prendre qu'un seul article à la fois !
 - Ne le jetez pas.
 - Vous n'êtes pas autorisé à garder votre propre point de départ.
2. Ramenez l'objet que vous avez saisi à votre base.
 3. Un tour dure 30 secondes. Le meneur garde le rythme.
 4. Qui a le plus d'objets sur sa base après 30 secondes ?



REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

Conseils :

- Parfois, les joueurs essaient de cacher des objets. Cela n'est pas autorisé. Restez vigilants !

Pouvez-vous... :

- Vous reste-t-il beaucoup ou peu d'articles ? Pouvez-vous complimenter l'un des participants pour sa stratégie ?

ADAPTATIONS :

- Déplacez-vous dans un sens uniquement. Comme sauter, s'asseoir ou ramper.
- Grand groupe ? Divisez le groupe en binômes.
- Courez main dans la main avec votre coéquipier.

Le système reproducteur

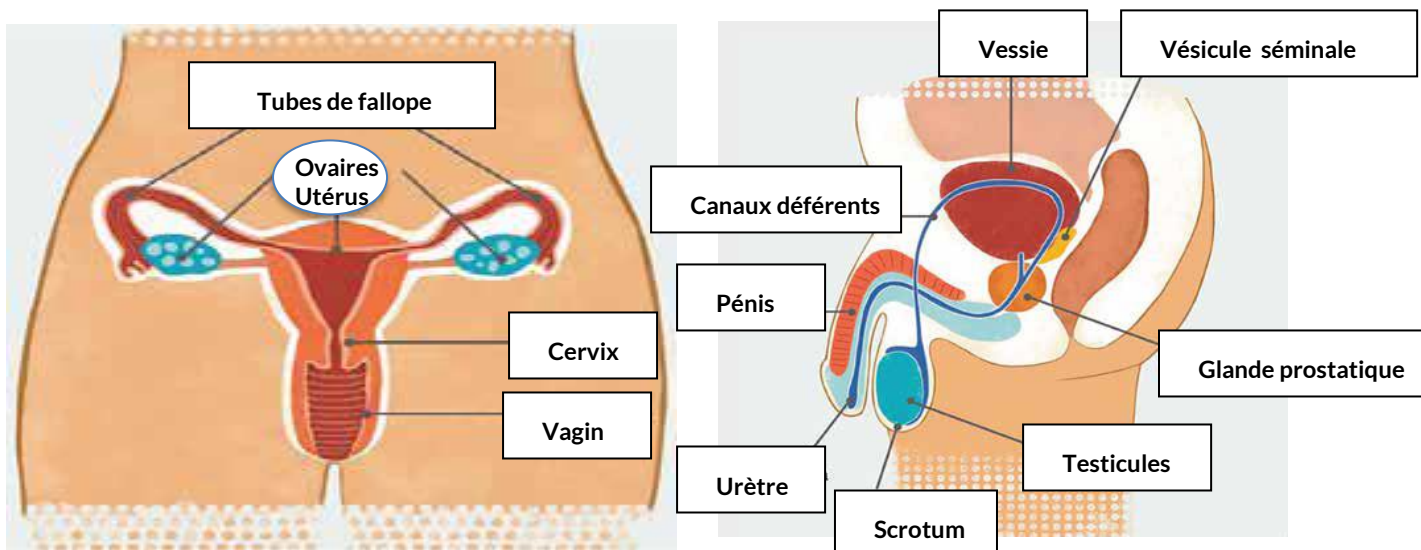
30 MIN

1. Expliquez : Il est important de comprendre le fonctionnement des organes reproducteurs féminins et masculins.
2. Montrez : Illustrations des systèmes reproductifs féminin et masculin.

Expliquez l'illustration, les organes reproducteurs féminins, et expliquez brièvement le rôle de chaque organe. Montrez l'illustration des organes masculins et expliquez brièvement leur

fonctionnement. Montrez l'illustration du déroulement d'une grossesse et parlez des rapports sexuels et de la fécondation de l'ovule. Expliquez que c'est le spermatozoïde mâle qui détermine si l'ovule deviendra un mâle ou une femelle.

