

# Save the Children

Formation en Premiers Secours Psychologiques  
Manuel à l'intention des professionnels travaillant  
avec des enfants



Premiers secours psychologiques pour les enfants : 2 jours  
Gestion du stress du personnel: 1 jour



**Save the Children**

Save the Children intervient dans 120 pays. Nous sauvons la vie des enfants.  
Nous luttons pour leurs droits. Nous les aidons à réaliser leur plein potentiel.

#### NOTRE VISION

La vision de Save the Children est celle d'un monde où chaque enfant bénéficie du droit à la survie, à la protection, à l'épanouissement et à la participation.

#### NOTRE MISSION

La mission de Save the Children consiste à inspirer des avancées dans le traitement des enfants à travers le monde et à faire évoluer leur vie dans l'immédiat et de façon durable.

#### NOS VALEURS

- Redevabilité
- Ambition
- Collaboration
- Créativité
- Intégrité

---

Publié par Save the Children au nom de l'Initiative pour la protection d'enfant.  
1ère édition : novembre 2013.

L'utilisation, la reproduction et la distribution de tout ou partie de ce document sont librement autorisées. Il est, toutefois, exigé aux personnes concernées de toujours mentionner la source de référence.  
Editrices-en-chef : Anne-Sophie Dybdal et Mie Melin

~~Auteurs : Pernille Terlonge, à partir du document produit par Ulrik Jørgensen~~

Contributeurs: Alison Schafer, World Vision ; Bimal Rawal, Kai Yamaguchi Fasting, Save the Children ; Charlotte Bøgh, Save the Children ; Madsen Chrétien, Save the Children ; Dominique Pierre Plateau, Save the Children; Karen Flanagan, Save the Children; Karin Tengnas, Save the Children; Leslie Snider, War and Trauma Foundation ; Lotta Polfeldt, Save the Children; Louise Dyring Mbae, Save the Children; Marieke Schouten, War and Trauma Foundation; Mark Van Ommern, OMS; Maureen Mooney, vision du monde ; Norbert Munck, Save the Children; Sarah Hildrew, Save the Children ; Silvia Ornate, Save the Children; et les équipes des bureaux pays de Save the Children au Bangladesh, en Côte d'Ivoire, à Haïti, au Kenya, au Kirghizistan, au Pakistan et au Sri Lanka.

Sources Couverture recto : Karin Beate Nøsterud/Save the Children  
Hedinn Halldorsson /Save the Children  
Steen Grove Thomsen

des photos: Chris Stowers Panos pour Save the Children

Couverture verso: Louise Dyring Mbae/Save the Children  
Jensen Walker / Getty images pour Save the Children  
Anne-Sofie Helms/Save the Children  
Luca Kleve-Ruud/Save the Children

---

Composition par: Westring + Welling  
Imprimé par: Rosenberg Bogtryk  
ISBN: 978-87-91682-43-8

Avec le support Postcode Lottery Suède.

Nous tenons à remercier la Fondation Antares: [www.ataresfoundation.org](http://www.ataresfoundation.org)  
pour la contribution qu'elle a apportée la 3ème journée, sur le thème de la gestion du stress du personnel.

Pour plus d'informations, veuillez contacter :

#### **Save the Children**

Rosenørns Allé 12

1634 Copenhagen V, Danemark

Téléphone : +45 35 36 55 55 – [info@savethechildren.dk](mailto:info@savethechildren.dk) – [savethechildren.dk](http://savethechildren.dk)



# Save the Children

Formation en Premiers Secours Psychologiques  
Manuel à l'intention des professionnels travaillant  
avec des enfants

Formation en Premiers Secours Psychologiques aux enfants : 2 jours  
Gestion du stress du personnel : 1 journée



**Save the Children**

## AVANT-PROPOS

Save the Children a le plaisir de présenter ce manuel de formation sur les premiers secours psychologiques destiné aux enfants.

Les enfants sont victimes d'abus, de négligence, de violence et d'exploitation dans tous les pays du monde. Des millions d'enfants sont concernés par ces problèmes et bien d'autres encore se trouvent en situation de risque. Par conséquent, la protection des enfants reste une grande priorité pour les programmes nationaux et internationaux de Save the Children, à la fois dans les contextes du développement et de l'humanitaire.

Chez Save the Children, nous nous appuyons sur le concept selon lequel chaque enfant jouit du droit d'être protégé et de recevoir des soins par sa propre famille, dans le meilleur des cas, ou au sein d'une structure familiale similaire. Nous renforçons les systèmes de protection nationaux et communautaires de l'enfant, et nous travaillons en partenariat avec les acteurs gouvernementaux et ceux de la société civile. Or, aider les enfants à minimiser leur détresse fait partie intégrante de cette approche. Cet outil de réduction de la détresse a été développé afin de répondre à la demande croissante du personnel de Save the Children et des organisations partenaires travaillant sur le terrain qui manifestent le besoin de renforcer leurs connaissances et leurs compétences pour mieux soutenir les enfants en situation de crise immédiate.

Les Premiers Secours Psychologiques (PSP) est une méthode mondialement reconnue comme étant simple et efficace pour fournir une assistance dans les premiers temps d'une situation de crise ; elle figure aujourd'hui parmi les Normes Minimales de Protection des Enfants dans les Interventions Humanitaires.

Les premiers secours psychologiques sont un ensemble d'aptitudes et de compétences permettant aux personnes qui sont au contact des enfants de réduire la détresse primaire des enfants causées par les accidents, les catastrophes naturelles, les conflits, la violence interpersonnelle ou autre crise.

La formation cible toutes les personnes, indépendamment de leur profession, qui travaillent avec et pour les enfants, y compris les travailleurs sociaux, Save the Children et le personnel des organisations partenaires, les enseignants, le personnel de santé, etc.

Le matériel a été élaboré avec la participation du personnel de Save the Children et de celui de ses partenaires à travers le monde. Vous trouverez dans ce manuel les enseignements recueillis et les bonnes pratiques observées depuis plusieurs décennies. Ce dernier a été testé dans 12 pays.

Nous tenons à exprimer notre profonde gratitude à toutes les personnes qui nous ont apporté un soutien précieux dans l'élaboration de ce manuel, dans sa mise en expérimentation et dans sa correction.

Nous nous devons, enfin, de remercier particulièrement les experts de l'Initiative pour la protection de l'enfant et de l'IASC MHPSS pour leur incommensurable aide dans la relecture et pour les conseils fournis. Merci à eux, également, car ils n'ont eu de cesse de soutenir ce manuel PFP pour aider les enfants.



Directrice de l'Initiative pour la Protection de l'Enfance



## Sommaire

### **Section A**

Introduction à la formation

08

### **Section B**

**Jour 1** - Programme de formation de deux jours sur les Premiers secours psychologiques

30

### **Section B**

**Jour 2** - Programme de formation de deux jours sur les Premiers secours psychologiques

64

### **Section C**

Programme de formation d'une journée sur la gestion du stress du personnel

86

Annexes et documents

108

# Contenu

## Section A - Introduction à la formation.....8

1.	Introduction à la formation .....	10
1.1.	Contexte .....	10
1.2.	Pourquoi les premiers secours psychologiques pour les enfants sont utiles ?.....	10
1.3.	Quel est l'objet principal de la formation ? .....	11
1.4.	Qui peut apporter les premiers secours psychologiques aux enfants? .....	11
1.5.	Où peut-on prodiguer les premiers secours psychologiques aux enfants?.....	11
2.	Introduction au manuel de formation.....	12
2.1.	Programme de la formation.....	13
2.2.	Objet de la formation .....	16
2.3.	Comment utiliser ce manuel .....	16
2.4.	Introduction à la formation .....	16
2.5.	Les participants.....	17
2.6.	Préparation pour la formation.....	18
2.7.	Horaires .....	18
2.8.	Lieu.....	18
2.9.	Matériel nécessaire .....	18
2.10.	Enquête sur la protection des enfants et les systèmes de référence .....	19
2.11.	Evaluation et attestations.....	19
2.12.	Méthodes de facilitation et astuces.....	20
2.13.	Apprentissage des adultes.....	20
2.14.	Jeux de rôle.....	21
2.15.	Groupes de discussions.....	21
2.16.	Discussions et présentations en plénière.....	21
2.17.	Dynamiques.....	21
2.18.	Présentations PowerPoint .....	22
2.19.	Questions et réponses.....	22
2.20.	Tableau d'affichage.....	23
2.21.	Groupes .....	23
2.22.	Contextualité la formation .....	24
2.23.	Confidentialité.....	24
2.24.	Rappel des feedbacks à envoyer.....	24
2.25.	Principales qualités de l'animateur .....	25
2.26.	Se préparer à faire face aux imprévus.....	26
2.27.	Comment gérer ses propres angoisses .....	27
2.28.	Suivi et supervision après la formation.....	27
2.29.	Glossaire.....	27

## Section B - 1er jour

Programme de formation de deux jours sur les premiers secours psychologiques aux enfants.....	30
Session .....	0
Accueil et inscription.....	32

### Session 1

Introduction.....	33
Activité 1.1 Accueil et Présentation.....	33
Activité 1.2 Présentation du programme de la journée.....	34
Activité 1.3 Objectifs.....	36
Activité 1.4 Attentes des participants.....	36
Activité 1.5 Présentation de Save the Children (facultatif).....	37
Exercice dynamique : Le stylo dans la bouteille.....	39

### Session .....

Que sont les premiers secours psychologiques pour les enfants ?.....	40
Activité 2.1 Introduction aux premiers secours psychologiques pour les enfants.....	40
Session .....	3
Réactions des enfants à une crise.....	43
Activité 3.1 Exemple: Incendie dans une école.....	43
Activité 3.2 Réactions des enfants à des événements stressants .....	43

### Session 4

Identifier les enfants ayant besoin d'une assistance psychologique d'urgence, et les principes d'intervention des premiers secours psychologiques.....	49
Activité 4.1 comment identifier les enfants ayant besoin de premiers secours psychologiques.....	50
Activité 4.2 Principes d'intervention des premiers secours psychologiques.....	51

### Session 5

Le premier contact avec les enfants en détresse.....	55
Activité 5.1 Film d'animation 1 .....	55
Activité 5.2 Le premier contact avec les enfants en détresse .....	56

### Session 6

Jeux de rôle.....	60
Activité 6.1 Jeux de rôle.....	60
Synthèse de la 1ere journée .....	61

## Section B, 2e jour

Programme de formation de deux jours sur les premiers secours psychologiques aux enfants.....	64
---	----

### Session 7

Communiquer avec les enfants.....	66
Activité 7.1 Salutations d'humeur.....	67
Activité 7.2 Introduction au 2e jour de la formation.....	67
Activité 7.3 Rappel de la 1ère journée.....	68
Activité 7.4 Communiquer avec les enfants 1 .....	68
Activité 7.5 Communiquer avec les enfants 2.....	70
Les enfants en détresse.....	71

### Session 8

Activité 8.1 Normalisation et généralisation.....	71
Activité 8.2 Autres suggestions pour communiquer avec les enfants en détresse.....	73
Activité 8.3 Pratique de la communication avec les enfants .....	78
Exercice dynamique : Le drap qui rétrécit .....	79

### Session 9

Parents et les soignants en détresse.....	80
Activité 9.1 Film d'animation 2.....	80
Activité 9.2 Réactions des parents et tuteurs à une situation de détresse.....	82
Activité 9.3 Communiquer avec les parents et tuteurs.....	83

### Session 10

Pratique des premiers secours psychologiques.....	84
Synthèse et évaluation.....	85

**Section C - Programme de formation d'une journée sur la gestion du stress**  
chez le personnel..... 86

**Session 0**

Accueil et inscription..... 89

**Session 1**

Introduction: Qu'est-ce que le stress ? ..... 90

Activité 1.1 Accueil et présentations..... 90

Activité 1.2 Qu'est-ce que le stress ? ..... 92

**Session 2**

Types de stress ..... 95

Activité 2.1 Exercice du ballon..... 95

Activité 2.2 Types de stress..... 96

Activité 2.3 Check-list :signes de stress..... 99

**Session 3**

Sur- implication et sous-implication..... 100

**Session 4**

Moyens de réduire le stress..... 102

Activité 4.1 Activité de réduction du stress..... 102

Activité 4.2 Moyens de réduire le stress..... 103

Pratique ..... 105

**Session 5**

Activité 5.1 Activité de réduction du stress..... 105

Activité 5.2 L'écoute active et le mentorat..... 105

Synthèse et évaluation..... 107

**Annexes et documents à distribuer** ..... 108

Annexe 1, 1ère et 2e journées

Fiches de préparation / d'inscription..... 110

Attestation d'approbation et de soutien du Superviseur/  
Directeur Pays..... 113

**Annexe 2, 1ère et 2e journées**

Liste des documents utiles..... 114

Annexe 3, 1ère et 2e journées

Attestation / Formation aux Premiers Secours Psychologiques  
pour enfants..... 115

**Annexe 1, 3e jour**

Comment parvenir à un équilibre..... 116

**Annexe 2, 3e jour**

Liste du matériel utile..... 117

**Annexe 3, 3e jour**

Fiches d'évaluation ..... 118

**Annexe 4, 3e jour**

Attestation /Gestion du Stress du personnel..... 120

Documents à distribuer n° 1, 1ère et 2e journée

Programme de la formation :

Premiers secours psychologiques pour enfants 1ère journée 122

Programme de la formation :  
Premiers secours psychologiques pour enfants 2e journée 122

**Documents à distribuer n° 2, 1ère et 2e journée**

Glossaire ..... 124

**Documents à distribuer n° 3, 1ère et 2e journée**

Politique de protection de l'enfant de Save the Children. 126

**Documents à distribuer n° 4, 1ère et 2e journée**

Liste des ressources locales..... 127

**Documents à distribuer n° 5, 1ère et 2e journée**

Conseils aux parents..... 128

**Documents à distribuer n° 6, 1ère et 2e journée**

Top 10 des ressources..... 136

**Documents à distribuer n° 7, 1ère et 2e journée**

Pour en savoir plus..... 138

**Documents à distribuer n° 1, 3e journée**

Programme de formation : gestion du stress du personnel 140

**Documents à distribuer n° 2, 3e journée**

Leçons apprises sur le stress..... 141

**Documents à distribuer n° 3, 3e journée**

Check-list: Les signes de stress..... 142

**Documents à distribuer n° 4, 3e journée**

Les sources de stress..... 143

**Documents à distribuer n° 5, 3e journée**

Traumatisme secondaire ..... 144

**Documents à distribuer n° 6, 3e journée**

Exemples de stratégies de réduction du stress ..... 145

**Documents à distribuer n° 7, 3e journée**

Mes mécanismes d'adaptation ..... 166

**Documents à distribuer n° 8, 3e journée**

Exemples d'activités de réduction du stress..... 147



**Section A:**

# Introduction à la formation







# I. Introduction à la formation

## I.1 Contexte

Quels sont les premiers secours psychologiques (PSP) pour les enfants ?

Le manuel de formation de *Save the Children en premiers secours psychologiques pour les enfants* destiné aux professionnels travaillant avec des enfants regroupe un ensemble d'aptitudes et de compétences qui permettent au personnel de réduire la détresse initiale chez les enfants causée par les accidents, les catastrophes naturelles, les conflits et autres incidents graves. Vous trouverez dans le manuel de formation des :

- outils pour communiquer, rassurer et reconforter les enfants à l'usage du personnel qui travaille directement auprès des enfants en détresse
- conseils et orientation pour le personnel qui travaille avec les parents et les principaux tuteurs
- moyens proposés pour assister un enfant en détresse

Les premiers secours psychologiques pour enfants peuvent être prodigués pendant une situation d'urgence ou immédiatement après une crise. Par conséquent, la formation en premiers secours psychologiques pour enfants peut être réalisée, d'une part, dans le cadre d'une réponse immédiate ou d'une activité de renforcement de capacités en matière de préparation aux catastrophes dans les zones souvent sujettes aux situations d'urgence et d'autre part, lors de la préparation du personnel à l'adoption de réflexes d'intervention face à une liste établie de situations d'urgences planétaires.

Cependant, les premiers secours psychologiques sont utilisés non seulement dans le cadre des situations d'urgences majeures, telles que les tsunamis ou les tremblements de terre, mais ils peuvent également être apportés pendant ou après une crise mineure n'ayant affecté qu'un petit groupe de personnes.

Le personnel de *Save the Children*, les organisations partenaires et autres professionnels peuvent également fournir les premiers secours psychologiques à des enfants dans le cadre de leur travail quotidien, en situation hors urgence, lorsqu'ils se trouvent notamment confrontés à des cas de violences sexuelles ou physiques, de maltraitance ou de négligence, d'enfants en conflit avec la loi ou victimes d'accidents.

## I.2 Pourquoi les premiers secours psychologiques pour enfants sont-ils nécessaires?

Les premiers secours psychologiques stimulent le fonctionnement adaptatif chez l'enfant et lui donne les moyens de gérer sa propre détresse. Par conséquent, cette intervention permet de prévenir les problèmes psychologiques à court et à long terme dus à des événements éprouvants et traumatisants. A ce jour, un nombre croissant de recherches montrent que la clé de voûte de l'épanouissement et du bon rétablissement d'un enfant ayant vécu des moments éprouvants réside dans la qualité du soutien que ce dernier reçoit de la part de sa famille, des professionnels qui l'entourent comme les enseignants et des autres personnes appartenant à son environnement proche.

Parmi les réactions couramment notées chez les enfants ayant vécu des événements douloureux figurent les troubles du sommeil, les sentiments d'anxiété et de désespoir, le repli sur soi, les difficultés de concentration, les pleurs, le cramponnement et la régression.

La plupart des enfants parviennent à surmonter des événements douloureux sans développer de problèmes de santé mentale à long terme et plusieurs d'entre eux se rétablissent seuls. Toutefois, il est possible de les aider dans ce processus de rétablissement en intervenant dès le début, ce qui peut réduire considérablement le risque pour eux de développer des problèmes de santé mentale à long terme.

---

1 M. Ungar (ed) (2012). *The Social Ecology of resilience. A Handbook*. Springer, New York.



### 1.3 Quel est l'objectif principal de cette formation ?

Bien que ce manuel de formation soit globalement axé sur les enfants, la formation comprend également des activités sur la communication avec les parents et les tuteurs, car ces derniers peuvent également avoir pâti de la situation de crise ou d'urgence. Ce manuel propose, en outre, une journée facultative sur la gestion du stress du personnel.

### 1.4 Qui peut prodiguer les premiers secours psychologiques aux enfants?

Le personnel du programme de Protection de l'enfance de Save the Children et de leurs homologues qui travaillent directement avec les enfants, tels que les organisations partenaires, les enseignants, les éducateurs, les professionnels de la santé et les travailleurs sociaux, peuvent fournir les premiers secours psychologiques aux enfants.

D'autres personnes chargées de soutenir les enfants en détresse, notamment celles qui interviennent peu de temps après le déclenchement d'une situation de crise, peuvent également prodiguer les premiers secours psychologiques aux enfants.

### 1.5 Où peut-on prodiguer premiers secours psychologiques aux enfants?

Il est possible de prodiguer les premiers secours psychologiques aux enfants dans tout lieu sûr, tel que les espaces amis des enfants de Save the Children, les écoles, les centres de développement de la petite enfance ou les écoles maternelles, les camps de réfugiés ou dans les sites d'accueil en urgence.

Il faudrait, dans la mesure du possible, que les prestataires ciblent un lieu tranquille et sûr où les enfants, les parents et les tuteurs puissent s'exprimer librement et recevoir du réconfort.



## 2. Introduction au manuel de formation

La boîte à outils de formation offre un programme de formation sur trois jours. Celle-ci comprend le présent manuel, deux séries de diapositives PowerPoint, des documents à distribuer et des annexes. L'ensemble des informations réunies dans cette boîte à outils permet l'organisation de :

- Deux jours de formation en premiers secours psychologiques pour les enfants
- Un journée de formation sur la gestion du stress du personnel. Cette dernière peut être effectuée séparément dans le cadre des initiatives pour le bien-être du personnel et pour la gestion des ressources humaines.

Durant cette formation, les participants apprendront les incontournables mots à prononcer ou gestes à faire qui permettent de soutenir au mieux les personnes en état de profonde détresse. Les participants y apprendront, également, les règles de sécurité à observer pour eux-mêmes et pour les autres face à une situation nouvelle ; ils sauront aussi maîtriser leurs actes pour éviter de causer plus de dommages.

## 2.1 Programme de formation

### 1ER JOUR

PROGRAMME DE FORMATION : Premiers secours psychologiques pour les enfants		
8:30 – 9:00	<b>Session 0</b> : Préparation	Accueil et inscription
9:00 – 10:30	<b>Session 1</b> : Présentation	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Accueil et présentation</li> <li>2. Présentation du programme de la journée</li> <li>3. Objectifs</li> <li>4. Attentes mutuelles</li> <li>5. Présentation de Save the Children (facultatif)</li> </ol>
10:30 – 10:50	Pause thé / café	
10:50 – 11:00	Exercice dynamiseur	
11:00 – 11:15	<b>Session 2</b> : Que sont les « premiers secours psychologiques pour les enfants » ?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Introduction aux premiers secours psychologiques pour les enfants</li> </ol>
11:15 – 13:00	<b>Session 3</b> : Réactions des enfants face à une situation de crise	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Exemple : incendie à l'école</li> <li>2. Réactions des enfants face à des événements stressants</li> </ol>
13:00 – 14:00	Pause-déjeuner	
14:00 – 15:00	<b>Session 4</b> : Comment identifier les enfants ayant besoin de premiers secours psychologique et principes d'intervention en premiers secours psychologiques	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identifier les enfants ayant besoin de Premiers secours psychologiques</li> <li>2. Principes d'intervention en premiers secours psychologiques</li> </ol>
15:00 – 16:00	<b>Session 5</b> : Premier contact avec des enfants en détresse	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Film d'animation I</li> <li>2. Premier contact avec des enfants en détresse</li> </ol>
16:00 – 16:30	Pause-thé / -café	
16:30 – 17:45	<b>Session 6</b> : Jeux de rôle	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jeux de rôle</li> </ol>
17:45 – 18:00	Synthèse	



## 2ÈME JOUR

### PROGRAMME DE FORMATION: Premiers secours psychologiques axés sur les enfants

8:30 – 10:30	<b>Session 7:</b> Communiquer avec les enfants	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Accueil dans la bonne humeur</li><li>2. Présentation de la 2e journée</li><li>3. Récapitulation de la 1ère journée</li><li>4. Communiquer avec les enfants 1</li><li>5. Communiquer avec les enfants 2</li></ol>
10:30 – 10:50	Pause-thé / -café	
10:50 – 11:00	Exercice dynamiseur	
11:00 – 13:00	<b>Session 8:</b> Les enfants en détresse	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Normalisation et généralisation</li><li>2. Suggestions supplémentaires pour communiquer avec les enfants en détresse</li><li>3. Pratique de la communication avec les enfants</li></ol>
13:00 – 14:00	Pause-déjeuner	
14:00 – 14:15	Exercice dynamiseur	
14:15 – 15:45	<b>Session 9:</b> Parents et tuteurs en situation de détresse	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Film d'animation 2</li><li>2. Réactions des parents et des tuteurs</li><li>3. Communiquer avec les parents et les tuteurs</li></ol>
15:45 – 16:00	Pause-thé / -café	
16:00 – 17:15	<b>Session 10:</b> Pratique	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pratique des premiers secours psychologiques</li></ol>
17:15 – 17:30	Synthèse et évaluation	

## 3ÈME JOUR

### PROGRAMME DE FORMATION: Gestion du stress du personnel

8:30 – 9:00	<b>Session 0</b> : Préparation	Inscription
9:00 – 10:30	<b>Session 1</b> : Présentation : Qu'est-ce que le stress ?	1. Accueil et présentation 2. Qu'est-ce que le stress ?
10:30 – 11:00	Pause-thé / -café	
11:00 – 12:00	<b>Session 2</b> : Les types de stress	1. Exercice du ballon 2. Les types de stress 3. Liste de vérification : Les signes de stress
12:00 – 13:00	<b>Session 3</b> : Participation excessive et participation insuffisante	1. Participation excessive et participation insuffisante
13:00 – 14:00	Pause-déjeuner	
14:00 – 15:30	<b>Session 4</b> : Moyens de réduction du stress	1. Activité de réduction du stress 2. Moyens de réduction du stress
15:30 – 16:00	Pause-thé / -café	
16:00 – 17:15	<b>Session 5</b> : Pratique	1. Activité de réduction du stress 2. L'écoute active et le mentorat
17:15 – 17:30	Synthèse et évaluation	

## 2.2 Objectif de la formation

Destinées au personnel de Save the Children, à ses partenaires, aux professionnels tels que les enseignants, les professionnels de la santé et d'autres domaines, ainsi qu'aux volontaires qui interviennent directement auprès des enfants durant les situations d'urgence ou en contexte d'après-guerre, de catastrophes naturelles et de situations de crise.

