



WE THRIVE

**ACTIVITÉS DE GROUPE INTÉGRÉES
POUR LES ENFANTS EN SITUATION DE
CRISE.**

**PLANS DE SESSION POUR LES
ENFANTS DE 7 À 11 ANS**



VUE D'ENSEMBLE

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 et aux partenaires de SC intervenant dans des situations de crise aiguë des ressources sous forme de sessions intégrées, interactives et basées sur le jeu afin de renforcer la protection, soutenir la protection, l'apprentissage et le bien-être des enfants et des adolescent·e·s. Pour plus d'informations sur la manière dont ils ont été élaborés, veuillez vous référer au guide de mise en œuvre.

Le personnel chargé des services de protection des enfants (PE), d'éducation en situation d'urgence (ESU) et de santé mentale et de soutien psychosocial (SMSPS) peut avoir recours à ces plans de session, qui comprennent des activités d'apprentissage dans les domaines suivants :



Jeu libre/Temps libre pour permettre aux enfants et aux adolescent·e·s d'exercer leur faculté d'agir et d'entrer en contact les uns avec les autres dans un espace sûr, avec des adultes de confiance qui surveillent les activités, sans les diriger.



Conscience de soi et autonomisation pour reconnaître et gérer les émotions et fournir aux enfants les compétences psychosociales 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. *Remarque : ce programme n'est pas destiné à aider les enfants 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 pair·e·s 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 un ensemble 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 est le suivant :

1. **Ouverture** pour accueillir les enfants et les adolescent·e·s et procéder à l'appel (le cas échéant).
2. **Jeux dynamiques** pour créer un sentiment d'unité entre les enfants et les adolescent·e·s de manière ludique et interactive.
3. **Activité(s) d'apprentissage** pour permettre aux enfants et aux adolescent·e·s d'apprendre sur un sujet ou d'en discuter et/ou de mettre en pratique une compétence.
4. **Activité de pleine conscience** pour calmer le corps et l'esprit des enfants et des adolescent·e·s avant la fin de la session et s'entraîner à faire appel à des stratégies d'adaptation qui peuvent être appliquées 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 un niveau élevé de conscience de soi. Pour qu'elles soient aussi authentiques que possible, il est conseillé d'y participer avec les enfants.)
5. **Clôture** pour valoriser la participation des enfants et des adolescent·e·s et leur permettre de faire un éventuel feedback pour la session suivante.

UNE APPROCHE FLEXIBLE

L'ordre des sessions est adaptable. Le personnel et les partenaires de SC doivent adapter le plan afin de 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 les adolescent·e·s.
- **Échanger une activité quelconque pour toute autre activité de la banque d'activités.** Cette dernière comprend plus de 175 activités d'apprentissage, plus de 50 jeux et activités dynamiques, 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 d'apprendre 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 de contextes qui cadrent 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 épauler 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** met en évidence les parties que les bureaux pays mettant en œuvre le programme We Thrive doivent contextualiser lors de la phase de traduction.

ÉLÉMENTS À PRENDRE EN CONSIDÉRATION CONCERNANT LES ENFANTS ET 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'intégrer dans des espaces sûrs des enfants qui n'avaient jusque-là pas accès à l'école ou à d'autres prises en charge en dehors de leur domicile. Le jeu favorise l'intégration en permettant des interactions avec les pair·e·s. 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 aux interactions sociales. Dans toute la mesure du possible, les activités du programme doivent être accessibles à tous les enfants, quelles que soient leurs capacités. 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. Prenez en considération le fait que :

- les enfants présentant des troubles physiques ou sensoriels ont besoin d'adaptations dans leur environnement pour faciliter leur accès aux divers éléments de jeu et leurs déplacements entre ces derniers.
- 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 avoir besoin d'espaces calmes pour se reposer, loin des jeux avec les autres.

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 ne se trouve pas 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·ère·s et leurs tuteur·rice·s. sont informé·e·s de l'existence des sessions We Thrive.

Pour commencer, demandez aux enfants handicapé·e·s s'ils/elles ont besoin d'être aidé·e·s avant de présumer ou de supposer que cela est forcément le cas et demandez-leur **ce qu'ils/elles préfèrent en matière de jeu** :

- À quoi aimes-tu jouer ?
- Quelles sont les activités que tu préfères pratiquer ?
- Quels sont les obstacles qui t'empêchent de jouer dans ta communauté ?
- Quelles sont tes inquiétudes concernant la sécurité lorsque tu joues ?
- Quel type de soutien attends-tu de tes pair·e·s ?

Demandez aux tuteur·rice·s et aux enfants :

- Quels sont les besoins en matière d'espace : grand ou petit, niveau de bruit, éclairage ?
- Le niveau de flexibilité et l'effet déclencheur possible sur l'enfant

Pour les jeunes enfants, jouer demande souvent de rester dans une position confortable et fonctionnelle, de se déplacer et de manipuler des objets.

Demandez aux parents de jeunes enfants d'indiquer s'il y a :

- des différences dans le niveau de développement de l'enfant – persistance, attention, coordination, mobilité, communication, bien-être, plaisir de jouer avec différents types de jouets, partenaires de jeu, contexte de jeu ?
- les parties de l'espace We Thrive qui ne fonctionnent pas très bien (p. ex., le sable ou un sol inégal) et comment la participation peut être facilitée par l'adaptation à l'environnement, ou par la fourniture d'une aide physique le cas échéant

Pour les enfants plus jeunes, il convient d'encourager les tuteur·rice·s à participer au programme We Thrive avec leurs enfants handicapé·e·s et de créer pour ce faire un espace où ils/elles pourront nouer des relations entre eux/elles tout en favorisant le jeu. Permettre aux adultes de se sentir à l'aise dans le programme offre en outre l'avantage de promouvoir un environnement sûr et accueillant pour les familles.

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 (rires, gloussements), mouvements du corps (sauts, gestes vifs tels que taper dans les mains ou agiter les mains). 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 le soutien de l'enfant handicapé** et de tous·tes ses camarades de jeu, **les compétences de communication nécessaires** pour que l'interaction puisse se faire sans l'intervention d'un adulte.
- Soyez toujours **aimable et empathique**, en respectant les rythmes de l'enfant et faites preuve de patience.
- 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 pour des activités inclusives du programme We Thrive :

1. **L'accessibilité** : Facile d'accès, sans obstacles, avec une signalisation claire.
2. **Sécurité** : Loin des dangers potentiels (routes fréquentées, inondations, etc.).
3. **Faible coût** : Utiliser du matériel disponible localement pour réduire les dépenses.

4. **Sensibilité au contexte et au genre** : Tenir compte des normes locales et associer les femmes à la prise de décision.
5. **Conception participative** : Faire participer la communauté et les enfants à la conception et à l'entretien des espaces de jeu.
6. **Expériences ludiques riches** : Offrir des possibilités sensorielles et ludiques diversifiées.
7. **Écologie et simplicité** : Utiliser des matériaux durables, peu coûteux et adaptés aux régions éloignées ou aux camps de déplacés.

Organisez des activités et des jeux en fonction des conditions/troubles spécifiques

Types de conditions	
Enfants présentant des handicaps intellectuels	Apportez une stabilité émotionnelle et un soutien structuré. Montrez concrètement comment faire les choses Répétez 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. Évitez de crier, et préférez l'utilisation de signaux d'interaction visuels et physiques Utilisez 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	Laissez suffisamment de temps pour que chacun puisse 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	Proposez des jouets adaptés. Favorisez l'interaction avec les pairs en ayant recours à des aménagements appropriés.
Enfants présentant des troubles du spectre autistique	Créez un environnement de jeu structuré et familier. Introduisez 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	Ayez recours à la verbalisation continue et au contact physique. Utilisez les centres d'intérêt individuels pour point de départ pour susciter la participation.

Animer en utilisant des 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 présentant des handicaps différents et le développement d'un sentiment d'appartenance. We Thrive est un programme nécessitant peu de ressources, il peut donc être mis en place de manière efficace et inclusive sans avoir recours à différents jouets onéreux ou difficiles à trouver. 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 avoir des 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 clairement exposés afin d'éviter toute confusion et d'encourager le jeu autonome.

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.



PRÉSENTATION GÉNÉRALE DES PLANS DE SESSION 7-11


Les plans de session 7-11 comprennent les sujets et sessions suivants. Choisir l'ordre des sessions en fonction des besoins des enfants et les adolescent·e·s.

Catégorie	Sujet	Nom de la session
Jeu libre	Exercer son droit de jouer et choisir ce que l'on veut faire	Jeu libre
Conscience de soi et autonomisation	Comprendre la protection des enfants et savoir comment demander de l'aide	Sûr et dangereux
	Reconnaître ses émotions	Devinettes des émotions*
		Mélange de couleurs formant un motif
	Gérer ses émotions, y compris les techniques d'adaptation	Prendre soin de moi
	Reconnaître ses capacités et ses points forts	Moi, toi, nous
	Réfléchir à son rôle dans la promotion du bien-être individuel, familial et communautaire	Un endroit accueillant
Compétences et relations sociales positives	Prendre en compte le point de vue des autres, se préoccuper des sentiments d'autrui	De ton point de vue
	Écouter activement et communiquer efficacement	Notre meilleure défense*
		Raconter une histoire de groupe
	Établir des relations positives, rechercher ou offrir du soutien et de l'aide en cas de besoin	Être un·e bon·ne ami·e

Catégorie	Sujet	Nom de la session
	Résoudre des problèmes, y compris par le travail d'équipe	Notre communauté*
		La narration au service de la résolution de problèmes
	Résoudre les conflits de manière constructive	S'entendre sur une solution
Alphabétisation	Langue orale : S'exprimer	Faire le tour du cercle
	Langue orale : Écoute	Écouter les sons
	Langue orale : Vocabulaire	Décrire un objet
	Lecture : Conscience phonologique	Sauce alphabet
	Lecture : Connaissance des lettres	J'épie avec mon petit œil
	Rédaction : Sensibilisation à l'impression	Bingo alphabétique
	Rédaction : Maîtrise de l'écriture	Rédiger une lettre
Notions de calcul	Sens des nombres	Clap/clac de multiplication
	Opérations	Jeu de cartes numérotées
	Mesure	Mesurer nos mains
	Géométrie	Trouver des formes
Apprentissage des	Savoir à qui s'adresser en cas d'urgence	Contact en cas d'urgence*

Catégorie	Sujet	Nom de la session
gestes qui sauvent	Se protéger des risques	Exercices d'évacuation *
		Se laver les mains
		Préparation en cas d'incendies *
		Sécurité aux abords des routes
		Préparation aux frappes aériennes/ bombardements *
		Se protéger de la Mpox *
		Se protéger du choléra *
		Préparation en cas de vagues de froid *
		Préparation en cas de canicule *
		Préparation en cas d'inondations *
		Préparation en cas d'orages *
		Préparation en cas de cyclones *
		Préparation en cas de glissements de terrain/ coulées de boue *
		Préparation en cas de tremblements de terre *

Catégorie	Sujet	Nom de la session
Droits en matière de santé sexuelle et reproductive	Avoir conscience de son corps et fixer des limites corporelles	Puberté – filles uniquement *
		Puberté – garçons uniquement *

 *Cette session aborde un sujet sensible. Assurez-vous que les enfants se sentent à l'aise avec vous et entre eux. Vous devriez également bien connaître le contenu de la session avant de l'animer. Veillez à être 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.

JEU LIBRE



JEU LIBRE

75 MIN.

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Exercer son droit de jouer et de choisir ce que l'on veut faire. 	Session # 1.1
MATÉRIEL :	<ul style="list-style-type: none"> Tout le matériel à disposition pour le jeu. 	
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 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 consacré au jeu libre.

Jeu libre

60 MIN.

1. Dites :

- Maintenant vous allez exercer votre droit de jouer !*
- Vous avez la possibilité de faire ce que vous voulez dans cet espace sûr pendant les 60 prochaines minutes.*
- Le jeu libre comporte trois règles :*

Règles du jeu libre

- Respectez les règles du groupe.** Même si nous allons jouer librement, 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 rappeler 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 de groupe. Faites preuve d'imagination !
- Amusez-vous !**

- Je serai là pour vous soutenir, mais n'oubliez pas que cette heure vous est consacrée.*

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 enfants lorsqu'il ne reste plus que 10 minutes de jeu libre. Rappelez-leur de ranger et de nettoyer ce qu'ils/elles ont utilisé avant la fin du temps imparti.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

Pendant la session de jeu libre, les facilitateur·rice·s doivent réaliser trois actions clés une fois par semaine :

1. Interagir avec les enfants si nécessaire.

- **Gérez le comportement des enfants** : Pour leur propre sécurité et par respect pour les autres enfants, rappelez aux enfants qui ne les respectent pas les règles du groupe et les attentes. Tenez s'il le faut le rôle de médiateur.
- **Permettre aux enfants d'« échouer » ou de faire des erreurs et de trouver des moyens de « réussir »** : Le jeu libre est un processus, et c'est en jouant que les enfants développent leurs compétences en matière de résolution de problèmes et renforcent leur détermination.
- **Montrez de l'intérêt** : Posez des questions et, si les enfants le souhaitent, participez aux jeux, mais n'imposez rien et ne les brusquez pas. Ils/elles doivent sentir libres.

2. Observer les enfants. Concentrez-vous sur un des éléments suivants au cours de chaque session de jeu libre :

- **Observez avec qui les enfants 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 enfants jouent** : Y a-t-il des jeux ou du matériel spécifiques que les enfants aiment utiliser ?
- **Observez les émotions des enfants** : Les enfants ont-ils/elles l'air heureux·se, en colère, tristes, etc ? Quand 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 en matière de capacités** : Existe-t-il des différences entre les enfants 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 pourrez suggérer des activités et choisir des sessions en fonction de ce que les enfants aiment ou n'aiment pas, des difficultés qu'ils/elles éprouvent et de leur manière d'interagir.

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

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

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. Faites le point sur le thème de la session et vérifiez que les enfants l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demander un feedback aux participant·e·s :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être fait différemment ?*
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
70 MIN.

THÈMES :

- Reconnaître les situations sûres et les situations dangereuses, et ce qu'il faut faire lorsque l'on se retrouve dans un environnement dangereux.

Session # 2.1

MATÉRIEL :

- Tableau de conférence
- Papier A4
- Marqueurs et stylos

PRÉPARATION :

- Notez pour vous-même le scénario que vous allez jouer dans la partie principale de la session, y compris les dangers et les risques auxquels vous allez devoir faire face au cours de ce voyage imaginaire.



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 à être 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 enfants ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Parler de sécurité, de risques et de violence contre les enfants est un sujet sensible qui doit être abordé avec précaution. Parler de situations dangereuses peut susciter des émotions chez 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 montre des signes importants de détresse ou mentionne, à vous ou à un autre enfant, qu'il est victime ou témoin de violence. Assurez-vous de connaître les différents mécanismes de signalement, et, si nécessaire, de faire la liaison avec le système local de protection des enfants. Rapprochez-vous des équipes chargées de la SMSPS si elles sont présentes pour connaître les référencements possibles et obtenir une aide ciblée.

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 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 jouer à un jeu pour savoir quand les enfants sont en sécurité, quand ils/elles ne le sont pas et ce qu'il faut faire si nous avons peur, si nous nous sentons perdus ou si nous sommes blessés d'une quelconque façon.

Des murs sûrs

5 à 10 MIN.

- Expliquez aux enfants qu'ils/elles vont jouer à un jeu de rapidité pour repérer ce qui est sûr et ce qui est dangereux.
- Pour les besoins du jeu, désignez un mur/côté/coin/arbre comme le « mur sûr » et le côté opposé comme le « mur dangereux ». L'espace doit permettre aux enfants de se mettre au milieu des deux murs/côtés/coins/arbres et de se déplacer librement de l'un à l'autre.
- Dites à tous les enfants de se mettre en rang au milieu, entre les deux murs. Tout le monde doit partir de cette ligne.
- Expliquer comment jouer :
 - a. Dites : *Je vais dire différents scénarios un par un. Si vous estimez que le scénario est sûr, courez vers le mur sûr* (indiquez le mur/coin/côté/arbre qui est « sûr »).
 - b. Dites : *Si vous estimez que le scénario n'est pas sûr, courez vers le mur dangereux* (indiquez le mur/coin/côté/arbre qui est « dangereux »).
 - c. Dites : *Par exemple, l'endroit où nous nous trouvons actuellement est un espace sûr parce que :*
 - *Cet espace est sûr parce que vous y êtes heureux·se et vous vous sentez à l'aise ;*
 - *Cet espace est sûr parce qu'on peut y jouer ;*
 - *Cet espace est sûr parce qu'on peut y être avec ses ami·e·s ;*
 - *Cet espace est sûr car personne ne peut vous faire de mal ;*
 - *Cet espace est sûr parce qu'il y a un adulte qui prend soin de tout le monde et qui est gentil avec tout le monde.*
- Nous allons commencer le jeu :
 - « *Jouer avec vos ami·e·s ici.* » (Courir vers le mur sûr)
 - *Tout le monde revient à la ligne du milieu.*
 - « *Quelqu'un que vous ne connaissez pas vous demande de le suivre.* » (Courir vers le mur dangereux)
 - *Tout le monde revient à la ligne du milieu.*
 - « *Parler à un adulte de confiance quand on est triste ou effrayé.* » (Courir vers le mur sûr)
 - *Tout le monde revient à la ligne du milieu.*
 - « *Être seul la nuit dans un endroit que vous ne connaissez pas.* » (Courir vers le mur dangereux)
 - « *Aller à l'école à pied avec un·e ami·e.* » (Courir vers le mur sûr)
 - « *Quelqu'un vous demande des informations personnelles en ligne.* » (Courir vers un mur peu sûr)
- Il se peut que les enfants aient des avis différents sur les scénarios sûrs et dangereux. Après chaque scénario, demandez aux enfants qui se sont déplacé·e·s vers différents murs s'ils/elles souhaitent expliquer leur choix. Validez leurs réponses, car nous savons que certaines situations peuvent être sans danger pour certains enfants mais pas pour d'autres (p. ex., « Aller à l'école à pied avec un·e ami·e » peut ne pas représenter de dangers pour les garçons, mais pas pour les filles).

Partir à l'aventure en toute sécurité

15 À 30 MIN.

1. Dites aux enfants que vous allez jouer à un jeu dans lequel vous allez raconter une histoire et qu'ils/elles devront prendre une décision lorsque vous leur poserez la question : « que devons-nous

faire ? ». Vous pouvez dessiner un scénario sur le tableau de conférence, utiliser une marionnette ou d'autres supports pour aider les enfants à imaginer le scénario que vous allez jouer.

2. Demandez à tous les enfants de se placer à côté de vous, à un point de départ quelque part dans l'espace (l'entrée, le coin, ou tout endroit qui vous permette de marcher avec eux dans la dynamique). Le/la deuxième facilitateur·rice doit se tenir aussi loin que possible de votre point de départ.
 - a. Dites : *Nous sommes tous des explorateurs très intelligents et formés à nous protéger contre le danger. Au cours de cette aventure, nous aurons à faire face à différents défis, et notre tâche consiste à assurer notre sécurité et celle des autres. Vous êtes prêts ?*
 - b. *Avant de commencer cette aventure, vous devez savoir qu'il y a un arbre sûr (un·e des facilitateur·rice·s) dans le coin de la pièce. Chaque fois que nous nous sentons en danger ou que nous avons peur, nous pouvons courir jusqu'à l'arbre de la sécurité où se tient un adulte de confiance. Indiquez l'espace de l'arbre sûr, où le/la deuxième facilitateur·rice doit se tenir.*
 - c. Dites : *Nous sommes au milieu d'une belle forêt, en train de cueillir des fruits avec nos ami·e·s. Faites semblant de vous amuser, de jouer et de manger des fruits. Soudain, nous entendons un lion arriver, que devons-nous faire ?* Courez avec eux jusqu'à l'arbre sûr pour retrouver l'adulte de confiance.
 - d. Dites : *wow ! Bon travail ! Maintenant, retournons dans la forêt, ramassons des fruits, faisons un signe de la main à un oiseau qui vole tout près. Dites : J'aperçois maintenant une personne étrange que nous n'avons jamais vue auparavant. Il nous parle et nous met mal à l'aise, mais il nous a aussi offert des bonbons et des cadeaux. Que devons-nous faire ?*
 - e. Retournez en courant à l'arbre sûr. Expliquez aux enfants que nous ne pouvons pas accepter de cadeaux de la part d'étrangers, même si le cadeau a l'air beau ou si la nourriture a l'air appétissante. Expliquez que si quelqu'un vous met mal à l'aise, il faut aller voir un adulte de confiance. Vous n'avez pas besoin de trouver une raison particulière pour expliquer pourquoi il ou elle vous met mal à l'aise.
 - f. Vous pouvez répéter cet exercice et l'adapter en fonction des risques auxquels les enfants peuvent être exposés.
 - g. Dites aux enfants que leur arbre sûr peut être n'importe quel adulte en qui ils/elles ont confiance. Leur enseignant·e, leurs tuteur·rice·s.trices et d'autres personnes.

Dire NON !

5 À 10 MIN.

1. Nous venons d'apprendre ce que sont les situations sûres et les situations dangereuses, et ce que nous devons faire lorsque nous sentons que quelque chose ne va pas. Nous allons maintenant apprendre un autre moyen qui peut vous aider à nous sentir en sécurité.
2. Demandez aux enfants de former un cercle.
3. Dites : *Je vais compter jusqu'à trois, puis tout le monde doit crier « NON » aussi fort que possible !* Comptez et laissez-les crier. Répétez et demandez-leur de crier encore plus fort, si possible.
4. *Maintenant, demandez-leur de dire « NON » mais de manière différente, par exemple :*
 - *Maintenant, criez « NON » comme si vous étiez un super-héros ou une super-héroïne !*
 - *Maintenant, criez « NON » comme un lion !*
 - *Maintenant, criez « NON » comme si vous étiez un robot !*

5. Expliquez aux enfants que, si vous sentez que quelque chose ne va pas, que vous avez peur ou que l'on vous fait du mal, en plus de chercher un adulte de confiance, vous pouvez dire « NON » ! Dites : Par exemple (dans ces scénarios, vous pouvez lire les exemples et leur demander de crier « NON » !) :

- a. Si quelqu'un vous pousse pendant que vous jouez...

« Non ! Je n'aime pas ça ! »

- b. Si quelqu'un essaie de vous faire quitter l'espace sûr (école, centre communautaire)...

« Non ! Je veux rester ici ! »

- c. Si un enfant plus âgé essaie de vous effrayer ou de vous dire des mots méchants...

« Non ! Arrête ! »

- d. Si quelqu'un essaie de vous prendre la main et de vous emmener quelque part où vous ne voulez pas aller...

« Non ! Laissez-moi partir ! »

- e. Si quelqu'un essaie de prendre votre nourriture ou votre eau...

« Non ! Ça c'est à moi ! »

- f. Si quelqu'un vous demande de garder un secret qui vous fait vous sentir mal ou avoir peur...

« Non ! Je le dirai à un adulte de confiance ! »

- g. Si quelqu'un essaie de vous toucher d'une manière qui vous met mal à l'aise...

« Non ! Ne me touchez pas ! »

- h. Si quelqu'un vous demande de faire quelque chose de dangereux ou quelque chose que vous ne voulez pas faire...

« Non ! Je ne veux pas faire ça ! »

- i. Si quelqu'un vous demande de quitter vos ami·e·s ou votre groupe...

« Non ! Je veux rester avec mes ami·e·s ! »

6. Après avoir fait toutes les phrases « NON ! », vous pouvez terminer l'activité sur une note positive en proposant :

- a. *Félicitations, vous connaissez un grand nombre de situations auxquelles vous pouvez dire « NON ! ». Maintenant, nous allons jouer à une situation où vous pouvez dire « OUI ! » Voulez-vous retourner dans l'espace sûr ? OU voulez-vous retourner jouer ? « OUI ! »*

Exercice de méditation

5 MIN.

1. Dites aux enfants 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. Sentez la chaleur sortir de vos orteils. Serrez les muscles de vos jambes et de vos genoux. Maintenant, laissez-les se détendre complètement. Sentez la chaleur sortir de vos jambes.
4. Rentez les muscles du ventre, puis relâchez-les. 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 en partant des épaules jusqu'au bas du dos. Sentez 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, concentrez-vous à nouveau 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.

Clôture

5 MIN.

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Faites le point sur le thème de la session et vérifiez que les enfants l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demander un feedback aux participant·e·s :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être fait différemment ?*
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

50 À
75 MIN.

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



Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants se sentent à l'aise avec vous et entre eux. Vous devriez également bien connaître le contenu de la session avant de l'animer. Veillez à être 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 enfants 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 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 un jeu et parler des émotions, et nous terminerons par une activité de pleine conscience.

Miroir mon beau miroir

5 à 10 MIN.

1. Placez-vous les uns en face des autres. Vos pieds doivent être bien ancrés au sol.
2. Tendez vos mains. Vous ne devez pas vous toucher.
3. Une personne bouge sa main ou ses deux mains.
4. L'autre personne doit copier le mouvement.
5. Essayez de ne pas parler.
6. Ensuite, échangez les rôles.
7. Demandez :
 - Arrivez-vous à suivre les mouvements de la personne qui bouge ses mains en premier ?
 - Pouvez-vous bouger tous les deux en même temps, sans que personne ne démarre en premier ?



Devinettes sur les émotions

30 À 50 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 les actions que les personnes peuvent faire, qui peuvent révéler ou montrer comment ils/elles se sentent.*
- Demandez aux enfants s'ils/elles connaissent des mots pour exprimer ce que l'on ressent ou pour dire nos « émotions ».

Faites : (20 minutes)

1. Si possible, faites des petits dessins pour illustrer les émotions exprimées par les enfants. Vous pouvez utiliser des dessins préparés à l'avance pour aller plus vite. Sinon, vous pouvez aussi lister ces émotions au tableau. Arrêtez-vous après avoir recueilli 10 ou 15 émotions ou sentiments.
2. Dites aux enfants que vous allez jouer ensemble à un jeu de mime.
3. Montrez-leur le « jeu de mime des émotions » en faisant ce qui suit :
 - Mimez une émotion de votre choix.
 - Demandez aux enfants de deviner de quelle émotion il s'agit.
 - Demandez à tous les enfants 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 devant et :
 - Demandez-lui de choisir, parmi les émotions énumérées au tableau, une qu'il/elle va devoir mimer. Il/elle doit vous la dire tout bas avant de commencer à mimer. Assurez-vous que vous avez bien entendu afin de pouvoir confirmer que quelqu'un a deviné l'émotion en question.
 - Demandez à l'enfant de 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 enfants à dire à voix haute quelle est, selon eux, l'émotion que l'enfant qui mime essaie d'exprimer. Quand un enfant devine de quelle émotion il s'agit...
 - Répétez et nommez clairement l'émotion afin que tous les enfants entendent.

- Demandez à tous les enfants de faire semblant de ressentir la même émotion – c'est-à-dire d'adopter les gestes et les comportements qui expriment cette émotion, tous en même temps.
 - En tant que facilitateur·rice, vous devez jouer le jeu et mimer l'émotion avec les enfants pour les aider à se sentir à l'aise.
6. Applaudissez chaque enfant qui mime une émotion, et chaque fois qu'un enfant devine correctement. 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 forcez pas. Continuez et faites-leur deviner autant d'émotions que possible en 20 minutes environ.

Discussion : (10 minutes)

- Citez quelques-uns des « mots pour dire comment on se sent » et demandez aux enfants de donner des exemples de ce qui les fait « se sentir comme ça ». Par exemple, dites : « Je me sens heureux·se lorsque je suis avec ma famille ». Quand vous sentez-vous heureux·se ? Ne poussez pas les enfants à parler s'ils/elles n'ont pas envie de le faire.
- Demandez aux enfants s'ils/elles se souviennent d'une fois où ils/elles ont constaté qu'un de leurs ami·e·s ou qu'un membre de leur famille était triste. Demandez aux enfants : *Sans nous 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 triste ?*
 - *Que faisait ou disait cette personne ? (p. ex., elle souriait)*
- Demandez aux enfants s'ils/elles se souviennent d'une fois où ils/elles ont constaté qu'un de leurs ami·e·s ou qu'un membre de leur famille était en colère. Demandez aux enfants : *Sans nous 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 ?*
 - *Que faisait ou disait cette personne ? (p. ex., elle faisait une grimace)*
 - *Qu'avez-vous ressenti quand cette personne était en colère ?*
 - *Parfois, nous voulons aider, mais, rien ne nous vient à l'esprit à ce moment-là. Maintenant que vous y réfléchissez, que pensez-vous que vous pouvez faire lorsque quelqu'un est en colère ? (Vous pouvez étendre cette question à l'ensemble du groupe) (p. ex., proposer d'écouter, proposer un câlin, proposer de s'asseoir tranquillement)*
- Si le temps le permet, poursuivez la discussion avec d'autres émotions ou choisissez d'autres émotions jusqu'à ce que le temps soit écoulé.