- Les organes génitaux externes de la femme s'appellent la vulve. La vulve comprend le clitoris, le vagin et deux plis de peau appelés les lèvres. Les lèvres comportent deux séries de plis cutanés arrondis appelés lèvres externes et lèvres internes. Près du sommet des lèvres, à l'intérieur des plis, se trouve un petit corps cylindrique appelé clitoris. Le sang menstruel et les bébés sortent du vagin.
- Chaque femme naît avec des milliers d'ovules dans ses ovaires. Lorsqu'une jeune fille atteint la puberté, un minuscule ovule mûrit dans l'un de ses ovaires et se déplace ensuite dans une trompe de Fallope en direction de l'utérus. Cette libération de l'ovule par l'ovaire est appelée ovulation.
- L'organe génital externe de l'homme s'appelle le pénis. Le sperme et l'urine sont émis par le pénis. Pendant la puberté, le pénis grandit comme le reste du corps. Le prépuce est la peau située à l'extrémité du pénis qui se rétracte pendant l'érection. Le scrotum est le sac qui contient les testicules, les glandes sexuelles qui produisent les spermatozoïdes et la testostérone. Le pénis est inséré dans le vagin pour permettre la reproduction.
- La production de spermatozoïdes dans les systèmes reproductifs masculins commence à la puberté. L'éjaculation, c'est-à-dire la libération des spermatozoïdes et du liquide reproducteur par le pénis, peut se produire dès que la production de spermatozoïdes commence.
- L'utérus se prépare à l'arrivée de l'ovule en développant une muqueuse épaisse et souple. S'il y a éjaculation, ou émission de sperme par le pénis lors d'un rapport sexuel, les spermatozoïdes peuvent s'unir aux ovules qui sont arrivés dans la trompe de Fallope dans les derniers jours précédant ou suivant l'ovulation. Les spermatozoïdes peuvent vivre dans l'utérus et les trompes de Fallope pendant 3 à 5 jours à compter de l'éjaculation.
- Si l'ovule qui arrive s'unit au spermatozoïde (ce qu'on appelle la fécondation), l'ovule fécondé se déplace jusqu'à l'utérus et se fixe à la paroi de l'utérus (ce qu'on appelle l'implantation) et une grossesse commence. Si l'ovule n'est pas fécondé, il n'y a pas de grossesse et l'utérus élimine la muqueuse par les règles.



3. **Posez la question suivante :** Les adolescent·e·s savent-ils/elles quand une femme est la plus fertile ? [Pour la plupart des femmes, il s'agit du milieu du cycle menstruel. Pour les femmes dont le cycle est compris entre 26 et 32 jours, cela signifie que si l'on considère que le premier jour des règles est le

jour 1, les jours fertiles se situent entre le jour 8 et le jour 19. Cependant, le cycle de chaque personne étant différent, il s'agit uniquement d'une estimation]

4. **Expliquez** : Les émissions nocturnes sont des éjaculations qui se produisent pendant le sommeil. Il est normal d'en faire l'expérience ou de ne pas en faire l'expérience.

Note à l'intention du/de la facilitateur·rice :

- *Faites une courte pause après cette session et encouragez les filles à s'étirer et à bouger avant de passer au deuxième sujet.*