Outre les événements de grande envergure, les premiers secours psychologiques peuvent également être prodigués lors de problèmes isolés et survenant à une moindre échelle comme un incendie dans une école, un vol, des accidents, des cas de violence interpersonnelle et de perte d'un proche.

L'objectif de la formation est d'autonomiser les participants en leur transmettant les compétences et les connaissances qui leur permettront de prodiguer les premiers secours psychologiques aux enfants et à leurs familles.

Le 3e jour, qui se focalise sur la gestion du stress, va proposer aux participants des idées et des outils pour prévenir et faire face au stress lié au travail pour éviter l'épuisement professionnel.

## 2.3 Comment utiliser ce manuel

Après cette introduction, le formateur va recevoir un guide qui l'aidera à gérer progressivement le programme de formation en trois jours concernant les premiers secours psychologiques destinés aux professionnels travaillant avec des enfants et la gestion du stress chez le personnel.

## 2.4 Présentation de la formation

Le programme de formation de trois jours comprend 15 sessions de formation : six sessions pour le premier jour, quatre pour le deuxième jour et cinq pour le troisième jour.

La première session est consacrée à la présentation du programme de formation, à la prise de contact entre les participants, aux discussions concernant les attentes mutuelles vis-à-vis de la formation et à une brève présentation du travail de Save the Children.

Durant la deuxième session, le formateur expose le concept des premiers secours psychologiques apportés aux enfants, ainsi que les règles de base à observer lorsqu'on travaille avec des enfants. La troisième session invite les participants à analyser les différences de réaction manifestées par les enfants appartenant à des groupes d'âge divers face aux crises et autres événements stressants.

Durant la session quatre, le formateur enseigne aux participants à reconnaître les enfants et les familles qui ont besoin de premiers secours psychologiques. Il leur explique, également, les principes d'intervention en premiers secours psychologiques auprès d'enfants.

Durant la session cinq, les participants visionnent un court-métrage et discutent sur les moyens d'établir le premier contact avec les enfants en situation de détresse. Lors de la session six, la dernière de la première journée, les participants présentent une synthèse des enseignements reçus au cours de la journée sous forme de jeux de rôles qu'ils ont eux-mêmes créés et qu'ils interprètent entre eux.

Le deuxième jour commence par une courte récapitulation de la première journée, puis les participants discutent des moyens existant pour communiquer avec les enfants. La session huit est consacrée aux enfants en situation de détresse. Au cours de cette session, les participants apprennent à apporter un soutien affectif à un enfant en détresse. En analysant, à travers un court-métrage les réactions des parents et des tuteurs qui se trouvent en situation de détresse, les participants ap-



prennent, durant la session neuf, à aider également les parents et les tuteurs à réagir positivement. Durant la dixième et dernière session des deux premiers jours, les participants disposent d'avantage de temps pour pratiquer leurs techniques de communication et consolider leurs nouveaux acquis.

La partie de la formation consacrée à la gestion du stress, prévue pour le 3ème jour, la numérotation est indépendante du reste du manuel. Elle peut, en effet, être intégrée au programme de formation ou constituer une formation à part.

Le 3e jour comprend cinq séances. En présentant le programme de la journée, le formateur explorera durant la première session la signification du stress et indiquera aux participants comment reconnaître les signes et les symptômes. La deuxième séance permettra aux participants d'apprendre les différents types de stress et de s'auto-évaluer en la matière.

La troisième session est axée autour de la surimplication et de l'implication insuffisante. Les participants y apprendront comment ils peuvent s'impliquer dans une juste mesure. Dans la quatrième session, les participants apprendront davantage sur la réduction du stress et discuteront des moyens de réduire le stress.

Enfin, à la dernière session, les participants mettront en pratique la gestion du stress et le soutien mutuel.



Luca Kleve-Raud/Save the Children

## 2.5 Les participants

Les participants au programme de formation sont des personnes qui prodigueront les premiers secours psychologiques à des enfants et à leurs familles. Elles ont été sélectionnées parce qu'elles travaillent ou devront travailler auprès d'enfants et de familles en situation de détresse.

Les participants peuvent être issus du personnel du programme de protection des enfants de Save the Children et de ses organisations partenaires, ou provenir d'autres secteurs tels que la santé, la nutrition, l'eau, l'assainissement et l'hygiène (WASH) ou l'éducation.

Votre travail en tant qu'animateur de programme est d'exploiter les expériences et les compétences des participants au cours de la formation. N'oubliez pas d'expliquer aux participants l'importance de tenir compte de la culture, des traditions et de la religion du pays et du contexte où se déroule la formation pour comprendre les variations qui existent entre les différentes réactions face au stress, les interventions qui sont jugées adéquates et les manières dont l'enfant est appréhendé.

Informez-vous sur chacun des participants avant la formation afin d'utiliser leur expertise.

Cela vous permet également de cibler les activités en fonction du groupe.

Vous devrez, par exemple, préparer à l'aval de la formation les réponses aux questions suivantes:

1. Les participants sont-ils du personnel de Save the Children, des responsables gouvernementaux, des ONG partenaires, des représentants de la communauté ou autres ?
2. Quel est le nombre de participants ?
3. Quelles sont vos attentes vis-à-vis du niveau d'études des participants et de leurs fonctions ?

2 Questionnaire préformation, Annexe 1, 1 & 2 jours

4. Quelles sont vos attentes vis-à-vis de leurs attitudes, connaissances et compétences en matière de premiers secours psychologiques pour les enfants?

5. Quelle est l'expérience des participants dans le travail avec les enfants et les familles en situation de détresse?

Vous pouvez obtenir ces informations à travers le processus de recueil des candidatures et au cours de la pré-évaluation des compétences et des connaissances au début de la formation.

## 2.6 Préparation de la formation

Un animateur suffit à diriger la formation, en particulier s'il est expérimenté et qu'il maîtrise préalablement les sujets traités. Cependant, étant donné le caractère particulièrement exhaustif de cette formation et le risque que ce sujet provoque une réaction émotionnelle chez les participants, il est préférable de prévoir deux animateurs.

Une bonne préparation est essentielle pour assurer la qualité de la formation. Les animateurs doivent connaître parfaitement le manuel et les documents de formation.

Vous devrez remettre à chacun des participants un classeur contenant l'ensemble des documents à emporter après la formation.

Vous préparerez ces classeurs à l'avance.

## 2.7 Période de la formation

La formation aux premiers secours psychologiques pour les enfants peut être organisée dans le cadre d'une préparation aux catastrophes, d'une intervention en situation d'urgence de petite ou grande échelle ou encore d'un événement de crise. Elle peut également être effectuée pour préparer les participants à intervenir auprès d'enfants et de familles qui vivent dans un contexte de danger permanent dans lequel leur bien-être se trouve menacé au quotidien.

Le contenu du programme de la 1<sup>ère</sup> et de la 2<sup>ème</sup> journée doit être présenté consécutivement.

Quant au contenu du programme du 3<sup>ème</sup> jour, vous pouvez soit le présenter après le 2<sup>ème</sup> jour, soit le présenter isolément.

## 2.8 Lieu de la formation

Pour la formation, vous devez disposer :

1. d'espace suffisant pour permettre aux participants de s'asseoir confortablement en demi-cercle ou grand cercle, de sorte qu'ils puissent se voir les uns les autres
2. un écran ou un tableau-chevalet pour les présentations
3. d'espace suffisant pour permettre aux participants de travailler en groupe et par paires
4. d'un espace privé afin que la formation puisse se dérouler sans dérangement
5. d'un vidéoprojecteur pour les présentations de diapositives en PowerPoint et des films d'animation

## 2.9 Documents nécessaires

Vous trouverez des listes de documents nécessaires dans l'annexe 2, 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> journée, et dans l'annexe 2, 3<sup>ème</sup> journée. Notez que vous devrez peut-être adapter certains des documents au contexte ou les remplacer par des documents locaux plus accessibles ou mieux adaptés à l'activité. Rassemblez tous les documents dont vous avez besoin avant de commencer la formation.



Jensen Walker/Getty Images for Save the Children

## 2.10 Enquête sur le système de protection et le système d'identification et de signalement des enfants

Au cours de cette formation de trois jours, les participants sont invités à discuter et à identifier les procédures correctes de signalement concernant les enfants ayant besoin de services spécialisés ou de protection en raison des abus, de la violence ou de la négligence qu'ils ont subis. Renseignez-vous autant que possible sur les procédures locales, afin de pouvoir orienter les participants s'ils ne possèdent pas toutes les informations détaillées dont ils ont besoin.

Nous vous recommandons aussi de vous poser en animateur en rappelant aux participants, au début de la formation, leur devoir de protection et leur redevabilité concernant la politique de sauvegarde de l'enfant chez Save the Children : règles pour garder les enfants en sécurité .

Si l'un des participants soulève un problème de protection de l'enfant ou identifie un enfant à risque, il appartient à l'animateur d'encourager ce dernier à signaler le cas aux autorités compétente ou de suivre l'affaire.

L'animateur devrait, également, spécifier aux participants de ne divulguer aucune information personnelle au cours la formation. Vous pouvez leur proposer de les rencontrer individuellement s'ils le souhaitent en fin de session, afin de solutionner tout problème qui pourrait être dû à la formation et de répondre dûment à leurs préoccupations.

## 2.11 Évaluation et attestations

Il est toujours procédé à l'évaluation lors de la dernière session, que la formation se déroule sur deux ou sur trois jours. Nous vous recommandons d'utiliser les fiches d'évaluation jointes en annexe 3, 3ème jour ainsi que le questionnaire de préévaluation (formulaire de candidature), joint à l'annexe 1, 1er et 2ème jour.

Une bonne évaluation permet à l'animateur d'évaluer l'efficacité de la formation. Il existe deux types d'évaluation : l'évaluation des réactions et l'évaluation des apprentissages. Évaluations des réactions permet de mesurer la réaction des participants par rapport à la formation en général, telle que l'animation, la répartition et la gestion du temps, le lieu, le lien des scénarios proposés avec la réalité, etc. Quant à l'évaluation des apprentissages, elle mesure les changements opérés au niveau des compétences, des connaissances, des attitudes et des pratiques des participants.

À la fin de la formation, vous devriez distribuer à tous les participants une attestation indiquant le nom, les modules, le lieu et les dates de la formation. Vous trouverez à l'annexe 3, 1er et 2ème jour 1, ainsi qu'à l'annexe 4, 3ème jour, des exemples d'attestation. Pensez aussi à leur distribuer la photo de groupe ; les participants seront certainement contents de conserver un souvenir de la formation.

<sup>3</sup> Voir document n° 3, Jour 1 & 2 'Politique de Sauvegarde de l'Enfant de Save the Children: règles pour garder les enfants en sécurité'

## 2.12 Méthodes et astuces pour l'animation

Les animateurs sont chargés de la planification et de l'orientation de la formation. Il est recommandé d'animer cette formation à deux. L'un de vous sera de préférence issu de la même région ou communauté que les participants.

Il est important d'être bien préparé pour la formation et de se sentir à l'aise avec les activités prévues.

On est un bon animateur quand :

1. On se prépare bien avant chaque atelier
2. On écoute pour comprendre, au lieu d'évaluer ou de contester ce qui est dit
3. On parle lentement et distinctement, et que l'on n'utilise pas de jargon professionnel
4. On gère la dynamique de groupe
5. On assure une bonne communication entre les participants
6. On est prête attention aux sentiments non exprimés
7. On protège les points de vue minoritaires et accepte les commentaires constructifs
8. On alimente les discussions
9. On limite ses propres interventions pour rallonger le temps de parole des participants
10. On écoute attentivement sans interrompre
11. On recherche le caractère approprié du langage, de la posture, des gestes et des expressions faciales
12. On est prêt à prendre part à toutes les activités si nécessaire
13. On est flexible et réceptif, qu'on adapte les activités le cas échéant
14. On aime animer et qu'on prend du plaisir à le faire .!

Étant donné que les participants jouent un rôle important dans la qualité de l'environnement de l'apprentissage, il est important que les animateurs connaissent/comprennent:

1. Les raisons pour lesquelles les participants suivent cette formation
2. Les espoirs et les attentes de ces derniers
3. leurs craintes et leurs préoccupations
4. Les diverses expériences qu'ils ont acquises, la discipline qu'ils exercent, leur âge, leur sexe et le statut dont ils jouissent au sein de la communauté

Efforcez-vous d'amener les participants à se connaître les uns les autres et à se sentir à l'aise dans le groupe. Il ne faut jamais se moquer d'un participant. Si, par inadvertance, cela venait à se produire, présentez-lui vos excuses. Montrez-vous courtois avec eux et ils vous rendront la pareille.

## 2.13 L'apprentissage des adultes

Souvenez-vous que les individus apprennent de différentes manières, en fonction de leurs personnalités et de leurs expériences. Bien que l'apprentissage par la pratique soit souvent le meilleur moyen d'acquérir de nouvelles compétences, certaines personnes apprennent mieux par l'observation et la réflexion, ou en mettant en rapport l'observation avec la théorie. Faites preuve de souplesse en invitant les participants à partager leurs méthodes d'apprentissage privilégiées et à apprendre les uns des autres. Vous devrez peut-être adapter légèrement les activités en fonction des différents types d'apprentissage.

Dans l'apprentissage de nouvelles techniques et de connaissances, il est fondamental de pouvoir comprendre ces dernières et de les relier à la réalité. Adaptez, par conséquent, les études de cas et les exemples fournis dans ce programme de formation au contexte local.

<sup>1</sup>IFRC Reference Centre for Psychosocial Support/Save the Children Denmark (2012). The Children's Resilience Programme. Psychosocial support in and out of schools. Facilitator handbook 1: Getting started. <http://resourcecentre.savethechildren.se/library/childrens-resilience-programme-psychosocial-support-and-out-schools-facilitator-handbook-1>

Vous pouvez, par exemple, encourager les participants à interpréter des jeux de rôle montrant des situations familières du contexte local afin que les participants puissent facilement s'y reconnaître et s'identifier à elles.

Si vous n'êtes pas issu de la même région ou communauté que les participants, essayez de recruter un co-animateur local ou régional qui permette de contrôler l'adéquation du langage, de la communication et des études de cas avec le groupe de participants. Si cela n'est pas possible, efforcez-vous de connaître autant que possible le contexte local avant de procéder à la formation.

Ce programme de formation s'inscrit dans le cadre du renforcement des capacités visant à prodiguer les premiers secours psychologiques aux enfants. Encouragez les participants à mettre en pratique leurs compétences en premiers secours psychologiques et à s'engager activement à fournir les premiers secours psychologiques aux enfants lorsqu'ils le peuvent.

## 2.14 Jeux de rôle

Dans les jeux de rôle, les membres du groupe représentent une situation pertinente. En général, l'animateur attribue un thème aux participants ou leur indique une orientation.

Il peut, également, leur demander d'interpréter un rôle ou leur laisser eux-mêmes le choix du rôle ; cela dépend de la nature du jeu de rôle.

Les jeux de rôle peuvent, d'une part, aider les gens à analyser leurs attitudes vis-à-vis d'eux-mêmes et des autres et, d'autre part, servir de moyen pour pratiquer les techniques de communication. Ils donnent aux participants l'occasion de comprendre et de ressentir de l'empathie pour les problèmes et les situations que vivent les autres tout en les préparant à faire face à ces situations dans la vie réelle.

## 2.15 Discussions de groupes

Les participants sont invités à se réunir en petits groupes ou à deux pour réfléchir ou émettre des commentaires autour d'un concept, d'une idée ou d'un problème. Vous pouvez alors leur demander de faire part des résultats de leur discussion en séance plénière ou utiliser cette activité pour stimuler la réflexion sur un sujet qui sera étudié plus en détail lors d'autres activités.

## 2.16 Discussions et présentations en session plénière

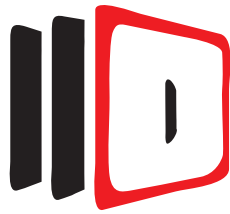
En session plénière, tous les participants sont réunis en un seul groupe durant le déroulement de l'activité proposée.

## 2.17 Exercices dynamiseurs

Ces activités sont utilisées pour instaurer un climat de confiance au sein du groupe à l'intérieur de l'espace de formation et pour insuffler de l'énergie aux participants après les pauses ou les longues périodes d'activités passives.

Ce sont généralement des activités de courte durée qui durent environ dix minutes ; et même si le programme de formation prévoit déjà des créneaux pour les exercices dynamiseurs, vous rajouter des exercices supplémentaires au cours des journées de formation si cela vous semble nécessaire.





Vous pouvez planifier des exercices dynamiseurs vous-même ou bien demander aux participants d'en suggérer à leurs pairs ou de prendre l'initiative.

Vous trouverez des exercices dynamiseurs sur l'Internet ou dans plusieurs autres manuels de formation.

## 2.18 Présentation de diapositives en PowerPoint

La plupart des sessions de formation comprennent des présentations de diapositives en PowerPoint. Les diapositives en PowerPoint ont été conçues outil de renforcement du travail de l'animateur en permettant d'assurer une certaine qualité et de la logique. Prenez le temps, avant la formation, de vous familiariser vous-même avec le contenu et la séquence des diapositives que vous montrerez. Lisez ce qui est écrit sur la diapositive en prêtant attention aux notes supplémentaires qui ont été introduites à l'intention de l'animateur pour certaines diapositives fournies dans ce manuel de formation.

Les points de discussion supplémentaires ne concernent pas toutes les diapositives ; ils signalent parfois seulement que l'animateur doit lire ce qui est inscrit sur la diapositive. Cependant, cela ne doit pas vous empêcher d'ajouter des commentaires ou des exemples pour aider à expliquer ou à démontrer le contenu de la diapositive.

Certaines diapositives contiennent des questions pour les participants. Veillez à réserver suffisamment de temps et encouragez-les à répondre aux questions avant de passer à la diapositive suivante.

D'autres diapositives indiquent une activité pour les participants. Suivez les instructions relatives à l'activité dans le manuel pour compléter la diapositive.

Nous vous conseillons d'imprimer les diapositives et de les distribuer comme documents aux participants. Cela leur servira de support pour prendre des notes supplémentaires. Ce procédé vous sera également utile si, pour une raison quelconque, en cas d'absence d'électricité par exemple, vous ne pouvez pas utiliser d'équipement audiovisuel.

Vous pouvez distribuer les diapositives concernées au début de chaque session, ou distribuer toutes les diapositives dans des classeurs au début de la formation. Le CD contient les présentations en PowerPoint.

## 2.19 Questions et réponses

Les participants qui n'ont jamais entendu parler de premiers secours psychologiques vont rencontrer beaucoup de nouveaux concepts et termes lors de la formation. Dès le début, vous devez encourager les participants à poser des questions en cas de besoin et consulter le glossaire joint au document n° 2, concernant les 1er et 2eème jours.

Le glossaire est inclus dans les classeurs des participants. Encouragez ces derniers à répondre aux questions posées par leurs pairs avant d'intervenir vous-même. Cela permet de stimuler

le renforcement mutuel des capacités au sein du groupe et vous pouvez aussi mieux jauger le niveau de connaissance des participants.

Il peut y avoir des questions auxquelles vous ne pourrez pas répondre. N'éprouvez aucune honte ni crainte à le reconnaître. Utilisez le groupe comme une ressource en posant la question suivante : « Quelqu'un voudrait-il émettre un commentaire ou répondre à cela ? » Nul n'est censé tout connaître. Dites aux participants que vous allez essayer d'apporter une réponse le lendemain ou lors de votre prochaine rencontre. Écrivez sur le tableau d'information les problèmes et les questions en attente.

## 2.20 Tableau d'information

Il est toujours utile d'aménager un tableau pour la durée de la formation. Il s'agit d'un espace bien défini, comme un mur ou un ordinateur portable, dans lequel les participants sont invités à déposer les questions ou les commentaires qu'ils souhaiteraient voir traités au cours de la formation.

Si possible, distribuez-leur des post-it ou de petits bouts de papier pouvant être placés au mur afin que tout chacun puisse les voir et venir les lire sur le tableau.

Vous êtes ensuite tenu, en tant que formateur, de veiller à aborder ces questions et commentaires, soit en séance plénière, soit avec la personne qui a posé la question ou le commentaire.

## 2.21 Groupes



Dans un programme de formation de courte durée comme celui-ci, nous vous recommandons de maintenir les mêmes groupes, pour permettre aux membres de bien se connaître.

Il existe plusieurs manières de former des groupes. L'une consiste à laisser les participants choisir leur groupe en fonction de leurs domaines de travail communs, de sorte qu'ils partagent les mêmes connaissances ou qu'ils puissent échanger des informations au sein du groupe.

Vous pouvez également créer des groupes de façon aléatoire en attribuant à chaque participant un nombre de un à cinq par exemple, en fonction du nombre de groupes que vous voulez constituer ; puis vous demandez aux personnes qui portent le même nombre de se regrouper. Selon le contexte, vous pouvez décider, soit d'établir un équilibre entre les sexes au sein des groupes, soit de constituer des groupes de même sexe.

## 2.22 Contextualiser la formation

Durant les sessions de formation, référez-vous autant que possible à la culture et au contexte locaux. Bien que ces sessions de formation soient basées sur les directives internationales standard pour fournir les premiers secours psychologiques, les manières dont les individus réagissent face aux situations d'urgence et de crise, ainsi que leurs mécanismes d'adaptation sont tous liés aux normes, aux valeurs, aux pratiques culturelles, aux croyances locales et aux ressources disponibles localement.

## 2.23 Confidentialité

La question de la confidentialité sera abordée dès la première session, au moment de fixer les règles de base. Les règles de confidentialité qui s'appliquent pendant la formation doivent être les mêmes que celles qui s'appliquent lorsque le personnel et les bénévoles travaillent auprès des enfants et des personnes qui en ont la charge. Les informations personnelles ne doivent pas être divulguées en dehors du groupe, à l'exception de celles portant sur des cas de violence, d'abus, d'exploitation ou d'affaires en conflit avec la législation nationale.

Si ces questions sont soulevées pendant la formation, vous devez porter ces informations à la connaissance des personnes et organisations compétentes qui peuvent aider à trouver des solutions.

Il est recommandé d'observer la politique de sauvegarde de Save the Children, en tant que référence dans ces types de situation.

Avant de prendre toute mesure, veillez à en informer l'auteur du signalement.

## 2.24 N'oubliez pas de donner un feedback<sup>5</sup>

Dans toutes les formations, mais surtout celles où les participants contribuent de manière active, les animateurs doivent donner du feedback à leurs participants. Savoir donner du feedback est fondamental pour garantir l'efficacité et la qualité de la formation. En fonction de la manière dont l'animateur émet du feedback, ce dernier peut permettre aux participants d'améliorer leur apprentissage ou les humilier et les démotiver, si l'animateur ne prête pas attention aux particularités de chacun. Lorsque vous émettez du feedback, vous devez impérativement suivre les lignes directrices suivantes :

1. Soyez clair et précis, en justifiant. Évitez les commentaires généraux, tels que « c'était excellent » ou « ce n'était pas très bon. » Dites plutôt : « C'était excellent, parce que vous vous étiez bien préparé(e) et vous avez utilisé un langage simple, sans jargon. »
2. Évitez de généraliser en utilisant les termes « toujours », « jamais » ou « tous ». Votre feedback doit se rapporter spécifiquement au contexte.
3. Soyez sélectif. Les participants trouvent difficile de travailler simultanément au développement et à l'introduction de changements dans un ou deux domaines. Ne les surchargez pas de travail.
4. Proposez des solutions de remplacement. Lorsque vous émettez une critique sur un point, proposez une variante pour l'améliorer. Vous pouvez par exemple dire : « J'ai rencontré des difficultés à suivre la dernière session parce que je ne pouvais pas lire ce que vous aviez écrit sur le papier de flipchart. Vous pourriez écrire plus grand et utiliser deux feuilles de papier flipchart. »
5. Appropriiez-vous votre feedback et restez descriptif, sans porter de jugement. Commencez le feedback par « Je » ou « Selon moi », puis décrivez l'effet que la contribution du participant a produit sur vous. Exemple : « lorsque vous avez dit : « Vous n'avez pas de questions, n'est-ce-pas ? J'ai eu l'impression que vous ne vouliez pas vraiment que je pose des questions. »
6. Laissez le choix à votre interlocuteur. Un bon feedback doit laisser au récepteur le choix

<sup>5</sup> Action for the rights of children (2009). ARC Resource Pack. Facilitator's Toolkit page 41-42; <http://www.arc-online.org/documents/pdfs/ARC-FacToolkit-2009.pdf>

- de décider s'il va ou non corriger le point concerné.
7. Il est important d'émettre le feedback aussitôt que possible après l'événement, sinon les commentaires risquent ne plus être pertinents pour l'intéressé.
8. Dans certaines circonstances, il est utile de laisser le soin aux participants de commenter individuellement leurs propres performances, avant votre intervention. Cela leur donne la possibilité de montrer qu'ils sont conscients de leurs faiblesses. Exemple : « Je pense que j'ai commencé à bredouiller à la fin et j'ai probablement semé la confusion chez tout le monde. »
9. Soyez très prudent avec les conseils. Il est rare que les gens poléminent autour d'un problème par manque d'informations spécifiques. Souvent, le meilleur appui que l'on peut donner est d'aider les gens à mieux comprendre leur problème, à voir comment il s'est développé et à leur indiquer comment ils peuvent identifier des actions possibles pour les aider à résoudre le problème de manière plus efficace.