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 et les filles ressentent toutes sortes d'émotions (la peur, la tristesse, la colère, l'excitation...), mais 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 enfants au cours de la discussion.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Préparez des exemples de dessins illustrant les émotions dont les enfants pourraient parler dans le cadre de l'activité. Vous pouvez leur demander l'émotion qui est selon eux représentée dans chaque dessin, ou bien ils/elles peuvent proposer des idées pour dessiner telle ou telle émotion.
- Réfléchissez aux exemples de croyances liées à l'assignation à un genre qui existent au sein de nos communautés et de nos cultures. Ne disons-nous pas 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 chez les garçons, ou de la colère chez les filles. Quel impact cela peut avoir sur les filles et les garçons qui cherchent de l'aide ?

Activité 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, et faites-vous très grand. Comme une girafe.
3. Comptez jusqu'à huit, et faites-vous tout petit. Comme une souris.
4. Comptez jusqu'à huit, et faites-vous très large. Comme un éléphant.
5. Demandez :
 - *Arrivez-vous à sentir vos muscles ou certaines parties de votre corps lorsque vous vous faites grand, petit et large ? Quelles sont les parties de votre corps que vous ressentez ?*

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Y a-t-il des enfants plus âgés ou des adolescent·e·s qui jouent ? Demandez-leur d'inventer un mouvement d'étirement.

ADAPTATIONS :

- Quels autres animaux pouvez-vous imiter ?

Clôture

5 MIN.

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Faites le point sur le thème de la session et vérifiez que les enfants l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demander un feedback aux participant·e·s :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être fait différemment ?*
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 FORMANT UN MOTIF 50 À 65 MIN.

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Reconnaître ses émotions. Gérer ses émotions, y compris les techniques d'adaptation. 	Session # 2.3
MATÉRIEL :	<ul style="list-style-type: none"> 1 feuille de tableau de conférence par enfant Peinture (couleurs primaires et noir et blanc) Pinceaux Eau pour la peinture Serviette en papier Éponges Bols d'eau pour nettoyer les pinceaux Espace nécessaire : Un grand espace où toutes les feuilles du tableau de conférence peuvent être posées à plat sur le sol devant chaque enfant 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Les facilitateur·rice·s aménagent un espace bien rangé, où chaque enfant a à sa disposition une grande feuille de papier blanc (une moitié de feuille de tableau de conférence), un pinceau, un récipient d'eau, des mouchoirs ou un chiffon pour essuyer le pinceau après l'avoir rincé, et une grande assiette en papier ou un autre support pour mélanger les couleurs. Placez entre les enfants des assiettes, des bols ou des tasses contenant des peintures de différentes couleurs (couleurs primaires : rouge, bleu, jaune). Mettez également à leur disposition un bol de peinture blanche à partager. 	

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.

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 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 jouer à un jeu, faire une activité créative pour apprendre à exprimer nos émotions et terminer par une activité de pleine conscience.

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 côté de la personne qui porte un tel vêtement.
4. Répétez cet exercice plusieurs fois en utilisant différents types de vêtements.

Activité mélange de couleurs formant un motif

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 ont tracé plusieurs lignes, invitez-les à changer de couleur après avoir lavé leur pinceau, puis à tracer d'autres lignes. Les lignes peuvent être de n'importe quelles formes. Droites, circulaires, grandes, petites, n'importe où sur la feuille.
5. Rappelez aux enfants que les instructions sont des conseils 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 à continuer comme ils/elles le souhaitent, en traçant d'autres lignes ou en ajoutant ce qu'ils/elles souhaitent pour terminer leur peinture (nouvelles couleurs, lignes, formes, etc.). Ils/elles disposent d'autant de temps dont ils/elles ont besoin.
8. Une fois qu'ils/elles ont terminé leur peinture, invitez chaque enfant à la regarder et à réfléchir à ce qu'elle évoque ou à ce qu'elle lui fait ressentir. Après quelques instants, demandez à chaque enfant de tourner la feuille et de la regarder sous un nouvel angle (tournez 4 fois pour qu'ils/elles la regardent 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 sont invités à partager leur création et/ou leurs sentiments à l'égard de leur création.
11. Les enfants sont invités à faire en silence le tour de la « galerie » pour admirer les peintures. Toute personne qui ne souhaite pas voir sa peinture dans la galerie silencieuse peut la mettre de côté.
12. Animer les échanges :
 - *Parlez-nous de vos peintures. Que voyez-vous ?*
 - *Qu'avez-vous ressenti en dessinant ? (Vous pouvez utiliser des images d'émotions et demander aux enfants d'indiquer celles qu'ils/elles ressentent)*
 - *Qu'est-ce qui vous plaît le plus dans votre dessin ?*

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

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

ADAPTATIONS :

- Le/la facilitateur·rice demande à chaque enfant de peindre différents motifs sur une ligne continue sur leur 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 qu'ils/elles ont terminé leur peinture, les enfants sont invités à observer leurs motifs de la manière dont ils/elles les ont dessinés. Ils/elles tournent ensuite le papier dans le sens des aiguilles d'une montre et l'observent 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 enfants de trouver une image ou une représentation se dégageant des 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 enfants à partager leur image/peinture.

Voir les couleurs**5 MIN.**

1. Demandez aux enfants de s'asseoir en gardant le dos droit, mais dans une position confortable. Les enfants peuvent regarder le sommet de la tête des enseignants/facilitateur·rice·s et laisser leurs yeux se reposer.
2. Demandez aux enfants de penser à leur couleur préférée, mais de ne pas la prononcer à haute voix.
3. Demandez aux enfants de prendre une grande inspiration et dites-leur qu'ils/elles respirent leur couleur préférée. Peuvent-ils/elles imaginer la couleur monter à leur nez et pénétrer 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 d'être leur couleur préférée pendant un, deux, trois, quatre, cinq, six, sept, huit, neuf, dix.
6. Respirez à nouveau profondément et retenez votre souffle pendant un, deux, trois. Dites aux enfants de nommer leur couleur en silence en expirant.

Clôture**5 MIN.**

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



PRENDRE SOIN DE MOI

45 À
65 MIN.

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

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.

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 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 jouer à des jeux et apprendre à prendre soin de nous-mêmes, puis nous terminerons par une activité de pleine conscience.

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.
- Échangez sur ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas.



REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Veillez à fixer avec les enfants la distance minimale autorisée entre la personne 1 et la personne 2. Si la personne 1 s'approche trop près, la personne 2 peut dire « Stop ! » à tout moment.

Questions pour la discussion :

- *Pouvez-vous vous concentrer sur votre respiration pour ne pas avoir à rire ? Ou bien pouvez-vous utiliser votre corps d'une autre manière pour garder votre sang-froid ?*

ADAPTATIONS :

- Groupes de quatre. Trois personnes essaient de faire rire la quatrième personne.
- Formez un cercle. Une personne se tient au centre du cercle. Cette personne essaie de faire rire les autres. Vous avez ri ? Alors, vous devez également rejoindre le cercle.

Prendre soin de soi

15 à 30 MIN.

1. Donnez aux enfants du papier et des crayons ou des pastels.
2. Demandez-leur de penser à quelque chose qu'ils/elles ont fait pour se prendre en main, pour être heureux·ses, pour 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 prendre en main, pour prendre soin d'eux/elles-mêmes, et pour s'assurer qu'ils/elles font des choses qu'ils/elles aiment, se détendent ou s'amusent.
4. Invitez les enfants à montrer leurs œuvres d'art et/ou ce qu'ils/elles ont dessiné pour représenter leur capacité à se prendre en main et à prendre soin d'eux.
5. Ensuite, invitez-les à faire en silence le tour de la « galerie » : Ceux qui le souhaitent peuvent tenir leurs dessins et le groupe peut admirer en silence toutes les œuvres d'art.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

Questions pour la discussion :

- *Qu'avez-vous ressenti en dessinant ?*

- *Qu'est-ce que vous avez apprécié en faisant ce dessin ?*

Devinez l'animal

10 MIN.

1. Demandez aux participant·e·s de se mettre par deux et de faire un cercle. Placez suffisamment de chaises dans le cercle pour que tous les binômes, sauf un, aient une place assise. Chaque binôme doit décider secrètement du type d'animal qu'il veut représenter.
2. Les deux participant·e·s sans chaise sont les éléphants. Ils/elles marchent autour du cercle en prononçant le nom de différents animaux. Chaque fois qu'ils/elles devinent correctement, les animaux nommés doivent se lever et marcher derrière les éléphants, en mimant la marche.
3. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que les éléphants ne puissent plus rien deviner.
4. Ils/elles disent alors « Lions ! » et tous les binômes doivent se précipiter vers les sièges. Le binôme qui n'a pas de chaise devient les éléphants du prochain tour.

ADAPTATIONS :

- S'il n'y a pas de chaises disponibles, vous pouvez vous asseoir par terre et dessiner un grand cercle ou des points pour chaque enfant.

Respiration consciente

5 MIN.

1. Demandez aux enfants de s'asseoir 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, aidez-les à identifier les pensées qui pourraient les traverser et les émotions qu'ils/elles pourraient ressentir, puis invitez-les à se défaire de ces pensées et de 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 jugerez nécessaire.

Clôture

5 MIN.

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Faites le point sur le thème de la session et vérifiez que les enfants l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demander un feedback aux participant·e·s :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être fait différemment ?*
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

55 À
75 MIN.

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Reconnaître ses capacités et ses points forts. 	Session # 2.5
MATÉRIEL :	<ul style="list-style-type: none"> Feuilles de papier vierge – au moins une feuille par enfant Magazines à découper Ruban adhésif Crayons de cire ou crayons de couleur Ciseaux Colle Pâte adhésive 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Aucun 	

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.

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 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 jouer à des jeux et apprendre à connaître nos propres forces, puis nous terminerons par une activité de pleine conscience.

Ce que nous avons en commun

5 MIN.

- Le/la facilitateur·rice dit à voix haute une caractéristique des participant·e·s, par exemple « une chemise verte ». Tous·tes ceux/celles qui portent 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.
- Énoncez des caractéristiques auxquelles tout le monde peut facilement s'identifier.

Moi, toi, nous

30 À 50 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 enfants de la classe.

Faites : (25 minutes)

1. Dites aux enfants :
 - *Certaines personnes aiment manger des fruits. Nous allons faire semblant de manger un fruit imaginaire, vous devez tous faire semblant de manger votre fruit préféré.*

(Note destinée aux facilitateur·rice·s : les fruits peuvent être remplacés par tout autre type d'aliment plus adapté au contexte, p. ex., les glaces)

 - *Mais, certaines personnes n'aiment pas certains fruits. Maintenant, faisons comme si nous mangions un fruit ou un autre aliment que nous n'aimons pas, quelque chose qui a très mauvais goût.*
 - *Connaissez-vous d'autres exemples qui font que les gens sont différents les uns des autres ?*
2. Distribuez des feuilles de papier à chaque enfant, 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 du papier. Distribuez des crayons à papier ou des crayons de couleur.
3. Dites aux enfants :
 - *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 enfants ont tous réalisé 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 ? (p. ex., 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 des images dans les magazines et les prospectus que je vais vous distribuer et les coller.*
5. Distribuez des magazines, du papier de couleur, des ciseaux, de la colle, ou tout autre matériel que vous avez pour permettre aux enfants de se représenter.
6. Laissez-les dessiner et découper des photos dans les magazines. Certains pourront 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 des traits particuliers qu'ils/elles peuvent facilement comprendre.
7. Dites aux enfants :
 - *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, parler de la nationalité, du groupe linguistique et de l'origine géographique peut être source de tension. Essayez d'aborder les aspects de l'identité d'un enfant qui ne sont pas liés à un quelconque conflit ou déplacement dans votre contexte.
8. Demandez maintenant à tous les enfants d'accrocher leur dessin au mur ou au tableau, afin que chacun puisse voir les créations des autres. Donnez-leur le temps de marcher librement pour regarder les travaux des autres.
 - *Demandez-leur de regarder en particulier si d'autres personnes ont mis les mêmes choses sur leur création.*
 - *Pouvez-vous trouver une ou plusieurs caractéristiques que vous partagez avec vos camarades de classe ?*

Discussion : (10 minutes)

- Dites aux enfants que vous aimez chacune de leurs créations parce qu'elles sont toutes personnelles et différentes.
- Encouragez les enfants à discuter de leur création 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 enfants peuvent s'identifier/qui leur ressemblent).

Conclusion et résumé : (2 minutes)

- Aujourd'hui, nous avons appris qu'il y a des choses de nous que nous avons en commun avec nos camarades de classe et d'autres qui nous rendent uniques ou différents. Nous devons apprendre à valoriser les choses qui sont similaires comme les choses qui sont différentes.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR-RICE-S :

- Prenez avec vous **des magazines, de vieilles affiches ou des prospectus** – tout ce qui contient des images que les enfants pourraient découper et coller sur leur feuille

Extension pour tous les enfants : (15 minutes)

- Lisez ce qui suit aux enfants :
 - *Écoutez bien ce que je vais vous dire : Nous nous sommes tous·tes, à un moment ou à un autre, senti·e·s très seul·e·s, et nos ami·e·s et camarades de classe nous ont manqué. Nous avons besoin d'eux non seulement pour nous amuser ou travailler en groupe, mais aussi pour nous soutenir. Parfois, les meilleurs moments sont ceux que nous partageons avec les autres, et non ceux que nous passons seuls.*
- Ensuite, posez les questions suivantes et écoutez les réponses des enfants :
 - *Que pensez-vous de ce que je viens de vous dire ?*
 - *Vous êtes-vous déjà senti·e·s très seul·e·s ?*
 - *Vous est-il déjà arrivé de vouloir raconter une blague ou une histoire intéressante à un ami, mais de ne pas pouvoir 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.
- Voici 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.
- Dites gentiment aux personnes qui l'excluent d'arrêter de le faire.

Salade de fruits

5 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 debout au centre du cercle de chaises.
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 est debout au milieu essaie de prendre une de leurs places lorsqu'ils/elles se déplacent, laissant ainsi une autre personne au milieu, sans chaise.
5. La nouvelle personne debout au milieu crie un autre fruit et le jeu continue.
6. Si quelqu'un crie « salade de fruits », tout le monde doit changer de place.

Presser le citron

5 MIN.

1. Faites comme si vous aviez un citron dans la main.
2. Levez vos mains vers l'arbre et cueillez des citrons avec chacune de vos mains.
3. Pressez bien les citrons pour en extraire tout le jus – pressez, pressez, pressez.
4. Jetez ensuite les citrons sur le sol et détendez vos mains.
5. Répétez l'opération jusqu'à ce que vous ayez assez de jus pour faire un verre de limonade !
6. Après la dernière pression et le dernier lancer, secouez vos mains pour vous détendre !

Clôture

5 MIN.

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



UN ENDROIT ACCUEILLANT

55 À
60 MIN.

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Réfléchir à son rôle dans la promotion du bien-être individuel, familial et communautaire. 	Session # 2.6
MATÉRIEL :	<ul style="list-style-type: none"> Matériel de dessin en quantité suffisante pour tous les enfants : papier, crayons de cire ou feutres 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Aucun 	

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.

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 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 jouer à des jeux et apprendre comment faire partie d'une communauté accueillante, puis nous terminerons par une activité de pleine conscience.

Le soleil brille sur...

5 à 10 MIN.

1. Une personne se trouve au milieu.
2. La personne du milieu dit à haute voix « Le soleil brille sur... » et nomme une couleur ou un vêtement que certains membres du groupe portent. Par exemple, « Le soleil brille sur tous·tes ceux/celles qui portent du bleu », « Le soleil brille sur tous·tes ceux/celles qui portent des chaussettes » ou « Le soleil brille sur tous·tes ceux/celles qui ont les yeux marrons ».
3. Tous·tes les participant·e·s qui possèdent cette caractéristique doivent changer de place les un·e·s avec les autres.
4. La personne du milieu essaie de prendre une de leurs places lorsqu'ils/elles se déplacent, laissant ainsi une autre personne au milieu, sans place. La nouvelle personne se trouvant au milieu crie à son tour « Le soleil brille sur... » et nomme une couleur ou un type de vêtement différent.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Cette activité peut être réalisée en grand groupe.

Un endroit accueillant

30 MIN.

1. Dites :

- *Nous allons beaucoup travailler ensemble dans ce groupe, il est donc très important que nous réfléchissions à la manière dont nous allons prendre soin de nous et des autres.*
- *Certains d'entre nous resteront longtemps dans ce groupe.*
- *D'autres viendront quelques fois, puis quitteront le groupe (selon le contexte, vous pouvez supprimer cette mention).*
- *Dans les deux cas, cela ne pose pas de problème, car ici, c'est un endroit accueillant pour tout le monde et nous sommes bienveillants les uns envers les autres.*

2. Demandez aux enfants ce que signifie « accueillant » et écoutez leurs réponses.

- Aidez les enfants à répondre en leur proposant des réponses telles que :
 - *Lorsqu'un endroit est accueillant, cela signifie que tout le monde peut y venir.*
 - *Nous sommes bienveillants les uns envers les autres.*
 - *Personne ne vous dit de partir.*
- Dites aux enfants qu'ils/elles ont fait un excellent travail de réflexion sur ce qu'est un endroit accueillant.

3. Dites aux enfants qu'ils/elles vont maintenant dessiner un espace accueillant.

- Il peut s'agir d'un lieu réel ou d'un lieu imaginé.
- Les enfants peuvent dessiner ce qu'ils/elles veulent.
- Une fois qu'ils/elles auront fini de dessiner, nous parlerons de ce qu'ils/elles ont dessiné.

4. Distribuez le matériel de dessin (crayons de cire ou feutres et papier) à chaque enfant.

- Laissez les enfants s'asseoir où ils/elles veulent pendant qu'ils/elles dessinent.
- Donnez aux enfants 10 à 15 minutes pour travailler sur leurs dessins.
- Pendant que les enfants dessinent, passez autour d'eux pour leur dire qu'ils/elles font du bon travail.
- Si un enfant semble en retrait, discutez avec lui pour essayer de comprendre le soutien dont il aurait besoin pour participer à l'activité.

5. Au bout de 10 à 15 minutes, ou lorsque la plupart des enfants semblent avoir terminé leurs dessins, tapez dans vos mains ou sonnez une cloche pour attirer l'attention des enfants.

- Demandez aux enfants de vous aider à rassembler le matériel de dessin (veillez à ce que les garçons comme les filles aient des tâches à accomplir, p. ex., un garçon ramasse tous les crayons de cire, une fille ramasse tous les feutres)

6. Demandez aux enfants de vous rejoindre en cercle, assis si possible, sinon de rester assis pendant que les autres présentent leurs dessins.

- Dites aux enfants que nous allons montrer nos dessins.
- Expliquez que ceux/celles qui ne veulent pas montrer ce qu'ils/elles ont fait ne sont pas obligés de le faire.
- Rappelez aux enfants que dans ce groupe, nous nous soutenons les uns les autres.
Demandez :
 - *Que pouvons-nous dire sur les dessins que nos ami·e·s nous montrent ?*
- Aidez les enfants à répondre :

- *Nous pouvons dire : « c'est joli », « j'aime ça », « beau travail ».*
- Assurez-vous que les enfants comprennent qu'on ne dit que des choses positives, et qu'on ne met pas nos ami·e·s mal à l'aise.
- 7. Demandez aux enfants si quelqu'un souhaite montrer son dessin.
 - Invitez un volontaire à montrer son dessin à tout le monde.
 - Demandez-lui d'expliquer ce qu'il a dessiné.
 - Dites à l'enfant ce que vous aimez dans son dessin. Trouvez une touche personnelle dans le dessin (p. ex., j'aime beaucoup l'arbre que tu as dessiné, ou j'aime la façon dont tu as dessiné tou.te.s les ami·e·s ensemble).
 - Invitez d'autres volontaires à montrer leurs dessins. Continuez jusqu'à ce que tout le monde veuille montrer son dessin, ou jusqu'à ce que les enfants se soient désintéressés, ou jusqu'à ce que vous n'ayez plus de temps.
- 8. Vous pouvez soit accrocher les dessins des enfants dans votre espace, s'il y a de la place, soit dire aux enfants qu'ils/elles peuvent les ramener à la maison pour leurs parents, leurs frères et sœurs ou pour les donner à un.e ami.e.

Se déplacer

5 MIN.

1. Demandez à chacun de choisir un endroit précis de la pièce ou de l'espace. Ils/elles doivent commencer le jeu en se mettant sur leur « place ».
2. Demandez aux participant·e·s de marcher librement dans la pièce et de réaliser une action particulière, par exemple, sauter, dire bonjour à tous ceux 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 avec un grand groupe.

Détente musculaire

5 MIN.

1. Dites aux enfants de s'asseoir dans une position confortable
2. Demandez leur de faire semblant d'être « gelés » en serrant les bras.
3. Ensuite, laissez-les se « dégeler » en détendant leur bras et en imaginant que leur stress ou leur colère se dissipe.
4. Répétez l'exercice avec une autre partie du corps.

Clôture

5 MIN.

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Faites le point sur le thème de la session et vérifiez que les enfants l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demander un feedback aux participant·e·s :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*

- *Qu'est-ce qui aurait pu être fait différemment ?*
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 !

55 À
75 MIN.

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Prendre en compte le point de vue des autres, se préoccuper de ce que l'autre peut ressentir. 	Session # 3.1
MATÉRIEL :	<ul style="list-style-type: none"> Papier et stylos Plusieurs dessins 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Aucun 	

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.

Ouverture

5 MIN.

- Accueillez le groupe
- Notez les présences ou comptez les participant·e·s
- Passez en revue les règles et les attentes (si nécessaire – ceci est particulièrement important lorsque de nouveaux 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 jouer à un jeu et découvrir le point de vue d'autres personnes, puis nous terminerons par une activité de pleine conscience.

Jeu de dessin

10 À 15 MIN.

1. Les participant·e·s travaillent en binôme, assis dos à dos. L'un d'eux reçoit un dessin simple, tandis que l'autre reçoit une feuille blanche et un stylo. La personne qui a le dessin le décrit en détail celui-ci afin que l'autre personne puisse le reproduire sur sa feuille.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Les facilitateur·rice·s doivent veiller à ce que les dessins soient adaptés à la tranche d'âge (plus simples pour les jeunes enfants et plus détaillés pour les adolescent·e·s).

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, vous est-il déjà arrivé de voir 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 (p. ex., des formes dans les nuages) mais que votre ami·e ou qu'un membre de votre famille voyait autre chose ?
- Écoutez les réactions et les réponses des enfants.

- Ajoutez :
 - *Aujourd'hui, nous allons parler de ça.*

Faites : (20 minutes)

1. Dites aux enfants :
 - *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 vous lire une situation, puis écrire le nom des personnages de chaque côté du tableau. Au début, nous allons tous nous mettre du côté droit de la classe, puis nous irons du côté gauche, pour essayer de comprendre ce que chacun pense.*
2. Lisez chacune des situations présentées dans le tableau une à une. Écrivez ensuite le nom des personnages de chaque côté du tableau.
3. Chaque fois que vous lirez une situation à voix haute, vous poserez aux enfants trois questions sur le personnage dont le nom est écrit à droite, puis 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 la classe. Les enfants doivent s'imaginer qu'ils/elles sont le personnage dont le nom est écrit du côté droit du tableau.
5. Posez aux enfants les questions suivantes :
 - *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 la classe. Les enfants doivent s'imaginer qu'ils/elles sont le personnage dont le nom est écrit du côté gauche du tableau.
7. Posez aux enfants les questions suivantes :
 - *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	Nom du personnage à inscrire du côté droit du tableau	Nom du personnage à inscrire du 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 l'exercice, posez aux enfants les questions suivantes et écoutez leurs réponses :
 - *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.

Conclusion et résumé : (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.

Exercice de méditation**5 MIN.**

8. Dites aux enfants de prendre une minute pour s'asseoir tranquillement.
9. Étirez votre dos pour l'allonger en tendant votre tête vers le ciel. Respirez profondément et détendez-vous.
10. Serrez vos orteils puis relâchez-les. Sentez la chaleur sortir de vos orteils. Serrez les muscles de vos jambes et de vos genoux. Maintenant, laissez-les se détendre complètement. Sentez la chaleur sortir de vos jambes.
11. Rentrez les muscles du ventre, puis relâchez-les. Sentez la chaleur s'échapper. Sentez votre poitrine se resserrer, puis se relâcher, libérant la chaleur.
12. Remontez les épaules jusqu'aux oreilles, puis relâchez-vous en partant des épaules jusqu'au bas du dos. Sentez la chaleur s'échapper.
13. 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.
14. Maintenant, concentrez-vous à nouveau 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.

Clôture**5 MIN.**

5. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
6. Faites le point sur le thème de la session et vérifiez que les enfants l'ont bien compris.
7. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demander un feedback aux participant·e·s :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être fait différemment ?*
8. 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 # 3.2
MATÉRIEL :	<ul style="list-style-type: none"> 20 feuilles de papier (10 cm x 8 cm) Marqueurs Ruban adhésif Tableau noir ou tableau blanc 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Aucun 	



Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants se sentent à l'aise avec vous et entre eux. Vous devriez également bien connaître le contenu de la session avant de l'animer. Veillez à être 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 enfants 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 jouer à des jeux et pratiquer des techniques de communication, puis nous terminerons par une activité de pleine conscience.

Un orchestre sans instruments

5 MIN.

- Expliquez au groupe qu'il va former un « **orchestre** » (c'est-à-dire, un groupe de personnes jouant de la musique instrumentale sans paroles, uniquement avec des sons de musique, p. ex. un piano et une guitare), mais 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.
- Choisissez un air connu et demandez à chacun de jouer en utilisant l'« instrument » qu'il a choisi.
- Vous pouvez aussi ne pas donner d'air et laisser le groupe se surprendre à créer un son unique.

Notre meilleure défense À 45 MIN.

30

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 un surnom, 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.
- Est-ce que quelqu'un serait d'accord pour partager quelques-uns des surnoms que les enfants se donnent entre eux ?
- Écoutez-les et confirmez ce qu'ils/elles ont ressenti.
- 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.
- Il y a des écoles où certaines personnes dérangent souvent 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. En d'autres mots, nous ne faisons rien ou nous gardons le silence.
 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.

Faites : (25 minutes)

1. Inscrivez les trois concepts au tableau de cette façon : « Réponses passives », « Réponses agressives » et « Réponses assertives ».
- *Maintenant, nous allons lire l'histoire d'Oscar et Timéo*
2. Posez des questions aux enfants 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 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).
 - *De quels moyens disposent les ami·e·s d'Oscar pour le défendre de manière assertive, sans être agressif·ve·s ?* (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 ça l'objectif – nous ne voulons pas ne rien faire, mais nous ne voulons pas blesser les autres non plus.
3. Écrivez au tableau toutes les actions d'assertivité et de non-agression proposées par les enfants.
4. Demandez :
 - *Pourquoi est-il important de défendre les autres sans être agressif ?* (Par exemple, pour être un·e bon·ne ami·e, parce que nous voulons que tout le monde soit traité avec gentillesse, il n'est pas acceptable d'être méchant·e)

Histoire – Oscar et Timéo :

Timéo est le plus grand et le plus fort des enfants de 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 zarbi ! ». 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.

Conclusion et résumé : (1 minute)

- Aujourd'hui, vous avez tous fait un travail remarquable en apprenant à répondre de manière affirmative 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 :

- Extension de l'activité : Si vous avez suffisamment de temps, vous pouvez prolonger cette activité en demandant à des groupes d'enfants de représenter différentes réactions, puis en invitant les autres enfants à réfléchir au type de réaction dont il s'agit (réaction passive, agressive ou assertive).

Questions pour la discussion :

- *Quelle a été la meilleure réponse dans chaque scénario ? Pourquoi ?*
- *Est-ce que c'est difficile d'être actif/assertif ? Pourquoi ?*
- *Pensez-vous que les filles rencontrent des difficultés particulières à être actives/assertives ? Quels sont les moyens de surmonter ces difficultés ?*
- *Les garçons ont-ils/elles 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 genrés ?*
- *En quoi la communication passive vous met-elle en danger ?*

Conclusion et résumé :

- Concluez en soulignant que rester en bonne santé et en sécurité est directement lié au fait d'être actif/assertif.
- Soulignez qu'il est fondamental que les enfants se défendent pour rester en bonne santé et en sécurité et pour ne pas se mettre en danger.
- Rappelez-leur les rôles de genre et le fait que traditionnellement, la société attend des femmes qu'elles soient passives. Elles doivent donc s'entraîner à parler pour elles-mêmes et à ne pas garder le silence lorsqu'elles pourraient être en danger.
- Rappelez également aux enfants que la société attend des garçons qu'ils soient agressifs, mais qu'être agressif ne veut pas dire être actif/assertif.

- 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 propre sécurité.

Trois vérités et un mensonge

10 MIN.

1. Chacun inscrit son nom ainsi que 4 informations à son sujet sur une grande feuille de papier. 3 de ces informations doivent être vraies, 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 rassemblent deux par deux, se montrent mutuellement leur document et essaient de deviner quelle information est fausse.