Le cycle menstruel et l'hygiène menstruelle (pour les filles uniquement) 30 Min

DITES : Parlons de la menstruation

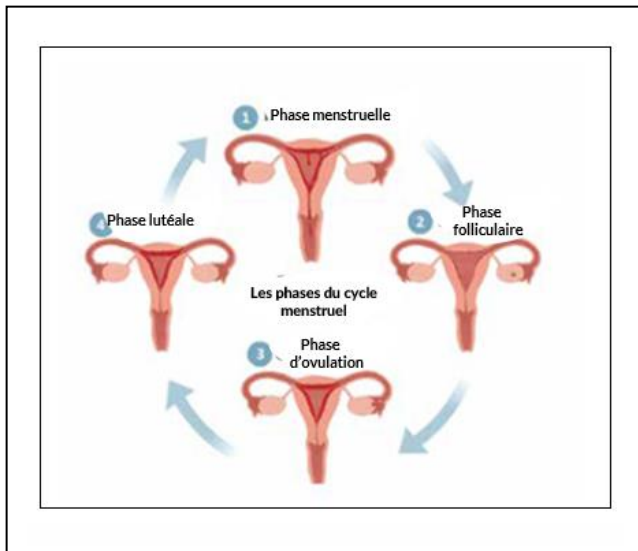
- Les règles durent généralement de 4 à 6 jours.
- Au début, les règles ne sont pas toujours régulières, mais elles finissent généralement par le devenir.
- Certaines filles ont des douleurs pendant les règles, car les muscles de l'utérus expulsent le sang. C'est normal. Des exercices, du repos et des analgésiques peuvent aider à soulager la douleur.
- Les règles ne durent pas toute la vie. Elles s'arrêtent entre le milieu de la quarantaine et le début de la cinquantaine.

PRÉSENTEZ le diagramme des phases menstruelles.

DITES : Le décompte des jours du cycle menstruel commence le premier jour des règles, lorsque le sang commence à s'écouler du vagin. La durée moyenne du cycle menstruel est d'environ 28 jours, mais elle varie d'une personne à l'autre. Si le cycle menstruel d'une fille est court, ses règles reviendront plus rapidement que si son cycle est long.

Le cycle menstruel peut être divisé en quatre phases principales :

- Phase menstruelle (jour 1-5) : L'utérus perd sa muqueuse, ce qui provoque des saignements.
- Phase folliculaire (jour 1-13) : Un ovule mûrit dans l'ovaire et la muqueuse utérine commence à se reconstituer
- Phase d'ovulation (jour 14) : L'ovule est libéré de l'ovaire.
- Phase lutéale (jour 15-28) : Le corps se prépare à une grossesse ; s'il n'y a pas de grossesse, la muqueuse se dégrade.



DEMANDEZ : Ainsi, lorsqu'une fille commence à avoir ses règles et que son corps est capable de supporter une grossesse, cela signifie-t-il qu'elle est prête à avoir des enfants ?

EXPLIQUEZ : Même si les filles qui ont leurs règles sont capables de tomber enceintes, cela ne signifie pas qu'elles sont prêtes.

Le fait que les ovaires libérant les ovules signifie qu'une grossesse est possible, le corps d'une fille est trop jeune et n'est pas encore prêt à porter un bébé. Il est préférable que les filles commencent à y réfléchir après l'âge de 20 ans. Jusqu'à cette date, le corps d'une fille n'est pas complètement développé et il peut être dangereux de tomber enceinte. Mais les filles devraient être heureuses d'avoir leurs règles, c'est le signe que leur corps se développe correctement et qu'il est en bonne santé.

DITES : L'hygiène corporelle est très importante, et lorsqu'une fille commence à avoir ses règles, elle l'est encore plus. Lorsqu'une jeune fille a ses règles, elle peut avoir une sensation d'humidité dans ses sous-vêtements à cause du sang qui s'écoule. Le flux sanguin est généralement plus important le premier jour et diminue ensuite jusqu'à ce qu'il s'arrête.

À FAIRE : Séparez la pièce en deux parties, A et B. Dites aux filles que vous allez lire plusieurs affirmations et qu'elles peuvent se placer du côté A ou B, en fonction de la réponse qu'elles pensent être correcte.

La réponse est la suivante

Réponses correctes dans le tableau.

Après chaque réponse, montrez-leur la carte qui correspond à la question et précisez les détails.