## 2.25 Principales compétences du formateur<sup>6</sup>

Le tableau fournit une liste des compétences essentielles que le formateur devrait posséder et être en mesure d'appliquer de manière efficace:

Compétence	Brève description
Prêter une attention absolue	Utiliser le langage corporel et prononcer de petits mots d'encouragement pour prêter à quelqu'un votre entière attention. La gestuelle est aussi importante que les mots. Elle transmet un message non-verbal. Elle accompagne parfois le message verbal, mais elle peut aussi prêter à confusion et quelquefois infirmer le message verbal. Votre langage corporel montre précisément la sincérité de votre respect pour le bien-être d'autrui.
Paraphrase	L'art de répéter en quelques mots les dires de quelqu'un. Une bonne paraphrase est brève et concise ; elle reproduit à la fois les faits et les sentiments. L'attention porte sur l'expérience de l'autre personne. Vous décrivez précisément avec vos propres mots les idées et les sentiments d'autrui.
Questions ouvertes	Questions par lesquelles vous encouragez une autre personne à parler librement et ouvertement de son expérience. Elles invitent les gens à parler d'un sujet déterminé. Les questions ouvertes commencent, par exemple, ainsi:  "Pouvez-vous me parler de... ?"  "A quels types de mesure avez-vous pensé ? »"  "Comment avez-vous réagi à...?"
Questions pénétrantes	Questions qui incitent à donner des réponses plus spécifiques en invitant la personne à expliquer ou à clarifier quelque chose.  " Vous avez dit précédemment.....que dites-vous aujourd'hui ? " " Pourriez-vous en dire davantage ? "  Par exemple : Déclaration du participant : "Ce qui se passe me met en colère. " Question pénétrante : " Qu'est-ce qui vous met en colère exactement?"

<sup>6</sup> Action pour les droits de l'enfant (2009). Recueil de références ARC. Kit de l'animateur: <http://www.arc-online.org/documents/pdfs/ARC-FacToolkit-2009.pdf>



#### Résumé

C'est la somme de tous les éléments-clés prononcés par quelqu'un. Il montre que vous avez bien saisi l'ensemble de l'histoire et pas seulement en partie. Dans un résumé, vous reprenez les dire de quelqu'un d'autre sur ses expériences, son comportement et ses sentiments. Un bon résumé aide l'autre personne à donner du sens à ce qu'elle vient de dire et peut lui faire découvrir des aspects dont elle n'avait pas tenu compte auparavant.

## 2.26 Soyez prêt à faire face aux imprévus

Un certain nombre de dysfonctionnements peuvent survenir dans le cours d'une session formative. Or, l'une des tâches les plus difficiles pour un animateur est de savoir comment gérer au mieux une situation où survient un événement imprévu.

L'un des moyens les plus faciles de gérer les imprévus durant les ateliers de formation est d'appliquer la notion selon laquelle il faut tenter de faire le contraire de ce qui ne fonctionne pas. A titre d'exemple :

- Si vous n'arrivez pas à travailler en session plénière, répartissez les participants en petits groupes.
- Si un exercice pratique ne fonctionne pas, utilisez-le pour faire une démonstration
- Si une session de réflexion ne marche pas, enchaînez par une activité pratique
- Si l'exemple que vous avez donné n'est pas approprié, demandez un autre exemple à un participant
- Un autre moyen de planifier des contingences consiste à élaborer une série d'exercices ou d'activités simples auxquels vous pouvez recourir pour résoudre les problèmes les plus couramment rencontrés dans les groupes. Par exemple :
- Si les participants commencent à débrayer par rapport au contenu, répartissez-les en groupes plus petits et demandez-leur d'appliquer le document à des situations tirées de leur propre expérience.
- Si vous ne savez pas comment enchaîner, annoncez une courte pause (le temps d'un rafraîchissement, le cas échéant) pour vous accorder un temps de réflexion.
- Si vous sentez une résistance, demandez aux participants d'exprimer l'un après l'autre leurs sentiments.

7 Pickles T, Pavilion (1995). Toolkit for Trainers, Brighton, England, tel que présenté dans le recueil de références intitulé « Action pour le droit des enfants », dans le chapitre consacré au « Kit de l'animateur ». <http://www.arc-online.org/documents/pdfs/ARC-FacToolkit-2009.pdf>



- Si la session en cours n'avance pas, passez à la suite du programme plus tôt que prévu.
- Si vous êtes à court de matériel, clôturez la session plus tôt au lieu d'inventer des bouche-trous
- Si le groupe commence à se fragmenter, regroupez les participants et demandez-leur d'expliquer la raison pour laquelle ils travaillent en collaboration.

Plusieurs de ces techniques de résolution des problèmes courants reposent sur l'utilisation des contraires. Elles donnent, également, l'occasion à l'animateur de réaffirmer une mesure de contrôle ou pour les participants, c'est une occasion d'exprimer légitimement leurs propres difficultés au sein d'un groupe.

## 2.27 Comment gérer votre trac

Même les animateurs et les formateurs les plus aguerris connaissent le trac de la période qui précède le début de l'atelier. Il existe deux méthodes efficaces de le gérer et cela vaut vraiment la peine de prendre le temps d'y réfléchir pour choisir la méthode qui convient le mieux à votre personnalité.

Analysez votre trac et réfléchissez au moyen de le gérer. Écrivez toutes les pires choses que vous craignez qu'il arrive au cours de l'atelier, puis pour chaque élément de votre liste trouvez deux moyens par lesquels vous pourriez gérer la situation. Cela devrait vous rassurer.

Acceptez le fait que vous ne pourrez pas faire face à toutes les situations parfaitement. Personne ne vous demande d'être parfait. Si vous vous sentez tendu à la pensée que des crises peuvent surgir ou que des problèmes peuvent surgir durant la formation effective, le concept d'un formateur suffisamment bon peut vous aider. Vous développez vos compétences et vos connaissances en formation chaque fois que vous animez une session formative.

Si vous voyez que les participants apprennent quelque chose, vous êtes certainement sur le bon chemin ! Après l'atelier (aussitôt que possible), rédigez une liste des choses que vous n'avez pas trop bien gérées et réfléchissez à la manière différente dont vous vous y prendriez si vous rencontriez de nouveau les mêmes situations. Cet exercice contribuera à votre propre processus d'apprentissage.

## 2.28 Suivi et supervision après la formation

Il faut s'exercer sur les techniques de Premiers secours psychologiques. Étant donné que ces techniques reposent principalement sur le contact humain, il est essentiel de maintenir le contact avec les enfants et avec les personnes qui en ont la charge afin d'entretenir et de développer vos capacités à prodiguer les premiers secours psychologiques.

La confiance en soi s'acquiert avec l'expérience. Le personnel formé aux premiers secours psychologiques devrait avoir la possibilité d'utiliser ses compétences. Il faudrait, également, qu'il puisse échanger ses expérience entre collègues.

La direction doit régulièrement organiser un suivi et apporter son soutien concernant le bien-être du personnel et la gestion du stress. Elle peut, pour cela, planifier des réunions mensuelles de supervision, des sessions de recyclage et des systèmes de soutien par les pairs.

## 2.29 Glossaire

Bien que le manuel de formation ne reprenne pas l'ensemble des termes contenus dans le glossaire du document n° 2, concernant les 1er et 2ème jours, l'animateur se doit de les

connaître, car ils recouvrent une grande importance pour lui.

En principe, la plupart des réactions psychologiques aux événements traumatiques sont considérées comme des réactions normales, bien que troublantes, face à des situations extrêmes. Dans la plupart des cas, seule une minorité de la population souffre d'un traumatisme durable.

La plupart des individus, y compris les enfants, ressentent un certain degré de détresse après avoir vécu un événement traumatique. La majorité d'entre eux s'en remettra grâce à des soins et à un soutien adéquats. Des recherches récentes ont montré que la qualité du soutien social apporté dès le début est importante pour permettre aux enfants et aux personnes qui en ont la charge de se remettre des circonstances difficiles et des expériences éprouvantes, et pour minimiser les risques de développer des problèmes psychologiques à long terme.

Bien que l'être humain ait la faculté de se remettre et de s'adapter, sa personnalité et sa faculté d'adaptation risquent d'être affectées à long terme de manière irréversible. Les professionnels ont noté chez l'enfant la résilience et la capacité de surmonter des situations difficiles en s'adaptant. Des recherches plus récentes, insistent toutefois sur le fait que nous ne devrions pas ignorer l'impact potentiel des événements traumatiques sur le développement de l'enfant. Nous devons faire preuve de prudence, quelle que soit la catégorie où nous plaçons les enfants, celle des « traumatisés » ou celle des « résilients ». Les enfants ou adolescents réagiront différemment face à ces situations, en fonction de leur culture, de leur religion, de leur situation, de leur vécu antérieur, de leur âge et de leur personnalité.

De même, vous devez utiliser les termes « premiers secours psychologiques » avec prudence lorsque vous décrivez votre travail sur le terrain, car nombreux sont ceux qui les associent à « maladie mentale ». Or, dans de multiples pays, la maladie mentale fait l'objet d'une stigmatisation importante. Par conséquent, l'utilisation de ces termes peut dissuader les enfants et les familles d'accepter votre aide.

Certains participants peuvent estimer mieux appropriée l'usage de l'expression « premiers secours psychosociaux », car il ne s'agit pas de psychothérapie. Cependant, Save the Children a choisi d'utiliser la terminologie de l'OMS.

Lorsque vous communiquez avec des non-spécialistes, il est également conseillé d'éviter les termes qui ont une signification clinique comme « traumatisme » ou « traumatisé ». Ces termes risquent d'effrayer les individus en les induisant à penser que vous leur avez attribué la mauvaise catégorie et les avez privés de leur autonomie.

Les termes « détresse » et « détresse sévère » sont utilisés pour décrire l'impact psychologique non spécifié découlant d'un événement douloureux. Ils ne sont pas liés à un diagnostic ou à un syndrome précis, mais se rapportent à des sentiments d'anxiété, aux pleurs, à des troubles du sommeil, à une perte d'appétit, au repli sur soi et à des problèmes de concentration, symptômes qui disparaissent progressivement grâce à une prise en charge adéquate. Ce sont tous des sentiments et des réactions que l'on retrouve couramment chez les enfants et les adolescents et qui sont directement liées à la situation de crise.

Une situation d'urgence se définit comme une situation où la vie, le bien-être ou les possibilités de développement physique et mental des enfants sont menacés en raison d'un conflit armé, de catastrophes ou de l'effondrement de l'ordre social ou juridique, et où les capacités locales à faire face sont dépassées ou inadéquates.

8 Comité permanent interorganisations (2007). Directives du CPI concernant la santé mentale et le soutien psychosocial dans les situations d'urgence . [http://www.who.int/mental\\_health/emergencies/9781424334445/en/](http://www.who.int/mental_health/emergencies/9781424334445/en/)

9 Pynoos, Steinberg, Layne et al (2009). DSM-V PTSD diagnostic criteria for children and adolescents: A developmental perspective and recommendations.

10 [http://www.academia.edu/1201576/Pynoos\\_Steinberg\\_Layne\\_et\\_al.\\_2009.\\_DSMV\\_PTSD\\_diagnostic\\_criteria\\_for\\_children\\_and\\_adolescents\\_A\\_developmental\\_perspective\\_and\\_recommendations](http://www.academia.edu/1201576/Pynoos_Steinberg_Layne_et_al._2009._DSMV_PTSD_diagnostic_criteria_for_children_and_adolescents_A_developmental_perspective_and_recommendations)

<http://resourcecentre.savethechildren.se/library/child-protection-taking-action-against-all-forms-abuse-neglect-violence-and-exploitation-cpi>

Le terme « crise » décrit une situation éprouvante dans laquelle le vécu antérieur et les stratégies d'adaptation d'un individu ne lui suffisent pas à faire face. Une crise peut apparaître de manière soudaine et spectaculaire, mais elle peut aussi évoluer de manière progressive.

Le terme «traumatisme» est utilisé pour décrire un état émotionnel d'inconfort et de stress. Le traumatisme est causé par le souvenir qu'un individu garde après avoir vécu un événement malheureux inhabituel, une situation traumatisante, qui a bouleversé son sentiment de sécurité et violé son sentiment d'intégrité physique. En état de traumatisme, l'individu ne peut plus utiliser efficacement ses stratégies d'adaptation pour faire face à une situation nouvelle.

Le terme « traumatisé » est l'adjectif qui dérive du terme « traumatisme ». Une personne traumatisée est une personne ayant subi un ou plusieurs traumatismes. Cependant, le fait d'avoir subi un événement traumatique ne constitue pas une condition suffisante pour être qualifié de traumatisé. Il faut que l'événement ait été accablant pour l'individu, douloureux sur le plan psychoaffectif, éprouvant ou choquant avec, éventuellement, un impact psychologique et physique durable.

Le stress post-traumatique (SPT) est un diagnostic utilisé pour le stress psychique et affectif persistant qui survient à la suite d'un choc psychologique grave dû au vécu d'un ou de plusieurs événements traumatisants. Il se caractérise par l'apparition d'un ensemble de symptômes. Le terme ne doit pas être utilisé à la légère sans être étayé par un bon diagnostic donné par des professionnels. Il ne faut pas non plus le confondre avec des types de réaction psychologique générales qu'ont les individus face à des événements traumatisants, tels que le stress aigu (SA).

Le stress aigu peut se manifester durant le premier mois après la contraction d'un traumatisme. Or, les symptômes qui définissent le SA sont les mêmes que ceux du SPT et se caractérisent, en général, par des sensations de trouble d'orientation ou de détachement du corps, notamment. Dans certains cas, le SA évolue en SPT, mais les symptômes peuvent aussi disparaître au bout d'un mois .

Les états cliniques de dépression et d'anxiété constituent d'autres exemples de troubles psychiques persistants et de réactions émotionnelles extrêmes résultant du stress aigu dû à des événements traumatiques.

Quant au soutien social, c'est l'aide apporté par le réseau social, c'est-à-dire l'attention et les soins que vous recevez de la part des membres de la famille, des amis, des collègues, des enseignants, etc.





**Section B:**

1er jour:  
Programme de formation de  
deux jours en premiers secours  
psychologiques pour les enfants







# 1er jour:



Chris Stowers/ Panos for Save the Children

## SESSION 0

### Accueil et inscription



Objectif: créer une atmosphère accueillante et inscrire tous les participants



Note à l'animateur: veillez à:

- arriver au moins 30 minutes avant le début de la première session
- aménager l'espace pour placer les participants en demi-cercle ou en cercle fermé
- disposer de bouteilles d'eau dans la salle où de déroulement de l'atelier
- placer des Post-It, des cahiers et des stylos dans la salle à l'usage de l'ensemble des participants, ainsi qu'un tableau-chevalet et des marqueurs
- distribuer à chaque participant un classeur contenant les documents relatifs à l'atelier et un badge
- inscrire les participants à leur arrivée
- accueillir personnellement chaque participant
- vérifier le bon fonctionnement de l'équipement audiovisuel pour les présentations PowerPoint et les films.





## SESSION 1

## Introduction



**Objectif:** présenter la formation aux participants et définir un ensemble des règles de base pour la formation.



**Activités:** 1.1 Accueil et présentation 1.2 Présentation du programme de la journée 1.3 Objectifs 1.4 Attentes mutuelles 1.5 Présentation de Save the Children (facultatif).



**Matériel requis:** diapositives PowerPoint 1 à 9. Des copies du document n° 3 pour tout le monde, 1er et 2e jours intitulé "la politique de sauvegarde de l'enfant de Save the Children", un tableau-chevalet et des marqueurs.



**Note à l'animateur:** veuillez remarquer que l'activité 1.5 intitulée " Présentation de Save the Children " est nécessaire uniquement si les participants ne connaissent pas Save the Children et son action.

Avant la formation, complétez la diapositive PowerPoint 9 décrivant le travail de Save the Children dans le pays où se déroule la formation.

Vous pouvez sélectionner un autre exercice d'introduction, si vous pensez que celui-ci n'est adapté au contexte.

## ACTIVITÉ 1.1 Accueil et introduction



**Objectif:** accueillir les participants et leur permettre de se présenter.



**Matériel requis:** N/A

**CONSIGNES:** Accueil des participants. Demandez-leur de se placer avec vous en cercle de manière à ce que chacun puisse voir les autres.

Placez-vous au centre et présentez-vous, en déclinant votre nom et celui de l'organisation pour laquelle vous travaillez en tant qu'employé ou que bénévole. Puis, retournez à votre place et demandez à chacun d'en faire de même, à tour de rôle.

Lorsque tout le monde s'est présenté, expliquez que l'exercice suivant va leur permettre de mieux se connaître mutuellement ; il s'agit d'un jeu intitulé *le soleil brille toujours pour ceux qui...* . Vous pouvez utiliser une autre phrase, le cas échéant.

Commencez le jeu en expliquant aux participants qu'ils devront se placer au centre du cercle chaque fois qu'ils entendront une affirmation qui leur correspond. Si plusieurs affirmations qui leur correspondent sont prononcées consécutivement alors qu'ils se situent au milieu du cercle, ils devront conserver leur place au milieu. Dans le cas contraire, ils devront se retirer.

Démarrez le jeu avec les phrases suivantes :

“Le soleil brille toujours pour ceux qui travaillent directement auprès d'enfants”.

“Le soleil brille toujours pour ceux qui travaillent ou ont travaillé plus de trois ans auprès d'enfants”.

“Le soleil brille toujours pour ceux qui ont déjà rencontré un enfant en situation de détresse ”.

Demandez aux participants de parler à tour de rôle. Lorsque tout le monde est passé, mettez fin à l'activité en demandant aux participants de s'asseoir pour se préparer à l'activité suivante.

## ACTIVITÉ 1.2 Présentation du programme de la journée



Objectif: présenter le programme du jour



Matériel requis : diapositives PowerPoint 1 à 3, document n° 1, 1er et 2ème jours, intitulé “Programme de formation”.

**ICONSIGNES:** Souhaitez de nouveau la bienvenue aux participants et remerciez-les pour leur présence dans cette session de formation aux premiers secours psychologiques aux enfants. En faisant référence à l'activité précédente, mettez l'accent sur le fait qu'ils partagent tous le même souhait d'approfondir leurs connaissances en matière de premiers secours psychologiques aux enfants.

Donnez-leur des explications en ces termes : “ Les premiers secours psychologiques apportés aux enfants peuvent modifier considérablement leur manière de réagir face à une situation de crise, dans l'immédiat comme à long terme. Les premiers secours psychologiques peuvent aider les enfants à faire face et à mieux s'adapter lorsqu'ils se trouvent confrontés à des défis et à des changements majeurs. ”

“ Nous consacrerons les journées d'aujourd'hui et de demain à l'explication de ce que représentent les premiers secours psychologiques aux enfants. Nous verrons à qui ils sont destinés et comment on peut les prodiguer aux enfants et à leurs parents et tuteurs légaux ou de fait. ”

Avant d'afficher les diapositives 2 et 3, expliquez-leur ce qui suit : “ Vous êtes ici pour participer à un programme de formation sur deux jours. Au cours de cette formation, je vais vous divulguer des informations que j'ai recherchées et organisées pour vous. Cependant, le but est d'apprendre collectivement et mutuellement par le biais d'activités de groupe et de discussions en session plénière. ”

“ Ce processus d'apprentissage vous permettra, également, d'ouvrir les yeux sur les difficultés que vous rencontrez dans votre propre travail, ce qui peut être important dans votre fonction d'assistant. En effet, vous ne pouvez pas négliger les problèmes que vous rencontrez au cours de votre activité ; vous devez admettre leur existence et y faire face. Cependant, lorsque vous travaillez dans le domaine des premiers secours psychologiques aux enfants, vous devez impérativement veiller à toujours préserver votre intégrité physique et mentale. ”

“ En tant qu'assistants professionnels et responsables, vous devez identifier et commenter avec vos superviseurs ou managers tout ce qui pourrait entraver votre capacité à travailler en toute sécurité, autant pour vous que pour les personnes que vous essayez d'aider. ”

Passez le programme en revue avec les participants. Des notes supplémentaires ont été introduites à l'intention de l'animateur pour chaque diapositive.

Diapositive 2 : “ Aujourd'hui, nous apprendrons ce qu'on entend par premiers secours psychologiques aux enfants et nous pencherons davantage sur le profil des enfants qui ont

besoin de ce genre de soutien. Nous verrons également comment apporter ces secours. Demain, nous passerons plus de temps à la pratique des techniques de premiers secours psychologiques pour les enfants. ”

“ Il y aura six sessions aujourd’hui ”

“ La session 1 est celle où vous allez vous familiariser avec le programme de formation et comprendre ce dont il s’agit. Nous discuterons, également, de nos attentes mutuelles. Si certains d’entre vous ne connaissent pas Save the Children, je présenterai brièvement l’organisation et expliquerai notre action à travers le monde entier. ”

“ La session 2 suivra après la pause-café/thé. Durant la session 2, nous étudierons ce que sont les premiers secours psychologiques pour les enfants. ”

“ Au cours de la session 3, nous explorerons la manière dont les enfants issus de différents groupes d’âge réagissent aux crises et aux autres événements éprouvants. ”

“ Cela nous conduira à la session 4 qui se tiendra après le déjeuner. Au cours de la session 4, nous observerons le processus d’identification des enfants et des familles ayant besoin de premiers secours psychologiques. Nous examinerons, également, les principes d’intervention de premiers secours psychologiques aux enfants. ”

“ A la session 5, nous regarderons un petit film d’animation et l’utiliser comme point de départ de discussion sur la manière d’établir le premier contact avec un enfant en situation de détresse, ainsi qu’avec ses parents ou tuteurs légaux/de fait. ”

“ **Après une courte pause-café**, nous clôturerons la première journée de formation par la Session 6, où vous pourrez appliquer ce que vous aurez appris au cours de la première journée en interprétant de petits jeux de rôle. ”

“ **La journée de demain** comportera quatre sessions. ”

**Diapositive 3** : “ Au cours de la session 7, nous apprendrons les techniques de communication avec les enfants et verrons en quoi la communication avec les enfants diffère de celle avec les adultes. ”



“ La session 8 aura lieu après la pause-café. Au cours de cette session, nous mettrons l’accent sur les enfants en situation de détresse et mettrons en pratique les techniques de secours. ”

“ Après le déjeuner, lors de la Session 9, nous visionnerons un court-métrage montrant les réactions de parents et de tuteurs légaux ou de fait sur le plan émotionnel lorsqu’ils sont en état de détresse. Nous y verrons également comment ces réactions affectent leurs enfants.”

“ La session 10 débutera après la pause. Au cours celle-là, vous aurez le loisir de pratiquer les techniques en premiers secours psychologiques que vous aurez acquises au cours de la formation.”

Demandez aux participants s’ils ont des questions sur le programme de formation et apportez-y des réponses.



Hedinn Halldorsson/Save the Children

## ACTIVITÉ 1.3 Objectifs



Objectif: présenter les objectifs de la formation.



Matériel requis : Diapositive PowerPoint 4.