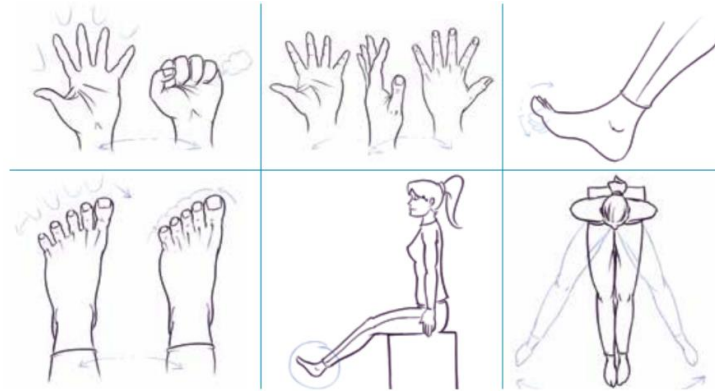
ADAPTATIONS :

- Les participant·e·s qui ne savent pas lire peuvent dessiner ou dire leur nom, les 3 vérités et le mensonge à voix haute.
- Pour les enfants âgé·e·s de 7 à 11 ans, demandez-leur de dire 2 vérités et 1 mensonge.

Exercices simples

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 :
 - Ouvrez et fermez simplement vos mains le plus rapidement possible.
 - Lorsque vous ouvrez vos mains, essayez d'étirer vos doigts autant que vous le pouvez, et lorsque vous les fermez, essayez de serrer fermement 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 l'une contre l'autre. Imaginez que vos mains sont mouillées et que vous devez les sécher.
 - Exercices pour les pieds et les jambes :
 - Commencez en position assise et levez vos deux pieds ensemble à quelques centimètres du sol.
 - Déplacez maintenant vos orteils dans n'importe quelle direction.
 - Reposez les pieds sur le sol dès que cela devient inconfortable de les maintenir soulevés.
 - 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 reposez-les.
 - Répétez le mouvement 5 à 6 fois.

**ADAPTATIONS :**

- Faites tous les exercices en position assise ou debout.

Clôture**5 MIN.**

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



RACONTER UNE HISTOIRE DE GROUPE

45 À
60 MIN.

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> • Écouter activement et communiquer efficacement. • Alphabétisation – Langage orale : Écoute 	Session # 3.3
MATÉRIEL :	<ul style="list-style-type: none"> • Aucun 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> • Aucun 	

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.

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 des jeux et raconter une histoire en groupe, puis nous terminerons par une activité de pleine conscience.

Statues de groupe

5 MIN.

1. Demandez au groupe de se déplacer librement 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 se transformer en statues illustrant ce mot. Par exemple, le/la facilitateur·rice crie « **paix** ». Tous·tes 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 :

- Exemples d'autres mots que vous pourriez utiliser : oiseau, arbre, joie, maison, amour.

Raconter une histoire de groupe

15 à 30 MIN.

1. Invitez les enfants à s'asseoir en cercle. Vous devez vous asseoir dans le cercle avec eux.
2. Dites aux enfants qu'aujourd'hui, nous allons raconter des histoires que nous allons inventer ensemble. Ces histoires doivent porter sur un thème qu'ils/elles vont eux/elles-mêmes définir. Par exemple, le thème peut être : partager, donner aux autres, accepter des excuses, etc.

3. Expliquez que vous allez dire la première ligne d'une histoire, puis que la personne à côté de vous continuera avec la ligne suivante, et la personne suivante avec la ligne d'après, et ainsi de suite.
Pour ce faire, il est important de s'écouter les uns les autres.
4. Expliquez que, dans certains cas, nous sentirons qu'une histoire se termine et qu'alors nous mettrons fin à celle-ci et commencerons une nouvelle. Dans d'autres, il est possible de que fassions le tour complet du cercle et que nous réalisons que l'histoire doit continuer. Les deux conviennent.
5. Commencez une histoire par une seule phrase. Une fois que vous avez dit votre phrase, l'enfant suivant doit dire une phrase, et ainsi de suite. Aidez les enfants qui ont des difficultés. Vous trouverez ci-après quelques exemples, mais vous pouvez tout aussi inventer votre phrase d'amorçage.

Exemple de phrases d'amorçage :

- Il était une fois une petite fille qui s'appelait Anna [remplacez par un nom local] qui vivait avec sa grand-mère au sommet d'une très haute montagne.
- Un jour, un petit garçon nommé David [remplacez par un nom local] se promenait sur la route lorsqu'il aperçut, au loin, ce qui semblait être un château/palais.
- Dans un petit village loin de la ville, vivait une petite fille nommée Anayah [remplacez par un nom local] qui était réputée pour son audace face aux lions.
- Isarro [remplacez par un nom local] était une petite fille qui aimait l'aventure et qui voulait voyager dans le monde entier.

6. Rappelez aux enfants que chacun aura son tour pour faire part de son idée et continuer à créer l'histoire, mais qu'ils/elles ne sont pas obligé.e.s de participer s'ils/elles ne le souhaitent pas et qu'ils/elles peuvent dire « Je passe » lorsque c'est leur tour. Nous avons tous des idées différentes et aucune idée n'est meilleure qu'une autre, puisque nous faisons appel à notre imagination. Nous devons donc être poli.e.s et nous encourager mutuellement pendant que nous créons l'histoire.
7. Après avoir fait quelques histoires de groupe, divisez les enfants en petits groupes d'environ 5 à 10 enfants, en fonction du nombre de participant.e.s, et demandez-leur de s'asseoir en petits cercles dans l'espace.
8. Expliquez que chaque groupe va raconter sa propre histoire.
9. Demandez aux enfants de choisir un membre du groupe pour commencer l'histoire. Rappelez aux enfants qu'ils/elles doivent faire le tour du cercle, chaque enfant disant à tour de rôle la ligne suivante de l'histoire. Dites aux enfants que lorsqu'ils/elles estiment que leur histoire est terminée, ils/elles peuvent l'arrêter et en commencer une nouvelle.
10. Au bout d'une dizaine de minutes, frappez des mains ou faites sonner une cloche et demandez à tous les enfants de former un grand cercle.

Balle de tunnel

10 MIN.

1. Les joueurs s'alignent les uns derrière les autres en équipes. Chaque équipe dispose d'une balle (ou d'un coussin ou d'un autre objet) qu'elle doit faire passer de l'arrière à l'avant (soit par-dessus la tête, soit par les jambes).
2. Lorsque l'objet arrive à l'avant, la personne de l'avant le porte à l'arrière et le fait à nouveau passer vers l'avant.
3. Les équipes s'affrontent pendant au moins deux tours. L'équipe la plus rapide l'emporte.

ADAPTATIONS :

- Cette activité peut être réalisée à l'extérieur.

Respiration consciente**5 MIN.**

1. Demandez aux enfants de s'asseoir 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, aidez-les à identifier les pensées qui pourraient les traverser et les émotions qu'ils/elles pourraient ressentir, puis invitez-les à se défaire de ces pensées et de 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 jugerez nécessaire.

Clôture**5 MIN.**

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



ÊTRE UN·E BON·NE AMI·E

40 À
60 MIN.

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Établir des relations positives, rechercher ou offrir du soutien et de l'aide en cas de besoin. Prendre en compte le point de vue des autres, se préoccuper de ce que l'autre peut ressentir. 	Session # 3.4
MATÉRIEL :	<ul style="list-style-type: none"> Matériel de dessin Balle (plus d'une si possible) 	<ul style="list-style-type: none"> Autres matériels de loisirs (si possible)
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Aucun 	

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.

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 jouer à des jeux et apprendre à être un.e bon.ne ami.e, puis nous terminerons par une activité de pleine conscience.

Objet parlant

5 MIN.

- Les participant·e·s s'assoient ou se tiennent debout en cercle. Un·e participant·e dit le premier mot d'une histoire.
- Le/la participant·e·e à sa droite dit un deuxième mot.
- L'histoire se poursuit, chaque participant·e ajoutant un nouveau mot.

Être un.e bon.ne ami.e

15 à 30 MIN.

- Dites aux enfants qu'aujourd'hui, nous allons parler de ce que cela signifie être un·e bon·ne ami·e. Dites-leur qu'il est important que nous essayions d'être de bon·ne·s ami·e·s les uns pour les autres.
- Demandez aux enfants ce que signifie être un·e bon·ne ami·e et écoutez leurs réponses.

Les réponses peuvent être les suivantes :

- S'entraider
- Jouer ensemble
- Partager

- Dites aux enfants qu'ils/elles en savent beaucoup sur la façon d'être de bon·ne·s ami·e·s.

4. Demandez aux enfants s'il leur arrive de rencontrer de nouveaux·elles ami·e·s.
5. Demandez aux enfants ce qu'ils/elles font lorsqu'ils/elles rencontrent un·e nouvel·le ami·e.
Les réponses peuvent être les suivantes :
 - Ils/elles sourient
 - Ils/elles disent leur nom
 - Ils/elles demandent à leur nouvel·le ami·e s'il/elle veut jouer
 - Demandez aux enfants comment quelqu'un pourrait se sentir s'il se trouvait dans une situation où il ne connaissait personne.
6. Demandez aux enfants ce qu'ils/elles peuvent faire pour aider un nouvel enfant à se sentir à l'aise.
Les réponses peuvent être les suivantes :
 - Ils/elles peuvent dire bonjour
 - Ils/elles peuvent se présenter
 - Ils/elles peuvent demander à la nouvelle personne si elle souhaite jouer
 - Ils/elles peuvent partager quelque chose avec la nouvelle personne
7. Dites aux enfants que vous allez faire semblant d'être un nouvel enfant, et demandez si quelqu'un peut se porter volontaire pour faire semblant d'être la personne qui vous aide à vous sentir à l'aise.
Jouez le rôle d'un nouvel enfant timide et laissez l'un des enfants vous inviter à jouer.
Invitez d'autres volontaires à vous aider à vous sentir à l'aise.
8. Demandez aux enfants s'il leur arrive d'avoir des problèmes avec leurs ami·e·s – est-ce qu'il leur arrive d'être en désaccord ?
9. Demandez-leur des exemples de désaccords qu'ils/elles ont eus (vous pouvez donner des exemples si les enfants ont du mal à en trouver eux/elles-mêmes).
Les réponses peuvent être les suivantes :
 - Une fois où un enfant et son ami·e ont voulu la même chose et qu'ils/elles ne voulaient pas partager
 - Une fois où un enfant et son ami·e se sont mis en colère et ont commencé à se pousser l'un l'autre
 - Une fois où un enfant et son ami·e ne voulaient pas jouer au même jeu
10. Demandez aux enfants ce qu'ils/elles peuvent faire en cas lorsqu'ils/elles ne sont pas d'accord avec un ami. (S'ils/elles ont des difficultés à trouver des réponses, vous pouvez les aider).
Les réponses peuvent être les suivantes :
 - Ils/elles peuvent en parler avec leur ami·e
 - Ils/elles peuvent en parler à un adulte
 - Ils/elles peuvent essayer de trouver un moyen pour que les deux enfants soient contents
11. Dites aux enfants que les bon·ne·s ami·e·s s'entraident, partagent ce qu'ils/elles ont et essaient de s'assurer qu'ils/elles sont tous les deux heureux·ses. En cas de désaccord, ils/elles cherchent un moyen pour que les deux soient satisfait·e·s.
12. Dites aux enfants qu'ils/elles ont maintenant le temps de choisir ce qu'ils/elles veulent faire. Pendant ce temps, ils/elles doivent essayer d'être de bon·ne·s ami·e·s. Ils/elles peuvent choisir de :
 - Faire des dessins
 - Jouer au ballon

- Jouer à un autre jeu pour lequel vous avez le matériel nécessaire

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Tenez compte des normes locales en matière de genre : dans certains contextes, les filles ne peuvent pas être amies avec les garçons et vice versa. Quoi qu'il en soit, il faut veiller à ce que le point de vue des enfants ne renforce pas les stéréotypes négatifs.

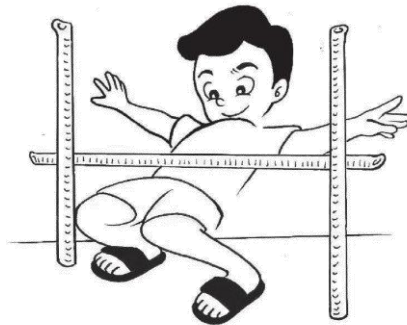
Danse du Limbo

5 à 10 MIN.

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

ADAPTATIONS :

- Si le groupe est grand, utilisez deux manches à balai et demandez aux participant·e·s de vous aider à tenir le manche.



Chat paresseux

5 MIN.

1. Imaginez que vous êtes un chat paresseux qui vient de se réveiller après une longue et agréable sieste.
2. Faites un grand bâillement.
3. Et un miaulement.
4. Étirez ensuite vos bras, vos jambes et votre dos – lentement comme un chat – et détendez-vous.



Clôture

5 MIN.


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



NOTRE COMMUNAUTÉ

50 À
65 MIN.

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> • Résoudre les problèmes, y compris par le travail d'équipe. • Se protéger des risques. 	Session # 3.5
MATÉRIEL :	<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 feutres) 	<ul style="list-style-type: none"> • Une très grande feuille de papier pour dessiner (vous pouvez coller plusieurs feuilles de papier ensemble)
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> • Aucun 	



Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants se sentent à l'aise avec vous et entre eux. Vous devriez également bien connaître le contenu de la session avant de l'animer. Veillez à être 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 enfants 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 jouer à un jeu et discuter de notre communauté, puis nous terminerons par une activité de pleine conscience.

Liste de courses

5 MIN.

1. Le groupe forme un cercle. La première personne commence par dire : « Je vais au marché acheter du poisson ». La deuxième personne dit : « Je vais au marché 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.

1. 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 ils/elles pourront faire un dessin de groupe.
2. Expliquez-leur que la première tâche consiste à dessiner leur communauté. Leur 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. Le dessin n'a pas besoin d'être très détaillé à ce stade.
3. Expliquez-leur qu'ils/elles doivent trouver comment réaliser cette tâche en tant que groupe. Par exemple, ils/elles peuvent demander à certaines personnes de faire le dessin, tandis que d'autres aident ces dernières à choisir ce qu'il faut dessiner. Ils/elles peuvent dessiner à tour de rôle ou choisir de dessiner certaines zones.
4. Demandez-leur de montrer sur la carte les lieux qui sont importants pour les enfants et les familles d'enfants. Les questions suivantes peuvent les aider à réaliser cette tâche :
 - *Où les membres de la communauté se rencontrent-ils ? Où se situent 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 ? Qui sont les personnes utiles à la communauté – et aux enfants ? Où peut-on les trouver ?*



Partie 2 : Notre communauté (des ressources pour le changement)

- Rassemblez à nouveau les enfants autour de leur carte. Rappelez-leur que nous avons examiné les différents lieux et personnes qui sont importants pour les enfants et les familles.
- Posez maintenant les questions suivantes :
 - *Où sont les lieux sûrs pour les enfants ?*
 - *Où se trouvent les endroits amusants pour les enfants ?*
 - *Comment pouvons-nous améliorer la situation de tous les enfants dans notre communauté ?*
- Laissez-les réfléchir à différentes idées et indiquer sur leur carte les endroits où ils/elles pourraient apporter des changements.
- Posez maintenant les questions suivantes :

- *Qui sont les personnes qui peuvent nous aider à faire ces changements pour améliorer la situation de tous les enfants ?* Par exemple, les enseignants, les maires, les enfants !
- 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 au mur pour décorer l'espace d'apprentissage.

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 enfants au sein du groupe.
- **Protection des enfants :** Soyez attentif·ve·s aux éventuels endroits et événements de la communauté où les enfants mentionnent qu'ils/elles ne se sentent pas en sécurité ou qu'ils/elles se sentent menacés. Toute préoccupation doit être abordée avec les tuteur·rice·s et d'autres adultes de la communauté, ou du gestionnaire de cas si les enfants sont pris en charge dans le cadre d'un système de gestion de cas, et doit également être discutée avec les enfants eux/elles-mêmes. Les thèmes ou motifs de menaces à la sécurité des enfants ainsi repérés doivent être communiqués aux comités locaux de protection des enfants, aux équipes de travail des ONG ou à des entités similaires. Veillez à ce que du personnel formé à la protection des enfants soit disponible pour soutenir et guider les facilitateur·rice·s.

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. Faites le point sur le thème de la session et vérifiez que les enfants l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demander un feedback aux participant·e·s :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être fait différemment ?*
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

50 À
65 MIN.

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Résoudre les problèmes, y compris par le travail d'équipe. 	Session # 3.6
MATÉRIEL :	<ul style="list-style-type: none"> Papier Matériel d'écriture/de dessin (crayons de cire 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 enfants 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 jouer à un jeu et parler de la manière de résoudre les problèmes, puis nous terminerons par une activité de pleine conscience.

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 deviner 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 enfants 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 raconte (s'il ne sait pas écrire) une histoire sur le problème. L'histoire doit présenter à la fois le problème et une solution possible au problème.
3. Chaque groupe joue son histoire devant la classe.
4. Une fois que chaque groupe a terminé sa représentation, le/la facilitateur·rice doit amener le groupe à échanger sur les histoires, les problèmes et les solutions aux problèmes, puis demander aux enfants de réfléchir à d'autres solutions possibles.
5. Poursuivez la discussion jusqu'à la fin du temps imparti et remerciez les enfants pour leur travail.
6. Après l'activité, laissez les enfants discuter en petits groupes ou avec l'ensemble de la classe, puis demandez :
 - *Qu'est-ce qui vous a plu dans cette activité ?*
 - *Qu'avez-vous ressenti en jouant votre histoire ?*

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

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

Exercices doux

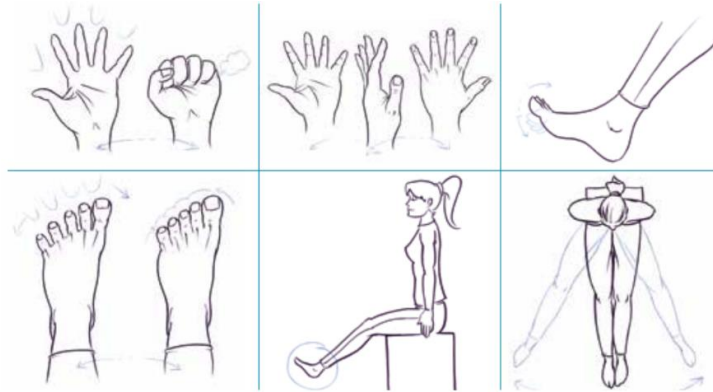
5 MIN.

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 :
 - Ouvrez et fermez simplement vos mains le plus rapidement possible.
 - Lorsque vous ouvrez vos mains, essayez d'étirer vos doigts autant que vous le pouvez, et lorsque vous les fermez, essayez de serrer fermement 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 l'une contre l'autre. Imaginez que vos mains sont mouillées et que vous devez les sécher.
 - Exercices pour les pieds et les jambes :
 - Commencez en position assise et levez vos deux pieds ensemble à quelques centimètres du sol.
 - Déplacez maintenant vos orteils dans n'importe quelle direction.

- Reposez les pieds sur le sol dès que cela devient inconfortable de les maintenir soulevés.
- 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 reposez-les.
 - Répétez le mouvement 5 à 6 fois.

ADAPTATIONS :

- Faites tous les exercices en position assise ou debout.



Clôture

5 MIN.

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



S'ENTENDRE 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 # 3.7
MATÉRIEL :	<ul style="list-style-type: none"> • Tableau de conférence • Feutres • Quatre pommes ou petits objets 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> • Aucun 	

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.

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 jouer à des jeux et apprendre à résoudre les conflits de manière constructive, puis nous terminerons par une activité de pleine conscience.

Dos à dos

10 MIN.

1. Demandez aux enfants de se mettre en binôme 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 entièrement appuyé l'un contre l'autre.
3. **EXPLIQUEZ :** Le but de chaque binôme est de fléchir le plus possible les jambes, tout en restant dos à dos et sans perdre l'équilibre. Vous pouvez l'un et l'autre pousser légèrement vers l'arrière pour y arriver.
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 se tenir en équilibre, recommandez-leur de se tenir par les bras.
6. Pour encourager les échanges sur cette activité, posez les questions suivantes :
 - Comment avez-vous trouvé cette activité ?
 - Qu'avez-vous dû faire pour que cela fonctionne ?
 - Quel rapport il y a-t-il avec les relations 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.

S'entendre sur une solution

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 enfants 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 faire le choix 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) :
 - Dites à haute voix « *Pause !* », et demandez-leur de se figer dans leur position.
 - Demandez ensuite au reste du groupe : « *De quelles façons ces deux enfants peuvent-ils/elles résoudre ce problème ?* »
 - Lorsque quelqu'un a une idée, demandez-lui de changer de place avec l'un des enfants et de mettre en scène sa solution.
 - Après le jeu de rôle, demandez à l'enfant : « *Qu'est-ce que tu as fait différemment ? À quoi tu pensais ?* ».
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 peut lire facilement) :
 - Déterminer le problème à l'origine du conflit.
 - Les deux parties doivent reconnaître et communiquer ce qu'elles ressentent et ce dont elles ont besoin.
 - S'entendre sur une solution, cela pourrait inclure :
 - Accepter de ne pas être d'accord
 - Trouver un compromis
 - Se mettre d'accord

- Conclure un marché
 - Demander l'aide d'un adulte
6. Répartissez les enfants en binômes. Demandez à chaque binôme d'utiliser la querelle de l'histoire (note : les enfants plus âgés devraient trouver un autre différend) comme point de départ de leur jeu de rôle, puis d'essayer 1 ou 2 des solutions proposées ci-dessus. Ils/elles doivent réfléchir à celle qui leur convient le plus.
 7. Réunissez les binômes en un grand groupe et demandez à 2 ou 3 d'entre eux de raconter leur jeu de rôle sans dire quelle solution ils/elles ont choisie.
 8. Après chaque présentation, le reste du groupe peut essayer d'identifier le type de solution choisie (c'est-à-dire, accepter de ne pas être d'accord, trouver un compromis, se mettre d'accord, conclure un marché, ou demander l'aide d'un adulte).

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Si les enfants, en particulier les plus jeunes, ne comprennent pas les 5 solutions proposées, prenez le temps de les développer à l'aide d'exemples, en les mettant en scène avec votre co-facilitateur·rice, ou en dessinant les exemples sur une feuille de papier.
- **Accepter de ne pas être d'accord** – Jouer séparément.
- **Trouver un compromis** – Jouez à un jeu pendant la moitié du temps et à l'autre pendant l'autre moitié.
- **Se mettre d'accord** – Jouer à l'un des jeux.
- **Conclure un marché** – Jouer 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·trice·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. Mettez fin à l'activité en disant : Dans ce jeu, nous avons vu que lorsque nous travaillons 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 pleine 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 élever, 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 petits. Mettez-vous sur vos talons et roulez-vous en boule pour vous faire le plus petit possible.
3. Restez recroquevillés en faisant une toute petite boule, la plus petite que vous pouvez. Inspirez et expirez profondément pendant que vous êtes en boule. 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 en restant dans cette position.

Clôture

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 :** Demander un feedback aux participant·e·s :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être fait différemment ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur son comportement et les contributions positives des participant·e·s, et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.

ALPHABÉTISATION



FAIRE LE TOUR DU CERCLE

50 À
55 MIN.

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Alphabétisation – Langage orale : S'exprimer 	Session # 4.1
MATÉRIEL :	<ul style="list-style-type: none"> Images, photos ou dessins humoristiques, en nombre suffisant pour que plusieurs petits groupes de participant·e·s puisse avoir au moins 3 ou 4 images. Ils/elles peuvent être découpés dans des magazines, des journaux, des prospectus, etc. Papier 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Aucun 	

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.

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 jouer à des jeux et nous entraîner à dire le nom des autres, puis nous terminerons par une activité de pleine conscience.

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. Il 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.

Le tour du cercle

15 MIN.

1. Dites :
 - *Aujourd'hui, nous allons jouer à un jeu. Ok, asseyons-nous en cercle.*
2. Ensuite, dites ces mots en chantant :
 - [Nom]
 - [Nom] fait le tour du cercle,*

[Nom] fait le tour du cercle,

[Nom] fait le tour du cercle,

Qui est le prochain ?

3. Après avoir chanté plusieurs fois, expliquez aux enfants les règles du jeu. Dites :
 - *Pendant que nous chantons, l'un d'entre vous marchera autour du cercle. Nous chanterons en utilisant le nom de cette personne. Lorsque la chanson s'arrête, la personne qui marche touche la tête d'un autre enfant et s'assoit. L'enfant dont la tête a été touchée commence à marcher autour du cercle, exactement comme l'autre enfant avant lui. C'est son nom que nous utiliserons dans la chanson, jusqu'à ce qu'un nouvel enfant soit choisi.*
4. Après un certain temps, ajoutez une variante. Choisissez un autre enfant et demandez-lui :
 - *Comment voudrais-tu faire le tour du cercle !! Pourquoi ne pas marcher comme un papillon ou un oiseau !*

D'autres variantes sont possibles, par exemple, en chantant plus fort ou moins fort ou en demandant aux enfants d'applaudir chaque fois qu'ils/elles entendent un certain mot.
5. Faites cela pendant 15-20 minutes avec différentes variations.

ADAPTATIONS :

- Les enfants peuvent jouer à ce jeu en petits groupes afin d'accélérer le rythme et de permettre à chaque enfant de faire un tour complet.
- Une fois que les enfants ont appris la chanson, vous pouvez changer les paroles pour leur indiquer autour de quoi ils/elles doivent tourner. Par exemple, au lieu de « Lili fait le tour du cercle », dites « Lili fait le tour de l'arbre/se balance/etc. ».
- Les enfants peuvent proposer d'autres choses autour desquelles ils/elles doivent tourner.

Passe le paquet

5 à 10 MIN.

1. Le/la facilitateur·rice a enveloppé **une petite boule ou une pierre** avec plusieurs couches de papier.
2. Sur chaque couche, il/elle a écrit une tâche ou une question. Exemples de tâches : « Chante une chanson » ou « Serre la main de la personne à côté de toi ». Exemples de questions : « Quelle est ta couleur préférée ? » ou « Quel est ton nom ? ».
3. Le/la facilitateur·rice lance la musique ou tape des mains s'il n'est possible de jouer de la musique. Les participant·e-s se passent le paquet autour du cercle ou se le lancent les uns aux autres.
4. Lorsque le/la facilitateur·rice arrête la musique ou les applaudissements, la personne qui tient le paquet déchire une couche de papier et exécute la tâche ou répond à la question inscrite.
5. Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de couche.

Se détendre le corps et l'esprit (relaxation musculaire progressive)

5 MIN.

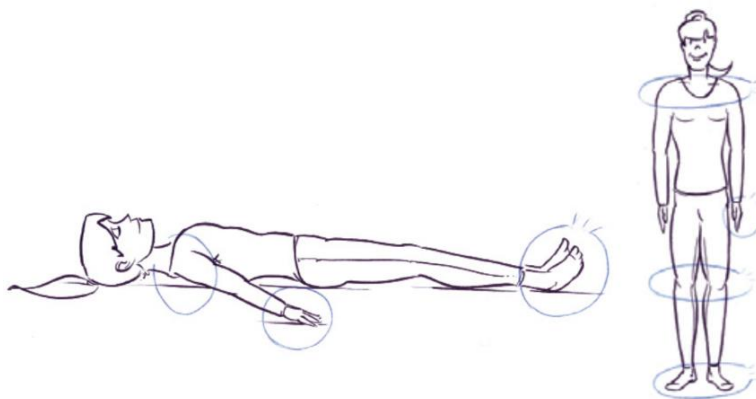
1. Prenez une voix calme et apaisante pour guider les participant·e-s dans cet exercice :
 - Demandez aux participant·e-s de se tenir confortablement debout ou de trouver un espace sur le sol et de respirer profondément.

- 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.
- 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.
- Passez ensuite aux muscles du cou, puis à ceux des épaules, des bras, des mains, du ventre, du dos, des jambes et des pieds et donnez les mêmes instructions.

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, l'activité doit être interrompue ou modifiée. On conseille généralement aux personnes de s'asseoir pour retrouver leurs esprits. Une personne en détresse peut vouloir quitter la pièce. Si vous êtes à plusieurs 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. Faites le point sur le thème de la session et vérifiez que les enfants l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demander un feedback aux participant·e·s :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être fait différemment ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



ÉCOUTER LES SONS

50 À
55 MIN.

THÈMES :	• Alphabétisation – Langage orale : Écoute	Session # 4.2
MATÉRIEL :	• Ballon	
PRÉPARATION :	• Aucun	

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.

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 jouer à des jeux et nous entraîner à écouter les sons, puis nous terminerons par une activité de pleine conscience.

Cinq passes

10 À 15 MIN.

1. Le groupe est divisé en deux équipes de quatre à six joueurs au 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. Les participant·e·s peuvent utiliser leurs mains ou leurs pieds pour passer le ballon.
2. Les passes doivent se faire entre plusieurs joueurs. Si le ballon tombe, le nombre de passes tombe à zéro et le ballon est donné à l'autre équipe. Si l'équipe A réussit à intercepter le ballon, elle peut commencer à compter les passes.
3. 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 échangent de place ensuite.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Règles : Il est interdit : de marcher ou de courir avec le ballon ; de toucher ou de frapper les autres joueurs (pas de contact physique entre les joueurs) ; de repasser le ballon au joueur qui le leur a donné.