Affirmation A	Affirmation B	Préciser
Lorsque vous avez vos règles, vous devez :		
Porter une serviette usagée ou réutiliser le tissu	Porter une serviette propre, un linge en coton ou tissu propre. (BONNE RÉPONSE)	Vous devez porter un sous-vêtement propre pour absorber le sang et éviter l'infection. Ne pas insérer ces matériels dans le vagin. Conservez les lingettes et les serviettes non utilisées propres (enveloppées dans un

		mouchoir en papier ou un sac en plastique) afin de pouvoir les utiliser quand vous en avez besoin.
<i>Lavez-vous tous les jours (ou aussi souvent que possible)</i> (BONNE RÉPONSE)	Bain 1 fois par semaine	Il ne faut pas attendre de se sentir sale pour se laver. Il est important de prendre une douche une fois par jour ou aussi souvent que possible pour rester propre et en bonne santé. Nous devons nettoyer nos organes génitaux de l'avant vers l'arrière afin de les garder propres et d'éviter le transfert de bactéries de l'anus vers le vagin.
Changer de sous-vêtements une fois par semaine	Changer de sous-vêtements tous les jours (ou aussi souvent que possible) (BONNE RÉPONSE)	Il est nécessaire de changer de sous-vêtements aussi souvent que possible, idéalement tous les jours.
Changez votre produit féminin toutes les 2-3 heures (BONNE RÉPONSE)	Changez votre produit féminin toutes les 7 heures	Il ne faut pas attendre que la protection féminine (serviette hygiénique ou tissu propre) soit plein de sang pour le changer, il faut le changer aussi souvent que possible. Séchez la zone avec une serviette et placez une nouvelle protection, une serviette, du coton ou un mouchoir en papier sur votre sous-vêtement.
Jeter la protection usagée, la serviette dans les toilettes	Jeter la protection dans la poubelle (BONNE RÉPONSE)	Lorsque vous changez de protection, vous devez l'emballer pour en faire un paquet propre et le mettre dans la poubelle afin qu'il soit emporté avec les autres déchets. Il ne faut pas les jeter dans les toilettes car elles peuvent les obstruer.



DITES : Maintenant que nous disposons de toutes ces informations utiles sur les règles, il nous reste une chose à savoir. Comment faire face à ce que nous pouvons ressentir lorsque nous avons nos règles.

DITES : Les règles sont une étape naturelle et normale de la vie d'une jeune fille ou d'une femme. Parfois, cela peut nous gêner, mais il y a des choses que nous pouvons faire pour essayer de gérer cela.

POSEZ LA QUESTION SUIVANTE : Avez-vous des idées ?

À FAIRE : Montrez-leur les ressources disponibles sur la gestion des règles.

Il est normal que les filles aient mal au ventre pendant les règles. Cette douleur est due au fait que l'utérus se resserre pour comprimer et évacuer le sang.

L'estomac peut être lourd, les seins douloureux, vous pouvez avoir mal à la tête, vous sentir fatiguée, de mauvaise humeur ou sensible.

Stratégies de gestion :

- Les filles doivent se préparer et noter la date de leurs règles, ce qui leur permettra d'être mieux préparées et d'éviter les fuites accidentelles dans leurs sous-vêtements lors du prochain cycle.
- Les filles peuvent prendre des analgésiques les jours les plus douloureux, mais elles doivent toujours obtenir l'autorisation d'un parent avant de demander l'avis d'un médecin ou d'un pharmacien.
- Faites une longue marche rapide ou un autre exercice que les filles apprécient, cela peut aider à soulager la douleur.
- Utilisez une bouteille chaude ou un coussin chauffant sur l'estomac, cela peut également aider à réduire la douleur.
- Essayez de bien dormir quand on a ses règles, car les filles peuvent se sentir plus fatiguées que d'habitude.

Si une jeune fille de plus de 16 ans n'a toujours pas eu ses premières règles, elle devrait consulter un médecin pour vérifier qu'il n'y a pas de problème.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Encouragez les adolescentes à poser des questions ou à poursuivre la discussion. Si vous co-facilitez cette session avec un agent de santé, profitez-en pour permettre aux filles de poser des questions plus détaillées.
- Si vous animez cette session sans l'aide d'un professionnel de la santé et que vous ne vous sentez pas à l'aise pour répondre à certaines questions, envisagez de les noter pour les poser à l'équipe de santé et de partager ces informations lors d'une prochaine session.