**CONSIGNES:** Affichez la diapositive 4 et expliquez ceci : “ Cette formation a pour objectif de vous enseigner des techniques et des connaissances de manière à ce que vous puissiez prodiguer les premiers secours psychologiques à des enfants en situation d’urgence ou à des enfants qui ont vécu des événements douloureux “.

“Vous apprendrez également à identifier les enfants qui sont en situation de détresse, et à communiquer avec les enfants et leurs parents et tuteurs légaux ou de fait.”

## ACTIVITÉ 1.4 Attentes mutuelles



Objectif: identifier et accepter collectivement des règles de comportement afin d’encourager le respect mutuel et la confiance entre les participants.



Matériel requis: Flipchart et un marqueur

**CONSIGNES:** Commencez par expliquer qu’il est important que tous les participants adoptent en groupe des règles qui régissent le comportement interpersonnel en son sein au cours de la formation ; ils doivent également adopter collectivement les règles de base, ainsi que des comportements acceptables

Demandez aux participants de procéder avec vous à un brainstorming sur les règles de base qu’ils souhaitent établir. Notez-les sur la feuille flipchart sous le titre “ Les règles de base “.

Afficher cette feuille dans la salle de formation et laissez-la durant toute la durée de la formation. Si cette dernière ne comprend pas les règles fondamentales indiquées ci-dessous, demandez aux participants si vous pouvez rajouter quelques-unes des vôtres. Lorsque vous les rajouterez, expliquez-leur ce qu’elles signifient et pourquoi vous les introduisez.

Expliquez-leur ceci : “ il est préférable d’insérer certaines règles de base essentielles si l’on souhaite instaurer un environnement de formation décontracté, sûr et inclusif. Ces règles sont les suivantes :

- Écoutez vos pairs et laissez-les parler sans les interrompre
- Riez, mais pas aux dépens les uns des autres
- Chacun a le droit de donner son avis, même si vous ne le partagez pas
- Nul n’est contraint de faire part de ses sentiments ou de ses opinions contre son gré

- Veuillez demander préalablement l'autorisation si vous souhaitez prendre des photos ou filmer.
- Toute information divulguée concernant un enfant ou toute autre personne exposé à un danger sera traitée conformément aux exigences de signalement de l'organisation
- Les renseignements personnels révélés dans le cadre de la formation restent confidentiels

Insistez sur la règle de confidentialité en disant :

“Ce lieu de formation est un espace personnel sûr. Par conséquent, nous traitons chacun avec bienveillance et respect et nous tolérons les différences d'opinion. Cela signifie également que vous êtes libre de révéler les informations de votre choix et que personne ne divulguera vos expériences personnelles ou privées à l'extérieur du lieu de formation. Il est important que nous soyons tous d'accord sur ce point, car cela nous permettra à tous de se sentir en sécurité pour parler librement.”

Demandez si tout le monde est d'accord. Dans le cas contraire, demandez pourquoi et continuez à discuter cette question, en insistant sur l'importance d'un accord unanime.

Une fois que tout le monde a accepté les règles du jeu, demandez aux participants quelles seraient les conséquences si quelqu'un venait à les enfreindre. Vérifiez que les conséquences citées soient appropriées et acceptables.

## ACTIVITÉ 1.5 Présentation de Save the Children (facultatif)



**Objectif:** Présentez brièvement aux participants Save the Children et le travail que l'organisation a effectué.



**Matériel requis :** diapositives PowerPoint 5 à 9. Des copies pour chacun du document n° 3, 1er et 2ème jours, intitulé “ Politique de sauvegarde de l'enfant chez Save the Children. ”



**Note à l'animateur:** Si tous les participants sont du personnel de Save the Children, vous pouvez sursoir à cette activité.

Si vous en avez le temps, vous pouvez décrire les procédures de signalement de Save the Children.

**CONSIGNES:** Afficher les diapositives 5 à 9 et utiliser les notes supplémentaires destinées à l'animateur



Diapositive 5 : “ Save the Children International est un mouvement mondial pour les enfants. Il est composé de 30 organisations membres qui œuvrent, dans 120 pays, à apporter des changements dans la vie des enfants. Nous sauvons la vie des enfants, défendons leurs droits, et nous efforçons de les aider à réaliser leur potentiel. ”



Diapositive 6 : “ Save the Children est une organisation qui a un “ double mandat “ : elle fournit aux enfants services et protection à la fois dans les contextes de développement et d'urgence. Les crises humanitaires rendent les enfants plus vulnérables encore. Par conséquent, notre travail porte sur les effets immédiats et sur la protection à long terme des enfants en situations d'urgence. Nous accordons aussi une plus grande attention à l'urbanisation, étant donné que les filets de sécurité sont souvent fragilisés en raison de la croissance urbaine. ”



Diapositive 7 : “ CPI est l'abréviation anglaise de l'Initiative pour la protection de l'enfant. L'Initiative pour la protection de l'enfant est l'une des six Initiatives mondiales de Save the Children soutenues par les membres qui en bénéficient. ”

“ L'Initiative pour la protection de l'enfant est devenue opérationnelle en mai 2009 et vise à renforcer le droit des enfants à être protégés contre les abus, la négligence, l'exploitation et



contre la violence. Notre ambition est d'élargir notre action pour toucher 21 millions d'enfants à travers les services de prévention et une amélioration du système de protection de l'enfant d'ici 2015. "

" Les Premiers secours psychologique (PSP) pour les enfants représentent une des approches développées par l'Initiative pour la protection de l'enfant. Ils contribuent à prévenir les problèmes psychologiques à court et à long terme survenus à la suite d'incidents traumatisants en stimulant le mécanisme d'adaptation et en favorisant l'adaptation elle-même ".

" Les premiers secours psychologiques couvrent à la fois le soutien psychologique et social, même si ce dernier aspect n'est pas repris dans l'appellation. "



Diapositive 8 : " Save the Children veut être une organisation sûre pour les enfants. Par conséquent, nous ferons tout ce qui est en notre pouvoir pour veiller à ce que les enfants (et leurs familles) ne subissent aucune forme d'abus ou d'exploitation lorsqu'ils participent à nos activités. Nos responsabilités sont décrites dans la Politique de sauvegarde de l'enfant : Règles à observer pour la sécurité des enfants "

" Nous nous efforçons de réduire le risque de préjudice et prenons soin de sélectionner minutieusement notre personnel et nos partenaires. Nous veillons également à ce que nos programmes, depuis leur conception jusqu'à leur mise en œuvre, ne comportent aucun danger pour les enfants. "

" Toute personne représentant notre organisation devra préalablement souscrire aux normes les plus rigoureuses en matière de comportement envers les enfants et leurs familles. L'ensemble du personnel et des partenaires est tenu de signer un code de conduite. "

" En cas de signalement concernant un de nos représentants, ce dernier fera l'objet d'une enquête objective et équitable, dans le respect des procédures disciplinaires internes et des procédures juridiques nationales. Nous disposons d'un processus de signalement et de personnel chargées de gérer toutes sortes de préoccupations et d'allégations. C'est ce qu'on appelle généralement les " points focaux pour la sauvegarde ou la protection de l'enfant ". Les enfants et les adultes qui utilisent nos services sont encouragés à s'exprimer et à communiquer toute préoccupation qu'ils pourraient avoir.

"Des procédures ont, également, été mises en place pour protéger les enfants dont les droits ont été violés. "

"La responsabilité de la mise en œuvre de la politique de sauvegarde relève du département des ressources humaines de Save the Children. Cependant, il incombe à tous les membres du personnel de l'organisation de veiller à ce qu'aucun préjudice ne soit commis en son nom et que nos programmes de protection des enfants n'entraînent aucun risque pour les enfants. "

Montrez la diapositive 9 et présentez les activités de Save the Children dans le contexte donné. Demandez aux participants s'ils souhaitent ajouter quelque chose, ou s'ils ont des questions. Répondez à celles-ci et clôturez la première session de formation par une pause-café/thé.



## EXERCICE DYNAMISEUR: le stylo et la bouteille



Objectif: insuffler de l'énergie dans le groupe et renforcer l'esprit d'équipe.

**Matériel nécessaire :** une bouteille vide. Un stylo ou bâtonnet bien droit. Du fil ou de la ficelle.



**Note à l'animateur :** Préparez l'exercice en nouant quatre longs bouts de ficelle ou de fil autour d'un stylo ou d'un bâtonnet bien droit de la taille d'un stylo. Plus les ficelles sont longues, plus l'activité sera compliquée. Vous pouvez compliquer davantage les choses en demandant aux chefs d'équipe de fermer les yeux ou de tourner le dos à leur équipe.

**CONSIGNES:** Démarrez l'activité en formant quatre équipes. Demandez aux membres de l'équipe de se placer aux quatre coins de l'espace choisi pour le jeu.

Expliquez-leur ce qui suit : " Les quatre équipes représentent le nord, le sud, l'est et l'ouest. Il ne s'agit pas d'une compétition, mais d'un exercice où tout le monde doit coopérer pour réussir ".

Placez la bouteille vide au milieu. Demandez à chaque équipe de choisir un chef d'équipe. Remettez à chaque chef d'équipe une extrémité d'une des ficelles nouées au stylo/bâtonnet.

Expliquez-leur ceci : " Vous devez travailler en coopération en tirant à force égale sur la ficelle depuis votre position afin de parvenir à mettre le stylo/bâtonnet dans la bouteille. Le chef d'équipe tient la ficelle, mais n'a pas le droit d'abandonner sa position. Les membres de l'équipe peuvent aider en donnant des conseils. "

Lorsque les chefs d'équipe ont réussi à mettre le stylo/bâtonnet dans la bouteille, demandez aux équipes de choisir de nouveaux chefs d'équipe et de renouveler l'activité de manière à permettre à un maximum de participants de jouer durant le laps de temps alloué.

Remerciez les participants pour leur collaboration et rappelez-leur que le travail en coopération est essentiel pour réussir dans la vie et relever les défis. Soulignez qu'il s'agit d'un bon exercice à faire avec les grands enfants et avec les jeunes.

## Quels sont les premiers secours psychologiques aux enfants ?



Objectif: introduction aux premiers secours psychologiques pour enfants.



Activités: 2.1 Introduction aux premiers secours psychologiques pour enfants.



Matériel requis: diapositives PowerPoint 10 à 18. Stylos et papier.

### ACTIVITÉ 2.1 Introduction aux premiers secours psychologiques pour enfants



Objectif: présenter les premiers secours psychologiques pour enfants.



Matériel requis: diapositives PowerPoint 10 à 18. Stylos et papier.

**CONSIGNES:** Demandez aux participants ce qu'ils connaissent sur les premiers secours psychologiques. Après avoir recueilli quelques réponses, montrez les diapositives 10 à 18, en utilisant les notes supplémentaires suivantes, destinées à l'animateur:

Diapositive 11: " Cette formation s'appuie sur le " Guide des opérations de terrain en premiers secours psychologiques " produit par le National Child Traumatic Stress Network (Réseau national sur le stress traumatique de l'enfant) et sur les " Premiers secours psychologiques: Guide pour les acteurs de terrain" , mis au point par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), en collaboration avec World Vision et War Trauma Foundation "

" Le guide de l'OMS se fonde sur les lignes directrices présentées dans le manuel Sphère, " Charte humanitaire et normes minimales pour les interventions humanitaires" et sur les Directives du CPI concernant la " Santé Mentale et le Soutien Psychosocial dans les situations d'urgence."

" Dans les normes minimales récemment élaborées pour la protection des enfants dans les interventions humanitaires, le soutien psychologique est mentionné comme un indicateur d'intervention, notamment: " le pourcentage de secteurs de la réponse humanitaire où les travailleurs ont reçu une formation en premiers secours psychologiques."



Diapositive 12: " L'OMS, War Trauma Foundation et World Vision International présentent les premiers secours psychologiques comme " une description d'une réponse humaniste, solidaire à un autre être humain qui souffre et qui peut avoir besoin de soutien."



Diapositive 13: " Les premiers secours psychologiques consistent à:

- offrir une prise en charge et un soutien pratique non intrusif
- évaluer les besoins et les préoccupations
- aider les individus à satisfaire leurs besoins primaires (par exemple accès à la nourriture, à l'eau et à l'information).
- reconforter les individus et les aider à s'apaiser
- aider les individus à accéder aux informations, aux services et au soutien social
- protéger les individus contre d'autres préjudices"

" Selon différentes études réalisées et le consensus auxquels ont abouti de nombreux spécialistes des crises, les premiers secours psychologiques impliquent des facteurs qui semblent contribuer le plus à la guérison des individus à long terme. Parmi ces facteurs figurent les suivants:



- les sentiments de sécurité, de connexion avec autrui, de calme, d'espoir
- l'accès au soutien social, physique et affectif
- le sentiment de pouvoir s'aider soi-même, en tant qu'individu et que communauté"

Diapositive 14: Expliquez ceci: " Les premiers secours psychologiques, ce n'est pas:

- quelque chose que seuls les professionnels peuvent prodiguer
- du counseling professionnel
- une intervention clinique ou psychiatrique, même s'ils peuvent figurer dans le cadre d'une bonne prise en charge clinique
- du débriefing psychologique
- demander à la personne concernée d'analyser son vécu ou de replacer les événements dans l'ordre chronologique
- presser les personnes concernées de vous raconter leur histoire
- leur demander d'expliquer leur ressenti ou les faits dans le menu détail "



Diapositive 15 : "Les premiers secours psychologiques aux enfants peuvent être fournis durant une situation d'urgence ou immédiatement après une crise. La formation aux premiers secours psychologiques pour les enfants peut être réalisée comme composante d'une réponse immédiate ou comme activité de renforcement des capacités dans le cadre de la préparation aux catastrophes dans les zones exposées aux situations d'urgence, ainsi qu'en tant que préparation du personnel figurant sur la liste des intervenants potentiels pouvant être envoyés en renfort dans des situations d'urgence à l'échelle mondiale"

"Toutefois, les premiers secours psychologiques ne sont pas exclusivement réservés aux situations d'urgences majeures telles qu'un tsunami ou un tremblement de terre. Ils peuvent également être utilisés pendant ou après une crise affectant un petit groupe d'enfants, tel qu'un incendie à l'école ou un vol" .



Louise Dyring Mbae/Save the Children

“Le personnel de Save the Children, les organisations partenaires et autres professionnels peuvent également prodiguer les premiers secours psychologiques aux enfants, comme mesure d’intervention immédiate dans le cadre de leur travail auprès d’enfants vulnérables dans un contexte de non-urgence, par exemple dans le cas d’abus sexuels ou de violence physique, ou de négligence, ainsi qu’avec des enfants en situation de conflit avec la loi ou victimes d’un accident.”

Avant de passer à la diapositive 16, demandez aux participants : “Pourquoi pensez-vous que les premiers secours psychologiques ont été développés pour les enfants en particulier ? Pourquoi les enfants ne peuvent pas simplement bénéficier des premiers secours psychologiques prévus pour les adultes ?”

- 16** Diapositive 16 : « En situations de crise, les enfants ne réagissent et ne pensent pas de la même manière que les adultes. Ils ont des besoins spécifiques en fonction de leur âge et sont vulnérables aux effets néfastes, en raison de leur taille physique et des liens sociaux et affectifs avec les personnes qui les soignent. Par conséquent, les enfants ont besoin de premiers secours psychologiques spécialement développés pour eux ».
- 17** Diapositive 17 : « Tous les enfants n’ont pas besoin de premiers secours psychologiques d’urgence. Comme les adultes, certains enfants font face à des expériences difficiles sans problème. Plus tard dans la journée, nous allons explorer comment les enfants réagissent face à des événements stressants et comment identifier les enfants qui sont dans la détresse et qui pourraient avoir besoin de premiers secours psychologiques ».
- 18** Diapositive 18 : « En général, tous les adultes qui travaillent directement avec les enfants peuvent donner des premiers secours psychologiques. Parmi ces derniers, on compte le personnel de protection de l’enfance de Save the Children, les partenaires de Save the Children qui travaillent directement avec les enfants, comme les enseignants, les éducateurs et les travailleurs sociaux, et tous ceux qui travaillent pour aider les enfants dans une situation de crise ».

Demandez aux participants s’ils ont des commentaires ou des questions. Accorder un temps de réflexion et répondre aux questions avant de conclure l’activité.





Objectif: engager les participants à analyser les réactions des enfants face à des événements stressants.



Réactions des enfants: 3.2 à des événements stressants.



Matériel requis: Tableau flipchart et un marqueur. Stylos et papier. Diapositives PowerPoint 19 à 41.

### ACTIVITÉ 3.1 Exemple: un incendie à l'école



Aim: Objectif: discuter comment les enfants et leurs tuteurs légaux ou de fait réagissent à des événements stressants.



Materials required: Tableaux flipchart et marqueurs

**OBJECTIF:** Discuter comment les enfants et leurs tuteurs légaux ou de fait réagissent à des événements stressants.

“Vous venez d'apprendre qu'il ya eu un incendie dans une école voisine. C'est une école avec des enfants de tout âge, de la maternelle au lycée. Beaucoup de gens sont blessés et certains enfants et adultes sont morts. Avec vos collègues vous vous préparez à vous rendre dans la zone touchée. Comment pensez-vous que les personnes affectées que vous rencontrerez auront réagi ? Expliquez le type de comportement que vous pensez rencontrer et les émotions et sentiments que les individus pourraient manifester.”

- les très jeunes enfants (6 ans maximum)
- les jeunes enfants (7 à 12 ans)
- les adolescents (13 à 18 ans)
- les parents
- le personnel de l'école et le corps enseignants

Demandez-leur d'appliquer leur réflexion au contexte de la communauté dans laquelle ils travaillent ; de cette manière, les réactions et les comportements qu'ils citeront correspondront à leur environnement culturel.

Accordez une dizaine de minutes aux participants pour discuter des réactions escomptées du groupe qui leur a été attribué, puis demandez-leur de les reprendre sous forme de liste sur leurs feuilles flipchart. Une fois le temps écoulé, demandez aux groupes de lire à voix haute le contenu de leur liste en séance plénière.

Remerciez les participants pour leur participation et accordez-leur un espace questions ou commentaires.

### ACTIVITÉ 3.2 Réactions des enfants à des événements stressants



Objectif: Mieux connaître les réactions des enfants face au stress.




Mieux connaître: Diapositives PowerPoint 19 à 41.


**CONSIGNES:** Introduisez les diapositives 19 à 41, en ces termes: "Au cours des travaux réalisés en groupe, nous avons observé les différences de réactions qui existent entre les enfants et les adultes, d'une part, et entre les enfants issus de différentes tranches d'âge, d'autre part, dans une situation de crise."

"La session suivante sera consacrée au niveau de développement de l'enfant et sur le fait que les observations ayant été faites durant ces travaux de groupe correspondent à des réactions courantes chez les enfants confrontés à des situations d'urgence. Certaines des réactions observées coïncident certainement avec celles que vous avez énumérées. D'autres risquent de différer, car le contexte culturel local n'est pas le même. "

Les diapositives 19 à 41 comportent une multitude d'informations. Prenez le temps de répondre à toutes les questions que pourraient poser les participants.

 Diapositive 20 : "Certaines préoccupations sont communes à la plupart des enfants, quel que soit leur âge. On dénote chez la plupart d'entre eux la crainte que l'évènement se reproduise ; ils craignent d'être blessés ou que leurs proches le soient ou encore d'être séparés d'eux. La plupart des enfants réagissent également à la vue de leur communauté détruite. Tous les enfants réagissent à la séparation d'avec leurs parents, frères et sœurs ; tous les groupes d'âge peuvent également voir leurs cycles de sommeil perturbés ou souffrir de troubles du sommeil, ainsi que réagir par les pleurs."

"Vous devez être conscients du fait que tous les enfants risquent de développer ces types de pensées, même s'ils n'affichent aucun signe extérieur ou n'expriment pas ce qu'ils pensent ou ressentent. Les enfants ne posent pas toujours les questions qui les habitent. Les raisons sont multiples : ils cherchent à protéger, par leur retenue, les parents/tuteurs légaux pour leur épargner la douleur ; ils sont timides ; ils ne sont pas capables d'exprimer ces pensées. Restez à l'affût des questions implicites qu'ils pourraient poser."

 Diapositive 21 : "Le développement cognitif décrit le niveau de développement que l'enfant a atteint dans sa capacité de réflexion, de communication avec les autres et de compréhension du monde environnant."

"Le développement cognitif des enfants détermine la manière dont ils réagissent aux crises et aux situations éprouvantes. Les enfants âgés de 0 à 3 ans ont une capacité linguistique nulle ou limitée. Par conséquent, ils communiquent par le langage corporel. Ils ne comprennent que très peu ou pas du tout les situations d'urgence. Le contact physique est synonyme de confort pour eux. "

"Les jeunes enfants réagissent face aux changements survenus dans leur environnement le plus proche. Ils peuvent réagir à des détails et à des fragments de comportements ou de langue qu'ils arrivent à saisir, mais n'ont pas la capacité de contextualiser ni d'organiser les événements qu'ils vivent. Rappelez-vous que même les jeunes enfants peuvent se souvenir d'un événement douloureux et l'exprimer à travers le jeu ou leur comportement plus tard".

" La plus grande crainte pour un enfant, c'est celle d'être abandonné. Savez-vous pourquoi ?"

Laissez-leur un temps de réflexion par le débat.

Résumez le débat : " Les jeunes enfants sont complètement dépendants et ne peuvent pas couvrir eux-mêmes leurs besoins de base, tels que la nourriture, l'eau, la chaleur et la protection. Or, en situation d'abandon total, ils courent le risque de perdre la vie et le risque d'être blessé est très élevé."

"Veuillez remarquer que, outre le confort matériel que vous offrez et qui est fondamental pour les jeunes enfants, il est conseillé de rester réceptifs et prudent dans le cas où l'enfant réagit mal ou vous rejette. En effet, l'enfant ne comprend pas automatiquement que vous

êtes une personne de confiance, par le simple fait que vous vous adressez à lui. Exemple :



les enfants qui ont déjà été victimes de violences ou d'abus dans leur famille peuvent, soit réagir très vivement, avec des émotions très intenses, soit devenir " insensibles ".

"Cependant, souvent les enfants victimes de violence accueillent bien les " étrangers ", tels que les personnes qui leurs prodiguent les premiers secours psychologiques. Notre devoir est donc de veiller à ce que les enfants ne courent pas des risques supplémentaires. Par conséquent, vous devez toujours bien contrôler toutes les personnes qui fournissent les premiers secours psychologiques aux enfants."

**22** Lisez l'exemple concret apparaissant sur la diapositive 22 et expliquez-le en ces termes: "Elina démontre qu'à tout âge, les enfants, y compris les plus jeunes, peuvent exprimer des réactions physiques ; ils ont aussi des réactions due à l'association étroite qu'ils font dans leur esprit entre l'incident et le lieu où il s'est produit. Dans certains cas, cela peut conduire à des comportements d'évitement."

**23** **24** Diapositives 23 et 24 : "Il y a des réactions communes aux enfants âgés de 0 à 3 ans :

- Ils s'accrochent davantage à leurs parents
- Ils régressent en adoptant le comportement propre d'une personne d'âge plus jeune
- Leurs habitudes de sommeil et alimentaires se trouvent perturbées
- Ils pleurent plus souvent ou se montrent plus irritables
- Ils ont peur de choses qui ne les effrayaient pas auparavant
- Ils sont hyperactifs et manquent de concentration
- Leur comportement changent dans leur activité de loisir : moins ou pas d'intérêt dans le jeu ou jouent seulement pour de courtes durées, ou à des jeux répétitifs. Ils peuvent jouer de manière agressive et violente
- Ils peuvent être plus hostiles et exigeants qu'auparavant
- Ils peuvent être très sensibles à la manière dont les autres réagissent"

"Il est donc important de prêter attention aux changements survenus dans le comportement des jeunes enfants."

Demandez aux participants de former de petits groupes de discussion pour parler des réactions communes qu'ils ont observées chez les enfants âgés de 0 à 3 ans.

Les groupes échangent les résultats de leurs discussions en session plénière (10 minutes).

**25** Diapositive 25 : "Un enfant âgé de 4 à 6 ans est capable de s'exprimer verbalement, mais a une compréhension limitée du monde, étant donné que toutes ses connaissances reposent sur ses expériences propres. L'enfant ne comprend pas les conséquences qu'entraînent des situations d'urgence. Bien que la mort le préoccupe, il ne comprend pas qu'être mort signifie ne jamais revenir. "

"L'enfant comprend le monde à travers les réactions de ses parents, mais en même temps il a une vie intérieure intense. Parfois, les frontières entre l'imagination et la réalité sont floues.