Écouter les sons

15 MIN.

1. Dites :

- *Nous allons jouer à un jeu : je vais faire un bruit et vous allez essayer de deviner ce que c'est sans regarder ! Tout d'abord, regardez vos pieds pour ne pas voir ce que je fais.*
- 2. Montrez aux enfants comment ils/elles doivent faire.
- 3. Ensuite, faites un bruit. Il peut s'agir de n'importe quel type de bruit, comme frapper sur une table, souffler bruyamment de l'air par la bouche, siffler ou déchirer du papier.
- 4. Dites :
 - *Quel était ce son ?*
 et laissez les enfants deviner.
- 5. Une fois qu'ils/elles ont deviné correctement, faites un autre son pendant qu'ils/elles ne regardent pas. Répétez l'opération plusieurs fois.
- 6. Une fois qu'ils/elles sont bien entraîné·e·s, dites-leur :
 - *Maintenant, je vais faire deux sons, l'un après l'autre. Vous devrez me dire quel était chacun d'entre eux.*
- 7. Faites deux sons. Voici quelques autres idées : verser un liquide, faire sonner une cloche, applaudir, ouvrir une porte, écrire au tableau, claquer des doigts, éternuer, tousser, manger quelque chose, faire tomber quelque chose, claquer de la langue, se moucher, sauter, marcher, tourner une page, se frotter les mains, ou tout autre bruit auquel vous pouvez penser.
- 8. Dites :
 - *D'abord, nous avons entendu un [laissez les enfants répondre], puis nous avons entendu un [laissez les enfants répondre].*
- 9. Faites l'exercice pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les enfants se désintéressent, puis remerciez-les d'avoir joué à ce jeu !

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Une fois que les enfants sont capables d'identifier deux sons, refaites ce jeu avec trois sons ou plus.
- Faites une série de sons lorsque les enfants ne regardent pas. Répétez ensuite la séquence en omettant l'un des sons. Les enfants doivent identifier le son qui a été omis dans la deuxième séquence.
- Invitez les enfants à produire des sons que leurs camarades devront deviner.

Confiance en son partenaire 10 MIN.

1. À la vue de tout le monde, disposez différents obstacles sur le sol afin de créer un parcours.
2. Les participant·e·s se divisent en binômes.
3. L'un des membres du binôme regarde ses pieds pour ne pas voir devant lui.
4. Enlevez discrètement les obstacles.
5. L'autre membre du binôme propose des conseils et donne des instructions à son partenaire pour l'aider à franchir en toute sécurité les « obstacles » qui sont désormais imaginaires.

S'asseoir en silence

5 MIN.

1. Dites aux enfants qu'avant de commencer cette activité, ils/elles vont devoir trouver une intention quotidienne ou un **mantra**. C'est une courte phrase qu'ils/elles vont se répéter tout au long de la journée pour s'encourager ou se motiver. Exemple : « Je vais être joyeux aujourd'hui », ou « Inspirer la paix, expirer le stress ».
2. Demandez aux enfants de s'asseoir bien droit sur leur siège et d'étirer leur cou au-dessus de leurs épaules.
3. Demandez-leur de dire leur intention quotidienne et de la répéter une ou deux fois.
4. Demandez-leur de réfléchir en silence :
 - *Qu'est-ce que l'« intention quotidienne » signifie pour vous ?*
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. Faites le point sur le thème de la session et vérifiez que les enfants l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions** : Demander un feedback aux participant·e·s :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être fait différemment ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



DÉCRIRE UN OBJET

45 MIN.

THÈMES :	• Alphabétisation – Langage orale : Vocabulaire	Session # 4.3
MATÉRIEL :	<ul style="list-style-type: none"> • Quelque chose pour marquer le point de départ, comme deux chaussons ou des bâtons • Quelque chose pour marquer le point d'arrivée, comme un morceau de papier, une chaussure, une boîte ou des roches. 	
PRÉPARATION :	• Aucun	

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.

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 jouer à des jeux et pratiquer notre vocabulaire, puis nous terminerons par une activité de pleine conscience.

Quand les regards se croisent

5 MIN.

1. 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 paires peuvent échanger leurs places en même temps. Le groupe doit s'assurer que toutes les personnes dans le cercle participent à ces échanges.
2. Commencez l'exercice en silence, puis saluez-vous les uns les autres au milieu du cercle.

Décrire un objet

15 MIN.

1. Choisissez un objet à décrire aux enfants. Il est préférable que ce soit un objet que vous et les enfants pouvez voir. Par exemple, vous pouvez choisir une table, une fenêtre ou un vélo.
2. Expliquez-leur que vous allez jouer à un jeu où ils/elles vont devoir vous aider à vous rappeler comment est un objet donné. Essayez de trouver autant de façons que possible de rendre cette activité amusante, en utilisant des sons, des actions ou simplement votre propre enthousiasme.
3. Avec beaucoup d'enthousiasme, décrivez aux enfants l'objet que vous avez choisi. Par exemple, si vous décrivez une bicyclette, vous pouvez commencer par dire qu'elle a deux roues, un guidon pour changer de direction, qu'elle est généralement en métal, etc.
4. Dites aux enfants :

- *Maintenant, vous allez décrire quelque chose vous aussi !*
- 5. Divisez les enfants en deux groupes et demandez aux groupes de se mettre en rang, face à face.
- 6. Expliquez aux enfants : Vous allez demander à l'enfant qui se trouve en face de vous de vous dire une chose sur le fruit [ou l'objet/l'animal/la plante sélectionné]. L'enfant peut dire quelque chose comme la couleur du fruit, si le fruit est grand ou petit, le goût qu'il a, etc.
- 7. Dites :
 - *Maintenant, c'est au tour de votre partenaire de dire quelque chose sur le même fruit [ou tout autre chose sélectionnée : une mangue, le fruit du jacquier, un animal, un oiseau, une fleur ou un véhicule comme un bus].*
- 8. Continuez pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les enfants se désintéressent du jeu.

ADAPTATIONS :

- Prévoyez un sac, ou une boîte, rempli d'objets familiers. Demandez à un enfant de venir regarder dans la boîte et de choisir un objet qu'il décrira au reste de la classe. Les autres enfants doivent alors essayer de deviner l'objet décrit.
- Demandez aux enfants de décrire un objet sur lequel vous souhaiteriez qu'ils/elles apprennent davantage.
- Placez 2 objets au centre du cercle. Un enfant décrit l'un des objets et les autres doivent deviner duquel il s'agit. Cela doit se faire en petit groupe avec le/la facilitateur·rice. À mesure que les enfants s'améliorent à ce jeu, vous pouvez les diviser en petits groupes de 3 ou 4 personnes et leur faire jouer chacun de ces 2 jeux (décrire un objet et deviner l'objet) afin de favoriser leur autonomie.
- Montrez un objet à un enfant et cachez-le. L'enfant doit ensuite décrire l'objet et les autres doivent deviner ce que c'est sans l'avoir vu.
- Placez un ou plusieurs objets dans un sac mystère. Un enfant doit mettre ses mains dans le sac et décrire l'objet aux autres enfants afin qu'ils/elles devinent de quoi il s'agit.

Modifications plus avancées :

- Placez 2 objets au centre du cercle. Un enfant décrit l'un des objets et les autres doivent deviner duquel il s'agit. Cela doit se faire en petit groupe avec le/la facilitateur·rice. Plus tard dans l'année, vous pouvez les diviser en petits groupes de 3 ou 4 personnes et leur faire jouer chacun de ces 2 jeux (décrire un objet et deviner l'objet) afin de favoriser leur autonomie.
- Montrez un objet à un enfant et cachez-le. L'enfant doit ensuite décrire l'objet et les autres doivent deviner ce que c'est sans l'avoir vu.
- Une autre possibilité consiste à placer un objet dans un sac mystère. Un enfant doit mettre ses mains dans le sac et décrire l'objet aux autres enfants afin qu'ils/elles devinent de quoi il s'agit.

Un deux trois soleil

10 MIN.

1. Objectif : atteindre le point final. Le/la meneur·euse ne doit pas vous voir bouger.
2. Quelqu'un joue le rôle de meneur·euse. Le/la meneur·euse se place devant le point d'arrivée. Il·elle se tient debout, dos aux autres.
3. Les autres se placent au point de départ.
4. Le/la meneur·meneuse dit :

- **Un deux trois soleil !**

5. Pendant que le/la meneur·euse dit **Un deux trois soleil**, allez vers le point d'arrivée.
6. Après avoir prononcé le mot « **soleil** », le/la meneur·euse se retourne et regarde.
7. Lorsque le/la meneur·euse se retourne, vous devez arrêter de bouger.
8. Le/la meneur·euse vous a-t-il repéré en train de bouger ? Si c'est le cas, vous devez revenir au point de départ. Le/la meneur·euse dirige le jeu.
9. Êtes-vous la première personne à atteindre le point d'arrivée ? Vous prenez le relais en tant que nouveau·elle meneur·euse.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Faites de la place dans la pièce ou sortez si possible.
- Marquer le point de départ.
- Marquer le point final.

Questions pour la discussion :

- *Est-ce que c'est facile de s'arrêter rapidement de bouger lorsque le/la meneur·euse se retourne pour regarder ?*

ADAPTATIONS :

- Choisissez un mot que le/la meneur·euse devra prononcer.
- Changez votre façon de bouger. Par exemple, vous pouvez ramper, sauter ou bouger uniquement sur les fesses.
- Y a-t-il des enfants plus âgés et des adolescent·e·s qui participent au jeu ? Ajouter une tâche. Par exemple : avant d'atteindre le point final, vous devez vous asseoir sur une chaise, enfiler un t-shirt ou vous allonger sur le sol.



S'étirer et se recroqueviller en pleine 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 élever, 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. Mettez-vous sur vos talons et roulez-vous en boule pour vous faire le plus petit possible.

3. Restez recroquevillés en faisant une toute petite boule, la plus petite que vous pouvez. Inspirez et expirez profondément pendant que vous êtes en boule. 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 en restant dans cette position.

Clôture

5 MIN.

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



SAUCE ALPHABET

45 MIN.

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Alphabétisation – Lecture : Conscience phonologique Alphabétisation – Langage orale : Vocabulaire 	Session # 4.4
MATÉRIEL :	<ul style="list-style-type: none"> Cartes de l'alphabet Bol Papier Matériel de dessin (crayons de couleur, crayons de cire ou feutres) 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Aucun 	

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.

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 jouer à des jeux et nous entraîner avec nos lettres, puis nous terminerons par une activité de pleine conscience.

Marée montante/marée descendante

5 MIN.

- Tracez une ligne qui représentera le bord de mer et demandez aux participant·e·s de se placer derrière la ligne.
- Lorsque le/la facilitateur·rice crie « La marée descend ! », tout le monde saute en avant en franchissant la ligne.
- Lorsque le/la facilitateur·rice crie « La marée monte ! », tout le monde saute en arrière en franchissant la ligne.
- Si le/la facilitateur·rice crie deux fois de suite « La marée descend ! », les participant·e·s qui bougent doivent abandonner le jeu.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Cette activité peut être réalisée à l'extérieur.

Sauce alphabet

15 MIN.

- Dites :

- *Regardez ! J'ai un bol de sauce. Combien d'entre vous mangent de la sauce ? Il s'agit d'une sauce alphabétique. Laissez-moi préparer ma sauce. Maintenant, je vais fermer les yeux et choisir une lettre...*

Faites semblant de remuer la sauce. Goûtez la sauce. Faites semblant d'ajouter des ingrédients. Montrez ensuite une carte.

- Demandez aux enfants quelle lettre se trouve sur la carte. Demandez à certains enfants de répondre afin que ce ne soit pas toujours les mêmes qui parlent. Si aucun enfant ne connaît la lettre, dites : « Ça, c'est la lettre [insérer]. Elle fait le son [insérer] ».
- Ensuite, dites :
 - *Qui peut penser à un mot qui commence par ce son de lettre ?*
- Les enfants prononcent des mots qui, selon eux, commencent par la même lettre. Le/la facilitateur·rice peut les écrire au tableau, en montrant du doigt les lettres au fur et à mesure qu'il les écrit. Si les enfants éprouvent des difficultés, aidez-les en leur donnant des exemples.
- Ensuite, dites :
 - *Maintenant, vous pouvez dessiner quelque chose qui commence par cette lettre.*
- Laissez un peu de temps aux enfants, ils/elles peuvent montrer leurs images à leurs ami·e·s. Continuez à chercher les autres lettres qui se trouvent dans le bol.

ADAPTATIONS :

- Demandez aux enfants de regarder dans la classe et de chercher des objets commençant par la lettre choisie par le/la facilitateur·rice.
- Ce jeu peut être utilisé plus tard dans l'année, lorsque les enfants commencent à reconnaître les mots. Vous pouvez également utiliser les noms des enfants de la classe.

NIVEAU : ÉLÉMENTAIRE	NIVEAU : INTERMÉDIAIRE	NIVEAU : AVANCÉ
<ul style="list-style-type: none"> • Demandez à un enfant débutant de tirer les cartes de la soupe. Associez-le à quelqu'un qui sait reconnaître les lettres. • Si vous avez un enfant qui apprend plusieurs langues, mettez-le avec un enfant qui parle la langue locale. 	<ul style="list-style-type: none"> • Demandez à l'enfant de dire la lettre et le son de la lettre au reste de la classe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Demandez à l'enfant de dire le son et un mot qui a ce son au début. • Donnez plusieurs exemples de mots contenant ce son au début, au milieu et à la fin.

Miroir de contemplation

15 MIN.

1. Demandez à tous·tes les enfants de choisir un·e partenaire. Si le nombre d'enfants est impair, le/la facilitateur·rice forme un binôme avec l'un d'eux.
2. Les binômes doivent se tenir l'un en face de l'autre, à environ trois pieds/un mètre de distance. Un enfant sera le/la meneur·euse et l'autre, le « miroir ».

3. Le/la meneur·euse commence à faire des gestes ou des mouvements simples en ne bougeant que le haut du corps. Le « miroir » reproduit les mouvements du/de la meneur·euse à l'identique, comme le ferait un miroir. Certains enfants peuvent avoir des difficultés avec l'inversion droite-gauche. Si le/la meneur·euse lève la main droite, le « miroir » doit lever la main gauche, comme le reflet d'un vrai miroir. Si les enfants se trompent, vous pouvez leur dire qu'ils/elles sont une « vidéo » et pas un miroir.
4. Les enfants qui mènent peuvent vouloir rendre la tâche plus difficile aux enfants qui miment. Rappelez-leur que l'objectif est que les « miroirs » reflètent parfaitement leurs gestes et que, s'ils/elles se débrouillent bien, un·e observateur·rice extérieur ne pourra pas dire quel enfant est le/la meneur·euse et quel enfant est le miroir.
5. Encouragez le/la meneur·euse à faire des mouvements fluides et continus, car les mouvements brusques entraînent toujours un retard du « miroir ». Il incombe au/à la meneur·euse d'effectuer des mouvements que le « miroir » peut suivre avec précision.
6. Entraînez-les à se regarder dans les yeux plutôt que de regarder leurs mains, car cela permet de communiquer avec plus de précision. Les meneur·euses doivent regarder leurs partenaires, puisque ces dernier·ère·s doivent les regarder. La seule façon de rendre l'illusion du miroir parfaite est donc que le/la meneur·euse regarde lui aussi son partenaire. Si le/la meneur·euse regarde ailleurs, et que le « miroir » fait de même et regarde ailleurs, alors le « miroir » ne peut plus voir le/la meneur·euse et refléter ses mouvements.
7. Quand tous les enfants sont concentrés sur l'activité, inversez les rôles à quelques reprises. Demandez aux meneurs de faire le miroir, et aux miroirs de mener. Au début, chaque fois qu'ils/elles inversent les rôles, il faut recommencer à zéro, mais ils/elles doivent arriver au point où ils/elles peuvent inverser les rôles à mi-chemin sans interrompre la fluidité du mouvement.

Clôture

5 MIN.

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



J'ÉPIE AVEC MON PETIT ŒIL

50 À
65 MIN.

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Alphabétisation – Lecture : Connaissance des lettres 	Session # 4.5
MATÉRIEL :	<ul style="list-style-type: none"> Papier et matériel de dessin ou de coloriage Environnement sûr et agréable pour se promener (de préférence à l'extérieur) 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Aucun 	

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.

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 jouer à des jeux et nous entraîner avec nos lettres, puis nous terminerons par une activité de pleine conscience.

Arrêt sur statue

10 À 15 MIN.

1. Demandez aux participant·e·s de se répartir en deux cercles de taille égale.
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 comme matériau de base pour sculpter 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. L'exercice consiste à plier et à 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·euse » et « statue ».

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Les « sculpteurs » peuvent être invités à indiquer à la « statue » comment se positionner sans la toucher (par exemple, « lève le bras droit », « plie le genou gauche »).

J'épie avec mon petit œil

15 MIN.

1. Dites aux enfants qu'aujourd'hui nous allons jouer à un jeu qui s'appelle « J'épie avec mon petit œil ».
 - Tout d'abord, vous allez regarder autour de la pièce et choisir un objet parmi ceux que vous voyez.
 - Ensuite, vous allez dire :
 - *Je vois de mon petit œil quelque chose qui commence par la lettre...*
(dites la première lettre de l'objet que vous avez choisie)
 - Les enfants doivent ensuite essayer de deviner l'objet. Ils/elles ne doivent proposer que des objets qui commencent par la lettre que vous avez indiquée.
 - Rappelez aux enfants que, puisque nous jouons en groupe, il est important que chacun ait l'occasion de proposer une idée. De plus, il ne faut pas se sentir gênés si nous faisons des erreurs. Si quelqu'un d'autre devine juste, nous ressentirons de la joie pour cette personne.
2. Faites une démonstration en choisissant un objet dans la pièce et en disant :
 - *Je vois de mon petit œil quelque chose qui commence par la lettre...*
(n'oubliez pas qu'il doit s'agir d'un objet que vous pouvez voir).
 - Laissez les enfants deviner.
 - Lorsqu'un enfant devine la bonne réponse, il peut à son tour regarder dans la pièce, choisir un objet (sans le dire à personne) et dire :
 - *J'épie avec mon petit œil...*
 - Jouez au jeu un petit nombre de fois en groupe.
3. Répartissez les enfants en groupes de 4 ou 5 et demandez-leur de jouer à « J'épie avec mon petit œil » en groupe pendant 5 à 10 minutes.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Donnez à ce jeu un nom plus approprié dans la langue que vous utilisez avec les enfants.

Robots

5 à 10 MIN.

1. Formez des binômes ou des groupes de trois.
2. Dans chaque groupe, une personne est le/la **contrôleur·euse du robot** et les deux autres sont les **robots**.
3. Chaque contrôleur·euse 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 essayer d'empêcher les **robots** d'entrer en collision avec des obstacles, tels que des chaises, des tables, etc.

7. demandez aux participant·e·s d'échanger les rôles afin que chacun ait la possibilité d'être contrôleur·euse et **robot**.



Promenade artistique en pleine conscience 10 À 15 MIN.

1. Trouvez un environnement sûr et agréable où les enfants peuvent se promener. Il est préférable de faire le jeu à l'extérieur, par exemple, autour du centre, dans un parc ou une aire de jeux à proximité, s'il y en a une. Si le temps ou l'environnement ne permet pas de marcher dehors, il est également possible de faire cet exercice à l'intérieur du centre ou tout 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·ve·s à notre environnement. Pour ce faire, nous marcherons silencieusement autour de cet espace, lentement, pas à pas, en prêtant attention à ce qui nous entoure.
3. Demandez aux enfants de prêter simplement attention à 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 un certain temps, vous direz aux participant·e·s qu'il est temps de s'arrêter et qu'ils/elles devront dessiner quelque chose de beau qu'ils/elles ont vu pendant 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, en fonction de l'âge et du stade de développement des enfants et de leur capacité à se concentrer sur cet exercice. Par exemple, si les enfants commencent à rire et à parler, il est peut-être temps de mettre fin à la partie « promenade » de cette activité.
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. Demandez-leur de dessiner 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). Demandez-leur de dessiner autant de détails de cet objet qu'ils/elles peuvent se rappeler (p. ex., s'il s'agit d'une feuille, dessinez sa forme, ses nervures, sa couleur et toute autre caractéristique distinctive de cette feuille).
7. Ensuite, prenez le temps de laisser les enfants partager ce qu'ils/elles ont dessiné.



Clôture

5 MIN.

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



BINGO ALPHABÉTIQUE

45 À
65 MIN.

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Alphabétisation – Écriture : Sensibilisation à l'impression Alphabétisation – Lecture : Connaissance des lettres 	Session # 4.6
MATÉRIEL :	<ul style="list-style-type: none"> Cartes à lettres : Des carrés de papier sur lesquels est inscrite une lettre de l'alphabet Cartes de Bingo : Préparez-en une quantité suffisante pour chaque enfant. Les cartes doivent contenir une grille de 9 cases et chaque case doit comprendre une lettre aléatoire. Chaque carte doit être différente Petites pierres : 9 par enfant (vous pouvez demander aux enfants d'apporter eux/elles-mêmes des cailloux, mais veillez à en prévoir d'autres au cas où certains enfants viendraient sans cailloux) 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Faire les cartes de Bingo, une par enfant. Chaque carte doit être différente. 	

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.

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 jouer à des jeux, dont le Bingo alphabétique, pour nous entraîner avec les lettres, puis nous terminerons par une activité de pleine conscience.

Vagues d'applaudissement

5 MIN.

1. Les participant·e·s s'assoient ou se tiennent debout en cercle.
2. Ils/elles envoient une « vague » d'applaudissement autour du cercle en se tournant vers leur voisin de droite et en applaudissant en même temps que lui; ce dernier répète la ola avec la personne se trouvant à sa droite, et ainsi de suite.
3. Faites-le aussi vite que possible. Envoyez en même temps plusieurs « vagues » d'applaudissement autour du cercle, avec des rythmes et des modèles différents.

Bingo alphabétique

15 à 30 MIN.

1. Dites aux enfants qu'aujourd'hui nous allons jouer à un jeu appelé Bingo.
2. Distribuez une carte de Bingo par enfant.
3. Expliquez le jeu :

- Montrez aux enfants une carte en exemple, en mettant l'accent sur les lettres. Expliquez que chaque carré porte une lettre.
 - Distribuez les pierres.
 - Montrez aux enfants vos cartes de l'alphabet et mettez-les dans un sac (ou un chapeau, ou un bol – un endroit où vous pouvez en choisir une sans savoir de quelle lettre il s'agit).
 - Expliquez que vous allez piocher une lettre dans le sac (ou le chapeau, ou le bol) et la dire à haute voix.
 - Si vous avez un tableau noir, vous l'écrirez en même temps sur le tableau noir.
 - Si vous n'avez pas de tableau, vous vous promènerez dans la pièce en montrant la lettre aux enfants.
 - Expliquez que si un enfant a sur sa carte la même lettre que celle que vous avez tirée du sac, il doit placer une pierre sur cette lettre.
 - Expliquez que la première personne qui remplit une ligne complète de pierres, d'un côté à l'autre de la carte de Bingo, gagne !
4. Jouez lentement, en aidant les enfants qui ont des difficultés.
 5. Faites le jeu une deuxième fois.
 6. La troisième fois, vous pouvez inviter un volontaire à tirer les lettres et demander aux enfants d'échanger leurs cartes de Bingo.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- N'oubliez pas qu'il s'agit de jeunes enfants et que certains d'entre eux ne connaissent peut-être pas encore les lettres

Exemple de carte de Bingo :

	Bingo !	
B	E	D
R	U	J
N	W	S

ADAPTATIONS :

- Pour les enfants plus âgés qui savent lire, vous pouvez préparer des **cartes de Bingo avec des mots**. Adaptez les cartes de Bingo si nécessaire.

Qui est le/la meneur·euse ?

10 À 15 MIN.

1. Les participant·e·s s'assoient en cercle.
2. Une personne se porte volontaire pour quitter la pièce. Après son départ, le reste du groupe se choisit un·e « meneur·euse ».

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 pièce, 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.

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. Tout d'un coup, 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 terminer comme une plume flottante, dans un état de relaxation.



Clôture

5 MIN.

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



RÉDIGER UNE LETTRE

55 À
60 MIN.

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Alphabétisation – Écriture : Maîtrise de l'écriture 	Session # 4.7
MATÉRIEL :	<ul style="list-style-type: none"> Une feuille de papier vierge (A4) par participant·e Stylos/crayons/marqueurs pour les participant·e·s 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Aucun 	

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 jouer à des jeux et écrire une lettre, puis nous terminerons par une activité de pleine conscience.

Une histoire en cercle

5 à 10 MIN.

1. Les participant·e·s s'assoient ou se tiennent debout en cercle. Un·e participant·e dit le premier mot d'une histoire.
2. Le/la participant·e·e à sa droite dit un deuxième mot.
3. L'histoire se poursuit, chaque participant·e ajoutant un nouveau mot.

Rédiger une lettre

30 MIN.

1. Dites aux participant·e·s qu'aujourd'hui, nous allons écrire une lettre. C'est une bonne façon de communiquer ses sentiments et ses pensées.
 - *Nous écrivons souvent une lettre à des personnes éloignées, mais nous pouvons aussi écrire une lettre à une personne proche. Nous pouvons même écrire une lettre à nous-mêmes ! Les gens écrivent souvent des lettres à des ami·e·s ou à des membres de leur famille qui leur manquent.*
 - *Les participant·e·s peuvent écrire une lettre à qui ils/elles souhaitent – des ami·e·s, des membres de leur famille, même quelqu'un qu'ils/elles ne connaissent pas, par exemple, le/la président·e.*
 - *Ils/elles peuvent envoyer la lettre (si cela est possible), la remettre ou la faire remettre par quelqu'un d'autre, ou ils/elles peuvent choisir de la garder pour eux/elles. Parfois, il est bon d'écrire nos pensées et nos sentiments sans jamais les partager, et c'est très bien ainsi.*

- *Les personnes qui le souhaitent peuvent faire des dessins au lieu d'écrire des mots. Il n'y a pas de problème.*
2. Distribuer du papier et des stylos/crayons.
 3. Montrez aux participant·e·s comment structurer leur lettre (veuillez modifier la structure ci-dessous si elle ne convient pas à votre contexte) :
 - Écrivez la date dans le coin supérieur droit du tableau ou sur une feuille de papier que tout le monde peut voir. Demandez aux participant·e·s de la recopier, également dans le coin supérieur droit de leur feuille.
 - Sur le côté gauche de la feuille, écrivez : « Cher/Chère ..., », et demandez aux participant·e·s de faire de même.
 - Montrez aux participant·e·s où ils/elles doivent commencer à écrire (sous le mot « Cher/Chère »).
 - Avant que les enfants ne commencent à écrire, rappelez-leur les informations qu'ils/elles peuvent inclure :
 - Des informations sur leur situation
 - Des informations sur leur famille
 - Des détails intéressants ou les dernières nouvelles sur leur vie
 - Un événement récent
 - Faire part d'un objectif ou d'un souhait pour l'avenir

Demandez aux enfants de donner des idées sur les autres types d'informations qu'ils/elles pourraient inclure dans leur lettre. Écrire les idées des enfants (si possible)
 4. Donnez aux participant·e·s 15 minutes pour écrire. Vous pouvez également rédiger votre propre lettre pendant ce temps.
 5. Si vous vous sentez à l'aise, lisez votre lettre à haute voix.
 6. Demandez si des volontaires souhaitent lire leur lettre, mais n'insistez pas pour que quelqu'un lise.
 7. Remerciez les participant·e·s pour leur travail et invitez-les à emporter leur lettre chez eux et à les envoyer par la poste (si cela est possible) ou à les conserver.

ADAPTATIONS :

- Offrez aux participant·e·s qui ne peuvent pas écrire la possibilité de faire un dessin.
- S'il n'est pas possible d'envoyer de lettre, nous ne devrions pas proposer cette option au début de l'activité.

COCO

5 MIN.

1. Le/la facilitateur·rice montre au groupe comment épeler **C-O-C-O** en faisant des mouvements complets avec les bras et le corps.
2. Tous·tes les participant·e·s essaient ensuite ensemble.
3. Répétez avec des mots différents.



REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITEUR·RICE·S :

- Cette activité peut ne pas être adaptée à toutes les langues.
- Les mots doivent être courts et comporter 3 à 4 lettres pour les plus jeunes (par exemple, C-H-A-T).
- Le/la facilitateur·rice peut également épeler le nom des participant·e·s.
- Cette activité peut être réalisée avec un grand groupe.

Tortue

5 MIN.

1. Imaginez que vous êtes une tortue et que vous vous promenez lentement et tranquillement.
2. Oh non, il commence à pleuvoir !
Recroquevillez-vous sous votre coquille pendant une dizaine de secondes.
3. Ah, le soleil est de nouveau là, sortez de votre coquille et retournez à votre petite promenade.
4. Répétez l'opération plusieurs fois, en veillant à terminer par l'étape de la promenade afin que le corps soit détendu.
5. Répétez l'exercice en veillant à terminer par la promenade.



Clôture

5 MIN.

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Faites le point sur le thème de la session et vérifiez que les enfants l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demander un feedback aux participant·e·s :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être fait différemment ?*

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



CLAP/CLAC DE MULTIPLICATION 60-65

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Notions de calcul : Sens des nombres Gérer ses émotions, y compris les techniques d'adaptation. 	Session # 5.1
MATÉRIEL :	<ul style="list-style-type: none"> Tout objet (p. ex., une bouteille en plastique) Cailloux (un par participant-e) 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Aucun 	

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.