Technique de relaxation

10 MIN

1. Présentez la technique de relaxation aux participantes :
 - *Lorsque vous vous sentez stressé ou submergé par des pensées et des émotions, un exercice de relaxation peut vous aider à vous sentir plus calme et moins accablé.*
 - *La relaxation et le « grounding » (ancrage) consistent à détourner son attention et ses pensées du sentiment intérieur de stress ou d'anxiété pour les porter sur le monde extérieur. Il s'agit d'utiliser les différents sens (la vue, l'odorat, le goût, l'ouïe et le toucher) pour attirer l'attention du cerveau sur le présent et retrouver un sentiment de contrôle.*
 - *Il existe de nombreux types de techniques de relaxation et d'ancrage. Dans cette activité, vous allez pratiquer l'une d'entre elles qui peut aider à se détendre et à se sentir plus connecté à la réalité.*
2. Demandez aux participantes de trouver un endroit où s'asseoir dans une position confortable et détendue. Guidez-les dans l'exercice de la manière suivante :
 - *Laissez vos bras reposer sur vos jambes ou, si vous êtes assise sur une chaise, placez vos bras sur les accoudoirs.*
 - *Maintenez le haut du corps et la tête en position verticale. Le dossier de la chaise sert uniquement de support.*
 - *Relâchez les tensions dans le cou et les épaules.*
 - *Inspirez et expirez lentement et profondément. Prenez conscience de votre respiration telle qu'elle est, sans rien faire de particulier. Sentez votre ventre se gonfler et se creuser au fur et à mesure que vous respirez.*
 - Options - choisissez-en une ou plusieurs :
 - *Regardez autour de vous et nommez silencieusement cinq objets non anxiogènes que vous pouvez voir.*
 - *Nommez silencieusement cinq sons non anxiogènes que vous pouvez entendre. Si vous vous déconcentrez pendant un moment, revenez lentement aux cinq sons et décrivez-les à voix basse.*
 - *Maintenant, nommez en silence cinq choses non anxiogènes que vous pouvez ressentir. Si vous vous déconcentrez pendant un moment, revenez lentement aux cinq choses que vous pouvez ressentir.*
 - *Mentionnez-les à vous-même sans porter de jugement. Si vous vous déconcentrez pendant un moment, revenez lentement aux cinq éléments. Vous pouvez également prêter attention aux couleurs de l'espace qui vous entoure.*
3. Gardez un moment de silence avant de conclure l'activité. Demandez ensuite à quelques participantes ce qu'elles ont pensé de cet exercice et s'il s'agit d'une technique qu'ils/elles pourraient utiliser dans leur vie quotidienne.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Familiarisez-vous avec l'exercice de relaxation afin de pouvoir guider les participantes avec calme et confiance.
- Exemples de choses que l'on peut voir : « Je vois le sol », « je vois ma chaussure », « je vois une table », « je vois une chaise » et « je vois une personne assise à côté de moi. » Gardez votre attention sur ces cinq objets pendant un moment.

- Exemples de sons que l'on peut entendre : « J'entends un homme parler », « je m'entends respirer », « j'entends des enfants jouer », « j'entends quelqu'un marcher dans la pièce voisine » et « j'entends quelqu'un taper sur un ordinateur. »
- Exemples de choses que l'on peut toucher : « Je peux sentir cette chaise en bois avec mes mains », « Je peux sentir mes orteils à l'intérieur de mes chaussures », « Je peux sentir mes pieds contre le sol », « Je peux sentir un jouet dans mes mains » et « Je peux sentir mes lèvres se presser autour de ma langue. »

Clôture


5 MIN

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Passez en revue le thème de la session et vérifiez que les adolescentes l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demandez aux participantes de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



REPRODUCTION ET RELATIONS SAINES - GARÇONS UNIQUEMENT

80 MIN

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Avoir conscience de son corps et fixer des limites corporelles. 	Session # 7.5
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> Imprimés de graphiques montrant les systèmes reproductifs féminin et masculin Tableau à feuilles et stylos Cinq éléments identiques par équipe. Par exemple : Cinq chaussures, cinq boules de papier froissé, cinq petits cailloux, cinq brindilles 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Aucune 	
 <p>Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants et adolescents se sentent à l'aise avec vous et entre eux/elles. Vous devriez également bien connaître le contenu de la session avant de l'animer. Veillez en outre à bien préparé-e pour reconnaître les signes de détresse, ainsi que d'être en mesure d'aider les enfants et les adolescents en utilisant des techniques de PSP.</p>		

Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescents ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

5 MIN

- Souhaitez la bienvenue au groupe.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participants.
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux participants rejoignent le groupe).
- Proposez une vue d'ensemble du sujet et des activités de la session. Par exemple :

Aujourd'hui, nous allons parler de nos organes reproducteurs et apprendre la différence entre des relations saines et malsaines entre amis/es et entre partenaires.