Il est normal que l'enfant ait des pensées " magiques " ou fantaisistes. Il risque, ainsi, de croire qu'il est la cause des événements et qu'il a déclenché la situation d'urgence. Lorsqu'un événement se produit, l'enfant en recherche la raison et l'objet ; quelquefois, il recourt à son imagination pour " combler les vides ". Cela n'a rien à voir avec le mensonge. C'est tout simplement la manière dont un enfant de 4 à 6 ans s'explique et comprend le monde."

"À cet âge-là, les enfants sont capables d'enregistrer une multitude de détails. Toutefois, ils ne peuvent pas retenir des faits dans l'ordre chronologique où ils se sont produits ni nommer les lieux avec exactitude. L'écoute active est, donc, utile pour comprendre les expériences de l'enfant."

Montrez la diapositive 26 et lisez l'exemple donné.



Affichez les diapositives 27 et 28 et expliquez-les en ces termes : "Les enfants réagissent aux changements survenus subitement dans leur environnement, et en particulier à la manière dont leurs parents ou tuteurs légaux/de fait réagissent. Ils réagiront en constatant l'état de délabrement de leur communauté, la perte et la séparation de leur famille et de leurs amis. Certains enfants réagissent plus fortement que d'autres, parce que leurs réactions sont liées à leurs propres expériences antérieures, y compris la violence, la négligence vécues auparavant, etc."

"Les enfants âgés de 4 à 6 ans risquent de :

- commencer à se cramponner à leurs parents ou à d'autres adultes
- régresser pour adopter un comportement propre à un stade de développement inférieur ; il peut, par exemple, se mettre à sucer son pouce
- rester muets
- devenir apathiques ou hyperactifs
- cesser de jouer ou de jouer à des jeux répétitifs
- ressentir de l'anxiété et de craindre qu'un événement malheureux se produise
- souffrir de troubles du sommeil, avec des cauchemars
- changer d'habitudes alimentaires
- se laisser facilement troubler
- connaître des problèmes de concentration
- revêtir parfois des rôles d'adultes
- devenir irritables "

Invitez les participants à former des petits groupes pour discuter des réactions qu'ils ont souvent observées chez les enfants âgés de 4 à 6 ans.

Demandez-leur de présenter leurs conclusions en session plénière (10 minutes au total).



Diapositives 29 et 30 : "Les enfants âgés de 7 à 12 ans sont plus aptes à avoir une pensée abstraite et logique, mais leurs capacités restent limitées. Ils comprennent mieux les liens qui existent entre les choses, les relations de cause à effet, ainsi que les notions de risques et de vulnérabilités. Ils s'intéressent aux faits concrets et ils comprennent pleinement les sens de mort et de perte. Ils assimilent difficilement le changement, mais divisent le monde entre le bien et mal, le vrai et le faux, la récompense et la punition, etc. Ils ont encore des idées "magiques" par moments."

Demandez aux participants : "Savez-vous ce que l'on entend par " pensée logique ?"

Laissez un temps de réflexion en groupes, puis expliquez :

L'enfant a une "pensée logique" lorsque, par exemple, il est en mesure de comprendre la relation de cause à effet, d'analyser l'information et de déduire des conclusions à partir des informations."

Expliquez ceci : "L'enfant en stade de pré-puberté peut se montrer très soucieux de justice et commencer à comparer et à saisir les différences entre les conditions de vie des familles, les traditions, etc. Il peut aussi développer un sentiment intense de culpabilité comme le montre cette étude de cas."

 Affichez la diapositive 31 et lisez l'étude de cas.


Demandez aux participants de vous donner, s'ils le peuvent, des exemples de réactions d'enfants âgés de 7 à 12 ans.

Diapositive 32 et 33 : " Les réactions couramment rencontrées chez les enfants âgés de 7 à 12 face à des événements stressants sont les suivantes :

- Changement dans leur niveau d'activité physique
- Sentiment de trouble qui se traduit également dans leur comportement
- Repli sur soi
- Continuelle réitération du récit de l'évènement
- Fort sentiment de réticence à l'encontre l'école
- Sentiment de peur qu'ils expriment aussi
- Troubles de mémoire, de concentration et d'attention
- Ils ont des troubles du sommeil et de l'appétit.
- Manifestation de signes d'agressivité, d'irritabilité ou de nervosité
- Troubles somatiques (symptômes physiques liés au stress émotionnel)
- Sentiment d'inquiétude vis-à-vis des autres personnes touchées
- Auto-reproche et de sentiment de culpabilité. "

Invitez les participants à former de petits groupes de discussion pour débattre des réactions communes qu'ils ont pu observer chez les enfants âgés de 7 à 12 ans.



Demandez-leur de présenter leurs résultats en session plénière (10 minutes au total).

 Diapositive 34 : "Durant les années de transition que constitue l'adolescence, les enfants sont souvent soucieux de se définir par rapport aux autres. L'enfant est encore attaché à sa famille, mais les pairs jouent un rôle très important pour lui à mesure qu'il s'engage dans la vie sociale".

"Les adolescents comprennent mieux le point de vue des autres, même s'ils ne le partagent pas ; ils peuvent percevoir la gravité d'une situation d'urgence depuis leur propre angle de vue, mais aussi depuis l'angle de vue d'autrui. "

" Les adolescents commencent à ressentir un sentiment de responsabilité envers leur famille, et certains sont déjà les gagne-pains de la famille. La culpabilité et la honte sont aussi des sentiments couramment rencontrés au cours de cette période. "

Affichez la diapositive 35 et lisez l'étude de cas.

  Affichez les diapositives 36 et 37 : " Souvent, les adolescents ressentent de l'affliction. Ils ont une certaine conscience de soi ou se sentent coupables et honteux d'avoir été incapables d'aider ceux qui étaient blessés, et s'inquiètent de manière excessive pour les autres personnes concernées. Ils peuvent devenir égocentriques et s'apitoyer sur eux-mêmes ; le rapport qu'ils entretiennent avec autrui peut subir un changement. "

" Les adolescents peuvent, également, commencer à prendre des risques, à adopter des comportements auto-destructifs, éviter les contacts et à devenir agressifs. Leurs perceptions du monde changent et ils considèrent le présent et l'avenir avec désespoir. Souvent, ils défient les autorités et leurs parents, tandis qu'ils commencent à se tourner vers leurs pairs pour socialiser."

Invitez les participants à former de petits groupes de discussion pour débattre des réactions communes qu'ils ont observés chez les adolescents.



Demandez-leur de vous faire part des résultats de leur discussion en session plénière (10 minutes au total).

- 38** Résumez le contenu de cette session en affichant la diapositive 38 avec l'explication suivante : « Les réactions des enfants dépendent aussi de leurs expériences propres, telles que les abus, la violence domestique et la négligence qu'ils peuvent avoir vécu. »

« Les enfants ayant été durablement soumis à une situation de stress peuvent s'exprimer différemment des enfants qui ont vécu dans un environnement sécurisé et stimulant. Certains sont plus réservés, d'autres s'expriment d'une manière plus puérile ou plus mûre que leur âge réel. De même, les enfants handicapés peuvent avoir différentes manières de communiquer, en fonction de la nature du handicap. Soyez sensibles à la communication non-verbale et prêtez attention à l'enfant lorsqu'il cherche à établir un contact. »

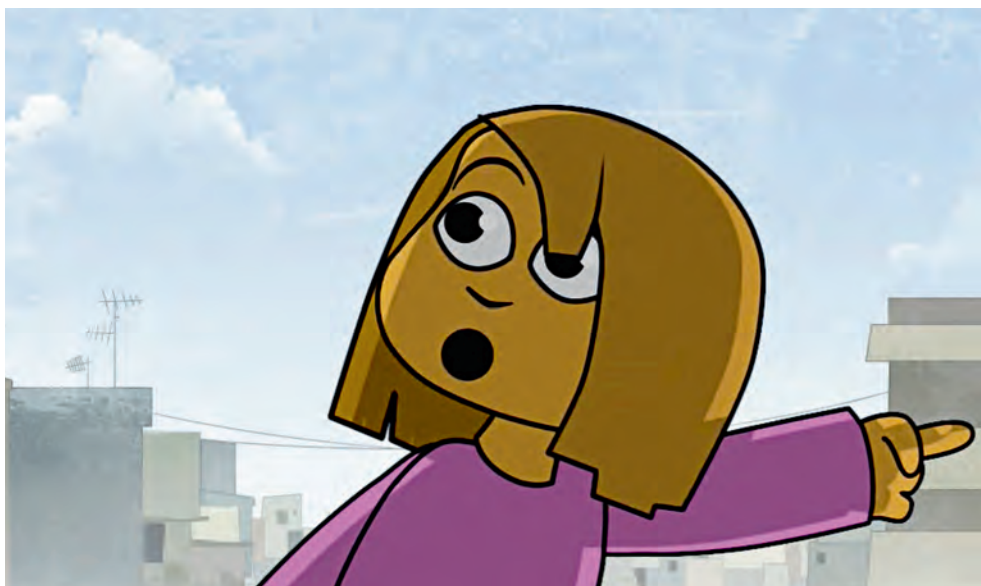
- 39** Montrez la diapositive 39 et demandez aux participants les types d'expérience capables, selon eux, d'influer la manière dont les enfants réagissent à une situation d'urgence.

- 40** **41** Accordez-leur du temps pour émettre des suggestions et discuter sur la question avant de montrer les diapositives 40 et 41, puis lisez le résumé reprenant les expériences communes qui influent sur les réactions des enfants.

Annoncez-leur ceci : « C'est avec cette activité que nous concluons la session 3. »

Remerciez les participants pour leur attention. Annoncez-leur qu'après le déjeuner, vous aborderez les principes d'intervention en premiers secours psychologiques pour les enfants et le premier contact avec un enfant en situation de détresse.

N'oubliez pas que les enfants ne voient pas les événements comme les adultes.



Stefano Buonamico, Animator for Weblink



Lars Hartman

#### SESSION 4

### Identifier les enfants ayant besoin des premiers secours psychologique, ainsi que les principes d'intervention en premiers secours psychologiques.



Objectif: identifier les enfants risquant de réagir fortement à des événements stressants et ayant besoin des premiers secours psychologiques.



Activités: 4.1 Identifier les enfants ayant besoin des premiers secours psychologiques. 4.2. Principes d'intervention en premiers secours psychologiques.



Matériel requis: diapositives PowerPoint 42-55. Des copies du document n° 4 pour tous les participants, 1er et 2ème jours intitulé " Liste des ressources locales disponibles"



Objectif: identifier les enfants et leurs familles pouvant bénéficier des premiers secours psychologiques.



Matériel requis: diapositives PowerPoint 42 à 48



Note à l'animateur: Cette activité requiert que les participants discutent à voix basse avec leurs voisins. Si les participants sont en nombre impair, vous devez créer un groupe de trois.

**CONSIGNES:** Demandez aux participants de s'asseoir en cercle.

## ACTIVITÉ 4.1 Identifier les enfants ayant besoin des premiers secours psychologiques.

Expliquez-leur ce qui suit : «Avant la pause-déjeuner, nous avons discuté de certaines des réactions que l'on retrouve communément chez les enfants issus de différents groupes d'âge face à des événements stressants. Nous avons également examiné les facteurs et les expériences qui ont un impact sur la manière dont les enfants réagissent. Nous avons vu que tous les enfants ne réagissent pas de la même manière et que certains réagissent plus vivement que d'autres, ce qui signifie que tous les enfants n'ont pas besoin du même type de soutien.»

"Durant cette session, nous allons apprendre à identifier les enfants auxquels il faut apporter les premiers secours psychologiques immédiatement après leur exposition à un événement éprouvant et ceux auxquels il faudra prodiguer les soins dans les jours, les semaines, voire les mois qui suivront."

"Vous apprendrez également les principes d'intervention en premiers secours psychologiques pour les enfants, et nous allons parler de systèmes d'orientation pour les enfants ayant besoin des premiers secours psychologiques plus professionnels que ceux prévus dans les premiers secours psychologiques."



"Nous avons, précédemment, pris l'exemple d'un incendie dans une école. Imaginez que vous venez d'arriver sur le lieu des opérations de secours. Vous pénétrez dans une grande tente abritant une cinquantaine d'adultes et d'enfants tous, affectés par l'incendie, d'une manière ou d'une autre."

"Quels sont les enfants qui courent le plus grand risque de réagir négativement à l'incident?"


Demandez aux participants de discuter quelques minutes de cette question avec leur voisin ou voisine de droite.


 Une fois le temps écoulé, montrez la diapositive 43 en lisant le texte qui l'accompagne.

Demandez aux participants de discuter avec leur voisin/e de gauche sur la question suivante : "Comment sélectionner les enfants ayant besoin des premiers secours psychologiques dans les premiers moments suivant l'événement stressant ?"

  Accordez-leur quelques minutes, puis montrez-leur les diapositives 44 et 45 en lisant le texte qui les accompagne.

Demandez aux participants de comparer les deux diapositives avec les résultats de leurs discussions pour vérifier s'il n'y a pas d'éléments manquants.

 Affichez la diapositive 46 et demandez-leur : "Qu'en est-il des réactions culturellement spécifiques ?" Accordez-leur un peu de temps pour en discuter.

 Affichez la diapositive 47: "Les parents et tuteurs légaux/de fait réagissent également aux situations d'urgence et de crise. Savez-vous reconnaître des signes évidents de détresse chez les parents et tuteurs légaux/de fait ?"

Recherchez les enfants qui semblent perdus ou ayant des réactions de détresse graves.



- 48 Laissez-les répondre, puis affichez la diapositive 48 et demandez à nouveau s'il y a d'autres comportements qui ne figurent pas sur la liste et qui sont des signes de détresse chez les adultes dans leur propre culture.

Expliquez en ces termes: «Dans de nombreux pays occidentaux, il est acceptable d'exprimer ses émotions, alors que certaines cultures considèrent cela comme honteux ou inacceptable. Par conséquent, il est important de veiller à ne pas appliquer automatiquement des concepts «occidentaux» en encourageant l'expression des émotions, des larmes, des peurs, de la colère, etc.»

Demandez-leur: «Pouvez-vous donner des exemples de ces différences dans d'autres cultures?» Accordez-leur un temps de réflexion et de discussion.


Posez la question suivante: «Qu'en est-il des garçons et des filles, des hommes et des femmes? Existe-t-il des différences dans les émotions que nous considérons comme acceptables?»

Accordez-leur un temps de réflexion et de discussion.

## ACTIVITÉ 4.2 Principes d'intervention en premiers secours psychologique 30

 Objectif: initier les participants aux trois grands principes d'intervention tels que présentés par l'OMS, World Vision International et War Trauma Foundation dans leurs principes directeurs, avec un accent particulier sur les enfants et leurs parents et tuteurs légaux/de fait.

 Matériel requis: diapositives PowerPoint 49 à 55. Copies du document n° 4 pour tous, 1er et 2ème jours, intitulé "Liste des ressources locales"

 Note à l'animateur: Avant de commencer cette activité, vous devez trouver autant d'informations que possible sur les systèmes et procédures de signalement dans la communauté pour être en mesure de fournir ces informations aux participants. Préparez, de préférence, des copies pour tous les participants avec les informations pertinentes, y compris les noms des personnes, des organisations ou des ministères et avec les indications nécessaires pour qu'ils puissent contacter ces institutions.

**CONSIGNES:** Expliquez-leur le suivant : "Les principes d'intervention que je vais vous présenter ici sont les mêmes que ceux recommandés par l'OMS dans *Les premiers secours psychologiques : Guide pour les acteurs de terrain*. Nous mettrons l'accent sur les techniques

de soutien des enfants et de leurs parents et tuteurs légaux/de fait”

Montrez-leur les diapositives 49 à 52 en lisant le texte qui les accompagne. Utilisez les notes supplémentaires destinées à l'animateur pour commenter les diapositives:

**49** Diapositive 49: “Lorsque vous apportez les premiers secours psychologiques à des enfants et à des adultes, vous devez respecter trois grands principes d'intervention. Ces principes sont : OBSERVER, ÉCOUTER et METTRE EN CONTACT “

**50** Montrez la diapositive 50: “Le principe d'intervention OBSERVER comporte trois actions principales.»

“La première est de vérifier les aspects de sûreté. Ceci suppose de rester vigilant et conscient des dangers potentiels présents dans l'environnement, tels que les conflits, les routes endommagées, des bâtiments instables, un incendie ou une inondation.”

“Vous devez, également, vérifier si votre propre sécurité n'est pas menacée. Si vous vous sentez en danger, vous devez trouver d'autres moyens d'apporter du soutien aux enfants.”  
“Il est, également, conseillé de déployer tous les efforts nécessaires pour trouver un environnement sûr dans lequel vous pourrez établir le contact avec les enfants et leurs responsables en situation de détresse.”

“La deuxième action consiste à rechercher les enfants ayant des besoins fondamentaux manifestes. Posez-vous les questions suivantes:

- Y-a-t-il des enfants ou des familles qui semblent gravement blessés et qui ont besoin d'une assistance médicale urgente ?
- Y-a-t-il des enfants ou des familles qui semblent avoir besoin d'être secourus, tels que des personnes immobilisées ou en danger immédiat ?
- Y-a-t-il des enfants ou des familles qui doivent manifestement être secourus en urgence pour couvrir des besoins fondamentaux, tels que le besoin de protection contre des intempéries, le besoin de vêtements ?
- Y-a-t-il des enfants ou des familles qui ont besoin d'aide pour accéder aux services de base et à une aide particulière, qui ont besoin d'être protégé contre la discrimination et la violence ?”

“Prêtez attention aux gens de votre entourage qui peuvent vous aider. Sachez quel est votre rôle et essayez d'obtenir de l'aide pour les enfants et leurs familles qui ont besoin d'une assistance particulière ou qui ont des besoins de base urgents manifestes. Signalez les enfants et leurs parents ou tuteurs légaux/de fait qui sont grièvement blessés au personnel médical ou à d'autres personnes formées aux premiers secours physiques”.

“La troisième action consiste à rechercher les enfants et leurs parents ou tuteurs légaux/de fait qui ont des réactions de détresse graves.”

“Nous avons déjà parlé des réactions des enfants face aux situations de détresse. Servez-vous en pour identifier les enfants et les parents ou tuteurs légaux/de fait qui vous semblent pouvoir bénéficier des premiers secours psychologiques pour les enfants.”

Diapositive 51: “Le principe d'intervention ÉCOUTER se décompose, également, en trois actions principales.

“La première consiste à aborder les enfants et les parents ou tuteurs légaux/de fait qui ont besoin de votre soutien. Nous en apprendrons davantage sur l'établissement du premier contact avec un enfant ou un parent ou tuteur légal/de fait en détresse durant la session suivante.”

“Une des étapes du premier contact avec un enfant et avec une famille en situation de

---

OMS (2011). « Les premiers secours psychologiques: Guide pour les acteurs de terrain » [http://www.who.int/mental\\_health/publications/guide\\_field\\_workers/en/index.html](http://www.who.int/mental_health/publications/guide_field_workers/en/index.html)



détresse consiste à demander quels sont leurs besoins et préoccupations. Toutefois, sachez qu'il peut être difficile pour des personnes émotionnellement très perturbées d'expliquer clairement ce dont elles ont besoin.

“La seconde action constituant ce principe consiste à écouter l'enfant et les parents ou tuteurs légaux/de fait et à les aider à recouvrer leur calme en :

- restant près de l'enfant et du parent ou tuteur légal/de fait
- restant à leur écoute, s'ils souhaitent parler de ce qui s'est passé
- évitant de faire pression sur quiconque pour l'inciter à parler s'il ou elle ne le souhaite pas.”

Diapositive 52 : « Le principe d'intervention METTRE EN CONTACT comporte quatre éléments d'action.

“Le premier est d'aider les enfants et les parents ou tuteurs légaux/de fait à satisfaire leurs besoins fondamentaux et leurs besoins spécifiques, notamment:

- les besoins fondamentaux: nourriture, eau, abri et assainissement
- les besoins spécifiques : soins de santé, vêtements, tasses et bouteilles pour l'alimentation des petits enfants, etc.”

“Essayez d'établir un lien entre les personnes concernées et les lieux ou les personnes susceptibles d'aider à couvrir ces besoins.”

“Procédez systématiquement à un suivi lorsque vous avez promis de soutenir un enfant et ses parents ou tuteurs légaux/de fait.”

“Ce principe aidera les enfants et les parents ou tuteurs légaux/de fait à faire face à leurs problèmes. Il existe plusieurs manières de le faire, ce que nous verrons demain.”

“Vous devriez, également, fournir des informations aux personnes que vous aidez. En effet, le plus difficile dans les situations de stress est de gérer les sentiments de peur et d'inquiétude que l'on ressent pour sa propre sécurité et son bien-être, et pour ceux des êtres qui nous sont chers. Les enfants et leurs parents ou tuteurs légaux/de fait sont susceptibles de vouloir obtenir des informations sur :

- l'incident
- les proches ou les autres personnes qui ont été touchées
- leur sécurité
- leurs droits
- les moyens d'accéder à des services et à des biens dont ils ont besoin “

“Afin de pouvoir fournir le plus de précisions possibles, vous devriez :

- connaître une source d'informations correctes, ainsi que les possibilités sur les plans temporels et géographiques d'obtenir des mises à jours
- tenter d'obtenir un maximum d'informations avant d'aller vers les gens pour leur offrir de l'aide
- essayer de rester à jour sur l'état de la crise, les questions de sécurité, les services disponibles et sur le sort et la situation des personnes disparues ou blessées
- veiller à garder les gens informés concernant la situation actuelle, l'ensemble des plans d'évacuation, de relogement, de réouverture des écoles, etc.
- veiller à informer toutes les personnes concernées si vous avez connaissance de l'existence de services disponibles et assurez qu'elles puissent y accéder (services de santé, de recherche des familles, de logement, de distribution de nourriture ). Donnez-leur les coordonnées des services ou signalez-les directement.”

“Lorsque vous donnez des informations aux enfants et à leurs familles, vous devriez expliquer la source de l'information que vous donnez et le degré de fiabilité de l'information que vous donnez.

Contentez-vous de dire ce que vous savez ; ne fabriquez pas d'informations de toute pièce et ne confirmez rien sans savoir

Transmettez des messages simples et précis, et répétez-les pour être sûr que les gens entendent et comprennent l'information que vous avez donnée."

"Il peut être utile de fournir des informations aux groupes d'enfants touchés et à leurs familles, afin que tout le monde reçoive le même message."

"Dites aux enfants et à leurs familles que vous vous chargez de les tenir informés des derniers développements, en leur indiquant le lieu et le jour où vous pourrez les renseigner."

"La dernière action en vertu du principe METTRE EN CONTACT est de mettre les enfants et leurs familles en contact les uns avec les autres, ainsi qu'avec un service de soutien social."

"Le facteur le plus déterminant pour savoir comment un enfant réagit à un événement stressant est de se renseigner sur son statut éventuel d'enfant séparé de ses parents ou tuteurs légaux/de fait ou d'orphelin. Aider un enfant à retrouver sa famille peut être l'une des actions les plus importantes des premiers secours psychologiques pour les enfants."

"Si l'enfant est seul et qu'il ne peut pas être réuni avec les membres de sa famille, suivez tous les protocoles nécessaires afin de veiller à ce que l'enfant soit mis en contact avec une organisation ou une personne qui le prendra en charge. Suivez les instructions fournies dans les « Principes directeurs inter-agences sur les enfants non accompagnés et les enfants séparés!."

**53** Diapositive 53 : "La plupart des enfants retrouvent leur état normal et s'adaptent positivement aux difficultés auxquels ils sont confrontés pendant ou après la survenue d'un événement éprouvant, lorsqu'ils sont réunis avec leurs parents ou tuteurs légaux/de fait, lorsque leurs besoins fondamentaux ont été couverts, qu'ils se sentent en sécurité et qu'ils bénéficient d'un soutien comme les premiers secours psychologiques pour les enfants".

**54** Diapositive 54 : "Toutefois, il y aura toujours des enfants qui ne s'adapteront pas si bien. Des exemples d'enfants ayant besoin d'assistance d'un soutien professionnel supplémentaire, en plus de premiers secours psychologiques pour les enfants, sont les enfants qui sont toujours très affligés, qui montrent des signes de changements de personnalité et de comportement drastiques, qui n'arrivent pas à fonctionner normalement dans leur vie quotidienne ou qui constituent un danger pour eux-mêmes ou pour les autres."

**55** Affichez et lisez la diapositive 55.

Accordez un temps de discussion avant de partager les informations supplémentaires sur les systèmes de signalement et d'information que vous avez préparées pour cette activité.