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 jouer à des jeux, dont un avec des chiffres, puis nous terminerons par une activité de pleine conscience.

À un jet de pierre

10 À 15 MIN.

- Un objet est placé à l'extrémité de la pièce (bouteille en plastique, boîte).
- Les joueurs lancent leur pierre pour qu'elle atterrisse le plus près possible de l'objet.
- Une fois que tout le monde a lancé, ils/elles mesurent la distance entre la pierre et l'objet avec leur sandale.
- Les trois joueurs les plus proches reçoivent respectivement 3, 2 et 1 points (il est possible de viser l'objet pour l'éloigner des pierres des autres joueurs).
- Faites cela 2 ou 3 fois, en fonction de la taille du groupe.

Clap/clac de multiplication 30 MIN.

- Dites aux participant-e-s que nous allons jouer à un jeu. Demandez-leur de se placer en cercle.
- Expliquez que nous allons compter.
 - La première personne va dire « un », la personne à gauche (ou à droite) va dire « deux », la personne suivante « trois », et ainsi de suite.
 - Entraînez-vous à compter pendant une minute.
- Dites :

- *Nous allons maintenant ajouter un nouvel élément. À chaque multiple de trois, nous allons soit frapper dans les mains (faites la démonstration), soit claquer les doigts (faites la démonstration).*
 - *Cela donnera : un-deux-« clap »-quatre-cinq-« clac »-sept-huit-« clap »-dix-onze-« clac »*
 - *Entraînez-vous en cercle, en comptant et à frappant dans les mains ou en claquant les doigts sur les multiples de trois.*
 - *Si les multiples de trois sont trop difficiles, vous pouvez commencer par les multiples de deux.*
4. Commencez le jeu :
 - *Comptez en frappant dans les mains ou en claquant les doigts, comme lors de l'entraînement. À chaque fois que quelqu'un fait une erreur, recommencez à partir de 1.*
 5. Demandez aux enfants de décrire ce qu'ils/elles ont ressenti pendant le jeu. Laissez quelques enfants répondre. S'ils/elles ne mentionnent pas le stress ou la pression, demandez-leur s'ils/elles se sont senti·e·s stressé·e·s pendant le jeu.
 6. Demandez aux enfants d'expliquer comment on définit le « stress » ? Laissez quelques enfants partager leurs idées.
 7. Dites :
 - *Le stress fait partie de notre vie quotidienne, et le stress peut être à la fois bon et mauvais. Le stress, c'est la réaction de notre corps aux changements et aux défis. C'est une bonne chose car cela nous pousse à accomplir les tâches que nous avons à faire, mais trop de stress peut être très néfaste pour nous.*
 8. Demandez aux enfants de décrire ce qui se passe lorsqu'une personne est stressée.
 - *Voici quelques réponses possibles : Nous avons du mal à nous concentrer, nous avons envie de pleurer ou nous pleurons même s'il ne s'est rien passé, nous avons du mal à dormir, nous avons mal à la tête, etc.*
 - *Rappelez aux enfants qu'il y a beaucoup de choses qu'ils/elles peuvent faire pour réduire leur stress et le faire disparaître.*
 - *Demandez aux enfants de travailler en petits groupes pour créer des stratégies afin de surmonter leur stress et de se sentir mieux.*
 9. Terminez la session en rappelant aux enfants que le stress peut être à la fois une bonne et une mauvaise chose, et que c'est pourquoi il est si important que nous ayons des stratégies pour nous aider à gérer notre stress.

ADAPTATIONS :

- Cette activité peut également être réalisée en utilisant la division.

Jeu : Attrape mon doigt

5 MIN.

1. Expliquez que vous allez faire un petit jeu qui améliore la concentration et renforce la rapidité des réactions.
2. Demandez aux participant·e·s de faire un grand cercle avec vous.
3. Demandez à chacun de lever l'index de la main droite.
4. Demandez maintenant à chacun de lever la paume de sa main gauche – demandez-leur de tourner leur main de façon à ce que la paume soit bien à plat et tournée vers le haut.
5. Ensuite, demandez à chacun de poser délicatement son index droit sur la paume ouverte de la personne qui se trouve à sa droite.

6. Laissez-les faire pendant quelques secondes, et vérifiez que tout le monde le fait correctement.
7. Expliquez que lorsque vous allez crier « **OUISTITI !** » (ou un autre mot au hasard), chacun doit essayer d'attraper l'index de son voisin de gauche, tout en essayant d'éviter que son propre index ne soit attrapé par son voisin de droite.
8. Essayez plusieurs fois pour vous assurer que tout le monde a compris le jeu.
9. Lorsque vous l'aurez fait plusieurs fois, demandez à un volontaire de crier le mot choisi.

Chat paresseux

5 MIN.

1. Imaginez que vous êtes un chat paresseux qui vient de se réveiller après une longue et agréable sieste.
2. Faites un grand bâillement.
3. Et un miaulement.
4. Étirez ensuite vos bras, vos jambes et votre dos – lentement comme un chat – et détendez-vous.



Clôture

5 MIN.

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



JEU DE CARTES NUMÉROTÉES

45 MIN.

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Notions de calcul : Opérations Notions de calcul : Sens des nombres 	Session # 5.2
MATÉRIEL :	<ul style="list-style-type: none"> Une carte (petit morceau de papier de la taille d'une carte à jouer) sur laquelle est inscrit un chiffre de 1 à 3 pour chaque enfant. 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Cartes numérotées, une par enfant. 	

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.

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 jouer à des jeux, dont un jeu de cartes numérotées, puis nous terminerons par une activité de pleine conscience.

Lève-toi, assieds-toi !

5 MIN.

1. Attribuez un numéro à chaque participant·e (plusieurs participant·e·s doivent avoir le même numéro).
2. Ensuite, inventez et racontez une histoire qui comporte beaucoup de chiffres.
3. Lorsque vous prononcez un numéro, la(les) personne(s) qui porte(nt) ce numéro doit(doivent) se lever, puis s'asseoir lorsque le numéro suivant est prononcé.

ADAPTATIONS :

- Cette activité peut également être réalisée en attribuant aux participant·e·s un son de lettre ou une couleur.

Jeu de cartes numérotées

15 MIN.

1. Dites aux enfants qu'aujourd'hui nous allons jouer à un jeu. Nous allons nous diviser en groupes et essayer de mettre nos numéros ensemble – essayer d'additionner les chiffres – le plus rapidement possible.

2. Montrez aux enfants quelques cartes différentes et dites-leur : Par exemple, si je mets ces cartes ensemble (montrez chaque carte pendant que vous dites le chiffre à voix haute) : 2 plus 1 plus 1, j'obtiens 4.
3. Expliquez que chaque enfant recevra un chiffre et que le groupe devra travailler ensemble pour voir s'il peut faire le chiffre que vous aurez annoncé.
4. Invitez quatre volontaires à se placer devant la salle et donnez à chacun une carte différente.
5. Dites :
 - *Pouvez-vous essayer d'obtenir collectivement le chiffre 6 ?*
6. Laissez quelques minutes au groupe pour résoudre le problème, puis aidez-le s'il en a besoin.
7. Demandez aux membres du groupe de se mettre en ligne et de montrer leurs cartes, en disant, par exemple : 3 plus 2 plus 1 égalent 6.
8. Faites un deuxième exemple avec un nouveau groupe d'enfants.
9. Répartissez les enfants en groupes de 5 et donnez à chacun d'eux une carte numérotée. Veillez à ce que chaque groupe ait au moins un exemplaire de chaque numéro.
10. Lorsque les enfants sont en groupe, dites :
 - *Quel groupe peut faire le chiffre 5 ?*
11. Après quelques minutes, tapez dans les mains ou faites sonner une cloche pour attirer l'attention des enfants. Demandez aux groupes de montrer ce qu'ils/elles ont trouvé. Si un groupe a commis une erreur, aidez-le à la corriger.
12. Répétez l'exercice en demandant aux groupes de faire le chiffre 7, puis le chiffre 6.
13. Vous pouvez continuer de cette façon si les enfants ont des difficultés. S'ils/elles sont capables de faire les chiffres assez facilement, dites : Nous allons maintenant faire un jeu. Le premier groupe à obtenir le chiffre gagne !
14. Faites le jeu avec le chiffre 4, puis 8, puis 6, puis 5.
15. Félicitez les groupes pour leur travail.
16. Récupérez les cartes.

ADAPTATIONS :

- Pour les plus jeunes, vous pouvez simplifier les instructions :
 - Trouvez d'autres enfants ayant les mêmes chiffres.
- Proposez des opérations simples – par exemple, « Trouvez un autre chiffre qui, une fois combiné, est égal à 3 » (les enfants ayant le chiffre « 1 » doivent trouver un·e partenaire ayant le chiffre « 2 »).
- Si les enfants de votre groupe sont déjà capables de faire des additions de nombres à un chiffre, vous pouvez rendre l'exercice plus difficile en intégrant des nombres à deux chiffres.
- Si vous souhaitez établir un lien socio-affectif, demandez aux enfants de réfléchir à la raison pour laquelle il était utile de travailler avec d'autres personnes pour jouer à ce jeu. Demandez aux enfants pourquoi il peut être utile de travailler en équipe plutôt que seul ?
 - Les réponses possibles sont les suivantes :
 - Lorsque nous travaillons ensemble, il est plus facile de trouver la réponse.
 - Lorsque d'autres personnes participent, nous pouvons résoudre le problème plus rapidement.
 - Nous pouvons nous soutenir mutuellement pour trouver la réponse au lieu d'essayer de la trouver tout.e seul.e.

- Si les enfants de votre groupe sont déjà capables de faire des additions de nombres à un chiffre, vous pouvez rendre l'exercice plus difficile en intégrant des nombres à deux chiffres.

Bougeons !

10 MIN.

1. Demandez aux enfants de s'asseoir en cercle et dites-leur :
 - *Nous allons maintenant jouer à un jeu appelé « Bougeons » ! Nous allons utiliser notre corps pour créer des séquences rigolotes. Voyons si vous pouvez reconnaître les séquences que je vais créer et les suivre.*
2. Montrez une séquence simple tel que : « on tape dans les mains – on met les mains sur les genoux – on tape dans les mains – on met les mains sur les genoux – on tape dans les mains, etc. ». Faites-le lentement.
3. Maintenant, dites :
 - *Pouvez-vous tous.les faire ça avec moi ?*

Encouragez les enfants à frapper dans les mains puis à mettre leurs mains sur leurs genoux en même temps que vous. Faites les mouvements lentement pour que les enfants comprennent.
4. Continuez ainsi pendant quelque temps (jusqu'à ce que tous les enfants aient visiblement compris), puis arrêtez-vous et dites que vous allez changer de séquence.
5. Demandez à tout le monde de se lever, puis essayez cette séquence : « on court – on s'arrête – on court – on s'arrête ».
6. Invitez les enfants à jouer avec vous.
7. Faites ça pendant quelque temps (jusqu'à ce que tous les enfants aient visiblement compris), puis arrêtez-vous et dites que vous allez changer de séquence.

ADAPTATIONS :

- Quand les enfants arrivent à maîtriser les mouvements simples, rendez les séquences plus difficiles, p. ex. : « on tape dans les mains – on touche les orteils – on touche la tête – on tape dans les mains – on touche les orteils – on touche la tête, etc. ». Puis, quand ils/elles maîtrisent les séquences à trois étapes, rendez les séquences encore plus difficiles, p. ex. : « on tape dans les mains – on touche les orteils – on tape dans les mains – on touche la tête – on tape dans les mains – on met les mains sur les genoux ».
- Faites l'exercice en demandant aux enfants de se tenir debout et de faire des mouvements plus actifs, p. ex. : « on saute – on tape dans les mains – on saute – on tape dans les mains », ou « on saute – on s'assoit – on tape dans les mains – on se met debout – on saute – on s'assoit – on tape dans les mains – on se met debout », ou encore « on tourne autour du cercle – on s'assoit – on se met debout – on tape deux fois dans les mains – on tourne autour du cercle – on s'assoit – on se met debout – on tape deux fois dans les main ».
- Voici d'autres actions que les enfants peuvent réaliser : mettre les mains en l'air, étendre les jambes, mettre les mains sur les genoux, taper du pied, tapoter le ventre, serrer la main d'un·e ami·e, etc.
- Une fois que les enfants connaissent bien le jeu, vous pouvez inviter quelques volontaires à créer eux/elles-mêmes des séquences simples.

Activité 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, et faites-vous très grand. Comme une girafe.
3. Comptez jusqu'à huit, et faites-vous tout petit. Comme une souris.
4. Comptez jusqu'à huit, et faites-vous très large. Comme un éléphant.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

Ext-ce que tu peux... :

- Arrivez-vous à sentir vos muscles ou certaines parties de votre corps lorsque vous vous faites grand, petit et large ? Quelles sont les parties de votre corps que vous ressentez ?

ADAPTATIONS :

- Quels autres animaux pouvez-vous imiter ?

Clôture

5 MIN.

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



MESURER NOS MAINS

50 MIN.

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Notions de calcul : Mesure 	Session # 5.3
MATÉRIEL :	<ul style="list-style-type: none"> Au moins 2 feuilles de papier blanc par enfant Crayons avec gomme, 1 par enfant Règles, 1 pour 2-4 enfants 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Aucun 	

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.

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 jouer et nous entraîner à prendre des mesures, puis nous terminerons par une activité de pleine conscience.

Jeu : Canots de sauvetage

5 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 vous allez annoncer un nombre et que tout le monde devra former un « canot de sauvetage » avec le nombre de personnes indiqué. Par exemple, dites à haute voix le numéro six. Tout le monde doit rapidement former un groupe de six personnes représentant ainsi le « canot de sauvetage ». Toute personne qui n'a pas de groupe doit « nager » (marcher en faisant des mouvements de natation) jusqu'à ce que le numéro suivant soit annoncé.
3. Dites les numéros rapidement pour faire bouger les gens.
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 ayant un handicap moteur peuvent avoir des difficultés à se déplacer, il est donc important de mettre en place des mesures pour leur permettre de participer pleinement à l'activité.

Mesurer nos mains

30 MIN.

1. Dites aux enfants qu'aujourd'hui nous allons mesurer. Expliquez que lorsque nous mesurons, nous découvrons la longueur, la largeur ou le poids d'un objet.
2. Montrez l'une des règles et demandez aux enfants si quelqu'un sait ce que c'est. Laissez un enfant expliquer au reste du groupe ou, si personne ne sait, expliquez qu'il s'agit d'une règle et qu'elle est divisée en espaces égaux par des lignes minuscules. Chacune des petites lignes mesure un centimètre [ou remplacez par l'unité que vous utilisez].
3. Montrez les petites lignes avec votre doigt, en levant la règle pour que tous les enfants puissent voir.
4. Expliquez que nous allons mesurer la longueur de nos mains. Nous pourrions ensuite mesurer d'autres objets dans la pièce.
5. Tracez votre main sur une feuille de papier et montrez-la à l'ensemble du groupe.
6. Mesurez votre main de l'extrémité de votre majeur à la base de votre poignet, en tenant la règle contre la feuille.
7. Expliquez aux enfants que vous mesurez la partie la plus longue de votre main et montrez-leur que la partie la plus longue va du majeur à la base du poignet.
8. Montrez le chiffre sur la règle qui représente ce que vous avez mesuré et dites aux enfants :
 - *Le nombre est ... [dites le nombre]. Cela signifie que ma main mesure ... centimètres.*
 - *Inscrivez la longueur de votre main sur le contour que vous avez tracé.*
9. Distribuez du papier, des crayons et des règles aux enfants et faites des binômes ou des petits groupes.
10. Demandez aux enfants de travailler ensemble pour tracer leurs mains.
11. Après avoir tracé sa main, chaque enfant doit mesurer la partie la plus longue de sa main et noter le nombre de centimètres sur la page.
 - Les binômes doivent s'entraider pour tracer, mesurer et noter la longueur de leurs mains.
 - Pendant que les enfants travaillent, circulez pour aider ceux qui en ont besoin.
12. Lorsque la majorité des enfants ont terminé, demandez-leur de lever les contours de leurs mains et félicitez-les pour le travail qu'ils/elles ont accompli.
13. Demandez aux enfants de comparer leurs mesures avec celles d'autres enfants.
14. Dites aux enfants qu'ils/elles peuvent maintenant se promener dans la pièce pour mesurer tout ce qu'ils/elles souhaitent mesurer. Ils/elles doivent noter ce qu'ils/elles mesurent (ils/elles peuvent écrire le mot ou dessiner l'objet) et noter la longueur.
15. Donnez aux enfants environ 10 minutes pour mesurer.

Se détendre le corps et l'esprit (relaxation musculaire progressive)

5 MIN.

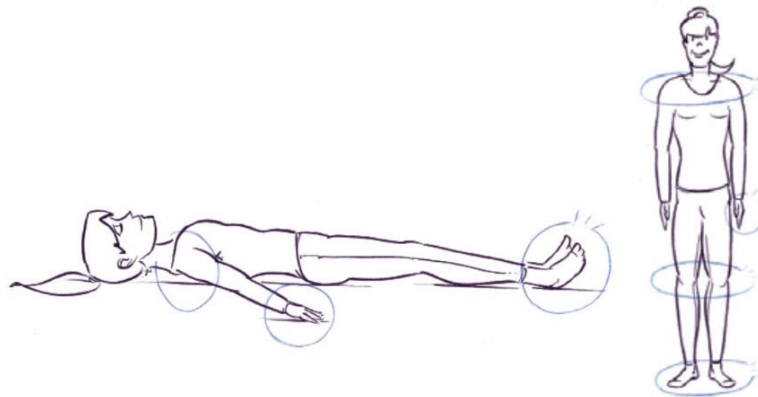
1. Prenez une voix calme et apaisante pour guider les participant·e·s dans cet exercice :
2. Demandez aux participant·e·s de se tenir confortablement debout ou de trouver un espace sur le sol et de respirer profondément.
3. Expliquez que l'exercice se concentre sur un groupe de muscles à la fois, en 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, l'activité doit être interrompue ou modifiée. On conseille généralement aux personnes de s'asseoir pour retrouver leurs esprits. Une personne en détresse peut vouloir quitter la pièce. Si vous êtes à plusieurs 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. Faites le point sur le thème de la session et vérifiez que les enfants l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demander un feedback aux participant·e·s :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être fait différemment ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



TROUVER DES FORMES

65 À
70 MIN.

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Notions de calcul : Géométrie 	Session # 5.4
MATÉRIEL :	<ul style="list-style-type: none"> Blocs de motifs : 3 triangles équilatéraux et 1 carré par paire Divers objets d'extérieur 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Aucun 	

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.

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 jouer à des jeux et apprendre les formes géométriques, puis nous terminerons par une activité de pleine conscience.

Course d'obstacles

15 MIN.

1. Utilisez différents objets d'extérieur pour construire un parcours d'obstacles que les enfants devront franchir en les contournant, en passant au milieu, en sautant par-dessus, en rampant par-dessous, en passant à côté, etc.
2. Expliquez le parcours aux enfants en insistant sur la direction qu'ils/elles doivent prendre.
3. Demandez aux enfants de courir dans un sens, puis de faire le parcours en sens inverse.
4. Les enfants plus âgés peuvent vouloir que le/la facilitateur·rice les chronomètre, ou faire la course les uns contre les autres.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Les enfants peuvent vouloir s'amuser à concevoir leur propre course d'obstacles après avoir utilisé celle mise en place par le/la facilitateur·rice.
- Les enfants plus jeunes auront des difficultés à suivre correctement le « parcours », mais ils/elles utiliseront leur corps de manière à s'amuser.
- Il est possible de mettre ensemble des enfants plus jeunes et plus âgés pour qu'ils fassent le parcours ensemble.

ADAPTATIONS :

- Donnez-leur plusieurs formes, p. ex., un carré, un triangle, etc., que les enfants doivent inclure dans la course d'obstacles.

Trouver les formes

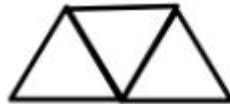
30 MIN.

1. Regroupez les élèves en binôme et distribuez-leur le matériel.
2. Dessinez les formes suivantes sur le tableau de conférence : losange, trapèze et hexagone.
3. Dites aux élèves qu'ils/elles doivent créer ces trois formes à l'aide des quatre blocs de motifs dont ils/elles disposent – ils/elles ne doivent pas utiliser tous les blocs de motifs. Dites-leur de commencer par le losange et marchez autour d'eux pendant qu'ils/elles essaient. Demandez-leur de copier les dessins dans leur carnet.
4. Après environ 10 minutes, demandez à un binôme de montrer son losange : faites-le venir à l'avant et dessiner son losange au tableau. Échangez avec la classe pour savoir si d'autres binômes ont fait les choses différemment. Expliquez les propriétés d'un losange (4 côtés égaux, angles intérieurs aigus et obtus).
5. Continuer avec les autres formes. Elles peuvent être composées de la manière suivante :

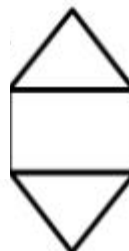
Losange : 2 triangles



Trapèze : 3 triangles



Hexagone : 2 triangles et 1 carré
(La position des triangles n'a pas d'importance : ils peuvent se trouver de part et d'autre du carré.)



Compter jusqu'à sept

5 à

10 MIN.

1. Le groupe s'assoit en cercle et quelqu'un commence à compter.
2. La personne suivante continue dans l'ordre.
3. Lorsque le décompte atteint sept, la personne suivante recommence avec le chiffre un.
4. Chaque fois que quelqu'un dit un nombre, il doit indiquer avec ses mains la direction dans laquelle le comptage doit se faire.

ADAPTATIONS :

- Le/la facilitateur·rice peut commencer par un nombre différent et/ou introduire un nouveau nombre pour prolonger le jeu.

Presser le citron

5 MIN.

1. Faites comme si vous aviez un citron dans la main.
2. Levez vos mains vers l'arbre et cueillez des citrons avec chacune de vos mains.
3. Pressez bien les citrons pour en extraire tout le jus – pressez, pressez, pressez.
4. Jetez ensuite les citrons sur le sol et détendez vos mains.
5. Répétez l'opération jusqu'à ce que vous ayez assez de jus pour faire un verre de limonade !
6. Après la dernière pression et le dernier lancer, secouez vos mains pour vous détendre !
7. Questions pour la discussion :
 - Qu'avez-vous remarqué par rapport à votre corps quand vous avez pressé les citrons ?

Clôture

5 MIN.


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

APPRENTISSAGE DES GESTES QUI SAUVENT



CONTACT EN CAS D'URGENCE

55 À
75 MIN.

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Savoir à qui s'adresser en cas d'urgence 	Session # 6.1
MATÉRIEL :	<ul style="list-style-type: none"> Papier A4 Matériel d'écriture/de dessin 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Dessin d'une ou de plusieurs personnes sûres pour vous, pour servir d'exemple. Préparez un tableau des règles à respecter avec des images (que vous utiliserez à chaque session). 	
 <p>Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants se sentent à l'aise avec vous et entre eux. 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 enfants 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.

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

5 à 10 MIN.

1. Demandez aux enfants 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 le ballon à l'un des enfants et demandez-lui de dire son nom, puis de passer doucement le ballon à quelqu'un d'autre.
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 enfants de se lancer le ballon les uns aux autres. Expliquez que cette fois-ci, lorsqu'un enfant lance le ballon, tout le groupe doit crier le nom de l'enfant qui attrape le ballon. Si le groupe ne se souvient pas du nom de l'enfant, ce dernier peut le crier pour le rappeler au reste du groupe. Demandez ensuite à l'enfant 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 enfants 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 enfant ne veut pas participer, ne le forcez pas. Ils/elles peuvent rester dans le cercle avec les autres s'ils/elles le souhaitent.

ADAPTATIONS :

- Il est possible de rendre ce jeu plus difficile, en particulier pour les participant·e·s plus âgé·e·s. Par exemple, au deuxième tour (une fois que tout le monde a dit son nom au premier tour), vous pouvez :
 - Demandez à la personne qui reçoit le ballon de dire le nom de la personne qui l'a lancé.
 - Demandez à la personne qui lance le ballon de prononcer son propre nom et le nom de la personne à qui elle lance le ballon.
 - Demandez à la personne qui reçoit le ballon de prononcer : 1) le nom de la personne qui a lancé le ballon ; 2) son propre nom ; 3) le nom de la personne à qui elle lance le ballon à son tour.
- Prenez en compte les besoins des participant·e·s handicapé·e·s, qui peuvent avoir des difficultés à se déplacer. Par exemple, plutôt que de lancer le ballon en l'air, on peut demander aux enfants de le faire rouler au sol.



Coordonnées de la personne à contacter en cas d'urgence

15 à 30 MIN.

1. Dites aux enfants qu'ils/elles vont parler d'une (ou de plusieurs) personne(s) sûre(s) dans leur vie.
2. Expliquez qu'une personne sûre est une personne qui peut vous aider si vous en avez besoin. Par exemple, si vous êtes perdu·e·s, une personne sûre peut vous aider à retrouver votre maison et votre famille.
3. Apprenez aux enfants un cri de mobilisation sur la reconnaissance des personnes sûres :
 - Dites : « Si vous êtes perdus et seuls, qui peut vous aider à retrouver votre maison ? »
 - « Une personne sûre ! »
4. Demandez aux enfants de dire qui sont les personnes sûres dans leur vie.
5. Donnez à chaque enfant une feuille de papier A4 et demandez-lui de dessiner un membre de sa famille et/ou les personnes qui s'occupent de lui (p. ex., enseignant, imam, voisin, frères et sœurs plus âgés, Majhi, etc.).

6. S'ils/elles connaissent les noms complets (prénom et nom) des personnes avec lesquelles ils/elles se sentent en sécurité, demandez-leur d'écrire ces noms à côté de l'image. S'ils/elles ne savent pas encore écrire, passez du temps avec chacun d'eux pour les aider à nommer chaque personne dans le dessin. De nombreux enfants ne connaissent pas le prénom et le nom des personnes avec lesquelles ils/elles se sentent en sécurité.
7. Expliquez aux enfants qu'il est important de se souvenir des noms complets de ces personnes afin de pouvoir les retrouver facilement si elles se perdent.
8. Demandez aux enfants :
 - *Quelles sont les autres informations qu'il peut être utile de connaître sur votre personne de confiance ?* Les enfants peuvent dire qu'il est important de connaître les numéros de téléphone, les adresses ou les métiers exercés par les adultes, par exemple, s'ils/elles sont enseignants, coiffeurs, etc.
 - *Y a-t-il quelqu'un à qui vous ne vous sentiriez pas à l'aise de demander de l'aide ?*
9. Dites : *Nous pouvons aussi éviter de nous perdre en faisant attention à ce que nous entoure dans l'endroit où nous vivons. Nous allons maintenant mettre en pratique ce que veut dire « faire attention ».*
 - Demandez aux enfants de se promener dans l'espace – demandez-leur de marcher avec prudence, 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 enfants 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 à la place.
 - Demandez aux enfants (avec les yeux toujours fermés ou sans regarder !) de pointer quelque chose dans la pièce, p. ex. : « Pointez l'horloge ». Une fois qu'ils/elles l'ont pointé du doigt, demandez aux enfants d'ouvrir les yeux et de vérifier. Étaient-ils/elles justes ?
 - Répétez l'exercice avec d'autres objets dans la pièce. Vous pouvez également utiliser ce que les enfants portent, p. ex. : « Montrez une personne qui porte des chaussures marron ».
 - Après l'exercice, invitez-les à faire part de leur impressions. *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 lieu de vie ? 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.*
10. Insistez sur les messages clés :
 - Connaître le nom complet, les numéros de téléphone et les emplois des adultes en qui vous avez confiance vous sera utile si jamais vous vous retrouvez séparés de votre famille.
 - Savoir décrire le lieu où vous habitez permettra aux adultes de retrouver votre famille pour vous réunir si jamais vous êtes séparés.

ADAPTATIONS :

- Prolongez cette session ou poursuivez-la lors de la session suivante en demandant aux enfants ce qu'ils/elles ont noté autour d'eux sur le chemin du retour.
- Demandez aux enfants de dessiner les points de repère ou de décrire les caractéristiques qu'ils/elles ont remarquées.
- Sur la base de ces dessins, demandez aux autres enfants de deviner où ils/elles vivent.

REMARQUES DESTINÉES AUX facilitateur·rice·s :

- Rappelez aux enfants qu'ils/elles sont en sécurité et que cette activité les aidera à rester en sécurité.
- Si nécessaire : Aidez les enfants à trouver les informations en utilisant les fiches d'enregistrement, votre connaissance des structures communautaires et des contacts clés, etc.
- Si nécessaire : Si les enfants ne connaissent pas leur « adresse », utilisez les fiches d'enregistrement ou votre connaissance de la communauté pour repérer le camp, la zone et le quartier, et aidez-les à inscrire ces informations sur leur dessin.

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. Mettez fin à 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 nécessite une interaction 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, l'activité doit être interrompue ou modifiée. On conseille généralement aux personnes de s'asseoir pour retrouver leurs esprits. Une personne en détresse peut vouloir quitter la pièce. Si vous êtes à plusieurs·e·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. Faites le point sur le thème de la session et vérifiez que les enfants l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demander un feedback aux participant·e·s :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être fait différemment ?*
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

55 À
75 MIN.