Un simple emprunt

10 MIN

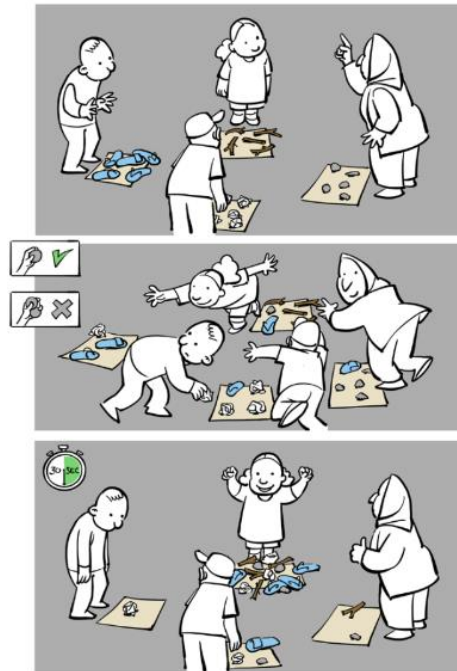
Préparez-vous :

- Faites de la place dans la pièce ou à l'extérieur.
- Placez chaque point de départ dans un coin différent de la pièce ou de la zone.
- Placez les cinq mêmes objets sur chaque point de départ.

Consignes :

- Chacun choisit un point de départ et s'y installe.
- Le meneur de jeu compte : « 1, 2, 3 ! »
- Courir jusqu'à une autre base pour y récupérer un objet.
 - Vous ne pouvez prendre qu'un seul article à la fois !
 - Ne le jetez pas.

- Vous n'êtes pas autorisé à garder votre propre point de départ.
4. Ramenez l'objet que vous avez saisi à votre base.
 5. Un tour dure 30 secondes. Le meneur garde le rythme.
 6. Qui a le plus d'objets sur sa base après 30 secondes ?



REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

Conseils :

- Parfois, les joueurs essaient de cacher des objets. Cela n'est pas autorisé. Restez vigilant·e·s !

Pouvez-vous... :

- Vous reste-t-il beaucoup ou peu d'articles ? Pouvez-vous complimenter l'un des participants pour sa stratégie ?

ADAPTATIONS :

- Déplacez-vous dans un sens uniquement. Comme sauter, s'asseoir ou ramper.
- Grand groupe ? Divisez le groupe en binômes.
- Courez main dans la main avec votre coéquipier.

Le système reproducteur

30 MIN

1. Expliquez : Il est important de comprendre le fonctionnement des organes reproducteurs féminins et masculins.
2. Montrez : Illustrations des systèmes reproductifs féminin et masculin.
 - Les organes génitaux externes de la femme s'appellent la vulve. La vulve comprend le clitoris, le vagin et deux plis de peau appelés les lèvres. Les lèvres comportent deux séries de plis cutanés arrondis appelés lèvres externes et lèvres internes. Près du sommet des lèvres, à l'intérieur des plis, se trouve un petit corps cylindrique appelé clitoris. Le sang menstruel et les bébés sortent du vagin.