Demandez aux participants s'ils ont des questions et répondez-y.

Écouter les enfants et aider les à se sentir calme



## SESSION 5

### Premier contact avec des enfants en situation de détresse



Objectif: apprendre et discuter de comment établir le premier contact avec les enfants en difficulté et leurs familles.



Activités: 5.1 film d'animation | 5.2 Le premier contact avec des enfants en situation de détresse.



Matériel requis: film d'animation | Diapositives PowerPoint 56 à 65. Papier et stylos.

#### ACTIVITÉ 5.1 film d'animation |



Objectif: stimuler l'apprentissage et la discussion sur comment établir un premier contact avec des enfants en situation de détresse.



Matériel requis: film d'animation | Papier et stylos.



Note à l'animateur: familiarisez-vous avec le film en le visionnant avant la formation. Le film ne dure qu'une minute et explique les principes d'action OBSERVER, ECOUTER, METTRE EN CONTACT.

Le film traite d'un enfant en situation de détresse. Un membre du personnel voit un garçon de 6 ans sur des béquilles soutenu par une fillette de 10 ans, l'air perdu et effrayé à proximité d'un centre d'évacuation (OBSERVER). Le membre du personnel se présente calmement. Il rassure les enfants et se met à l'écoute de leurs besoins et de leurs préoccupations (ECOUTER). Il informe les enfants non accompagnés sur les options possibles et les met immédiatement en contact avec les services de soutien (METTRE EN CONTACT).

**CONSIGNES:** Expliquez: "Vous allez maintenant apprendre comment communiquer avec

1 Comité Permanent Inter-Agences(2007). « Directives du CPI concernant la Santé Mentale et le Soutien Psychosocial dans les situations d'urgence »  
[http://www.who.int/mental\\_health/emergencies/guidelines\\_iasc\\_mental\\_health\\_psychosocial\\_june\\_2007.pdf](http://www.who.int/mental_health/emergencies/guidelines_iasc_mental_health_psychosocial_june_2007.pdf)

des enfants en situation de détresse. Nous allons regarder un petit film et ensuite discuter de ce que vous avez vu dans le film.”

Divisez les participants en groupes. Distribuez-leur du papier et des stylos. Demandez aux participants d’être attentifs au comportement des différents personnages du film et à la façon dont ils communiquent les uns avec les autres.

Projetez le film n° 1.

Lorsque le film est terminé, demandez aux participants de discuter de ce qu’ils ont vu, en particulier du comportement et de la communication entre les personnages du film.

Après cinq à dix minutes, demandez aux groupes de partager leurs échanges en session plénière.

Si les participants n’ont pas discuté des points suivants, mentionnez :

- comment le membre du personnel s’est présenté et a établi le contact
- comment il alterne son attention entre les deux enfants
- s’il est approprié de toucher l’individu dans le contexte local. Dans ce cas, quand et comment?
- la capacité du staff à écouter et à encourager les enfants en hochant la tête et en les laissant parler
- si oui ou non le membre du personnel s’est laissé distraire par le fait qu’un enfant soit sur des béquilles
- si le film soulève des questions culturelles potentielles

Remerciez les participants pour cet échange.



David Bloomer/Save the Children

## ACTIVITÉ 5.2 Le premier contact avec les enfants en situation de détresse



**Objectif:** donner des conseils sur les bonnes manières d’aborder et de communiquer avec des enfants en détresse la première fois.



**Matériel requis:** diapositives PowerPoint 56 à 65.

**CONSIGNES:** Expliquez: “Nous allons discuter de quelques astuces pour aborder des enfants et leurs familles la première fois, et ce qu’il faut faire lors de la première rencontre.”

Présentez les diapositives 56 à 65 en utilisant les notes supplémentaires destinées à l’animateur:



Diapositive 57 : “Souvenez-vous des principes d’action que nous avons vus à la dernière session: OBSERVER, ECOUTER, METTRE EN CONTACT. Vous devez suivre ces principes dès votre premier contact avec les enfants et leurs familles.”



Diapositive 58: “S’approcher des enfants et de leurs familles fait partie du premier principe d’action, OBSERVER.”

« Initiez toujours le contact en vous présentant. Expliquez qui vous êtes, ce que vous faites, où



vous travaillez et ce que vous faites sur place. Soyez simples dans vos explications et laissez-les poser des questions.”

“Parfois, la meilleure façon d’aborder les enfants et leurs familles est de proposer de les mettre en contact avec un service d’assistance pratique, pour obtenir par exemple de la nourriture, de l’eau et des couvertures.”

Demandez aux participants de se tourner vers leur voisin de droite. Demandez-leur à tour de rôle de se mettre en situation en expliquant aux enfants et à leurs parents ou tuteurs légaux/de fait la raison de leur présence sous la tente, sur le site d’opération de sauvetage pour les victimes d’incendie, de sorte qu’ils comprennent sans se sentir sous pression ou intimidés.

**59** Diapositive 59 : “Lorsque vous vous approchez de jeunes enfants, asseyez-vous à côté d’eux, ou accroupissez-vous, de sorte que vous soyez au même niveau qu’eux. Cela rend le contact initial moins intimidant pour eux.”

“Si cela est approprié dans votre culture, touchez l’enfant en douceur pendant que vous parlez, par exemple en tenant sa main ou en mettant votre bras autour des épaules de l’enfant, si vous êtes assis à côté de lui. Cela peut être réconfortant pour un enfant qui a été blessé ou qui a peur.”

“Il est extrêmement important d’observer la réaction de l’enfant, car certains enfants ne sont pas à l’aise avec le contact physique. Si l’enfant présente une sorte de malaise, arrêtez le contact physique ou limitez-vous à poser légèrement votre main sur la sienne ou sur son épaule si cela semble mieux convenir à l’enfant.”

**60** Diapositive 60 : “**ECOUTEZ**-les toujours. Recueillez autant d’informations que possible sur la situation des enfants et des parents ou tuteurs légaux/de fait, mais toujours de façon posée. Rappelez-vous que votre rôle est d’aider à dissiper leur détresse, de les aider à satisfaire les besoins du moment et de fournir un soutien affectif ; vous ne devez donc pas chercher à obtenir des détails sur leurs expériences douloureuses et sur la perte qu’ils ont subie.”

“Parlez lentement et posément. Dans certaines cultures, le contact visuel direct n’est pas approprié. Si ce n’est pas le cas, regardez la personne à qui vous parlez, même si vous communiquez par l’intermédiaire d’un traducteur.”

**61** Diapositive 61 : “Si les parents ou tuteurs légaux/de fait sont présents, demandez-leur préalablement la permission avant de parler directement à un enfant afin de reconnaître et de respecter leur rôle de parents et de tuteur légal/de fait. “

Demandez: “Quand cette règle ne s’applique-t-elle pas ?

Laissez les participants réfléchir et répondre à la question.

Expliquez : “ La seule exception, c’est lorsque vous soupçonnez ou avez la preuve que les parents ou tuteurs légaux/de fait ont blessé ou abusé des enfants, par exemple par négligence, violence ou par agression sexuelle, ou encore quand les enfants ne sont pas accompagnés et n’ont personne à qui vous pouvez demander la permission.”

**62** Diapositive 62 : “Il est important d’être patient. N’interrompez pas les conversations. Ne vous attendez pas à ce que les gens répondent à vos offres par des réactions positives immédiates. Cela peut prendre du temps pour certains enfants, parents et tuteurs légaux/de fait de se sentir en sécurité et d’avoir confiance en vous. Les enfants qui ont été victimes de maltraitements ou qui ont vu leurs proches être blessés par d’autres personnes, peuvent être particulièrement réticents à vous faire confiance et à communiquer avec vous.”

Demandez aux participants s’ils ont des exemples à partager. Encouragez les discussions.

Expliquez : “Acceptez les sentiments de colère, de culpabilité et de chagrin de l'enfant ou de l'adulte ». Il est important pour les enfants et les adultes en situation de détresse que vous sachiez faire face à des émotions fortes. Ne dites pas à la personne en détresse comment elle doit se sentir, mais il faut plutôt être empathique par rapport aux sentiments qu'ils éprouvent et leur dire que vous les comprenez.”

Demandez aux participants s'ils ont des exemples. Encouragez les discussions.

Expliquez : “Pour rendre espoir aux enfants, il ne s'agit pas de leur dire que « tout sera comme avant », parce que ce serait faux. Utilisez les histoires d'autres enfants pour transmettre le message que la plupart des enfants parviennent à se remettre : « Je connais un garçon de ton âge. Il a eu une expérience semblable à la tienne. Il a eu très peur pendant longtemps, mais maintenant il va bien. » Parlez des choses qui vont se produire dans un proche avenir : la semaine prochaine, je reviendrai voir comment tu vas.”

**63** Diapositive 63: “METTRE EN CONTACT est le troisième principe d'action. Vous devriez identifier les besoins les plus immédiats et y remédier. Mettez-vous d'accord avec les enfants et les parents ou tuteurs légaux/de fait sur leurs besoins du moment les plus importants. Les besoins les plus importants sont généralement d'ordre très pratique : soins médicaux, eau potable, nourriture et lieu sûr pour dormir.”

“Donnez des informations précises et sûres aux enfants et à leurs parents ou tuteurs légaux/de fait. Ne vous lancez pas dans des suppositions ou des hypothèses. Si vous ne pouvez pas répondre à leurs questions, faites l'effort d'essayer de leur trouver les informations et expliquez-leur que vous ferez de votre mieux pour revenir avec des informations à jour dès que possible.”

“Veillez à donner aux enfants des informations concrètes et en phrases courtes. Si vous n'êtes pas sûr que l'enfant ou que ses parents ou tuteurs légaux/de fait aient bien compris les informations, demandez-leur de répéter ce que vous leur avez dit. Encouragez-les à poser des questions s'ils ne comprennent pas.”

“Si les enfants sont séparés de leur famille, faites de votre mieux pour les réunir conformément aux « Principes directeurs inter-agences sur les enfants non accompagnés ou séparés ». Consultez aussi le document n° 4, 1er et 2e jour « Liste des ressources locales.”

**64** Diapositive 64 : “Lorsque vous répondrez à une situation d'urgence ou de crise en dehors de votre propre région, ou que vous travaillez avec des réfugiés en provenance d'autres régions et pays, vous devrez probablement utiliser un traducteur. Si vous en avez la possibilité, choisissez un interprète en qui vous avez confiance. Il est également utile, si vous le pouvez, de trouver un interprète qui sache engager le dialogue avec les enfants de façon naturelle et qui comprenne le contexte culturel de l'enfant. Dans l'idéal, essayez de trouver des interprètes qui ont reçu une formation en matière de protection et de participation de l'enfant.”

“Indiquez à l'interprète comment vous souhaitez communiquer avec les enfants et leurs familles. Veillez à ce qu'il comprenne bien son rôle d'interprète, c'est-à-dire notamment qu'il existe des limites à ne pas dépasser. Passez préalablement les questions en revue et répétez avec lui. Faites-lui signer un code de conduite et une déclaration de confidentialité.”

“Il est préférable de prendre un interprète lorsque vous devez vous entretenir avec des femmes et des filles sur des questions sexo-spécifiques. »

“ Parfois, vous devez utiliser les services linguistiques des parents ou de membres de la famille pour vous aider à communiquer. Faites attention, car ils ne sont pas impartiaux et peuvent interpréter vos propos en fonction de leurs propres besoins. En observant le langage corporel de l'interprète et les expressions de son visage lorsqu'il parle, vous devez pouvoir deviner s'il

ou elle reproduit fidèlement ce que dit la personne. Vous pouvez également comparer la longueur de la réponse originale à la longueur de l'interprétation."

"Ne critiquez pas l'interprète, mais vérifiez sa sincérité en posant deux fois les mêmes questions mais de différentes manières."

"Lorsque vous travaillez avec un interprète, vous devez demander à l'enfant de raconter son histoire en utilisant des phrases courtes pour permettre à l'interprète de tout traduire mot pour mot. Cela vous aidera à mieux comprendre ce que raconte l'enfant. Demandez à ce que l'interprète traduise en utilisant la «première personne». Par exemple si l'enfant dit :

"Je suis triste", l'interprète doit aussi dire : "Je suis triste". Si cela est culturellement approprié, regardez l'enfant pendant de l'entretien.

"L'interprète n'est que votre assistant ; c'est vous qui devez mener l'entrevue."



Diapositive 65 : "Comme nous l'avons vu plus haut, certains enfants peuvent avoir subi auparavant des actes de violence et peuvent se sentir en danger avec une personne du sexe opposé. Demandez à l'enfant s'il ou elle se sent en sécurité avec vous pour vous parler. L'enfant peut ne pas oser répondre honnêtement, mais son langage corporel et l'expression de son visage trahiront son malaise, le cas échéant.

"Dans ce cas, vous devez envisager de demander à une autre personne du même sexe que l'enfant de se charger de l'entretien ou d'être présente."

Faites la synthèse de la séance en remerciant les participants pour leur attention.



## SESSION 6

## Les jeux de rôle



Objectif: Consolider les apprentissages de la journée à travers des jeux de rôle.



Activités: 6.1 Les jeux de rôle.



Matériel requis: Papier et stylos

## ACTIVITÉ 6.1 Les jeux de rôle



Objectif: Consolider ce que les participants ont appris pendant la journée par des jeux de rôle.



Matériel requis: Papier et stylos.



Note à l'intention de l'animateur: Afin de vous assurer que tous les groupes disposent à peu près du même temps pour présenter leurs jeux de rôle et laisser ensuite place à des commentaires, calculez le temps disponible une fois qu'ils auront planifié et répété les jeux de rôle. Divisez le résultat obtenu en parts égales entre le nombre de groupes.

**CONSIGNES:** Expliquez : "Nous avons abordé divers sujets aujourd'hui et nous avons beaucoup appris les uns des autres. Pour résumer ce que vous avez appris aujourd'hui et améliorer vos compétences en donnant les premiers secours psychologiques à des enfants, nous allons passer la prochaine heure à faire de petits jeux de rôle en groupes." Divisez les participants en groupes de quatre à cinq personnes.

Expliquez: "Tout d'abord, chaque groupe doit choisir une personne pour prendre des notes."

"Ensuite, prenez cinq minutes pour discuter des choses les plus importantes que vous avez apprises aujourd'hui. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, puisque différentes personnes peuvent avoir des opinions différentes. Vous pouvez, également, être tous d'accord."



cord sur un ou plusieurs points importants de l'apprentissage. La personne qui prend les notes participera aux échanges tout en prenant des notes”

“Au cours des 20 prochaines minutes, vous allez discuter, planifier et répéter un jeu de rôle. Tout le monde dans le groupe doit participer. Vous devez présenter un scénario en affichant les points-clés que votre groupe a identifiés. Chaque jeu de rôle doit présenter une situation avec un membre du personnel ou bénévole donnant les premiers secours psychologiques à des enfants. Vous pouvez, également, inclure les parents ou tuteurs légaux/de fait.”

”Trouvez un endroit proche où vous pouvez travailler au secret en groupe. Vous avez 20 minutes pour revenir ensuite, s’il vous plaît, en session plénière.”

Demandez aux groupes de présenter leurs jeux de rôle en séance plénière. Après chaque jeu de rôle, demandez aux autres participants de donner les messages clés qu’ils ont perçus. Donnez au groupe de jeu de rôle quelques minutes pour apporter leurs propres commentaires après les interventions de l’auditoire.

Répétez cette opération pour chaque groupe.

Lorsque tous les groupes sont passés, remerciez-les pour leur participation.

- si oui ou non le membre du personnel s’est laissé distraire par le fait qu’un enfant soit sur des béquilles
- si le film soulève des questions culturelles potentielles

## SYNTHÈSE du 1er jour



**Objectif:** résumer le contenu du premier jour de formation et présenter un bref aperçu des activités du lendemain.



**Matériel requis:** Ballon.

Remerciez les participants et dites-leur que vous êtes conscients du fait qu’ils ont reçu beaucoup d’informations.

Expliquez que vous passerez le jour suivant à des activités plus concrètes, où ils auront l’occasion de pratiquer différentes techniques de communication avec les enfants et d’apprendre à reconforter les enfants et les adultes en situation de détresse.

Demandez aux participants s’ils ont des questions et apportez-y des réponses.

Demandez à deux ou plusieurs participants de préparer des exercices dynamiseurs pour le lendemain et le jour suivant, si le troisième jour est inclus dans la même formation. Chaque exercice dynamiseur devrait durer environ 10 minutes.

Demandez à tous les participants de se mettre en cercle. Expliquez que lorsque vous leur lancerez le ballon, ils doivent dire une chose qui les a marqués au cours de la journée de formation. Cela peut être quelque chose qu’ils ont appris ou quelque chose qui les a fait réfléchir par rapport à leur propre expérience, à leurs compétences ou à des connaissances.

Lorsque la personne a fini de parler, demandez-lui de lancer la balle à quelqu’un qui n’est pas encore intervenu. Assurez-vous que tout le monde dans le cercle reçoive le ballon.

Prenez congé des participants.

12 IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial support in Emergency settings. [http://www.who.int/mental\\_health/emergencies/guidelines\\_iasc\\_mental\\_health\\_psychosocial\\_june\\_2007.pdf](http://www.who.int/mental_health/emergencies/guidelines_iasc_mental_health_psychosocial_june_2007.pdf)









**Section B:**

Programme de formation de deux jours sur les premiers secours psychologiques aux enfants







# 2e Jour



Dorrit Hermann/Save the Children

## SESSION 7

### Comment communiquer avec des enfants



**Objectif:** Susciter la réflexion sur la différence entre la communication avec les enfants et la communication avec les adultes.



**Activités:** 7.1 Salutations traduisant une humeur. 7.2 Présentation de la journée 2. 7.3 Rappel de la 1ère journée 1. 7.4 Communiquer avec les enfants 1. 7.5 Communiquer avec les enfants 2.



**Matériel requis :** Un bout de papier pour chaque participant contenant une salutation transmettant une humeur sous forme écrite ou de dessin. La salutation peut, par exemple exprimer que vous êtes heureux, triste, en colère, inquiet ou préoccupé. Papier et stylos. Tableaux flipchart et marqueurs.



**Note à l'animateur :** Avant la formation, assurez-vous que vous êtes bien informé et à jour sur les mécanismes de signalement, les organisations et sur les procédures existant dans le contexte du moment.

### ACTIVITÉ 7.1 Salutations traduisant une humeur



**Objectif:** Sensibiliser les participants à la manière dont l'humeur d'une personne et l'état d'esprit influent sur le premier contact et la communication avec autrui.



**Matériel requis:** Un petit bout de papier pour chaque participant avec une expression



d'humeur inscrite dessus, par exemple: heureux, triste, en colère, inquiet, préoccupé.



**Note à l'animateur:** Préparez les feuilles de papier à l'avance. Assurez-vous qu'il y ait assez de papier contenant des expressions d'humeur pour tous les participants.

**CONSIGNES:** Souhaitez la bienvenue aux participants à la deuxième journée de formation sur les premiers secours psychologiques aux enfants.

Remettez à chaque participant un bout de papier contenant une expression d'humeur. Expliquez que pendant les cinq prochaines minutes, ils vont se promener dans la salle et se saluer les uns les autres d'une manière appropriée au contexte culturel et selon l'humeur inscrite sur leur bout de papier.

Ils doivent également échanger quelques mots pour décrire leur statut de bien-être en disant, par exemple : "Salut, je suis inquiet pour ma fille qui est malade", "Bonjour, comment allez-vous ?" Après ce court échange, ils doivent chercher quelqu'un d'autre à saluer, et ainsi de suite.

Au bout de cinq minutes, invitez les participants à s'asseoir en cercle fermé ou en demi-cercle de façon à ce qu'ils puissent tous se voir.

Demandez aux participants qu'est-ce qu'ils ont ressenti durant ces salutations, et qu'est-ce qu'ils ont remarqué. S'ils ne le mentionnent pas eux-mêmes, soulignez que nos humeurs influent à la fois sur ce que nous ressentons lorsque nous communiquons avec les autres, et sur la manière dont les autres réagissent envers nous quand nous les rencontrons.

## ACTIVITÉ 7.2 Présentation du 2e jour de la formation



**Objectif:** présenter le programme de formation de la journée.



**Matériel requis:** diapositives Powerpoint 66-68

**CONSIGNES:** expliquez : "L'activité sur les salutations que nous venons de faire a clairement montré combien notre état d'esprit émotionnel et notre humeur influencent la façon dont nous communiquons avec les autres.

"Aujourd'hui, nous allons améliorer notre façon de communiquer avec les enfants et les parents ou tuteurs légaux/de fait qui sont en état de détresse psychique. Vous aurez le temps d'exercer vos compétences en communication, afin de vous sentir plus confiants en offrant un soutien affectif aux autres, en particulier, aux enfants en détresse."



Parcourez le programme avec les participants à l'aide de la diapositive 68 et des notes supplémentaires destinées à l'animateur :

“Aujourd’hui, nous en apprendrons davantage sur les techniques et la pratique de la communication avec les enfants et leurs parents et tuteurs légaux/de fait en situation de détresse. C’est une partie importante des premiers secours psychologiques aux enfants. Nous terminerons la journée de formation par une activité de synthèse de tout ce que nous avons appris au cours de ces deux jours.

“Après le rappel de ce que nous avons appris durant la journée d’hier, nous commencerons à parler des différences qui existent entre la communication avec des enfants et celle avec des adultes.

“Après la pause-café/thé, la session 8 se poursuivra par une mise au point sur la communication avec les enfants en situation de détresse. Vous serez tous encouragés à pratiquer la façon dont vous pouvez donner un soutien affectif à un enfant en détresse.

“Après le déjeuner, pendant la Session 9, nous explorerons comment les parents et tuteurs légaux/de fait réagissent sur le plan émotionnel lorsqu’ils sont confrontés à des difficultés. Nous en apprendrons davantage sur les techniques qui peuvent nous permettre de les aider à réagir de manière positive.

“La session 10 nous donnera plus de temps pour pratiquer les techniques de communication et nous permettra de consolider tout ce que nous avons appris ces deux jours, afin qu’en quittant la formation vous puissiez compter sur vos nouvelles connaissances et compétences, nécessaires pour fournir les premiers secours psychologiques à des enfants.”

Demandez aux participants s’ils ont des commentaires ou questions et apportez-y des réponses.

## ACTIVITÉ 7.3 Rappel de la 1ère journée



**Objectif** Récapituler les apprentissages de la journée précédente.

Dites aux participants que vous aimeriez qu’ils vous aident à récapituler ce qu’ils ont appris lors de la formation de la journée précédente. Rappelez-leur le thème principal de la session, puis demandez des volontaires pour récapituler ce qui a été fait et appris au cours de cette session

- Session 1: Introduction
- Session 2 : Que sont les premiers secours psychologique aux enfants ?
- Session 3 : Réactions des enfants à des situations de crise
- Session 4 : Comment identifier les enfants ayant besoin des premiers secours psychologiques, et les principes d’intervention des premiers secours psychologiques
- Session 5 : Premier contact avec les enfants en situation de détresse
- Session 6 : Les jeux de rôle

Remerciez les participants pour leurs contributions et résumez en disant :

“Hier, nous avons exploré en quoi consistent les premiers secours psychologiques pour les enfants. Nous avons appris que les premiers secours psychologiques pour les enfants consistent à offrir différents types de soutien, selon les besoins des enfants touchés et leurs familles. Une forme très importante de soutien est le soutien affectif, et c’est sur quoi nous allons nous concentrer durant la plupart la journée d’aujourd’hui “

## ACTIVITÉ 7.4 Communiquer avec les enfants I



**Objectif:** réfléchir sur les différences qui existent entre la communication avec des adultes et la communication avec des enfants.





Matériel requis: papier et stylos. Tableaux flipchart et marqueurs.

**CONSIGNES:** Diviser les participants en groupes.

Demandez aux groupes de discuter pour savoir s'ils communiquent de la même manière avec les enfants qu'avec les adultes. Rappelez-leur que la communication n'englobe pas seulement la parole, mais aussi l'interaction et le comportement physique. Demandez-leur de prendre des notes de leurs échanges.

Après environ 10 minutes, demandez aux groupes de partager leurs conclusions en séance plénière.

Inscrivez les points-clés des réponses sur le tableau flipchart. Si, par exemple, quelqu'un dit "nous ne faisons pas part de nos préoccupations aux enfants," vous pouvez raccourcir en écrivant "partage sélectif"

Remerciez les participants pour leurs contributions.