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Se protéger des risques. 	Session # 6.2
MATÉRIEL :	<ul style="list-style-type: none"> Affiche de l'exercice d'évacuation (voir ci-dessous) 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Sélectionnez un lieu de rencontre suffisamment proche de l'espace sécurisé pour que tous les enfants puissent y accéder, mais suffisamment éloigné pour garantir la sécurité. Il peut s'agir d'un lieu différent pour les incendies et les inondations. Soyez préparé·e à traiter à ce sujet et entraînez-vous pour tous les lieux, si nécessaire. Repérez à l'avance les enfants pour lesquels des adaptations pourraient être nécessaires, en particulier les enfants handicapé·e·s. Voyez avec les enfants et, si possible, avec leur tuteur·rice·s, la meilleure façon d'adapter l'exercice pour qu'il leur soit accessible. Préparez un tableau pour l'exercice d'évacuation avec des images (facultatif) Élaborez un visuel qui pourra être réutilisé pour aider les enfants à se souvenir des 4 règles : <ul style="list-style-type: none"> Trouver un·e camarade (image ou dessin de deux enfants se tenant par la main) Se mettre en rang (image ou dessin de deux rangées d'enfants en ligne) Rester silencieux (image ou dessin d'un doigt sur les lèvres montrant le signe « chut ») Marcher (image ou dessin d'enfants en train de marcher). 	
<div>  <p>Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants se sentent à l'aise avec vous et entre eux. 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 enfants 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.

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

1. Demandez aux enfants 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 le ballon à l'un des enfants et demandez-lui de dire son nom, puis de passer doucement le ballon à quelqu'un d'autre.
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 enfants de se lancer le ballon les uns aux autres. 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 enfants 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.

ADAPTATIONS :

- Il est possible de rendre ce jeu plus difficile, en particulier pour les participant·e·s plus âgé·e·s. Par exemple, au deuxième tour (une fois que tout le monde a dit son nom au premier tour), vous pouvez :
 - Demandez à la personne qui reçoit le ballon de dire le nom de la personne qui l'a lancé.
 - Demandez à la personne qui lance le ballon de prononcer son propre nom et le nom de la personne à qui elle lance le ballon.
 - Demandez à la personne qui reçoit le ballon de prononcer : 1) le nom de la personne qui a lancé le ballon ; 2) son propre nom ; 3) le nom de la personne à qui elle lance le ballon à son tour.
- Prenez en compte les besoins des participant·e·s handicapés, qui peuvent avoir des difficultés à se déplacer. Par exemple, plutôt que de lancer le ballon en l'air, on peut demander aux enfants de le faire rouler au sol.



Exercices d'évacuation

15 à 30 MIN.

1. Expliquez l'exercice :

- Parfois, nous avons besoin de quitter notre espace et de nous rendre dans un lieu de rencontre sûr.
- Les facilitateur·rice·s doivent donner des exemples spécifiques de situations dans lesquelles il peut être nécessaire d'évacuer, et faire le lien avec la session correspondante, p. ex. les inondations
- Aujourd'hui, nous allons nous entraîner à faire ça en toute sécurité, afin que nous sachions tous ce qu'il faut faire. Je vais vous donner les instructions qu'il faudra suivre pour nous aider à sortir de l'espace en toute sécurité.

2. Présentez clairement les étapes :

- **Écouter** – Le silence nous permet d'entendre les instructions.
- **Trouver un·e camarade** – Mettez-vous à côté d'une personne qui pourra éventuellement vous aider.
- **Se mettre en rang** – Mettez-vous en rang de manière ordonnée pour que nous puissions partir ensemble.
- **Marcher** – Marchez à un rythme régulier pour éviter les accidents et les retards.

3. Mettez en pratique les étapes à l'aide d'un jeu :

Jouez à « Le/la maître·sse dit » pour inculquer les étapes :

- « Le/la maître·sse dit... trouvez un·e camarade proche de vous. »
- « Le/la maître·sse dit... mettez-vous en rang avec votre camarade. »
- « Le/la maître·sse dit... restez tranquilles. »
- « Le/la maître·sse dit... marchez avec moi. »

4. Marchez jusqu'au lieu de rencontre :

- Entraînez-vous à marcher ensemble en silence jusqu'au lieu de rencontre sûr.
- Une fois sur place, expliquez : « Ici c'est notre lieu de rencontre sûr si jamais nous devons partir. »
- Prenez la feuille d'assiduité avec vous et assurez-vous que tout le monde est présent sur le lieu de rencontre

5. Rentrez et faites le point :

Retournez dans la salle de classe et passez en revue les points positifs, par exemple :

- « Vous êtes restés silencieux et vous avez pu entendre mes instructions – excellent travail ! »
- « Vous avez marché en toute sécurité et vous ne vous êtes pas précipités – bravo ! »

Rassurez-les : « Nous continuerons à nous entraîner pour que tout le monde sache comment rester en sécurité. »

6. Utilisez des éléments visuels :

Créez un tableau réutilisable montrant les 4 étapes :

- **Trouver un·e camarade** (image de deux enfants se tenant par la main)
- **Se mettre en rang** (image d'enfants en rangs)
- **Rester silencieux** (doigt sur les lèvres, signe « chut »)
- **Marcher** (les enfants marchent calmement).

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, l'activité doit être interrompue ou modifiée. On conseille généralement aux personnes de s'asseoir pour retrouver leurs esprits. Une personne en détresse peut vouloir quitter la pièce. Si vous êtes à plusieurs 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. Faites le point sur le thème de la session et vérifiez que les enfants l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demander un feedback aux participant·e·s :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être fait différemment ?*
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

95 À
110 MIN.

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Se protéger des risques. 	Session # 6.3
MATÉRIEL :	<ul style="list-style-type: none"> Eau propre et savon pour se laver les mains Cendres ou poussière de craie 	
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. Nous vous conseillons vivement d'inviter des donneur·euse·s de soins à cette session afin que ces derniers puissent entendre et transmettre à leur tour les mêmes messages clés. 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 se sentent à l'aise avec vous et entre eux. Vous devriez également bien connaître le contenu de la session avant de l'animer. Dans les contextes où il existe un risque de tomber malade, ou une épidémie se propage, vous pouvez ajouter une activité supplémentaire de type « Vrai ou faux » pour tester les connaissances des enfants. Les activités physiques de cette session devront peut-être également être adaptées aux enfants handicapé·e·s. 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. Cette session comprend des activités où les enfants doivent se toucher les uns les autres. Celles-ci peuvent ne pas être appropriées en cas de propagation de l'épidémie. En effet, le contact des enfants entre eux pourrait être un vecteur de propagation (p. ex., la mpox). Dans certains contextes, il peut être nécessaire de séparer les enfants selon leur genre. Il est possible de répéter cette session plusieurs fois pour assurer que les enfants apprennent les messages clés et s'en souviennent. 	

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.

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 laver les mains pour que nos ami·e·s, nos familles et nous-mêmes restions en sécurité et en bonne santé.*

Gardez votre sang-froid

5 à 10 MIN.

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

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 enfants de regarder leurs mains pour vérifier – *Pouvez-vous voir des germes ?*
3. Comme nous ne pouvons pas voir les germes, nous devons travailler ensemble pour les empêcher de se propager.
4. Dites : *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 enfants 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 à manger
 - 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 professionnel·le·s de 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 enfants 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 enfants de se mettre en file indienne. La personne qui a les mains « sales » doit serrer la main du premier enfant. Demandez ensuite à cet enfant de serrer la main de la personne suivante, et ainsi de suite jusqu'au bout de la chaîne.
3. Lorsque tout le monde s'est serré la main, demandez aux enfants 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. Demandez : *Comment pouvons-nous empêcher que cela se produise ?* Demandez des propositions. 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 enfants 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 comptine locale que les enfants 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 comptine (sur l'air de « Row, row, row your boat » en anglais) :*
 - Lave, lave, lave tes 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).

Messages clés

5 MIN.

1. Après l'activité, rassemblez le groupe et répétez les messages clés.
2. Rappelez aux enfants que tout le monde peut tomber malade. Les germes 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 le dire à un adulte 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.

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. Faites le point sur le thème de la session et vérifiez que les enfants l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demander un feedback aux participant·e·s :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être fait différemment ?*
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

55 À
75 MIN.

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Se protéger des risques. 	Session # 6.4
MATÉRIEL :	<ul style="list-style-type: none"> Grande couverture, serviette, tissu ou morceau de papier Eau Une balle ou un autre objet souple à lancer 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Aucun. 	
 <p>Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants se sentent à l'aise avec vous et entre eux. 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 enfants 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.

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

5 à 10 MIN.

- Demandez aux enfants 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 le ballon à l'un des enfants et demandez-lui de dire son nom, puis de passer doucement le ballon à quelqu'un d'autre.
- 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 enfants de se lancer le ballon les uns aux autres. 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 enfants 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.

ADAPTATIONS :

- Il est possible de rendre ce jeu plus difficile, en particulier pour les participant·e·s plus âgé·e·s. Par exemple, au deuxième tour (une fois que tout le monde a dit son nom au premier tour), vous pouvez :
 - Demandez à la personne qui reçoit le ballon de dire le nom de la personne qui l'a lancé.
 - Demandez à la personne qui lance le ballon de prononcer son propre nom et le nom de la personne à qui elle lance le ballon.
 - Demandez à la personne qui reçoit le ballon de prononcer : 1) le nom de la personne qui a lancé le ballon ; 2) son propre nom ; 3) le nom de la personne à qui elle lance le ballon à son tour.
- Prenez en compte les besoins des participant·e·s handicapés, qui peuvent avoir des difficultés à se déplacer. Par exemple, plutôt que de lancer le ballon en l'air, on peut demander aux enfants de le faire rouler au sol.



Sécurité incendie

30 à 60 MIN.

- Dites aux enfants qu'ils/elles vont apprendre ce qu'est un incendie et comment se protéger.
- Demandez : Quelles sont les différentes façons dont nous utilisons le feu ?
 - Le feu peut être utile pour cuisiner, chauffer l'eau pour prendre un bain et se réchauffer dans la maison.*
- Demandez : Pourquoi devons-nous être prudents avec le feu ?
 - Dites : Le feu peut aussi être dangereux et nous faire du mal. Par exemple, si nos vêtements prennent feu, ou si notre maison ou notre espace sûr prend feu.*
- Dites : *Cela contribue à notre sécurité de savoir ce qu'il faut faire en cas d'incendie. Nous allons jouer à des jeux pour nous entraîner à rester en sécurité en cas d'incendie.*

5. Choisissez l'une des activités suivantes à réaliser avec les enfants. Vous pourrez changer d'activité la prochaine fois que vous ferez cette session.



Arrête, Tombe et Roule – Chasser le feu

- Expliquez « Arrête, Tombe et Roule ». Dites : *Si vos vêtements prennent feu, il faut vous arrêter, vous laisser tomber et rouler pour éteindre le feu. Arrête, Tombe et Roule.* Demandez aux enfants de répéter la phrase.
 - Arrête-toi (ou stop)
 - Tombe (sur le sol et allonge-toi)
 - Couvre-toi le visage (avec les mains)
 - Roule sur le sol (si c'est pertinent, le dire 3 fois)
- Faite une démonstration de « Arrête, Tombe et Roule ». Si nécessaire, posez une couverture, une serviette ou une grande feuille de papier sur le sol avant de le faire.
- Dites : *Nous allons jouer à un jeu pour pratiquer « Arrête, Tombe et Roule » : ça s'appelle « Chasser le feu ».*
 - Expliquez le jeu. *Je vais désigner un enfant qui sera le « feu ». Vous allez chasser cette personne, et lorsque vous parviendrez à la toucher (doucement sur l'épaule), elle devra s'arrêter, se laisser tomber et rouler pour éteindre le feu. Entraînons-nous.*
- Faites une démonstration avec quelques enfants. Si le groupe est nombreux, divisez-le en petits groupes de 5 à 10 enfants et faites jouer à tour de rôle le rôle du feu.

Se baisser et S'en aller

- Expliquer « Se baisser et S'en aller ». Dites : *Les incendies provoquent parfois beaucoup de fumée. Pour échapper au feu et à la fumée, il faut se baisser et s'en aller. Répétez après moi.* Demandez aux enfants de répéter la phrase.
- Faites la démonstration. Si nécessaire, placez une couverture, une bâche, une serviette ou une grande feuille de papier au sol.
 - Dites : « *Se baisser* » signifie *se baisser au sol* – Se mettre à quatre pattes près du sol
 - *Aller* signifie *ramper vers la porte ou la sortie* – Ramper pour démontrer
 - *N'oubliez pas d'appeler AU FEU* – Criez **AU FEU ! AU FEU !**
- Dites : *Nous allons nous entraîner à rester bas, à ramper.*
 - Expliquez le jeu. *Je vais faire un bruit fort, comme une sirène, ou frapper dans les mains, et vous allez vous baisser, ramper et appeler – ramper vers la porte.*

- Assurez-vous que les enfants savent où se trouve la sortie en marquant l'espace avec l'indication « Sortie ». Répétez l'exercice 1 à 3 fois pour afin que les enfants apprennent à ramper lentement et à rester en position basse.
- Pour tous les enfants, demandez-leur de descendre le plus bas possible s'ils/elles ne peuvent pas ramper et/ou si l'espace n'est pas sûr (p. ex., êtes en plein air et il n'est pas possible de ramper sur le gravier).

VARIATIONS :

- Utilisez un grand tissu (ou une longue corde, un manche à balai, etc.) et demandez aux enfants volontaires de le tenir au-dessus de la tête des enfants pour s'entraîner à ramper en position basse. Dites-leur que le tissu ou la corde représente la fumée et qu'ils/elles doivent passer en dessous. Une fois qu'ils/elles sont passés, ils/elles doivent crier AU FEU.



Refroidir et Appeler

1. Expliquez que le feu peut aussi nous brûler. Une brûlure est une sensation de chaleur au niveau de la peau. Cela fait mal et la peau peut devenir rouge.
2. Dites : *Si vous vous brûlez à cause de la chaleur ou du feu, il faut refroidir et appeler l'aide.* Demandez aux enfants de répéter la phrase.
3. Faites la démonstration. Vous pouvez également utiliser une marionnette.
 - Faites semblant d'avoir une brûlure à la main (comme si vous aviez touché une poêle chaude). Dites : *Aïe, je me suis brûlé-e la main !*
 - Versez de l'eau sur votre main ou faites semblant de passer votre main sous un robinet (faites ce qui est le plus logique dans le contexte). Dites : *Je refroidis la brûlure.*
 - Appeler à l'aide. Dites : *Aidez-moi ! Je me suis brûlé la main !*
4. 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 montrez que vous êtes malins et prêts à rester en sécurité.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

Messages clés :

- Pour éviter les incendies, ne jamais jouer avec les prises ou les fils/elles électriques, les allumettes, les briquets ou les bougies...
- En cas d'incendie, crier « Au feu » !
- Si les vêtements prennent feu, il faut s'arrêter, se laisser tomber et rouler !
- S'il y a du feu et de la fumée, il faut se baisser et s'en aller – ramper sous la fumée et sortir. Crier « Au Feu » !

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, l'activité doit être interrompue ou modifiée. On conseille généralement aux personnes de s'asseoir pour retrouver leurs esprits. Une personne en détresse peut vouloir quitter la pièce. Si vous êtes à plusieurs 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. Faites le point sur le thème de la session et vérifiez que les enfants l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demander un feedback aux participant·e·s :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être fait différemment ?*

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



SÉCURITÉ AUX ABORDS DES ROUTES

50 À
65 MIN.

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Se protéger des risques. 	Session # 6.5
MATÉRIEL :	<ul style="list-style-type: none"> Craie, pierres ou bâtons Une balle ou un autre objet souple à lancer 	<ul style="list-style-type: none"> Papier de tableau de conférence et marqueurs Quatre pommes ou petits objets
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Cette session devra être adaptée pour refléter la réalité des routes et des dangers routiers dans votre contexte. Tableau de conférence 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 enfants 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 des dangers liés à la route et aux véhicules.

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 volontaires 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 enfants du bras.
- 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. Mettez fin à 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.*

Sécurité aux abords des routes

15 à 30 MIN.

1. Dites : *Aujourd'hui, nous allons parler de la sécurité aux abords des routes et de ce que nous pouvons faire pour nous protéger lorsque nous marchons le long des routes ou que nous les traversons*
2. Demandez : *Qu'est-ce qui, selon vous, rend les routes dangereuses ? Vous êtes-vous déjà senti en danger aux abords d'une route ?* Encouragez les enfants à faire part de leurs expériences si cela est approprié.

Jeu de rôle

3. Avant la session, tracez une « route » à l'aide de craie, de bâtons, de pierres ou de tout autre objet afin d'indiquer les côtés de la route
4. Répartissez les enfants en groupes de trois ou quatre
5. Attribuez des rôles à chaque groupe : des piétons (dont le rôle est de traverser la route lorsque cela ne présente aucun danger), des voitures, des camions (qui peuvent être représentés par deux enfants, l'un devant l'autre), des motos, et des animaux promenant le long de la route. Demandez à chaque groupe de dire la façon dont son « personnage » va se déplacer – rapidement ou lentement – et la facilité avec laquelle il pourra deviner ce que le véhicule ou l'animal fera. Rappelez aux enfants qu'ils/elles ne doivent pas intentionnellement empêcher les piétons de traverser, mais qu'ils/elles doivent être concentré-e-s sur leur propre trajet, du début à la fin de la route.
6. Expliquez : *Lorsque nous voulons traverser une route, nous devons « nous arrêter, regarder, écouter et réfléchir » pour savoir si nous pouvons traverser en toute sécurité. Nous devons également continuer à regarder lorsque nous traversons la route.*
7. En groupes mixtes, demandez à chaque piéton de s'entraîner à traverser la route en utilisant la technique « S'arrêter, Regarder, Écouter, Réfléchir », tandis que les autres personnages représentant les dangers potentiels (1 personnage par danger potentiel) se déplacent sur la route
8. Après que chaque groupe ait tenté de traverser la route, posez la question suivante : *Qu'est-ce qui a rendu la traversée de la route difficile ? Quand avez-vous dû attendre ?*
9. Si, au cours du jeu de rôle, vous voyez des enfants traverser la route en courant, arrêtez l'activité et demandez au groupe pourquoi nous ne devrions pas courir en traversant la route. Expliquez que lorsque nous courons, nous risquons de trébucher et de tomber, et qu'une voiture en approche pourrait ne pas nous voir.

ADAPTATIONS :

- Les dangers dépendent du contexte. On retrouve parmi les situations potentiellement dangereuses : les routes très fréquentées ; les voitures, les camions et les gros véhicules en stationnement, où les chauffeurs ne peuvent pas voir les enfants ; les virages qui empêchent les enfants de voir les véhicules qui approchent ; l'absence de trottoirs ; les dangers et les obstacles de l'autre côté de la route. Utilisez

la discussion avec les enfants pour définir les personnages et les dangers qu'ils/elles joueront dans le jeu de rôle.

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, l'activité doit être interrompue ou modifiée. On conseille généralement aux personnes de s'asseoir pour retrouver leurs esprits. Une personne en détresse peut vouloir quitter la pièce. Si vous êtes à plusieurs 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. Faites le point sur le thème de la session et vérifiez que les enfants l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demander un feedback aux participant·e·s :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être fait différemment ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



PRÉPARATION AUX FRAPPES AÉRIENNES/ BOMBARDEMENTS*

75 À
95 MIN.

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Se protéger des risques. 	Session # 6.6
MATÉRIEL :	<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"> 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. 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 ont pour objet de renforcer la capacité des enfants à écouter les adultes pour rester en sécurité. Elles doivent être adaptées à votre contexte. Si possible, faites participer les donneur·euse·s de soins à cette session afin que les enfants et les adultes puissent pratiquer ces étapes ensemble. 	
<p> Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants se sentent à l'aise avec vous et entre eux. 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 enfants 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.

- Demandez aux enfants 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 le ballon à l'un des enfants et demandez-lui de dire son nom, puis de passer doucement le ballon à quelqu'un d'autre.

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 enfants de se lancer le ballon les uns aux autres. 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 enfants 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.

ADAPTATIONS :

- Il est possible de rendre ce jeu plus difficile, en particulier pour les participant·e·s plus âgé·e·s. Par exemple, au deuxième tour (une fois que tout le monde a dit son nom au premier tour), vous pouvez :
 - Demandez à la personne qui reçoit le ballon de dire le nom de la personne qui l'a lancé.
 - Demandez à la personne qui lance le ballon de prononcer son propre nom et le nom de la personne à qui elle lance le ballon.
 - Demandez à la personne qui reçoit le ballon de prononcer : 1) le nom de la personne qui a lancé le ballon ; 2) son propre nom ; 3) le nom de la personne à qui elle lance le ballon à son tour.
- Prenez en compte les besoins des participant·e·s handicapés, qui peuvent avoir des difficultés à se déplacer. Par exemple, plutôt que de lancer le ballon en l'air, on peut demander aux enfants de le faire rouler au sol.



Préparation aux frappes aériennes et aux bombardements

30 À 45 MIN.

1. Demandez : *Est-ce que quelqu'un sait ce qu'est une frappe aérienne ?*
2. Dites : *Aujourd'hui, nous allons parler de la manière de rester en sécurité en cas de frappe aérienne. Une frappe aérienne c'est quand un avion largue des bombes ou tire des missiles sur le sol. Cela peut être très effrayant, mais il y a des choses que nous pouvons faire pour nous protéger.*
3. 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.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

Les étapes ci-dessous ne sont qu'un exemple et partent du postulat que les enfants 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.

Activité : Que pouvez-vous préparer ?

4. Où se trouve la pièce la plus sûre de votre maison ?
La « pièce sûre » – apprenez où se trouve la partie la plus sûre de votre maison/de l'espace (au rez-de-chaussée, loin des fenêtres, loin des murs extérieurs).
5. Savez-vous où se trouvent les sorties de secours ?
Apprenez où se trouve les sorties de secours dans votre maison et dans votre école. Vous devriez avoir idéalement déjà réalisé les exercices d'évacuation.

Activité : Ce qu'il faut faire pendant et après une frappe aérienne/un bombardement.

6. Répartissez-vous en petits groupes pour parler 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 doivent être présents dans chaque groupe pour s'assurer que tous les enfants comprennent ce qu'il faut faire :

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

Lors d'une frappe aérienne :

- Si vous vous trouvez dans un bâtiment au moment de la frappe, 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 aux objets inconnus ni aux 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.
7. Réunissez à nouveau le grand groupe et répétez les messages clés

Pratiquez : Exercice de maîtrise de soi

8. Nous allons pratiquer un exercice pour nous aider à gérer notre respiration et à garder notre calme lorsque nous nous sentons stressés. Vous pouvez l'utiliser à tout moment, le montrer à vos ami·e·s et à votre famille et vous entraîner tous ensemble !
9. **Sentir les fleurs :** Nous allons faire semblant de tenir un bouquet de fleurs et de le sentir. Inspirez profondément par le nez et expirez par la bouche. Imaginez l'odeur agréable et les couleurs dans votre tête.
10. N'oubliez pas qu'après une frappe aérienne ou une explosion, les enfants doivent se couvrir le nez et la bouche pour ne pas respirer la poussière. Ils/elles peuvent utiliser une manche, un foulard ou un tissu – tout ce qu'ils/elles ont à portée de main.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :**Messages clés :****Comment se préparer aux frappes ?**

- Apprenez où se trouve la partie la plus sûre de votre maison/de l'espace (au rez-de-chaussé, loin des fenêtres, loin des murs extérieurs).
- Apprenez où se trouve la sortie de secours dans un bâtiment/transport.
- Conservez les noms et les numéros des membres de votre famille par écrit.

Que faire en cas de frappe ?

- Si vous vous trouvez dans un bâtiment au moment de la frappe, 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 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 !
- Ne touchez pas aux objets inconnus ni aux ruines après une frappe ! Prévenez un adulte !
- 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.

Prenez soin de vous

- Il est normal de se sentir inquiet et effrayé. Parlez-en à un ami, 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. Mettez fin à 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. En cas d'urgence, nous devons travailler ensemble et coopérer pour assurer notre sécurité !*

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Cette activité nécessite une interaction 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. 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.
- Si vous remarquez l'un de ces signes, l'activité doit être interrompue ou modifiée. On conseille généralement aux personnes de s'asseoir pour retrouver leurs esprits. Une personne en détresse peut vouloir quitter la pièce. Si vous êtes à plusieurs 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. Faites le point sur le thème de la session et vérifiez que les enfants l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demander un feedback aux participant·e·s :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être fait différemment ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



SE PROTÉGER DE LA MPOX

105 À
145 MIN.

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Se protéger des risques. 	Session # 6.7
MATÉRIEL :	<ul style="list-style-type: none"> Eau et savon pour se laver les mains 	
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 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 Mmox sur le SharePoint de SCL ici Nous vous conseillons vivement d'inviter des donneur·euse·s de soins à cette session afin que ces derniers puissent entendre et transmettre à leur tour les mêmes messages clés. Si vous organisez cette session dans une région déjà touchée par la mpox, le contenu peut s'avérer sensible. Assurez-vous que les enfants se sentent à l'aise avec vous et entre eux. Vous devriez également bien connaître le contenu de la session avant de l'animer. Les activités physiques de cette session devront peut-être également être adaptées aux enfants à mobilité réduite. 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. Il est possible de répéter cette session plusieurs fois pour assurer que les enfants apprennent les messages clés et s'en souviennent. 	
<div>  <p>Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants se sentent à l'aise avec vous et entre eux. 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 enfants ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

10 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 jouer et apprendre. Nous allons jouer à des jeux et apprendre comment nous protéger, nous et nos ami·e·s.

Garder son sang-froid

5 à 10 MIN.

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

Présentation de la mpox

15 à 30 MIN.

1. Expliquez qu'aujourd'hui, nous allons nous intéresser aux virus.
2. Demandez : *Quelqu'un ici a-t-il déjà été malade, 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 mpox ?

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 mpox, 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 enfants 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 mpox

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. Il s'agit entre autres de :*
 - 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 vous ne vous sentez pas bien
3. Si tu sais que tu as la mpox, 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 tes éruptions cutanées
 - Éviter de se rendre dans des endroits bondés

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 que nous allons créer une action pour chacune des 4 étapes.* Montrez les actions à effectuer pour se laver les mains, ouvrir les fenêtres et utiliser des gobelets séparés. Les actions doivent être très simples. Elles doivent simplement servir d'aide-mémoire. Par exemple, pour les « Utiliser des gobelets différents », les enfants peuvent faire semblant de boire dans un gobelet.
3. Ensuite, demandez aux enfants de se promener dans l'espace. Dites que vous (le/la facilitateur·rice) êtes porteur·euse du virus.
4. Vous allez dire le nom de quelques enfants. Lorsque ceux-ci entendront 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. Rappelez aux enfants les actions, faites-les ensemble en disant « se laver les mains », « ouvrir les fenêtres », « utiliser des gobelets séparés », « prévenir un adulte ».
7. Demandez aux enfants « 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 enfants aient été figés et libérés. Veillez à ce que tous les enfants soient figés afin d'insister sur le fait que tout le monde peut attraper un virus.

Facultatif : La mpox – Vrai ou faux ?

20 MIN.

1. Dites : Nous allons maintenant vérifier nos connaissances sur la façon dont les germes se propagent.
2. Dites aux enfants que vous allez leur dire quelques phrases sur la mpox et que vous voulez savoir s'ils/elles pensent qu'elles 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 énoncés ci-dessous et demandez aux enfants si elles sont vraies ou fausses.
6. Après que les enfants ont changé de place, demandez-leur d'expliquer leur choix – pourquoi êtes-vous d'accord ou pas d'accord ? 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 mpox peut survivre 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 enfants pour leur participation et félicitez-les pour savoir désormais ce qu'il faut faire pour leur propre sécurité et la sécurité 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 mpox.
2. Dites : *D'abord, nous allons parler de **quand** nous devons nous laver les mains.* Demandez aux enfants 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 comptine locale que les enfants 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 comptine (sur l'air de « Row, row, row your boat » en anglais) :**
 - Lave, lave, lave tes 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).

Messages clés

5 MIN.

1. Après l'activité, rassemblez le groupe et répétez certains messages clés.
2. Rappelez aux enfants 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. Faites le point sur le thème de la session et vérifiez que les enfants l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demander un feedback aux participant·e·s :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être fait différemment ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.



SE PROTÉGER DU CHOLÉRA

115 À
140 MIN.

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Se protéger des risques. 	Session # 6.8
MATÉRIEL :	<ul style="list-style-type: none"> Eau propre et savon pour se laver les mains 	
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 crucial d'aborder au cours de cette session les possibles préjugés locaux contre les personnes qui ont recours à un traitement médical pendant une épidémie de choléra. Assurez-vous que l'équipe a revu cette session et l'a adaptée en conséquence. Nous vous conseillons d'inviter des tuteur·rice·s à cette session afin que ces derniers puissent entendre et transmettre à leur tour les mêmes messages clés. Si vous organisez cette session dans une région déjà touchée par le choléra, le contenu peut s'avérer sensible. Assurez-vous que les enfants se sentent à l'aise avec vous et entre eux. Vous devriez également bien connaître le contenu de la session avant de l'animer. 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, y compris les enfants handicapés. Il est possible de répéter cette session plusieurs fois pour assurer que les enfants apprennent les messages clés et s'en souviennent. 	
<div>  <p>Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants se sentent à l'aise avec vous et entre eux. 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 enfants 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.