- Chaque femme naît avec des milliers d'ovules dans ses ovaires. Lorsqu'une jeune fille atteint la puberté, un minuscule ovule mûrit dans l'un de ses ovaires et se déplace ensuite dans une trompe de Fallope en direction de l'utérus. Cette libération de l'ovule par l'ovaire est appelée ovulation.
 - L'organe génital externe de l'homme s'appelle le pénis. Le sperme et l'urine sont émis par le pénis. Pendant la puberté, le pénis grandit comme le reste du corps. Le prépuce est la peau située à l'extrémité du pénis qui se rétracte pendant l'érection. Le scrotum est le sac qui contient les testicules, les glandes sexuelles qui produisent les spermatozoïdes et la testostérone. Le pénis est inséré dans le vagin pour permettre la reproduction.
 - La production de spermatozoïdes dans les systèmes reproductifs masculins commence à la puberté. L'éjaculation, c'est-à-dire la libération des spermatozoïdes et du liquide reproducteur par le pénis, peut se produire dès que la production de spermatozoïdes commence.
 - L'utérus se prépare à l'arrivée de l'ovule en développant une muqueuse épaisse et souple. S'il y a éjaculation, ou émission de sperme par le pénis lors d'un rapport sexuel, les spermatozoïdes peuvent s'unir aux ovules qui sont arrivés dans la trompe de Fallope dans les derniers jours précédant ou suivant l'ovulation. Les spermatozoïdes peuvent vivre dans l'utérus et les trompes de Fallope pendant 3 à 5 jours à compter de l'éjaculation.
 - Si l'ovule qui arrive rencontre le spermatozoïde (ce qu'on appelle la fécondation), l'ovule fécondé se déplace jusqu'à l'utérus et se fixe à la paroi de l'utérus (ce qu'on appelle l'implantation) et une grossesse commence. Si l'ovule n'est pas fécondé, il n'y a pas de grossesse et l'utérus élimine la muqueuse par les règles.
3. Posez la question suivante : Les adolescents savent-ils quand une femme est la plus fertile ? [Pour la plupart des femmes, il s'agit du milieu du cycle menstruel. Pour les femmes dont le cycle est compris entre 26 et 32 jours, cela signifie que si l'on considère que le premier jour des règles est le jour 1, les jours fertiles se situent entre le jour 8 et le jour 19. Cependant, le cycle de chaque personne étant différent, il s'agit uniquement d'une estimation]
4. Expliquez : Les émissions nocturnes sont des éjaculations qui se produisent pendant le sommeil. Il est normal d'en faire l'expérience ou de ne pas en faire l'expérience.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Encouragez les adolescents à poser des questions ou facilitez les conversations entre ceux qui sont parents et ceux qui ne le sont pas. Créez un espace sûr pour que les adolescents puissent partager toute expérience supplémentaire qu'ils/elles pourraient avoir.

Relations saines et malsaines

20 MIN

1. DITES : Il existe des différences importantes entre les relations qui nous font du bien et celles qui ne nous font pas du bien.
2. POSEZ LA QUESTION SUIVANTE : Demandez aux filles si elles peuvent trouver des différences entre ces relations. Demandez aux filles de dresser une liste des caractéristiques des relations saines et des relations malsaines sur une feuille de tableau de papier :
3. DITES : Les filles qui vivent des relations difficiles peuvent avoir l'impression qu'elles ne peuvent parler à personne, mais il est important qu'elles puissent trouver une personne de confiance vers qui se tourner, ou un endroit où elles peuvent obtenir des conseils, par exemple dans un espace sûr. Souvent, d'autres amis/es peuvent les aider et les soutenir.

4. DISCUSSION : Faciliter les discussions entre les filles : Comment aimeriez-vous être soutenues si vous vivez une relation malsaine ? Comment pouvez-vous soutenir les autres ?

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

Liste d'exemples de relations saines et malsaines :

EXEMPLES DE RELATIONS	
RELATIONS SAINES	RELATIONS MALSAINES
<ul style="list-style-type: none"> • Respecter les opinions des uns et des autres • S'apprécier mutuellement tel que l'on est • Se traiter mutuellement de manière correcte et respectueuse • Prendre des décisions ensemble • Être honnête l'un envers l'autre (mais vous pouvez toujours choisir de garder certaines choses privées) • Se faire confiance • Croire votre partenaire et ce qu'il/elle vous dit • Parler ouvertement de ses problèmes • Être à l'écoute les uns des autres 	<ul style="list-style-type: none"> • Traiter quelqu'un de tous les noms • Blessier physiquement quelqu'un • Dire des choses blessantes ou insultantes • Ne pas respecter les limites, les croyances ou les opinions de l'autre personne • Prendre des décisions à la place de l'autre, même s'il ou elle n'est pas d'accord • Forcer quelqu'un à faire quelque chose qu'il ou elle ne veut pas faire