**Note à l'animateur:** Si les participants ne les mentionnent pas, veillez à poser des questions sur les notions d'âge et de sexe. A quel âge pensent-ils qu'un enfant peut bénéficier de la communication verbale ou d'autres types de communication ? Y-a-t-il une différence entre les garçons et les filles?

Assurez-vous que le débat reflète la conception locale de l'enfance et la capacité des enfants à comprendre et à communiquer.

Il est important de noter que, malgré les différences culturelles, il existe aussi une notion universelle du développement de l'enfant et de ses réactions.

- Les tout jeunes réagissent tout autant que les plus grands, mais d'une autre manière. Rappelez aux participants le contenu de la 1ère journée.
- Les enfants observent plus que nous ne le pensons. Ils comprennent ce que l'on dit, remarquent les humeurs, les changements et le langage du corps chez les adultes.
- Les enfants ne posent pas nécessairement des questions. Ils ne veulent pas agacer les adultes ou, parfois, ont peur que leurs questions soient rejetées.
- Parfois, nous devons répondre aux questions auxquelles les enfants ont certainement dans la tête, mais qu'ils ne posent pas.
- A tout âge, les enfants "comblent les blancs" eux-mêmes. Ils essaient de donner un sens à la situation. Parfois, l'imagination des enfants est pire que la réalité.

Partagez cette étude de cas: "Au Cambodge, la famille de Choy, 14 ans, a été attaquée par des voleurs dans sa propre maison au milieu de la nuit. Les parents ont été arrachés de leurs lits et tenus en respect au bout d'un fusil. Les parents étaient en train de dormir dans leur chambre et Choy dormait avec son frère de 12 ans dans une autre pièce.

Les voleurs n'ont pas trouvé Choy et son frère, qui ont réussi à se cacher sous leur lit. Personne n'a été blessé, mais la famille a perdu ses économies et a été terriblement choquée. Étant donné que Choy était sous le lit dans sa chambre, il a juste entendu du bruit, mais n'a rien vu. Les

Hedinn Halldorsson/Save the Children





Hedinn Halldorsson/Save the Children

parents n'ont pas raconté aux garçons des détails de l'agression pour ne pas les perturber, mais Choy a pensé que sa mère avait été violée et son père battu. Il n'a pas posé de questions."

Rappelez aux participants que même les enfants les plus âgés et les adultes ont tendance à "comblent les blancs" quand ils n'ont pas l'information, surtout lorsqu'ils sont exposés à de graves incidents.

Laissez les participants discuter entre eux pour savoir s'ils pensent que les parents de Choy auraient dû lui expliquer les détails ou pas. Le but est de permettre aux participants de discuter du type d'informations appropriées pour les enfants suivant les tranches d'âges auxquelles ils appartiennent.



**Note à l'animateur:** Cette discussion devrait faire ressortir les perceptions des participants quant au moment et au nombre d'informations que les enfants devraient recevoir. Cherchez à approfondir les réponses pour mettre en exergue les attitudes sous-jacentes. Veillez à transmettre le message selon lequel les enfants peuvent tirer profit d'informations factuelles, si on leur donne les informations adaptées à leur âge. En effet, les fantasmes de l'enfant sont parfois pires que la réalité.

## ACTIVITÉ 7.5 Communiquer avec les enfants 2



**Objectif:** Susciter la discussion autour des meilleurs moyens possibles de communiquer avec des enfants en détresse.



**Matériel requis:** Tableau flipchart et marqueurs.

**CONSIGNES:** Demandez trois volontaires pour préparer un jeu de rôle.

Laissez le reste du groupe se livrer à un exercice dynamiseur, pendant que vous instruisez les trois volontaires sur le jeu de rôle.

"Les personnages du jeu de rôle sont: 1) un enfant de 6 ans, 2) un enfant de 14 ans et 3) un adulte qui veut les aider. L'adulte va vers les enfants parce qu'ils sont dans un état de détresse. Le plus jeune est visiblement en colère et pleure de façon incontrôlable, et les plus âgés semblent très en colère et en proie à un trouble profond. L'adulte essaie de leur parler, mais n'arrive pas à établir un rapport ou à communiquer avec les enfants, car il s'adresse à eux comme à des adultes, en essayant de les raisonner à la manière des adultes. Le trouble du jeune enfant s'intensifie, tandis que la colère de l'enfant plus âgé augmente. L'adulte est visiblement agacé et reste incapable de communiquer correctement avec les enfants."

Encouragez les trois bénévoles à interpréter le jeu de rôle de la manière la plus pertinente possible par rapport au contexte, en utilisant des expressions orales et des comportements familiers au groupe des participants.



Bouclez l'exercice dynamisateur et demandez aux trois volontaires de procéder au jeu de rôle.

Demandez aux participants observateurs de commenter ce qui s'est passé dans le jeu de rôle.

Questions à utiliser pour guider les discussions :

- Qu'est-ce qui s'est passé dans le jeu de rôle ? Qu'avez-vous vu ?
- Pourquoi l'adulte n'a pas été capable d'établir un rapport avec les enfants ?
- Qu'est-ce que l'adulte aurait pu changer dans son attitude pour gagner la confiance des enfants?

Écrivez, sur le tableau flipchart, les réponses à la question "Qu'est-ce que l'adulte aurait pu changer dans son attitude pour gagner la confiance des enfants ?" Vous vous y référerez durant l'activité suivante.

Remerciez les participants pour leurs contributions et expliquez qu'après la pause-café, vous explorerez plus en profondeur la communication avec les enfants en état de détresse. Chacun aura alors l'occasion de pratiquer ce type de communication.

## SESSION 8

### Les enfants en situation de détresse



Objectif: discuter et pratiquer les techniques de communication avec les enfants en état de détresse.



Activités: 8.1 Normalisation et généralisation. 8.2 Autres suggestions pour communiquer avec les enfants en état de détresse. 8.3 Pratique de la communication avec les enfants.



Matériel requis : Tableau flipchart et marqueurs. Stylos et papier. Jouets ou foulards avec smileys imprimés dessus. Diapositives 69 à 79.

### ACTIVITÉ 8.1 Normalisation et généralisation



Objectif: apprendre la normalisation et la généralisation des outils pour communiquer avec les enfants en situation de détresse.



Matériel requis: Tableau flipchart et stylo.

**CONSIGNES:** Inscrivez les termes “normalisation” et “généralisation” sur le tableau flip-chart. Expliquez que la normalisation et la généralisation sont des techniques de communication qui marchent, en général, bien avec les enfants et les adultes.

Expliquez que dans ce contexte, la normalisation ne signifie pas que nous désignons une réaction comme normale ou anormale ; cela signifie que nous rassurons un enfant en lui disant que sa réaction est naturelle.

“Le point essentiel est que l'enfant doit savoir que ses réactions sont compréhensibles et humaines. Il arrive que les enfants soient gênés de leurs propres réactions et sentiments, et ils ne peuvent peut-être pas le confesser à n'importe qui.

“Dites à l'enfant que sa réaction est très courante et que ses réactions et ses sentiments ne signifient pas que quelque chose va mal chez lui, mais qu'il réagit à une situation inhabituelle.

“En faisant cela, vous aidez l'enfant à faire le lien entre ses propres sentiments et réactions, ainsi que ceux des autres et la situation. Vous l'aidez aussi à comprendre qu'il existe des raisons à ces sentiments et à ces réactions. Ceci permet de dissiper chez l'enfant le sentiment que le monde est à l'envers et lui donne l'espoir que les choses peuvent revenir à la normale.

“Le terme validation est souvent utilisé dans ce contexte. La validation est le fait de reconnaître et d'accepter les idées, les sentiments, les sensations et les comportements d'autrui comme compréhensibles. L'auto-validation, c'est la reconnaissance et l'acceptation de vos propres idées, sentiments, sensations et comportements comme compréhensibles. En étant présent, en réfléchissant sur ce que dit l'enfant, en l'aidant à exprimer ses propres sentiments et en montrant que vous comprenez et reconnaissez vraiment ses sentiments, vous pouvez aider l'enfant à valider ses réactions et ses sentiments.”

Partagez cette étude de cas : “Au Danemark, Malene 8 ans, avait toujours vu son père battre sa mère. Depuis que son père a perdu son emploi il y a deux semaines, la situation a empiré et un jour, la violence était telle que la mère a dû être hospitalisée.

“Le professeur de Malene était au courant du cas par le biais des services sociaux, mais Malène n'en avait pas parlé en classe. Après l'école, Malene a dit à son professeur : “Je suis très fatiguée” ; l'enseignant lui a alors demandé : “veux-tu me dire pourquoi tu es fatiguée ?” Malene a répondu “je ne dors pas très bien” Le professeur dit, “Oui, je sais que beaucoup de garçons et de filles ont du mal à dormir lorsqu'ils ont des soucis. Il arrive très souvent que l'on ait du mal à dormir lorsqu'on est triste, en colère ou troublé à cause de quelque chose, surtout quand il s'agit d'une personne que l'on aime.”

Expliquez : “ La généralisation est liée à la normalisation. Le but de la généralisation est d'élargir la perspective pour s'assurer que l'enfant prenne conscience que bien d'autres enfants partagent ses réactions. Il ne suffit pas à l'enfant de se rendre compte que ses réactions sont fréquentes et parfaitement normales dans une situation inhabituelle. Il est important de souligner que nombreux sont les garçons et les filles qui partagent les mêmes sentiments et ont les mêmes réactions. Cela permet de réduire le sentiment d'isolement et peut redonner de l'espoir.

“Vous pouvez, par exemple, dire : “Je connais beaucoup de garçons et de filles qui se sentent comme toi. Certains d'entre eux ont le même âge que toi, d'autres sont plus âgés. Je connais aussi des enfants qui se sentent beaucoup mieux maintenant”.

Autre possibilité : “Je connais une fille, qui va beaucoup mieux maintenant après avoir parlé à sa mère de ce qui la troublait.”

Dites aux participants qu'ils peuvent utiliser ces histoires pour discuter avec l'enfant de la





manière dont il peut s'adapter sans l'exposer. Si le temps le permet, vous pouvez demander aux participants de donner leurs propres exemples.

## ACTIVITÉ 8.2 Suggestions supplémentaires pour communiquer avec les enfants en état de détresse



**Objectif:** Fournir aux participants des suggestions, des astuces et des techniques pour communiquer avec les enfants en état de détresse.



**Matériel requis:** Peluche ou foulard sur lequel est dessiné un visage souriant. Diapositives 69 à 79.

**CONSIGNES:** Expliquer : “Je vais maintenant vous présenter d'autres suggestions et techniques que vous pouvez utiliser pour communiquer avec les enfants. Certaines de ces suggestions sont également pertinentes pour les tuteurs légaux/de fait. Elles seront développées durant la session 9. Vous aurez, également, la possibilité d'exercer vos compétences en communication.”



Diapositive 69: Vous souvenez-vous des trois principes d'action que nous avons appris hier? Le premier était OBSERVER. Il s'agit d'identifier les enfants et les familles qui sont en état de détresse et ont besoin des premiers secours psychologiques.

“Quand les enfants et leurs parents ou leurs tuteurs légaux/de fait sont très affligés, la première chose utile que vous pouvez faire est de les aider à se rassurer. Vous pouvez le faire de plusieurs manières. ”

“D'abord, parlez à voix basse, lentement et calmement. Essayez de vous asseoir à côté de la personne, ou de vous accroupir pour parler à la mère ou à l'enfant, de sorte que vous soyez au même niveau que lui/elle. Si cela est approprié dans votre culture, maintenez, le contact visuel ou physique, par exemple en tenant la main de l'enfant ou de la mère, ou en mettant votre bras autour ou sur son épaule.”

“Si le parent ou l'enfant est pris de panique ou semble désorienté, essayez de l'encourager à se concentrer sur des choses moins douloureuses pour lui dans l'environnement immédiat. Essayez, par exemple, d'attirer leur attention vers un objet visible ou un son ; avec un parent, vous pouvez commenter un son ou un objet se trouvant dans les environs.”

“Aidez le parent ou l'enfant à réduire son sentiment de panique ou d'anxiété en lui demandant de se concentrer sur sa respiration, et encouragez-le à respirer lentement et profondément.”



Diapositive 70: “Le deuxième principe d'action est ÉCOUTER. Soyez patient et restez calme quand vous parlez aux enfants qui sont en situation de détresse. Cela peut prendre du temps avant que les enfants aient confiance en des étrangers, en particulier lorsqu'ils ont peur.”

“Écoutez activement::

- Soyez attentif. Regardez l'enfant et évitez de laisser distraire ou interrompre par autrui lorsque vous parlez à l'enfant et à ses tuteurs légaux/de fait.
- Montrez que vous écoutez en hochant la tête, en souriant et en utilisant les expressions du visage. Répétez avec vos propres mots ce que l'enfant a dit pour vous assurer que vous l'avez bien compris.
- Encouragez l'enfant à parler s'il ou elle le désire.
- Répondez à ce que l'enfant vous dit, mais sans porter de jugement.
- Respectez les indices non-verbaux que l'on vous donne et réfléchissez-y le cas échéant.
- Vous pouvez aussi garder le silence.”



Diapositive 71: “L'écoute active permet de valoriser l'enfant comme quelqu'un d'important qui mérite d'être écouté. Lorsque vous faites attention et écoutez attentivement sans juger, vous augmentez l'estime de soi et la confiance de l'enfant en lui-même ; vous l'aidez de ce fait à rétablir la confiance en autrui et à réduire son isolement.”

Demandez, parmi les participants, si quelqu'un peut donner un exemple de style de communication valorisant.

Expliquez: “L'écoute active permet, également, d'assurer la compréhension mutuelle entre l'enfant et son aide ; elle permet de réduire les fausses hypothèses et d'accéder aux informations importantes. L'écoute active favorise un sentiment d'unité et améliore la volonté de l'enfant à coopérer.”

“Quand un enfant sent qu'il est entendu et compris, le stress et la tension s'amenuisent également. L'écoute active invite au dialogue et conduit à l'ouverture ; elle peut contribuer à un sentiment de calme et de réflexion.”

“En reconnaissant les ressources personnelles de l'enfant et en l'aidant à comprendre que ces ressources personnelles sont importantes dans la vie quotidienne pendant et après la situation d'urgence, vous l'aidez aussi. Encouragez l'enfant à prendre des initiatives pour résoudre ses problèmes et discuter avec lui des possibilités de le faire.”

Demandez aux participants s'ils peuvent donner un exemple.

Prévoyez du temps pour la réflexion et la discussion.

Partagez cet exemple: “En Haïti, Maiti, âgée de 15 ans, a survécu au tremblement de terre de 2010 parce qu'elle s'était cachée sous une table. Maiti avait suivi des cours sur la réduction des risques de catastrophe et a su mettre ses connaissances en pratique. En parlant avec Maiti, le membre du personnel d'urgence la réconfortait et la rassurait, ce qui renforçait les propres forces et ressources de la jeune fille. Il lui parlait en ces termes : “Grâce à tes propres connaissances, et parce que tu étais en mesure d'agir rapidement, tu as fait ce qu'il fallait et tu as pu survivre.”

Expliquez: “L'écoute active peut aussi aider à améliorer le sentiment de sécurité de l'enfant et à remplacer la crainte et le désespoir par un espoir réaliste et constructif pour l'avenir.”



Diapositives 72 et 73: “Cinq éléments entrent en jeu dans l'écoute active.”

“L'écoute active” signifie que vous ne parlez pas, vous ne faites qu'écouter. Gardez le silence et laissez l'enfant parler sans l'interrompre. Utilisez le langage corporel pour montrer que vous êtes en train d'écouter et de vous concentrer sur ce que l'enfant dit. Éliminez toutes les distractions. Installez-vous dans un coin calme avec l'enfant. Éteignez votre téléphone portable ou mettez-le en mode silencieux, mais ne l'utilisez pas. Accordez à l'enfant



toute votre attention.

“Évitez d’interrompre et soyez conscient de votre propre langage corporel et du langage corporel qui convient dans votre contexte culturel. Si les règles culturelles vous le permettent, regardez la personne dans les yeux quand vous lui parlez. Asseyez-vous ou tenez-vous debout de manière à vous mettre au même niveau que l’enfant. Respectez l’espace personnel de l’enfant, en fonction de son âge, de son sexe et du contexte.

“Il est possible que vous ayez besoin de vous asseoir en biais par rapport à l’enfant pour éviter d’être directement face à face avec lui.”

“Assurez-vous que l’enfant sache que vous êtes en train de l’écouter ; ne soyez, par exemple, pas tenté d’utiliser votre téléphone durant votre conversation avec l’enfant. “

“Si vous travaillez avec un interprète, veillez à ce que ce dernier comprenne ce que signifie l’écoute active et à ce qu’il reproduise minutieusement les dire de l’enfant. “

“Reconnaissez, en tentant de les repousser, vos propres limites à écouter, ainsi que les facteurs qui déclenchent des émotions chez vous. En effet, il est possible que certaines questions, certains mots et situations déclenchent en vous des émotions personnelles et vous empêchent d’être à l’écoute de l’enfant. Or, ces émotions peuvent vous amener à émettre des jugements et à avoir des préjugés positifs ou négatifs si vous n’êtes pas très conscients de votre propre rôle. “

**74** Diapositive 74 : “L’écoute active comprend, également, la paraphrase. En répétant les mots-clés prononcés par l’enfant, vous lui montrez que vous êtes en train d’écouter et de vous concentrer sur les informations qu’il donne.”

“Agissez comme un miroir, non pas en reproduisant ses dire de façon mécanique ou comme un perroquet, mais en utilisant le même type de langage que l’enfant. C’est une manière de montrer que vous écoutez attentivement.”

“Décrivez plutôt que d’interpréter ce que vous avez entendu. Dites, par exemple, «Je comprends ce que tu dis», et, “Ai-je bien compris ?” Pour tenir compte de la description d’un sentiment, vous pourriez dire : “Il semble que cette expérience t’ait mis en colère. Est-ce le cas?”

“Faites attention aux contradictions qui peuvent exister entre le langage non-verbal et le langage verbal de l’enfant. Si vous remarquez que le langage corporel de l’enfant est en train de raconter une histoire différente que ce que vous entendez, vous pouvez vérifier avec l’enfant pour vous assurer qu’il n’y a pas eu de malentendu.”

**75** Diapositive 75 : “L’écoute active comprend également les encouragements. Transmettez de l’affection et des sentiments positifs aussi bien dans la communication verbale que non-verbale.”

«La communication verbale et non-verbale aide à créer un sentiment d'ouverture et de sécurité, ce qui est essentiel si vous voulez créer un climat de confiance. Répétez, par exemple, la dernière partie de la dernière phrase de l'enfant afin de l'encourager à parler davantage. Levez la voix à la fin de vos propres phrases à la manière d'une question pour encourager l'enfant à poursuivre.»

“Ne touchez les enfants que si cela est approprié dans le contexte culturel. Dans de nombreuses cultures, il n'est pas convenable de prendre un enfant dans ses bras. Même si l'enfant pleure et est bouleversé, il pourrait ne pas se sentir à l'aise d'être touché par une personne étrangère. Vous pouvez, par exemple, montrer votre empathie en disant : “Je suis vraiment désolé.” Essayez de savoir ce qui est culturellement acceptable pour cet enfant.”

Interrogez les participants sur comment aborder un enfant contrarié, selon leurs expériences et le contexte dans lequel ils travaillent.

**76** Diapositive 76 : “Posez des questions ouvertes. Elles commencent souvent par “pourquoi”, «quand», “où”, “quoi» et par “par qui”. Les questions ouvertes sont des questions auxquelles on ne peut normalement pas répondre par «oui» ou «non». L'enfant est encouragé à raconter son histoire avec ses propres mots et à partir de son propre point de vue. Par exemple, demandez: “Où étiez-vous quand c'est arrivé ?”

“Si l'histoire de l'enfant semble incohérente, demandez des clarifications, posez des questions ouvertes sur ce qui s'est passé et sur les sentiments et les pensées de l'enfant. Faites-lui savoir comment vous comprenez son histoire pour lui donner le sentiment que vous l'écoutez et essayez de comprendre. Évitez de creuser trop loin quand vous posez des questions.

“Explorez des thèmes fournissant d'importantes informations sur la manière dont l'enfant a vu et vécu les événements passés. Posez, pour cela, des questions de clarification du genre : “Cela m'intéresserait d'en entendre davantage sur ce que tu penses de...”, “Es-tu en train de dire que... ? “Tu veux dire que... ?”

**77** Diapositive 77 : “Reprenez, en le résumant, ce que l'enfant vous a dit tout au long de la conversation. Cela montre que vous avez écouté et que vous essayez de comprendre. En outre, cela vous permet de vérifier que vous avez bien compris.

“De temps en temps, prenez un moment pour identifier les points-clés importants soulevés par l'enfant. Soulignez-les, tout en reprenant les autres opinions exprimées par l'enfant afin de récapituler avec l'enfant tout ce qui a été dit jusque-là, puis tirez-en votre conclusion. Grâce à cette mise au point commune et à votre conclusion, l'enfant peut mieux se préparer à faire des plans.”

“Vous pouvez dire, par exemple : “Je voudrais résumer ce que j'ai compris...”, ou “Laisse-moi rappeler brièvement ce que tu as dit...” et “Rectifie-moi si j'ai oublié quelque chose...”

Diapositive 78: “Lorsque vous communiquez avec des enfants en situation de détresse, rappelez-vous les points suivants:

- Ne posez trop de questions/: Vous êtes là pour aider à atténuer l'état de détresse et non pour en savoir plus sur ce qui est arrivé à l'enfant. Le fait d'essayer d'en savoir plus peut nuire à l'enfant dans la phase initiale qui suit la survenue d'un événement éprouvant. Exercez vos capacités d'écoute et concentrez-vous sur les besoins essentiels exprimés par l'enfant.
- Soyez réceptif et concentrez-vous sur votre communication avec l'enfant.

“Rappelez-vous ceci : votre mission principale est de vous concentrer sur le bien-être des enfants. Bien que vous deviez, également, aider les parents et les tuteurs légaux ou de fait, veillez à prêter attention aux besoins de l'enfant, car ils pourraient être différents de ceux des parents ou des tuteurs légaux/de fait.”



“Acceptez et soutenez toutes les émotions que l'enfant peut exprimer ou dégager. Bien que vous ne puissiez pas éviter à l'enfant d'être inquiet et anxieux, vous pouvez l'aider à comprendre qu'il est normal d'éprouver ces types d'émotions lorsqu'on a vécu des événements malheureux ou inattendus. Vous pouvez, par exemple, dire: “Je vois que tu as peur. Beaucoup d'enfants connaissent la peur. C'est tout à fait normal.”

“Si l'enfant réagit négativement, par exemple en étant agressif, reconnaissez ses émotions et encouragez-le à faire face à ce sentiment d'une manière différente. Expliquez à l'enfant que vous comprenez sa colère, mais dites-lui, également, que cela n'arrangera rien à sa situation de se laisser porter par les sentiments. Vous pouvez, par exemple, désamorcer un conflit potentiel en disant : “Il est normal d'être en colère, mais il ne faut pas frapper les autres. Je suis ici pour prendre soin de toi et pour m'assurer que toi et tes amis êtes en sécurité.”

«Certains enfants réagissent physiquement à des événements traumatisants. Si cela se produit, vous pouvez expliquer ceci : “Il est normal que ton corps réagisse, parce que tu as vécu quelque chose d'atroce. Ton cœur bat plus vite, tu as la sensation que ta bouche est sèche ou tes bras et tes jambes sont engourdis ; tu peux ressentir des douleurs ; tu peux aussi avoir l'impression d'être fatigué ou ressentir de la colère.” L'enfant peut se sentir moins inquiet s'il ou elle comprend qu'il s'agit de réactions corporelles normales.

“Si vous savez que vous allez rencontrer et travailler avec de jeunes enfants, vous pouvez prévoir des crayons, du papier ou de petits jouets. Ces objets peuvent aider l'enfant à exprimer ses sentiments d'une manière différente.”

“Parfois, les enfants, en particulier les jeunes enfants, trouvent très intimidant et effrayant de parler aux étrangers. Si un enfant ne veut pas vous parler directement, parlez-lui par l'intermédiaire d'une autre personne ou en utilisant un jouet. C'est ce qu'on appelle la triangulation, car une troisième personne ou un objet devient partie prenante de la conversation, et tous les trois vous formez un triangle. C'est un moyen pratique et sûr de communiquer avec les enfants qui se montrent encore réticents à accorder leur confiance.