Garder son sang-froid

5 à 10 MIN.

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

Qu'est-ce que le choléra ?

30 MIN.

1. Demandez : *Quelqu'un ici a déjà eu des maux d'estomac très violents ?* Vous avez peut-être vomi ou vous êtes allé·e·s souvent aux toilettes. Expliquez que tout le monde peut tomber malade à un moment ou à un autre. Certaines maladies sont causées par des bactéries, qui sont des organismes vivants si petits que nous ne pouvons même pas les voir à l'œil nu.
2. Demandez aux enfants de regarder leurs mains pour vérifier – *Pouvez-vous voir des bactéries ?*
3. Comme nous ne pouvons pas voir les bactéries, nous devons travailler ensemble pour les empêcher de se propager.
4. Dites : *Il existe de nombreux types de bactéries différentes.* Certaines nous sont utiles, d'autres nous font du mal. Une des bactéries qui nous font du mal est à l'origine d'une maladie qu'on appelle le choléra. C'est ce dont nous allons parler aujourd'hui.
5. Nous attrapons le choléra lorsque nous buvons de l'eau contenant un certain type de bactérie ou lorsque nous mangeons des aliments contaminés. Lorsque l'eau ou les aliments ont été en contact avec la bactérie responsable du choléra, on dit qu'ils/elles sont « contaminés ».
6. Les germes étant minuscules, il n'est pas possible de vérifier à l'œil nu si l'eau est salubre ou non. Quelle que soit l'origine de notre eau, nous devons nous assurer qu'elle est salubre avant de l'introduire dans notre corps.
7. Nous pouvons nous assurer que l'eau est salubre de la manière suivante [adaptez cette liste en tenant compte des sources locales d'eau salubre] :
 - Faire bouillir l'eau et la laisser refroidir avant de la boire
 - Utiliser de pastilles de purification de l'eau pour traiter l'eau
 - Prélever de l'eau à partir d'un puits entretenu et chloré
8. Les symptômes les plus courants du choléra sont les suivants :
 - Diarrhée
 - Vomissements
 - Douleurs d'estomac

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 !

Le choléra peut entraîner une déshydratation. Cela signifie que notre corps n'a pas assez d'eau.

9. Nous pouvons éviter de nous déshydrater en buvant une solution de réhydratation orale que nous pouvons préparer à la maison. [Les facilitateur·rice·s doivent donner d'autres exemples pertinents au niveau local, tels que les bouillons ou les soupes, en veillant à ce que l'accent soit mis sur l'utilisation d'eau propre et salubre pour les préparer.]
10. 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 repas
 - 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.
11. La bactérie du choléra se propage non seulement par l'eau et les aliments contaminés, mais aussi dans les selles des personnes infectées
12. Comment se protéger du choléra ?
 - Boire uniquement 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]
13. 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 à manger
14. Il est normal d'avoir peur du choléra – personne n'aime être malade ! Mais la maladie peut facilement être traitée par les professionnel·le·s de santé.
15. 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.
16. Après avoir passé en revue les points clés, donnez aux enfants 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.

Travail d'équipe contre le choléra

20 à 30 MIN.

1. Nous allons faire un jeu pour nous entraîner à travailler en équipe et empêcher les virus de se propager.

2. Dites : *Avant tout nous allons créer une action pour chacune des étapes.* Montrez les actions à effectuer pour se laver les mains, signaler que l'on ne se sent pas bien, boire uniquement de l'eau que l'on sait salubre, nettoyer les ustensiles de cuisine, se faire vacciner (le cas échéant)
3. Les actions doivent être très simples. Elles doivent simplement servir d'aide-mémoire. Par exemple, pour « Boire de l'eau que l'on sait salubre », les enfants peuvent faire semblant de boire dans un gobelet.
4. Ensuite, demandez aux enfants de se promener dans l'espace.
5. Vous allez dire le nom de quelques enfants. Lorsque ceux-ci entendront leur nom, ils/elles doivent se figer – ils/elles sont entrés en contact avec le choléra !
6. Dites au reste du groupe – nous avons besoin de votre aide ! Faisons les actions nécessaires pour libérer nos ami-e-s.
7. Rappelez aux enfants les actions, faites-les ensemble en disant « se laver les mains », « prévenir un adulte si l'on ne se sent pas bien », « boire uniquement de l'eau que l'on sait salubre ».
8. Demandez aux enfants « gelés » comment ils/elles se soignent lorsqu'ils/elles sont malades. Ils/elles peuvent citer une ou toutes les étapes – boire de l'eau propre, se laver les mains, demander à un adulte de consulter des professionnel-le-s de santé.
9. Répétez cette opération jusqu'à ce que tous les enfants aient été figés et libérés. Veillez à ce que tous les enfants soient figés afin d'insister sur le fait que tout le monde peut être malade.

Facultatif : Choléra – Vrai ou faux

20 MIN.

1. Dites : Nous allons maintenant vérifier ce que nous savons sur le choléra et sur les moyens de se protéger.
2. Dites aux enfants que vous allez leur dire quelques phrases sur le choléra et que vous voulez savoir s'ils/elles pensent qu'elles 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 énoncés ci-dessous et demandez aux enfants si elles sont vraies ou fausses.
6. Après que les enfants ont changé de place, demandez-leur d'expliquer leur choix – pourquoi êtes-vous d'accord ou pas d'accord ? 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 contribuer à empêcher la propagation du choléra en me lavant les mains après avoir utilisé les latrines (**vrai – se laver les mains est un moyen efficace d'empêcher la propagation du choléra et d'autres maladies**)
 - *Ajoutez d'autres énoncés afin d'aborder les éventuels préjugés liés au contexte*
7. Remerciez les enfants pour leur participation et félicitez-les pour savoir désormais ce qu'il faut faire pour leur propre sécurité et la sécurité 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 mpox.
2. Dites : *D'abord, nous allons parler de **quand** nous devons nous laver les mains.* Demandez aux enfants 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 comptine locale que les enfants 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 comptine (sur l'air de « Row, row, row your boat » en anglais) :*
 - Lave, lave, lave tes 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).

Messages clés

5 MIN.

1. Après l'activité, rassemblez le groupe et répétez certains messages clés.
2. Rappelez aux enfants que n'importe qui peut attraper le choléra. Le choléra ne tient 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 avons des vomissements ou de la diarrhée, nous devons en informer un adulte dès que possible.
4. Il est important de s'hydrater lorsque l'on est malade, mais il faut toujours consulter un adulte si l'on n'est pas sûr que l'eau est bonne à boire.
5. N'oubliez pas de vous laver les mains régulièrement, surtout après être allé aux toilettes ou avant de manger

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. Faites le point sur le thème de la session et vérifiez que les enfants l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demander un feedback aux participant·e·s :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être fait différemment ?*
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 VAGUES DE FROID

90 À
110 MIN.

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Se protéger des risques. 	Session # 6.9
MATÉRIEL :	<ul style="list-style-type: none"> Quelques couches de vêtements supplémentaires, y compris des vêtements d'extérieur tels qu'un manteau, des gants, une écharpe et un chapeau. 	
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 professionnel·le·s 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. Il est recommandé de faire participer les donneur·euse·s de soins à cette session afin qu'ils/elles aient les mêmes informations. Les activités physiques de cette session devront peut-être également être adaptées aux enfants à mobilité réduite. 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. 	
<div>  <p>Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants se sentent à l'aise avec vous et entre eux. 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 enfants ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

10 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 jouer et apprendre. Nous allons jouer à des jeux et apprendre comment nous protéger, nous et nos ami·e·s.

Garder son sang-froid

5 à 10 MIN.

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

Il fait froid dehors

15 MIN.

1. Expliquez qu'aujourd'hui, nous allons apprendre à nous réchauffer par temps froid.
2. Demandez : *Quel temps fait-il dehors en ce moment ?*
3. Discutez entre vous pour convenir s'il fait humide, sec ou s'il y a de la neige. Le soleil brille peut-être, mais il fait encore froid.
4. Demandez : *Quelles sont les choses que nous pouvons faire pour rester au chaud par temps froid ?*
5. Recueillez quelques réponses des enfants – sur ce que nous pouvons porter, faire, comment nous comporter.

Bouger son corps pour se réchauffer

20 MIN.

1. Dites : *Notre corps est extraordinaire ! Il travaille dur pour nous réchauffer lorsqu'il fait froid et nous rafraîchir lorsqu'il fait chaud, mais il y a des choses que nous pouvons faire pour l'aider.*
2. Nous allons voir si nous pouvons réchauffer notre corps !
3. Demandez aux enfants de se placer dans un endroit de la pièce où ils/elles peuvent vous voir et où ils/elles ont suffisamment de place pour étirer leurs bras
4. Montrez aux enfants les exercices suivants :
 - **Sauts en étoile** : Demandez aux enfants d'écarter les bras et les jambes en forme d'étoile, puis de les ramener vers le corps. Répétez ces sauts 5 fois.
 - Courir sur place : demandez aux enfants de courir aussi vite qu'ils/elles le peuvent pendant que vous comptez à rebours à partir de 10.
 - **Moulin à vent** : Demandez aux enfants de se tenir droits et de bouger leurs bras en cercle pour s'échauffer les bras et les épaules. Faites 5 cercles vers l'avant et 5 cercles vers l'arrière.
 - Ajoutez d'autres mouvements que les enfants connaissent bien ou aiment bien – sauter sur une jambe, ou peut-être un mouvement de danse.
 - Adaptez ces mouvements pour que tous les enfants puissent y participer.
 - Dites aux enfants de ne pas faire trop d'exercices car ils/elles pourraient transpirer et avoir encore plus froid qu'avant une fois qu'ils/elles se seront reposés !
5. Après une minute ou deux de ces exercices, demandez aux enfants de s'arrêter et de rester immobiles. S'ils/elles sont à l'aise, ils/elles peuvent fermer les yeux, sinon demandez-leur d'être attentif·ve·s à leur corps et à ce qu'ils/elles ressentent.
6. Demandez : *Que remarquez-vous ? Sur votre respiration ? Sur votre cœur ? Avez-vous chaud ou froid ?*
7. Dites que, lorsque nous nous déplaçons, notre corps consomme de l'énergie, ce qui crée de la chaleur.

Si nous avons froid, nous pouvons sauter, courir, sautiller ou même danser pour nous réchauffer !

Si de l'eau est disponible, veillez à ce que les enfants boivent après ces exercices. Rappelez-leur qu'il est toujours important de s'hydrater, quel que soit le temps.

Activité facultative : Réchauffer nos mains

5 à 10 MIN.

1. Demandez : Lorsqu'il fait froid dehors, quelles sont les parties de votre corps qui se refroidissent en premier ?
2. Dites : *Nos mains sont généralement les premières à ressentir le froid.*

Lorsque nos mains sont très froides, il peut être difficile de bouger nos doigts et ils/elles peuvent parfois être douloureux. Nous allons essayer quelques exercices pour réchauffer nos mains :

- Collez vos mains l'une contre l'autre en laissant un espace vide au milieu et soufflez à l'intérieur plusieurs fois.
- Ensuite, frottez vos paumes l'une contre l'autre aussi rapidement que vous pouvez.
- Maintenant qu'elles se sont réchauffées, essayez de remuer doucement vos doigts, de faire des cercles avec vos poignets, et de serrer puis de relâcher vos poings rapidement.
- Gardez vos mains au chaud en mettant des gants, des mitaines ou même des chaussettes.
- Si vous n'en avez pas, vous pouvez placer vos mains sous vos aisselles : la main gauche sous l'aisselle droite, et vice-versa.

Couche sur couche

20 à 30 MIN.

1. Demandez : *Que portez-vous quand il fait froid ? Quel est le vêtement préféré que vous portez quand vous avez froid ?* Si les enfants ont l'objet avec eux, ils/elles peuvent vous le montrer et vous pouvez leur demander de dire comment il est : épais, fin, duveteux, lisse ?
2. Dite : *Lorsqu'il fait froid, nous devons porter plusieurs couches. Quelqu'un sait-il ce que « couches » veut dire ?*
3. Expliquez qu'on parle de « couches » lorsque l'on met une chose au-dessus d'une autre. En temps normal, nous portons peut-être une ou deux couches, mais lorsqu'il fait froid, nous avons besoin de plus de couches. Soulignez l'importance de rester au sec lorsqu'il fait froid ; enlevez les vêtements mouillés dès que possible.
4. Montrez les couches supplémentaires que vous avez amenées. Demandez aux enfants de proposer ce que vous pourriez mettre, et dans quel ordre. Si l'on vous suggère de mettre, par exemple, un pull-over épais, faites-en d'abord la démonstration, puis voyez si vous pouvez mettre une couche plus fine par-dessus.
5. Demandez : *Est-ce que ça marche ? C'est le bon ordre ?* En faisant ainsi par essais et erreurs, montrez-leur que commencer par les couches les plus fines vous permet de porter plus de couches. Et plus vous portez de couches, plus vous aurez chaud !

Messages clés

5 MIN.

1. Après l'activité, rassemblez le groupe et répétez certains messages clés.
 - Lorsque nous avons froid, nous pouvons nous réchauffer en bougeant notre corps.

- Nous perdons beaucoup de chaleur par les mains, il est donc important de les garder au chaud.
- Il faut toujours penser à boire de l'eau et des liquides, même lorsqu'il fait froid !
- Lorsqu'il fait froid, nous pouvons rester au chaud en portant plusieurs couches de vêtements.
- Lorsqu'il fait froid, n'oubliez pas de faire des pauses et de rentrer à l'intérieur.
- Si vos vêtements sont mouillés, changez-les et prenez des vêtements secs.

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. Faites le point sur le thème de la session et vérifiez que les enfants l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demander un feedback aux participant·e·s :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être fait différemment ?*
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

75 À
80 MIN.

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Se protéger des risques. 	Session # 6.10
MATÉRIEL :	<ul style="list-style-type: none"> Images d'objets, ou les objets eux-mêmes, à cacher pour la chasse au trésor : bouteille d'eau ; chapeau ; serviette ; un objet pour représenter l'ombre (parapluie, arbre) ; éventail ; vêtements de couleur claire ; image d'un réveil ; une personne qui joue – ces objets seront différents selon votre contexte. Une feuille de papier par enfant Stylos ou crayons de couleur Ruban adhésif ou agrafes 	
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 professionnel·le·s de santé, et adaptez les messages clés ci-dessous aux orientations locales. Cette session aborde le changement climatique, ce qui peut inquiéter certains enfants. 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. Les activités physiques de cette session devront peut-être également être adaptées aux enfants handicapé·e·s. 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. 	
	<p>Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants se sentent à l'aise avec vous et entre eux. 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 enfants 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 un jeu et parler de canicules, puis nous terminerons par une activité de pleine conscience.

Garder son sang-froid

5 à 10 MIN.

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

Il fait chaud dehors

15 MIN.

1. Demandez aux enfants de se tourner vers la personne à côté d'eux et de parler de ce qu'ils/elles ont remarqué sur le temps qu'il fait récemment.
2. Après 2 minutes, demandez à quelques enfants de faire part de ce qu'ils/elles ont discuté.
3. 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.*
4. *La planète subit actuellement 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 carburant 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, et nous pouvons tous jouer un rôle dans ce domaine ! C'est notre responsabilité commune.*
5. Si vous avez cherché une histoire encourageante sur l'action climatique, partagez-le avec la groupe.
6. Aujourd'hui, nous allons découvrir les moyens de rester au frais pendant les canicules.

Chasse au trésor pour combattre la chaleur

20 MIN.

1. Avant la session, cachez les images ou les objets à différents endroits dans l'espace. Vous pouvez masquer plusieurs images ou objets identiques. Ces images ne sont que des exemples – veuillez à utiliser des images pertinentes et appropriées au contexte.



2. Répartissez les enfants en petits groupes.
3. Dites aux enfants que, pendant cette activité, ils/elles doivent marcher pour ne pas avoir trop chaud.
4. Donnez aux enfants 5 minutes pour trouver 2 objets ou images par groupe. Veillez à ce que chaque groupe ne ramasse que 2 objets ou images, afin que tous les groupes aient une chance de trouver quelque chose.
5. Reformez le grand groupe.
6. Invitez chaque groupe à montrer ce qu'il a trouvé et, s'il le peut, à dire comment cela aide à se protéger de la chaleur. S'ils/elles ne sont pas sûrs, demandez à un autre enfant de les aider à trouver la réponse.
 - Bouteille d'eau – Rester hydratés et ne pas attendre pas d'avoir soif pour boire : notre corps a besoin d'eau pour rester frais et en bonne santé. Vous pouvez vous hydrater en buvant de

l'eau et en mangeant des fruits ou de la soupe. Si vous êtes déshydratés, votre tuteur·rice peut vous donner une solution de réhydratation orale.

- Chapeau – il protège notre visage et notre cou du soleil
 - Serviette – nous pouvons essuyer la sueur ou mouiller la serviette pour rester au frais
 - Ombre – pour se protéger des rayons du soleil
 - Eventail en papier – nous pouvons nous éventer pour nous rafraîchir
 - Horloge – nous devrions rester à l'ombre aux heures les plus chaudes de la journée
 - Repos – lorsqu'il fait chaud, il faut éviter de trop courir, surtout sous le soleil
7. Lorsque chaque groupe a eu l'occasion de s'exprimer, demandez aux enfants de se tourner vers leur voisin et de lui dire une chose qu'ils/elles peuvent faire pour rester en sécurité lorsqu'il fait très chaud.

Fabrication d'un éventail en papier

20 MIN.

1. Demandez aux enfants s'il y a un mouvement particulier qu'ils/elles font quand ils/elles ont très chaud.
2. Dites que nous nous éventons parfois avec nos mains – quelqu'un sait-il pourquoi ?
3. Expliquez qu'un mouvement d'éventement – que ce soit avec la main ou tout autre objet – éloigne l'air chaud et permet à l'air plus frais de circuler.
4. Nous allons fabriquer un éventail en papier !
5. Donnez à chaque enfant une feuille de papier et des stylos ou crayons de couleur à partager. Laissez aux enfants le temps de décorer leur feuille de papier – s'ils/elles ont terminé un côté, ils/elles peuvent décorer l'autre côté également.
6. Démontrez comment plier le papier en éventail
 - Pliez le papier en accordéon :
 - Posez votre papier à plat et commencez par l'un des bords les plus courts (le côté faisant 8,5 pouces si vous utilisez du papier d'imprimante ordinaire)
 - Plier environ 1 pouce du papier vers le haut.
 - Retournez ensuite le papier et pliez-le à nouveau de la même manière, en forme d'accordéon.
 - Continuez à plier dans un sens et dans l'autre sur toute la longueur du papier.
 - Pincez et pliez en deux : Une fois que vous avez plié toute la feuille en accordéon, pincez le milieu de la feuille pliée et pliez-la en deux, en forme de « V ».
 - Fixer la partie inférieure : Utilisez une agrafeuse ou du ruban adhésif pour fixer la partie inférieure du « V », afin que l'éventail reste ensemble. Ce sera la poignée de votre éventail.
 - Ouvrez votre éventail : Dépliez le haut de la feuille, et elle s'ouvrira en un magnifique éventail !

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. Faites le point sur le thème de la session et vérifiez que les enfants l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demander un feedback aux participant·e·s :
 - a. *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - b. *Qu'est-ce qui aurait pu être fait différemment ?*
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

60 À
65 MIN.

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none">Se protéger des risques.	Session # 6.11
MATÉRIEL :	<ul style="list-style-type: none">Quatre petits fruits ou quatre petits objetsUne balle ou un autre objet souple à lancerCorde ou bâtonsSeau (facultatif)Roches (facultatif)Eau (facultatif)	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none">L'activité « Sauve-qui-peut dans la forêt » donne une structure, mais le contenu doit être adapté aux pratiques locales en matière de préparation et de réponse aux inondations. Cette activité doit être adaptée à votre contexte, et prendre notamment en compte : où se trouvent les points d'évacuation sûrs ; quels sont les principaux risques dans votre région ; comment éviter ces risques.	
	<p>Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants se sentent à l'aise avec vous et entre eux. 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 enfants 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.

Ce que nous avons en commun

5 MIN.

- Le/la facilitateur·rice dit à voix haute une caractéristique des participant·e·s, par exemple « une chemise verte ». Tous ceux qui portent une chemise verte doivent se mettre dans un coin de la pièce.
- 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.

Qu'est-ce qu'une inondation ?

15 À 20 MIN.

1. Expliquez que nous allons apprendre à nous protéger en cas d'inondation.
2. Dites : *Une inondation c'est quand de l'eau recouvre un terrain habituellement sec. Les inondations peuvent être rapides et violentes. Nous allons apprendre à nous protéger en cas d'inondation.*

Démonstration facultative

3. Prenez un petit seau ou un récipient et placez-y des objets familiers, tels que des roches.
4. Remplissez d'eau un petit arrosoir.
5. Demandez aux enfants d'imaginer qu'il y a une ville à l'intérieur du seau.
6. Versez lentement de l'eau dans le seau.
7. Expliquez que, si la pluie tombe lentement comme l'eau, elle s'écoule dans la rue, les égouts ou le sol et s'en va. Mais lorsque l'eau n'a nulle part où aller, ou si la pluie tombe trop vite et trop fort, elle inonde la ville.
8. Versez beaucoup d'eau plus rapidement pour montrer les conséquences.

Se protéger en cas d'inondations – Sauve-qui-peut dans la forêt

20 MIN.

1. Dites, *Nous allons jouer à un jeu où nous ferons semblant d'être des animaux dans une forêt et de devoir nous mettre à l'abri d'une inondation. Nous allons apprendre comment rester en sécurité.*
2. Dites, *Faisons semblant que nous sommes dans une forêt (ou une jungle) et que vous êtes tous des animaux de la forêt. Quel animal voulez-vous être ? Laissez quelques enfants répondre (p. ex., écureuil, ours, oiseau, renard, singe, etc.)*
3. Dites : *Il pleut très fort et, tout d'un coup, l'eau de pluie monte, et le sol devient comme une rivière d'eau. Nous devons trouver un endroit sûr. Où pourrions-nous aller ?*
4. Expliquez où l'on se sent en sécurité dans la forêt imaginaire. Dites : *Nous devons aller le plus haut possible. Il y a une colline là-bas.* Indiquez un coin ou une zone de l'espace. Placez le dessin d'une colline sur le mur ou dans cette zone si possible. Conduisez tous les « animaux » vers la colline imaginaire.
5. Dites : *Nous sommes maintenant en sécurité sur notre haute colline. Nous ne devons pas jouer au bord de la rivière ou d'autres masses d'eau en cas d'inondation.*
6. Expliquez que les animaux peuvent appeler à l'aide et attendre qu'un adulte leur dise qu'ils/elles peuvent descendre en toute sécurité. Dites : *Nous allons tous crier À L'AIDE ! et attendre qu'un adulte nous dise que nous pouvons retourner jouer dans la forêt en toute sécurité.*
7. Jouez le rôle de l'adulte en question et ramenez les enfants dans la « forêt ».
8. Placez des morceaux de corde ou de longs bâtons sur le sol. Dites aux enfants que ce sont des fils/elles électriques. Dites : *lorsqu'il y a de l'eau et des inondations, nous devons rester loin des fils/elles électriques. Faisons le tour de la forêt jusqu'à notre colline imaginaire sans marcher sur les fils/elles.*
9. Ramenez les enfants dans l'espace et sur la colline imaginaire.
10. Dites : *Maintenant nous sommes en sécurité sur notre colline. Nous sommes restés loin des fils/elles électriques qui peuvent être dangereux en cas d'inondation.*
11. Faites revenir les enfants et asseyez-vous en cercle.
12. Remerciez les enfants d'avoir écouté et d'avoir veillé à leur sécurité.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Si une inondation a récemment frappé la région, adaptez la démonstration afin de ménager les enfants.
- Lisez les notes de préparation dans les informations sur la session pour cette activité et veillez à ce qu'elle soit adaptée à l'avance.

Messages clés :

- Ne pas jouer pas dans les zones inondées ou à proximité des zones inondées.
- Aller dans les endroits plus élevés que le niveau du sol, comme des collines.
- Restez à l'écart des fils/elles et des prises électriques qui pendent ou qui sont lâches.
- Ne pas essayer de traverser l'eau.

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, l'activité doit être interrompue ou modifiée. On conseille généralement aux personnes de s'asseoir pour retrouver leurs esprits. Une personne en détresse peut vouloir quitter la pièce. Si vous êtes à plusieurs·e·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. Faites le point sur le thème de la session et vérifiez que les enfants l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions** : Demander un feedback aux participant·e·s :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être fait différemment ?*
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

55 À
90 MIN.

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Se protéger des risques. 	Session # 6.12
MATÉRIEL :	<ul style="list-style-type: none"> Papier (facultatif) Peigne en plastique (facultatif) Une photo d'une maison ou d'un bâtiment Une photo d'un arbre Une photo d'une rivière ou d'un lac Sac en papier (facultatif) Journal (facultatif) 	
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. Accrocher la photo de la maison ou du bâtiment dans un endroit de l'espace Accrocher la photo de l'arbre dans un autre endroit Accrocher la photo du lac ou de la rivière dans un autre endroit 	
 <p>Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants se sentent à l'aise avec vous et entre eux. 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 enfants 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 du tonnerre et des éclairs

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

5 à 10 MIN.

1. Demandez aux enfants 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 le ballon à l'un des enfants et demandez-lui de dire son nom, puis de passer doucement le ballon à quelqu'un d'autre.
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 enfants de se lancer le ballon les uns aux autres. 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 enfants 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.

ADAPTATIONS :

- Il est possible de rendre ce jeu plus difficile, en particulier pour les participant·e·s plus âgé·e·s. Par exemple, au deuxième tour (une fois que tout le monde a dit son nom au premier tour), vous pouvez :
 - Demandez à la personne qui reçoit le ballon de dire le nom de la personne qui l'a lancé.
 - Demandez à la personne qui lance le ballon de prononcer son propre nom et le nom de la personne à qui elle lance le ballon.
 - Demandez à la personne qui reçoit le ballon de prononcer : 1) le nom de la personne qui a lancé le ballon ; 2) son propre nom ; 3) le nom de la personne à qui elle lance le ballon à son tour.
- Prenez en compte les besoins des participant·e·s handicapés, qui peuvent avoir des difficultés à se déplacer. Par exemple, plutôt que de lancer le ballon en l'air, on peut demander aux enfants de le faire rouler au sol.



Tonnerre et éclairs

30 à 60 MIN.

Qu'est-ce qu'un éclair ?

1. Expliquez aux enfants qu'ils/elles vont apprendre à se protéger contre le tonnerre et les éclairs.
2. Demandez :
 - *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 ?*

3. Expliquez ce qu'est un éclair. Dites :
 - *Un éclair est une charge électrique naturelle qui sort d'un nuage et produit un flash lumineux. (Faire un bruit de craquement et un mouvement de bras pour montrer un éclair).*
4. Facultatif : Faites la démonstration ci-dessous. Dites : *Nous allons faire une petite expérience pour comprendre ce qu'est une charge électrique !*

Démonstration : Faire des éclairs (facultatif)

1. Déchirez une feuille de papier en tout petits morceaux.
2. Invitez les élèves à utiliser un peigne pour se coiffer. Vous pouvez également frotter le peigne sur un morceau de laine ou de fourrure.
3. Passez ensuite le peigne sur les petits morceaux de papier.
4. Le peigne attire les morceaux de papier en raison de l'électricité statique.
5. Dites : wow ! Que remarquez-vous ?
6. Expliquez et dites : *Lorsque vous vous peignez, vous transmettez au peigne ce qu'on appelle l'électricité statique. Ensuite, lorsque vous approchez le peigne des morceaux de papier, ceux-ci sont attirés par le peigne en raison de cette charge. Un éclair est une charge électrique à l'intérieur d'un orage qui ressemble à un craquement et à un éclair de lumière.*

Qu'est-ce que le tonnerre ?

1. Un éclair est généralement suivi d'un coup de tonnerre.
2. Par exemple, le tonnerre peut être un craquement fort (comme une détonation) ou un grondement qui survient après un éclair. Les éclairs réchauffent l'air, et lorsque l'air se refroidit, il fait du bruit.
3. Avez-vous déjà crevé un ballon ? Ça fait un son fort parce que l'air à l'intérieur sort très vite. Le tonnerre, c'est comme ça, mais avec l'air autour de l'éclair !
4. Faites la démonstration du tonnerre en tambourinant lentement, puis de plus en plus fort, sur une table ou un objet similaire.
5. Dites : *Quand il est proche, le tonnerre peut parfois être très fort et faire peur. C'est normal d'être inquiet quand on entend le tonnerre.*

Se mettre en sécurité

1. Demandez-leur où se trouve, selon eux, l'endroit le plus sûr pendant un orage.
 - Dites : *Lorsqu'un orage éclate, nous devons rentrer à l'intérieur le plus rapidement possible !*
 - Une fois à l'intérieur, nous devons nous éloigner des fenêtres
 - Si nous sommes à l'extérieur quand un orage éclate, nous ne devons pas nous abriter sous un arbre. Lorsqu'il y a des éclairs, ils/elles cherchent un arbre où se poser. Si vous êtes sous un arbre, les éclairs peuvent vous trouver.
 - Si nous sommes à l'extérieur quand un orage éclate, nous devons rester à l'écart des étendues d'eau, comme les rivières, les lacs ou la mer. Les éclairs aiment aussi l'eau. Si vous êtes près d'une rivière, d'un lac, d'une mer ou d'un océan, ils/elles peuvent se déplacer rapidement et vous trouver.
2. Montrez l'endroit où vous avez accroché les images de l'arbre, de l'étendue d'eau et du bâtiment, et nommez chacune d'elles pour que les enfants sachent ce qu'elles représentent.