Technique de relaxation

10 MIN

- Présentez la technique de relaxation aux participant·e·s :
 - Lorsque vous vous sentez stressé ou submergé par des pensées et des émotions, un exercice de relaxation peut vous aider à vous sentir plus calme et moins accablé.
 - La relaxation et le « grounding » (ancrage) consistent à détourner son attention et ses pensées du sentiment intérieur de stress ou d'anxiété pour les porter sur le monde extérieur. Il s'agit d'utiliser les différents sens (la vue, l'odorat, le goût, l'ouïe et le toucher) pour attirer l'attention du cerveau sur le présent et retrouver un sentiment de contrôle.
 - Il existe de nombreux types de techniques de relaxation et d'ancrage. Dans cette activité, vous allez pratiquer l'une d'entre elles qui peut aider à se détendre et à se sentir plus connecté à la réalité.
- Demandez aux participant·e·s de trouver un endroit où s'asseoir dans une position confortable et détendue. Guidez-les dans l'exercice de la manière suivante :

- *Laissez vos bras reposer sur vos jambes ou, si vous êtes assis sur une chaise, placez vos bras sur les accoudoirs.*
 - *Maintenez le haut du corps et la tête en position verticale. Le dossier de la chaise sert uniquement de support.*
 - *Relâchez les tensions dans le cou et les épaules.*
 - *Inspirez et expirez lentement et profondément. Prenez conscience de votre respiration telle qu'elle est, sans rien faire de particulier. Sentez votre ventre se gonfler et se creuser au fur et à mesure que vous respirez.*
 - Options - choisissez-en une ou plusieurs :
 - *Regardez autour de vous et nommez silencieusement cinq objets non anxiogènes que vous pouvez voir.*
 - *Nommez silencieusement cinq sons non anxiogènes que vous pouvez entendre. Si vous vous déconcentrez pendant un moment, revenez lentement aux cinq sons et décrivez-les à voix basse.*
 - *Maintenant, nommez en silence cinq choses non anxiogènes que vous pouvez ressentir. Si vous vous déconcentrez pendant un moment, revenez lentement aux cinq choses que vous pouvez ressentir.*
 - *Mentionnez-les à vous-même sans porter de jugement. Si vous vous déconcentrez pendant un moment, revenez lentement aux cinq éléments. Vous pouvez également prêter attention aux couleurs de l'espace qui vous entoure.*
3. Gardez un moment de silence avant de conclure l'activité. Demandez ensuite à quelques participant·e·s ce qu'ils/elles ont pensé de cet exercice et s'il s'agit d'une technique qu'ils/elles pourraient utiliser dans leur vie quotidienne.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Familiarisez-vous avec l'exercice de relaxation afin de pouvoir guider les participant·e·s avec calme et confiance.
- Exemples de choses que l'on peut voir : « Je vois le sol », « je vois ma chaussure », « je vois une table », « je vois une chaise » et « je vois une personne assise à côté de moi. » Gardez votre attention sur ces cinq objets pendant un moment.
- Exemples de sons que l'on peut entendre : « J'entends un homme parler », « je m'entends respirer », « j'entends des enfants jouer », « j'entends quelqu'un marcher dans la pièce voisine » et « j'entends quelqu'un taper sur un ordinateur. »
- Exemples de choses que l'on peut toucher : « Je peux sentir cette chaise en bois avec mes mains », « Je peux sentir mes orteils à l'intérieur de mes chaussures », « Je peux sentir mes pieds contre le sol », « Je peux sentir un jouet dans mes mains » et « Je peux sentir mes lèvres se presser autour de ma langue. »

Clôture

5 MIN

- Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
- Passez en revue le thème de la session et vérifiez que les adolescent·e·s l'ont bien compris.
- **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demandez aux participant·e·s de donner leur avis :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*

- *Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?*
- Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.