3. Demandez aux enfants de marcher librement dans l'espace et lorsque vous direz « éclair » ou « tonnerre » (ou ferez un bruit qui ressemble au tonnerre – comme frapper sur le bureau), ils/elles devront se rendre dans l'espace le plus sûr.
4. Répétez l'exercice plusieurs fois et insistez sur le fait qu'il est plus sûr d'aller à l'intérieur d'un bâtiment.
5. Enlevez la photo du bâtiment et faites le signe convenu pour le tonnerre et la foudre. Où doivent-ils/elles aller maintenant ? Indiquez-leur qu'ils/elles doivent être éloignés à la fois de l'arbre et de l'eau.
6. Répétez l'exercice plusieurs fois pour bien ancrer le message.
7. Expliquez qu'il y a une autre chose que nous pouvons faire pour rester en sécurité si nous ne pouvons pas aller à l'intérieur et s'il y a des éclairs – c'est ce qu'on appelle se pelotonner au sol !



6. Démonstration de la façon de se pelotonner au sol en cas d'orage. Dites : *Pour se pelotonner au sol en cas d'orage, il faut faire comme ceci. Mettez-vous en boule en vous accroupissant et couvrez les oreilles.*
7. Dites : *Nous allons nous entraîner ensemble. Vous pouvez me suivre pendant que je dis les mouvements.* Dites et faites les mouvements un par un :
 - Baissez-vous et mettez-vous en boule
 - Couvrez-vous les oreilles.
8. Rappelez aux enfants de se pelotonner s'ils/elles voient des éclairs près d'eux lorsqu'ils/elles sont à l'extérieur !

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

Messages clés :

- Lorsque vous voyez des éclairs à proximité et que vous ne pouvez pas aller à l'intérieur, il faut se pelotonner au sol.
- Lorsque le tonnerre gronde, rentrez à l'intérieur.

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 cet exercice 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·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, l'activité doit être interrompue ou modifiée. On conseille généralement aux personnes de s'asseoir pour retrouver leurs esprits. Une personne en détresse peut vouloir quitter la pièce. Si vous êtes à plusieurs 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. Faites le point sur le thème de la session et vérifiez que les enfants l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demander un feedback aux participant·e·s :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être fait différemment ?*
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

70 À
75 MIN.

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Se protéger des risques. 	Session # 6.13
MATÉRIEL :	<ul style="list-style-type: none"> Grand bocal transparent ou bouteille coupée en deux. Eau Cuillère Papier pour tous les enfants (facultatif) 	<ul style="list-style-type: none"> Crayons de couleur, feutres ou crayons de cire) Une balle ou un autre objet souple à lancer Quatre pommes ou petits objets
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Il est conseillé d'organiser la session « Préparation en cas d'orages » avant cette session. Préparez les matériaux nécessaires pour créer un cyclone dans un bocal. 	
 <p>Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants se sentent à l'aise avec vous et entre eux. 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 enfants 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 cyclone.

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

5 à 10 MIN.

1. Demandez aux enfants 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 le ballon à l'un des enfants et demandez-lui de dire son nom, puis de passer doucement le ballon à quelqu'un d'autre.
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 enfants de se lancer le ballon les uns aux autres. 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 enfants 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.

ADAPTATIONS :

- Il est possible de rendre ce jeu plus difficile, en particulier pour les participant·e·s plus âgé·e·s. Par exemple, au deuxième tour (une fois que tout le monde a dit son nom au premier tour), vous pouvez :
 - Demandez à la personne qui reçoit le ballon de dire le nom de la personne qui l'a lancé.
 - Demandez à la personne qui lance le ballon de prononcer son propre nom et le nom de la personne à qui elle lance le ballon.
 - Demandez à la personne qui reçoit le ballon de prononcer : 1) le nom de la personne qui a lancé le ballon ; 2) son propre nom ; 3) le nom de la personne à qui elle lance le ballon à son tour.
- Prenez en compte les besoins des participant·e·s handicapés, qui peuvent avoir des difficultés à se déplacer. Par exemple, plutôt que de lancer le ballon en l'air, on peut demander aux enfants de le faire rouler au sol.



Se protéger en cas de cyclones – Qu'est-ce qu'un cyclone ?

15 MIN.

1. Expliquez ce qu'est un cyclone. Dites : *Un cyclone est une tempête très forte, qui tourne sur elle-même, avec des vents violents, de la pluie, du tonnerre et des éclairs qui tourbillonnent autour du centre (ou de l'œil) de la tempête.*

Cyclone dans un bocal

2. Montrez un cyclone. Dites : *Nous allons faire un cyclone dans un bocal !*
3. Rassemblez les enfants en cercle.
4. Versez de l'eau dans un bocal transparent jusqu'en haut.
5. Utilisez la cuillère pour remuer l'eau assez rapidement pour créer un tourbillon.
6. Dites : *Vous voyez comment tourne un cyclone ?* L'eau qui tourne dans le récipient est comme un cyclone qui tourne dans le ciel. L'eau tourne plus vite au milieu et plus lentement vers le bord.
7. Laissez les enfants faire tourner l'eau à tour de rôle pour créer un cyclone.

Symphonie du cyclone

8. Expliquez que vous allez créer un cyclone (également appelé ouragan) en produisant les différents sons correspondant aux différentes choses qu'ils/elles peuvent voir, entendre ou ressentir pendant un cyclone ou un ouragan.
9. Dites : *Les cyclones créent des vents violents, de la pluie, du tonnerre et des éclairs. Nous allons créer un cyclone de vent, de pluie, de tonnerre et d'éclairs.*
10. Répartissez les enfants en 4 groupes. Attribuez un son à chaque groupe d'enfants :
 - 1. Vents forts – faites un bruit de vent qui souffle
 - 2. Fortes pluies – dites « splash splash »
 - 3. Tonnerre – taper du pied
 - 4. Éclair – tapez dans les mains
11. Entraînez-vous avec chaque groupe pour qu'ils/elles se souviennent de leur son.
12. Faites le/la chef-fe d'orchestre et indiquez quand chaque groupe émet le son du cyclone en le pointant du doigt ou en l'appelant.
13. Levez les bras et dites – tous en même temps !
14. Baissez les bras et faites taire les groupes pour qu'ils/elles cessent de faire du bruit.
15. Dites *L'ouragan s'en est allé et nous pouvons sortir jouer en toute sécurité.*

Œil du cyclone

15 MIN.

1. Expliquez que les cyclones peuvent parfois avoir une pause au milieu de leur trajectoire. Cette pause ne signifie pas que la tempête est terminée, c'est juste une pause. Il est important d'attendre la fin du cyclone pour sortir.
2. Dites : *Je vais vous lire une petite histoire sur la pause au milieu d'un cyclone, qu'on appelle aussi l'œil du cyclone. Écoutez attentivement.*
3. Lisez l'histoire suivante aux enfants.

Histoire :

Mohamed est coincé à l'intérieur avec sa famille pendant un cyclone. Il pleut beaucoup et les eaux de crue s'accumulent dans les fossés. Le vent souffle fort, Mohamed peut l'entendre gémir à l'extérieur. Sa maison est petite, et toute sa famille, et même certains de ses voisins, est à l'intérieur. Il n'y a même plus d'espace pour jouer.

Il s'ennuie beaucoup et veut aller jouer dehors. Tout d'un coup, l'orage se calme. Les pluies s'arrêtent et le vent se calme. Mohamed est si heureux qu'il se lève d'un bond et court dehors aussitôt qu'il se rend compte que le temps a changé.

Avant qu'il ne puisse partir, sa grande sœur, Yasmine, lui rappelle que les cyclones ont toujours un moment de calme, ou une pause, au milieu de la tempête. « Attention, Mohamed », dit-elle, « ne sors pas tant que nous n'avons pas reçu l'avis officiel disant que le cyclone est passé. Il pourrait s'agir de l'œil du cyclone – ou de la pause. Le cyclone n'est pas terminé ».

Mohamed jette un coup d'œil à l'extérieur par une fente de la porte et crie : « Mais, sœur, tu vois bien que c'est fini ! Regarde comme c'est calme et tranquille dehors, même la pluie s'est arrêtée ! ». Yasmine se dirige vers la porte et s'apprête à regarder à l'extérieur lorsqu'elle entend un énorme fracas.

Yasmine et Mohamed reculent sous le choc. Leur père leur annonce qu'un arbre vient de tomber sur la route devant leur maison. Mohamed est étonné de constater que, même si tout semble calme, le cyclone n'est pas encore terminé. Il est reconnaissant à sa grande sœur de l'avoir empêché d'aller jouer dehors. Mohamed et Yasmine restent à l'intérieur et s'assoient avec leurs parents à côté de la radio pour écouter les nouvelles et savoir quand ils/elles pourront sortir en toute sécurité.

4. Encouragez une brève discussion autour des questions suivantes :
 - Pourquoi **Mohamed** a-t-il pensé qu'il pouvait sortir en toute sécurité ?
 - Qu'est-ce que **Yasmine** a dit à **Mohamed** de faire pour rester en sécurité ?
5. Incitez tous les enfants à répondre et à dire ce dont ils/elles se souviennent de l'histoire.
 - **Yasmine** dit à son frère de rester à l'intérieur, même si la tempête semble terminée.
 - Il y a toujours un moment de calme ou une pause au milieu d'un cyclone. C'est ce qu'on appelle « l'œil du cyclone ». Cela ne signifie pas que le cyclone est terminé. Il est donc très important de rester à l'intérieur jusqu'à ce que vous receviez un avis officiel indiquant qu'il est possible de sortir à nouveau.
 - **Yasmine, Mohamed** et leurs parents ont écouté la radio en attendant l'annonce officielle de la fin de la tempête.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

Messages clés :

- En cas de fortes pluies, de vents violents ou de tonnerre, rester à l'intérieur.
- Ne pas oublier qu'il y a une pause, qu'on appelle l'œil du cyclone. La tempête n'est pas terminée. Il faut rester à l'intérieur.
- Rester avec ses parents et tuteur·rice·s, et attendre qu'on nous dise qu'il est possible de sortir en toute sécurité.

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. Mettez fin à 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 nécessite une interaction 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 cinq secondes, puis d'expirer pendant cinq 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 cet exercice 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·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, l'activité doit être interrompue ou modifiée. On conseille généralement aux personnes de s'asseoir pour retrouver leurs esprits. Une personne en détresse peut vouloir quitter la pièce. Si vous êtes à plusieurs 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. Faites le point sur le thème de la session et vérifiez que les enfants l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions** : Demander un feedback aux participant·e·s :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être fait différemment ?*
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/DE COULÉES DE BOUE

70 À
85 MIN.

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none">Se protéger des risques.	Session # 6.14
MATÉRIEL :	<ul style="list-style-type: none">TerreBâtons	<ul style="list-style-type: none">EauRoches
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.Vérifiez quel est le point d'évacuation dans votre région en cas de glissement de terrain et mentionnez-le comme « lieu sûr » au cours de l'activité « Sauve-qui-peut avec les animaux ».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.	
<div></div> <p>Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants se sentent à l'aise avec vous et entre eux. 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 enfants 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/coulées de boue.

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.

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. Mettez fin à 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 nécessite une interaction physique. Si les contacts entre les filles et les garçons sont inappropriés, divisez le groupe en deux.

Qu'est-ce qu'un glissement de terrain/une coulée de boue ? 15 à 30 MIN.

1. Expliquez aux enfants qu'ils/elles vont apprendre à se protéger lors d'un glissement de terrain ou d'une coulée de boue.
2. Dites : *Un glissement de terrain ou une coulée de boue se produit lorsque des roches, de la boue ou de la terre se déplacent rapidement. Ils/elles peuvent survenir rapidement et il est donc important de les anticiper.*
3. Expliquez que les glissements de terrain peuvent être dus à des facteurs naturels et humains. Un exemple de cause naturelle peut être de fortes pluies. Un exemple de cause d'origine humaine peut être l'abattage de forêts entières – qu'on appelle déforestation. Cela entraîne une diminution des racines d'arbres qui maintiennent le sol au même endroit.

Montrez un glissement de terrain/une coulée de boue.

4. Si possible, emmenez les enfants dehors, ramassez du sable ou de la terre et formez un tas qui ressemble à une colline. S'il n'est pas possible d'être à l'extérieur, vous pouvez mettre du sable ou de la terre dans un seau et faire la démonstration à l'intérieur.
 - Remplissez un petit arrosoir (ou une tasse ou un autre récipient) avec de l'eau.
 - Demandez aux enfants d'imaginer que le petit tas est une colline.

- Versez de l'eau lentement et doucement jusqu'à ce que le sable/la terre ne puisse plus absorber l'eau et que la pente s'abaisse, créant ainsi une coulée. Demandez aux enfants ce qu'ils/elles ont remarqué.
- 5. Dites : *Pour nous protéger, nous pouvons être attentif·ve·s aux sons étranges avec nos oreilles : des arbres qui craquent (faire craquer des brindilles) ou des rochers qui s'entrechoquent (faire s'entrechoquer des pierres). Si vous entendez ces bruits, vous devez immédiatement prévenir un adulte.*
 - Invitez quelques enfants à casser des brindilles ou à frapper des roches.
- 6. Dites : *Pour nous protéger, nous pouvons aussi être attentif·ve·s aux choses étranges avec nos yeux : les arbres sont inclinés (inclinez votre corps), de nouvelles fissures apparaissent dans les arbres ou les murs, ou de gros rochers et de la boue dans la rivière. Parlez-en immédiatement à un adulte.*
 - Invitez les enfants à se lever et à s'incliner comme des arbres.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

Les informations suivantes sont fournies dans le but d'étayer les connaissances des facilitateur·rice·s. Elles peuvent être utilisées pour répondre aux autres questions que les enfants pourraient se poser 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 des 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

Se protéger en cas de coulées de boue/ glissements de terrain – Sauve-qui-peut avec les animaux 20 MIN.

1. Expliquez l'activité.
2. Dites : *Nous allons jouer à un jeu où nous allons faire semblant d'être des animaux et de devoir nous mettre à l'abri d'une coulée de boue/ d'un glissement de terrain. Ces phénomènes peuvent survenir tout d'un coup, il est donc bon de connaître les signes et de partir le plus tôt possible. Nous allons apprendre comment rester en sécurité.*
3. Dites : *Faites comme si nous étions des animaux que l'on trouve tout autour. Quel animal voulez-vous être ?* Laissez quelques enfants répondre (p. ex., écureuil, ours, oiseau, renard, singe, etc.)
4. Dites aux enfants qu'il existe dans leur endroit un endroit sûr où ils/elles devraient se rendre en cas de glissement de terrain. Parlez de l'endroit où se trouve ce lieu sûr et accrochez-en une image au mur. Dites : *C'est un endroit éloigné de la coulée boue/du glissement de terrain et du danger.*
5. Si le contexte s'y prête, éparpillez ici et là quelques bouts de corde (ou tout objet long similaire) sur le sol. Expliquez aux enfants qu'il s'agit de fils/elles électriques. Dites : *les fils/elles électriques peuvent être dangereux en cas de glissement de terrain ou de coulée de boue. Nous devons nous éloigner d'eux.*
6. Expliquez que vous allez promener les animaux autour de la zone pour rechercher les signes d'un glissement de terrain ou d'une coulée de boue. Dites : *Promenons-nous pour voir si nous voyons des signes de coulée de boue ou de glissement de terrain. Si nous entendons ou voyons des signes, nous devons nous mettre à l'abri.*
7. Commencez la promenade, en veillant à éviter les « fils électriques » ou d'autres dangers spécifiques au contexte. Choisissez quelques-unes des possibilités suivantes (ou faites-les toutes si les enfants sont motivés).
 - En marchant, faites craquer quelques de bâtons et dites : *J'entends le bruit des arbres qui craquent. Que devons-nous faire ?*
Si nécessaire, rappelez aux enfants qu'ils/elles doivent prévenir un adulte (vous) et que tous doivent se rendre au « lieu sûr ». Quand tout le monde est en sécurité, dites : *Vous avez entendu le bruit des arbres qui craquent. Vous avez prévenu un adulte et vous vous êtes rendus dans un endroit sûr. Nous sommes en sécurité.*
 - En marchant, penchez-vous vers l'avant. Attendez voir si les enfants le remarquent. Si ce n'est pas le cas, dites : *Je vois que les arbres sont inclinés. Que devons-nous faire ?*
Aidez les enfants à prévenir l'adulte (vous) et à marcher jusqu'à la colline sûre. Lorsque vous êtes sur la colline sûre, dites : *Vous avez remarqué des arbres inclinés dans la forêt. Vous avez prévenu un adulte et vous vous êtes rendus dans un endroit sûr. Nous sommes en sécurité.*

- En marchant, frappez quelques roches l'une contre l'autre. Attendez voir si les enfants le remarquent et réagissent. Sinon, dites : J'entends le bruit de gros rochers qui s'entrechoquent. Que devons-nous faire ?

Aidez les enfants à vous dire ce qu'il faut faire et à marcher vers le « lieu sûr ». Lorsque vous êtes arrivés au « lieu sûr », dites : *Nous avons entendu de gros rochers qui s'entrechoquaient. Nous avons prévenu un adulte et nous nous sommes rendus dans un endroit sûr. Nous sommes en sécurité.*

8. Remerciez les enfants d'avoir écouté et d'avoir veillé à leur sécurité.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- Si un glissement de terrain ou une coulée de boue a récemment frappé la région, adaptez la démonstration afin de ménager les enfants.

Messages clés :

- Si on voit des arbres inclinés, il faut prévenir un adulte !
- Si on voit des fissures dans les arbres ou les murs, il faut prévenir un adulte !
- Si on entend des bruits inhabituels, comme des arbres qui craquent ou des pierres qui s'entrechoquent, il faut prévenir un adulte !
- Les glissements de terrain et les coulées de boue peuvent se produire rapidement, il faut donc se mettre en sécurité le plus vite possible.

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, l'activité doit être interrompue ou modifiée. On conseille généralement aux personnes de s'asseoir pour retrouver leurs esprits. Une personne en détresse

peut vouloir 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. Faites le point sur le thème de la session et vérifiez que les enfants l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demander un feedback aux participant·e·s :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être fait différemment ?*
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

50 À
65 MIN.

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Se protéger des risques. 	Session # 6.X
MATÉRIEL :	<ul style="list-style-type: none"> Affiche avec l'exercice : « Baissez-vous, couvrez-vous et agrippez-vous » Une balle ou un autre objet souple à lancer Quatre pommes ou petits objets 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Repérez les endroits les plus sûrs de la pièce où les enfants doivent se mettre à l'abri. Ils/elles doivent être éloignés des fenêtres. Ne vous abritez pas dans un cadre de porte. Il est préférable de se placer sous une table où rien ne peut vous tomber dessus. 	
 <p>Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants se sentent à l'aise avec vous et entre eux. 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 enfants 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.

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. Mettez fin à 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 nécessite une interaction physique. Si les contacts entre les filles et les garçons sont inappropriés, divisez le groupe en deux.

Préparation en cas de tremblements de terre

15 à 30 MIN.

1. Expliquez qu'aujourd'hui, nous allons apprendre à nous protéger en cas de tremblement de terre.
2. Demandez si quelqu'un sait ce qu'est un tremblement de terre. Laissez quelques enfants répondre.
3. Expliquez qu'un tremblement de terre se produit lorsque le sol tremble parce que la croûte terrestre se déplace. Parfois, les secousses sont si légères que nous ne les remarquons même pas. Mais d'autres fois, ils/elles peuvent être très forts et causer des dégâts, comme casser des bâtiments. Les tremblements de terre se produisent soudainement et nous ne savons pas toujours quand ils/elles vont se produire.
4. Expliquez qu'il y a 3 choses à faire en cas de tremblement de terre. Il faut : se baisser, se couvrir et s'agripper à quelque chose.
5. Montrez chacune de ces étapes¹

¹ [Earthquake Country Alliance: Welcome to Earthquake Country!](#)



6. Les utilisateurs de fauteuils/elles roulants doivent verrouiller, se couvrir et agripper quelque chose



Activité : Baissez-vous, couvrez-vous et agrippez-vous

1. Dites : *Nous allons jouer à un jeu qui ressemble à « Jacques a dit », mais ça s'appelle « Le/la maître·sse a dit ».*
Je vais dire : Le/la maître·sse a dit... une action, et vous devrez faire cette action. Entraînons-nous. Le/la maître·sse a dit : touchez-vous la tête ; Le/la maître·sse a dit : asseyez-vous.
2. Ajouter les étapes
 - Le/la maître·sse a dit de se baisser à terre
 - Le/la maître·sse a dit de se couvrir pour éviter les chutes d'objets
 - Le/la maître·sse a dit de s'agripper à quelque chose jusqu'à ce que les secousses s'arrêtent
3. Répétez l'exercice jusqu'à ce que les enfants comprennent les trois étapes.
4. Demandez : *Que dois-je faire après m'être baissé·e au sol ? Si le sol continue de trembler, dois-je bouger ?*
 - Expliquez que vous ne devez pas bouger tant que vous ne sentez pas les tremblements s'arrêter.
 - Dites aux enfants que s'ils/elles sont à l'intérieur, ils/elles ne doivent pas sortir tant que les secousses n'ont pas cessé. Ils/elles devront peut-être attendre à l'intérieur pendant un petit moment !
 - Rappeler aux enfants qu'ils/elles doivent rester près de leur donneur de soins, de leur maître·sse ou de leurs frères et sœurs, quelle que soit la personne avec laquelle ils/elles se trouvent au moment du tremblement de terre
5. 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 à l'intérieur d'un bâtiment :** « 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 dans un bus :** Baissez-vous restez dans la voiture jusqu'à ce que les secousses s'arrêtent.
6. Dites aux enfants que nous allons nous entraîner régulièrement afin d'être prêts en cas de tremblement de terre. Dites aux enfants qu'ils/elles peuvent aussi partager ces étapes avec quelqu'un qu'ils/elles connaissent, comme un adulte ou un-e ami-e !

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, l'activité doit être interrompue ou modifiée. On conseille généralement aux personnes de s'asseoir pour retrouver leurs esprits. Une personne en détresse peut vouloir quitter la pièce. Si vous êtes à plusieurs 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. Faites le point sur le thème de la session et vérifiez que les enfants l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demander un feedback aux participant·e·s :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être fait différemment ?*
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



PUBERTÉ – FILLES UNIQUEMENT

60 MIN.

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Avoir conscience de son corps et fixer des limites corporelles. 	Session # 7.1.1
MATÉRIEL :	<ul style="list-style-type: none"> Feutres Tableau de conférence 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Aucun 	
 <p>Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants se sentent à l'aise avec vous et entre eux. 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 enfants 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 jouer et nous entraîner à prendre des mesures, puis nous terminerons par une activité de pleine conscience.

Équilibre du groupe

5 MIN.

1. Demandez aux participant·e·s de se mettre en binômes.
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'adolescent·e.
- Plusieurs de ces transformations sont associées au processus de transition par lequel notre corps évolue pour atteindre sa maturité reproductive, c'est-à-dire lorsque notre corps développe la capacité d'avoir des enfants.
- Pendant la puberté, votre corps libère des « hormones » (des messagers chimiques) qui font que votre corps passe d'un corps de fille à un corps de femme
- 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.
- La puberté peut commencer dès l'âge de 8 ans et durer jusqu'au début de la vingtaine chez les filles comme les garçons.

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.

1. FAITES :

- Répartissez les filles en groupes de 3 ou 4 et distribuez à chaque groupe des feuilles de papier de conférence et des stylos.
- Demandez aux groupes de dessiner une fille 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. 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 filles 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 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 filles deviennent plus grandes et peuvent prendre du poids.
- Les seins des filles poussent. 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.
 - Lest règles sont une étape normale et saine de la vie d'une femme. Ce n'est pas une maladie, ce n'est pas sale, ce n'est pas honteux.

Cela veut dire qu'elles sont devenues des femmes et qu'elles peuvent avoir des enfants.

- 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.

2. DITES :

- *En plus des changements physiques, il faut aussi penser aux changements émotionnels qui ont lieu pendant la puberté.*
- *Pour nous aider, nous pouvons nous remémorer les discussions que nous avons eues sur nos émotions et sur nos propres expériences.*

3. FAITES : Demandez aux filles de se tourner vers la personne à côté de qui elles sont assises pour discuter de cette question pendant quelques minutes.

4. 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 facilement gênées, ou se sentir plus sensibles.
- 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.
- Attirance physique pour les autres.

5. POSEZ LA QUESTION SUIVANTE :

- *Quelqu'un a-t-il déjà entendu le mot « hormones » ? Pouvez-vous nous dire de quoi il s'agit ?*

6. 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 :

- Il faut savoir que les jeunes filles peuvent être mal à l'aise à l'idée d'aborder certains sujets, tels que le développement physique intime.
- Attendez-vous à ce qu'on vous pose des questions pendant ces échanges.
- 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)

10 MIN.

1. DITES :

1. *Prenons maintenant le temps de réfléchir aux changements physiques et émotionnels que les garçons de votre âge connaissent à la puberté.*

2. FAITES :

- Le cas échéant, dessinez le contour d'un garçon sur une feuille de papier.

3. EXPLIQUEZ :

- Changements physiques – les garçons deviennent plus grands et prennent du poids ; ils/elles ont des poils dans la région génitale et sous les aisselles, sur le visage, la poitrine, les jambes, etc. ; leur voix devient grave ; ils/elles ont de l'acné.
- Changements sociaux et émotionnels – les garçons peuvent connaître des changements d'humeur ou de comportement ; ils/elles peuvent vouloir être plus indépendants ; ils/elles peuvent vouloir passer moins de temps avec leur famille et plus de temps avec leurs ami·e·s ; ils/elles peuvent se soucier de leur corps et de leur apparence ; ils/elles 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 des participant·e·s à cette session. Veuillez vous

rapprocher de l'équipe technique chargée des questions de santé pour adapter la session à votre contexte.

- 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.

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. Retenez votre respiration – un... deux... – puis expirez – un... deux... trois... Sentez votre ventre rentrer.
5. Inspirez... un... deux... trois... quatre... cinq... Retenez votre respiration – un... deux... trois... – puis expirez – un... deux... trois... quatre... cinq...
6. Répétez l'exercice 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. Faites le point sur le thème de la session et vérifiez que les enfants l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demander un feedback aux participant·e·s :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être fait différemment ?*
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

50 MIN.

THÈMES :	<ul style="list-style-type: none"> Avoir conscience de son corps et fixer des limites corporelles. 	Session # 7.1.2
MATÉRIEL :	<ul style="list-style-type: none"> Feutres Tableau de conférence 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Aucun 	



Le contenu de cette session peut être sensible. Assurez-vous que les enfants se sentent à l'aise avec vous et entre eux. 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 enfants 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 jouer et nous entraîner à prendre des mesures, puis nous terminerons par une activité de pleine conscience.

Équilibre du groupe

5 MIN.

1. Demandez aux participant·e·s de se mettre en binômes.
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 ? (garçons uniquement)

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 adolescents 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. FAITES :

- 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 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 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 parties intimes des garçons se développent.
- La poitrine des garçons s'élargit, ils transpirent davantage.
- 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 :

- *En plus des changements physiques, il faut aussi penser aux changements émotionnels qui ont lieu 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. FAITES : 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 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 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.
- Attendez-vous à ce qu'on vous pose des questions pendant ces échanges.

- 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 (garçons uniquement)

10 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. FAITES :

- 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.

3. EXPLIQUEZ :

- **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.
- **Changements sociaux et émotionnels :** Les filles peuvent connaître des changements d'humeur ou de comportement ; 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 se soucier de leur corps et de leur apparence ; elles peuvent se sentir timides ou facilement gênées.

REMARQUES DESTINÉES AUX FACILITATEUR·RICE·S :

- 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 des participants à 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.

Respiration abdominale

5 MIN.

1. Demandez à tous les participants 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 sont tranquillement assis, 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. Retenez votre respiration – un... deux... – puis expirez – un... deux... trois... Sentez votre ventre rentrer.
5. Inspirez... un... deux... trois... quatre... cinq... Retenez votre respiration – un... deux... trois... – puis expirez – un... deux... trois... quatre... cinq...
6. Répétez l'exercice deux fois de plus. Lors du dernier tour, demandez aux participants de dire « Hah ! » en même temps que leur dernier souffle !

Clôture

5 MIN.

1. Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
2. Faites le point sur le thème de la session et vérifiez que les enfants l'ont bien compris.
3. **Facultatif – ne pas faire pour toutes les sessions :** Demander un feedback aux participants :
 - *Qu'est-ce qui a été utile au cours de la session ?*
 - *Qu'est-ce qui aurait pu être fait différemment ?*
4. Donnez au groupe un feedback sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines sessions.