“Lorsque vous recourez à la triangulation, vous devez toujours vous adresser à l'enfant prioritairement afin de lui montrer qu'il a votre entière attention. Si, par exemple, vous lui demandez son âge et qu'il ou elle reste silencieux/silencieuse, vous pouvez dire : «Puis-je demander à ta maman ?” Si l'enfant hoche la tête, posez la question à l'adulte.

“Afin de montrer à l'enfant que vous lui consacrez encore votre attention, regardez-le de nouveau en lui demandant : “Ah, tu as cinq ans ?” D'habitude, même les enfants les plus timides finissent par parler lorsqu'ils se sentent en sécurité et oublient un peu leurs émotions. Si l'enfant n'est pas avec ses parents ou tuteurs légaux/de fait, vous pouvez utiliser un jouet, comme une marionnette ou une peluche pour la triangulation.”

Démontrez ce que l'on entend par triangulation en tenant dans la main une peluche ou un foulard sur lequel est dessiné un visage, et faites comme si l'objet parlait à l'enfant. Vous pouvez dire : “Bonjour, je m'appelle XX. Et toi, comment t'appelles- tu ?”

“Continuez à utiliser l'objet en guise de marionnette pour parler à l'enfant. Vous pouvez l'utiliser pour poser des questions, faire des commentaires ou expliquer des concepts, comme la généralisation et la normalisation : “Beaucoup de garçons et de filles ressentent la même chose que toi quand ils vivent les mêmes choses que tu as vécues. Tes réactions sont très similaires à celles d'autres enfants qui sont dans la même situation.” Rassurez l'enfant en lui disant que ses sentiments sont compréhensibles.

«Vous pouvez, également, remettre aux enfants plus âgés et aux parents ou tuteurs légaux/de fait des informations écrites sur les réactions communes à des situations anormales.”

## Diapositive 79: Le dernier principe d'action est METTRE EN CONTACT.

“Mettre en contact un enfant avec sa famille peut être l'une des premières actions à entreprendre si un enfant se retrouve tout seul, même si METTRE EN CONTACT est présenté comme le dernier principe d'action. Si vous ne pouvez pas mettre en contact un enfant avec sa famille, vous devrez le mettre en contact avec des organisations ou services gouvernementaux qui peuvent s'occuper de lui. Vous trouverez dans « Principes directeurs inter-agences relatifs aux enfants non accompagnés ou séparés » et aux « *Principes directeurs des Nations Unies pour la prise en charge alternative des enfants non accompagnés* » des conseils sur la marche à suivre.”

“Assurez-vous de donner à l'enfant des informations précises. N'essayez pas de deviner ou de faire des suppositions. La langue peut être un obstacle à la compréhension. Si vous n'êtes pas sûr de la situation, vous devez expliquer que vous allez vous renseigner et que vous lui donnerez à lui et à sa famille des informations précises dès que vous le pourrez. Ne faites jamais de promesses que vous ne pourrez pas tenir. Ne soyez pas tenté de dire que vous allez revenir si cela est peu probable.

“D'autre part, vous ne devez jamais promettre de garder des informations confidentielles lorsque la sécurité d'un enfant est en jeu ou lorsqu'un enfant constitue une menace pour lui-même et pour les autres.”

“Faites tout ce que vous pouvez pour aider les enfants et les familles à avoir accès à des services prévus, par exemple, pour couvrir des besoins fondamentaux ou fournir des soins médicaux ou psychologiques spécialisés.”

### ACTIVITÉ 8.3 Pratiquer la communication avec les enfants/



**Objectif:** Pratiquer la communication avec les enfants en situation de détresse.



**Matériel requis:** Des marionnettes, des peluches ou des foulards avec des smileys en nombre suffisant pour chaque groupe.

**CONSIGNES:** Demandez aux participants de retourner dans leurs groupes. Expliquez-leur qu'ils ont maintenant une heure pour s'exercer à communiquer avec des enfants en situation de détresse. Dites-leur qu'ils interpréteront à tour de rôle les personnages du membre de personnel, de l'enfant en détresse et de l'équipe de réflexion.

Donnez-leur les instructions suivantes: « La personne qui joue le rôle de l'enfant en détresse peut décider de son âge et de l'évènement vécu. Il devra l'expliquer au membre du personnel aidant pour lui permettre de comprendre le contexte.

L'aide devra établir un premier contact avec l'enfant et lui fournir un soutien émotionnel, en utilisant quelques-unes des techniques de communication que vous avez apprises.

Après quelques minutes le membre du personnel prendra sa pause, pendant que l'équipe de réflexion discutera de ce qu'elle a observé.

Le rôle de l'équipe de réflexion est d'observer et de réfléchir sur ce qui se passe entre le membre du personnel et l'enfant, en se concentrant en particulier sur les techniques et le comportement du membre du personnel. Elle doit lui donner des conseils pour améliorer ses compétences en soutien affectif ; de ce fait, les réflexions émises se doivent d'être positives et constructives, et non négatives ou critiques.

Renouvelez le processus deux fois pour chaque personne afin que chacun ait la possibilité d'apporter du soutien, d'écouter l'équipe de réflexion, de fournir davantage de soutien,

puis d'écouter les derniers commentaires de l'équipe de réflexion.

Chaque groupe devra désigner un chronométreur et répartir le temps pour que chacun dans le groupe dispose du même pour pratiquer ses compétences en communication.

Au moment de la pratique, l'animateur devra être disponible pour répondre aux questions et passer du temps avec chaque groupe. Une fois le temps écoulé, revenez en séance plénière.

Utilisez les 15 minutes restantes pour demander aux participants de réfléchir sur cette activité et sur les enseignements qu'ils ont tirés de leurs propres compétences en communication.

### EXERCICE DYNAMISEUR: le drap qui rétrécit



**Objectif:** stimuler la communication et la collaboration entre les participants. Montrer que l'on peut relever tous les défis lorsqu'on travaille en équipe et qu'on demande de l'aide. Certaines tâches ne sont pas destinées à une seule personne.



**Matériel requis :** Une ou deux grandes couvertures ou des draps sur lesquels les gens puissent marcher.

**Note à l'animateur:** Cette activité implique un contact physique étroit. Divisez les participants en groupes du même sexe, si nécessaire.

**CONSIGNES:** Répartissez les participants en deux grands groupes. Les participants doivent être pieds nus. Les groupes pourront, soit faire l'activité à tour de rôle, soit simultanément si vous avez deux draps ou couvertures. Si les groupes jouent à tour de rôle, demandez au groupe observateur d'expliquer ce qu'il a noté durant le passage du groupe précédent.

Étendez le drap ou la couverture sur le sol. A vous de juger des dimensions nécessaires. S'il s'agit d'un petit groupe, pliez le drap en deux. Invitez tous les participants à enlever leurs chaussures et à se mettre debout sur le drap. Il ne devrait pas rester beaucoup d'espace pour se déplacer une fois que tout le monde est sur le drap.

Le soutien aux parents est important pour les enfants.





Dan Alder/Save the Children

Expliquez-leur qu'ils doivent maintenant retourner le drap ou la couverture sur l'envers. Le sol autour du drap est toxique et ils ne peuvent ni descendre du drap ni toucher le sol.

Donnez-leur suffisamment de temps pour réfléchir à une solution. S'ils sont bloqués, encouragez-les et dites-leur qu'ils peuvent réussir tant que le groupe coopère. Dites-leur que cela peut prendre plus de temps que prévu, mais que c'est possible. Une fois que l'activité est achevée, félicitez les participants, invitez-les à s'asseoir en cercle et posez-leur les questions suivantes :

- Pourquoi cette activité est-elle difficile ?
- Comment avez-vous réussi à surmonter la difficulté qui était de retourner le drap ? Quelqu'un a-t-il pris le rôle de chef d'équipe ou avez-vous tous travaillé ensemble ?
- Quelle leçon tirez-vous de cette activité ?

Concluez en indiquant que cette activité est un bon moyen de rappeler que les choses peuvent sembler impossible de premier abord, mais que quand nous coopérons, tout est possible.

## SESSION 9

### Parents et tuteurs légaux/de fait en situation de détresse



**Objectif:** Discuter sur la communication avec les parents et les tuteurs en détresse, et mettre en pratique cette compétence.



**Activités:** 9.1 Film d'animation 2. 9.2 Réactions des parents et des tuteurs légaux/de fait face à la détresse. 9.3 Communiquer avec les parents et les tuteurs légaux/de fait.



**Matériel requis:** Film d'animation 2. Flipchart et marqueurs. Document 5, 1er et 2ème jours, intitulé « Conseils aux parents ». Papier et stylos.

## ACTIVITÉ 9.1 Film d'animation 2



**Objectif:** Stimuler l'apprentissage et la discussion concernant les bonnes méthodes pour aborder les parents et les tuteurs légaux/de fait en situation de détresse, et suggérer des conseils aux participants sur la manière de communiquer avec les parents et les tuteurs légaux/de fait en situation de détresse.



**Matériel requis:** Film d'animation 2. Flipchart et marqueurs. Papier et stylos



**Note à l'animateur:** Avant la formation, visionnez le film d'animation pour vous familiariser avec lui. Il ne dure qu'une minute. Il s'agit d'une mère qui est assise avec son bébé. Tous les deux semblent très affligés. Un membre du personnel de Save the Children la voit, s'approche d'elle et l'oriente vers un camp de Save the Children où le personnel lui apporte un soutien immédiat et la calme en la réconfortant. La mère est



écoutée, informée et conseillée pour pouvoir allaiter son enfant et en prendre soin.

**CONSIGNES:** Expliquez aux participants qu'ils vont analyser les techniques de communication avec des parents en situation de détresse.

**Donnez-leur les consignes suivantes:** "Maintenant, vous allez regarder un court film et ensuite en discuter en groupe. En regardant le film, soyez attentifs au comportement des différents personnages et à la manière dont ils communiquent entre eux."

Encouragez les participants à prendre des notes.

Montrez le film d'animation 2.

Demandez aux participants de former des groupes et de discuter de ce qu'ils ont observé dans le film, surtout en ce qui concerne le comportement et la communication entre les personnages dans le film.

Après environ cinq à dix minutes, demandez aux groupes de partager leurs observations en séance plénière. Notez leur feedback sur un flipchart.

Pour le feedback, encouragez les participants à discuter des différences qui existent entre la communication dans le film et dans le contexte local. Il pourrait y avoir des différences culturelles.

Si les participants ne le mentionnent pas, rappelez-leur l'écoute active qu'ils ont apprise à la Session 8.

Mentionnez que le membre du personnel dans le film est un bon exemple du principe OBSERVER-ÉCOUTER- METTRE EN CONTACT

Expliquez-leur ceci : Après s'être rapidement présenté, le membre du personnel s'assure que la mère est hors de danger. Il demande à la mère l'autorisation d'entrer en contact avec le bébé (de manière verbale et non-verbale).

S'il vous reste suffisamment de temps, demandez à un participant de faire une démonstration.

Expliquez : Le membre du personnel apporte un réconfort physique. Cela est fondamental, car il ne s'agit pas seulement de cela ; il fait aussi preuve d'empathie et de bienveillance à l'égard de la mère.

Rappelez aux participants que l'approche de Save the Children envers les parents est basée sur le respect. Expliquez : « Il se pourrait que vous ne soyez pas d'accord avec les parents, mais le message que vous devez toujours leur transmettre est que vous les respectez et qu'ils représentent les personnes les plus importantes dans la vie de leurs enfants. Cette approche vise à responsabiliser les parents. Vous pouvez leur donner des conseils sur comment gérer les réactions de stress chez les enfants, le cas échéant. En outre, les discussions sur la discipline positive sont souvent utiles.

Rappelez-vous que, dans une crise aiguë, le parent ou tuteur légal/de fait peut lui aussi être en situation de détresse. Ne vous engagez pas dans de longues discussions. Soyez clair et précis, et reportez les longues discussions à plus tard. Pendant une situation de profonde détresse, ce n'est pas le moment de tenter d'apporter de profonds changements à long terme.

Cependant, il se pourrait qu'il soit nécessaire d'intervenir lorsqu'un enfant subit des préjudices.

Rappelez-vous que les parents et les tuteurs légaux/de fait ne sont pas des récepteurs passifs de soutien. Offrez donc du réconfort et fournissez des conseils, ce qui peut aider les

parents ou les tuteurs légaux/de fait à mieux s'occuper de leurs enfants et à mieux communiquer avec eux.

En outre, il faut protéger les parents et les tuteurs légaux/de fait, ainsi que les enfants contre les médias, qui peuvent parfois être envahissants. Tout contact avec les médias doit être coordonné avec un membre de l'équipe qui en est responsable.

Remerciez les participants et concluez l'activité.



Jensen Walker/Getty Images for Save

## ACTIVITÉ 9.2 Réactions des parents et tuteurs légaux/de fait face à la détresse



**Objectif:** Encourager les participants à réfléchir à comment les parents et les tuteurs en situation de détresse se sentent et se comportent, et à comment les aider à y faire face de façon positive.



**Matériel requis:** Flipchart et marqueurs. Document 5, 1er et 2ème jours

**CONSIGNES:** Demandez à un volontaire de noter sur un papier flipchart tous les mots-clés de la discussion qui va suivre avec les participants. Vous pouvez avoir trois feuilles flipchart contenant les titres suivants : « Comportement », « Sentiments » et « Comment aider ». C'est un bon moyen pour les gens de suivre la conversation et d'éviter qu'ils répètent les mêmes points. C'est également un bon outil pour vous lorsque vous résumez les points-clés de la discussion.

Invitez les participants à s'asseoir en grand cercle. Demandez-leur de réfléchir à comment les parents et les tuteurs légaux/de fait réagissent lorsqu'ils sont en situation de détresse.

Pour stimuler la discussion, posez les questions suivantes :

- Comment pouvez-vous savoir que les parents et les tuteurs légaux/de fait sont en situation de détresse ? Dans votre milieu, quels sont les types de comportement fréquents qui indiquent qu'un adulte souffre ?
- Quel type de sentiments et réactions pensez-vous que les parents et les tuteurs légaux/de fait ont dans les situations de crise? Essayez d'en savoir plus à partir des réponses des participants pour stimuler une discussion approfondie sur ce sujet. Si, par exemple, quelqu'un dit : "Ils ont peur", demandez : "De quoi ont-ils peur?" ou "Pourquoi pensez-vous qu'ils ont peur?"
- Que pouvez-vous faire pour aider les parents et les tuteurs légaux/de fait à mieux faire

face aux situations de crise ? Comment les gens dans votre culture se comportent-ils pour faire face à des situations de détresse ?

Si les participants ne le mentionnent pas, ajoutez que l'un des moyens les plus importants d'aider les enfants, c'est d'aider leurs parents ou leurs tuteurs légaux/de fait, afin qu'ils puissent s'occuper d'eux. Distribuez le Document 5, le 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> jour. Parcourez les conseils. Rappelez aux participants qu'il y a probablement d'autres choses qu'ils pourraient faire pour aider les parents et les tuteurs légaux/de fait qui ne figurent pas sur ces listes, mais qui sont peut être adaptées à leur culture.

### ACTIVITÉ 9.3 Communiquer avec les parents et les tuteurs légaux/de fait



Objectif: Pratiquer les techniques de communication avec les parents et les tuteurs légaux/de fait en situation de détresse.



Matériel requis: Aucun matériel requis.

**CONSIGNES:** Demandez aux participants de faire équipe avec leur voisin/e. S'il y a un nombre impair de participants, constituez un groupe de trois. Expliquez qu'au cours des 30 prochaines minutes, ils mettront en pratique, à tour de rôle, leurs compétences de communication avec un parent ou tuteur en situation de détresse. L'un jouera le rôle de parent ou de tuteur en situation de détresse, tandis que l'autre sera le membre du personnel. Le parent ou tuteur en situation de détresse peut choisir le type d'événement malheureux auquel a été confrontée la famille et comment il réagit. Toutefois, la détresse doit être liée aux enfants.

Les participants doivent prévoir quelques minutes avant d'échanger leur feedback. Le feedback venant du parent en situation de détresse devrait tenir compte du fait que le soutien a été utile ou pas. Le membre du personnel devrait se concentrer sur l'effet que produit le soutien apporté.

Louise Dyring Mased/Save the Children



Encouragez les groupes à s'asseoir à l'écart pour garder une certaine intimité pendant l'exercice.

Après 30 minutes, demandez aux participants de se remettre en cercle.

Utilisez les 10 minutes restantes pour recueillir le feedback des participants sur ce qu'ils ont appris au cours de cette séance pratique.

## SESSION 10

### Pratique des premiers secours psychologiques



**Objectif:** Consolider la formation de l'ensemble des deux jours sur les premiers secours psychologiques aux enfants.



**Matériel requis:** Flipchart et marqueurs pour chaque groupe. Des copies de toutes les fiches d'évaluation, annexe 3, 3ème jour, annexe 3, 1er et 2ème jour, « Modèle de certificat »

**CONSIGNES:** Invitez les participants à rejoindre leurs groupes.

Expliquez ceci: Nous avons passé la majeure partie de la journée d'aujourd'hui à explorer et à pratiquer des techniques de communication qui sont très importantes lorsqu'on apporte un soutien affectif aux enfants et à leurs parents ou à leurs tuteurs en situation de détresse. Rappelez-vous, cependant, que prodiguer les premiers secours psychologiques implique d'apporter, outre du réconfort, un soutien émotionnel.

Cela consiste, également, à évaluer et à répondre aux besoins essentiels, à mettre en contact les enfants et leurs familles avec d'autres personnes qui peuvent les aider davantage, à s'assurer que les enfants sont en sécurité et protégés, etc.

Dans cette dernière activité, vous aurez la possibilité de consolider ce que vous avez appris et de partager les points les plus importants de la formation.

Expliquez que chaque groupe va préparer un jeu de rôle qui résume ce que les participants ont appris à propos des premiers secours psychologiques aux enfants. Invitez les groupes à désigner parmi eux un narrateur ou conteur qui pourra aider à mettre l'accent sur les acquis les plus importants.

Le jeu de rôle doit simuler une situation de crise qui pourrait survenir dans la zone. Il devrait en outre, montrer comment les premiers secours psychologiques sont prodigués aux enfants.

Rappelez aux groupes qu'il n'y a pas de « bonnes » ou de « mauvaises » méthodes, et que nous tirons tous différentes leçons des formations.

Suggérez aux participants de passer les 10 à 15 premières minutes à discuter et à parcourir leurs documents et notes pour résumer ce qu'ils ont appris. Ensuite, ils auront environ 15 minutes pour répéter leur jeu de rôle et la narration.

Au bout de 30 minutes, demandez aux groupes de présenter leurs jeux de rôle en séance plénière. Encouragez les autres participants à donner un bref feedback après chaque jeu de rôle.



Remercier les participants et dites-leur qu'il est temps de passer à la synthèse et à l'évaluation.

## SYNTHÈSE et évaluation



**Objectif:** Résumer la formation de l'ensemble des deux jours en premiers secours psychologiques pour les enfants.



**Matériel requis:** Une fiche d'évaluation pour chaque participant (Annexe 5, Jour 3). Attestation de formation pour tous.



**Note à l'animateur:** Préparez les attestations de formation avant la formation. Un modèle d'attestation est joint à l'annexe 3, 1er et 2ème jour.

Remerciez les participants pour leur participation et expliquez-leur que c'est la fin des deux jours de formation.

Demandez aux participants s'ils ont des commentaires ou des questions et donnez les réponses.

Prévoyez du temps pour la réflexion et le feedback.

Distribuez les fiches d'évaluation aux participants et laissez-leur le temps de les remplir. Encouragez-les à être très honnêtes et expliquez que cela va vous aider à améliorer les futures sessions de formation.

Organisez une petite cérémonie de remise d'attestations où vous serrerez la main aux participants (si c'est approprié d'un point de vue culturel), remerciez et prenez congé de chaque participant.



**Section C:**

Programme de formation d'une journée  
sur la gestion du stress du personnel







Que vous soyez impliqué, en tant que travailleur humanitaire, dans les secours d'urgence immédiate, dans le développement à plus long terme ou dans une autre situation de crise qui touche les enfants, vous travaillez dans des conditions difficiles et vous pouvez vous-mêmes être affecté par la catastrophe ou l'incident. Vous devez vous attendre à être touché, affecté et accablé de travail lorsque vous travaillez avec des enfants et leurs parents ou avec les tuteurs légaux ou de fait dans des situations de crise. Or, le fait de rencontrer ces personnes en situation de profonde détresse risque fortement de déclencher chez vous une certaine anxiété.

Il est fréquent pour le personnel intervenant dans des catastrophes, auprès d'enfants ou de parents touchés par une situation de crise, d'éprouver des émotions et des réactions fortes. Vous pouvez vous sentir submergé par des sentiments de désespoir, de colère, de rage ou de culpabilité ou avoir le sentiment de perdre pied. Vous pouvez aussi vous reprocher de ne pas être capable de répondre aux besoins et aux attentes des enfants et des autres. Dans ces conditions, votre niveau de stress va augmenter et vous pouvez courir le risque d'accroître le niveau de tension et d'épuisement professionnel qui vous affecte.

Pour éviter que ces sentiments et ces réactions n'affectent négativement votre travail ou vous amène à négliger votre propre sécurité et vos besoins sociaux et physiques, il est important de reconnaître l'importance de la gestion du stress dans le travail humanitaire.

Cette journée d'atelier, le 3ème jour décrit dans ce manuel de formation de Save the Children sur les premiers secours psychologiques à l'intention des praticiens de la protection de l'enfance, est donc axée sur la gestion du stress du personnel.



**Note à l'animateur :** Les deux séances de l'après-midi commencent par une session de quinze minutes pour apprendre et pratiquer une activité dynamique ou de relaxation physique ou une activité antistress. C'est responsabilisant pour les participants de pouvoir enseigner à leurs pairs quelque chose de nouveau. Au début de la journée, au cours de la séance d'introduction, demandez à deux volontaires d'enseigner à leurs pairs une technique ou une activité qui les aidera à réduire le stress qu'ils ressentiront au cours de ces deux sessions de 15 minutes. Ils doivent faire une démonstration de l'activité et donner aux participants du temps pour pratiquer.

Si aucun des participants ne se sent à l'aise pour le faire, vous pouvez en sélectionner une sur la petite liste d'activités qui figurent dans le document 8 du 3ème jour. Familiarisez-vous avec ces techniques avant la formation afin de faire une présélection en cas de besoin.

La Session 0 est incluse dans le cas où le 3ème jour de la formation ne serait pas prévu à la suite des 1er et 2ème jours sur les premiers secours psychologiques pour les enfants. Vous pouvez, toutefois, passer outre la session 0 si les participants se sont déjà inscrits pour toute la durée des trois jours de formation et que vous avez déjà fait les préparatifs.

Ce chapitre présente le manuel de formation et fait référence à l'annexe au chapitre 2.1., et au document 1, 3ème jour.





#### SESSION 0

### Accueil et inscription



Objectif: Créer une atmosphère conviviale et inscrire tous les participants.



Note à l'animateur: veillez à

- Arriver 30 minutes au moins avant le début de la première session prévue.
- Aménager l'espace pour que les participants puissent s'asseoir en demi-cercle ou en cercle fermé
- prévoir des bouteilles d'eau dans la salle de l'atelier
- Déposer des post-it, bloc-notes et stylos pour chaque participant dans la salle, ainsi qu'un tableau flipchart et des marqueurs
- Remettre à chaque participant un classeur contenant le matériel de l'atelier et une étiquette pour y inscrire leur nom
- Enregistrer chaque participant à l'arrivée
- Accueillir chacun d'eux personnellement
- Vérifier le bon fonctionnement de l'équipement audiovisuel pour les diapositives PowerPoint







Hannah Reichardt/Save the Children

## SESSION I

### Introduction: Qu'est-ce que le stress?





-  **Objectif:** Présenter le programme de l'atelier aux participants.
-  **Activités:** 1.1 Accueil et présentations. 1.2 Qu'est-ce que le stress ?
-  **Matériel requis:** Flipchart et marqueurs. De petits bouts de papier ou des post-it. Diapositives PowerPoint 1 à 7. Une image d'une balance, une vraie balance ou une balance que vous avez fabriquée.
-  **Note à l'animateur:** il s'agit du troisième jour d'un programme de formation de trois jours sur les premiers secours psychologiques aux enfants. Le programme d'aujourd'hui met l'accent sur la gestion du stress du personnel.

Ce programme, qui peut également, être présenté séparément sur une journée, est destinée à renforcer les connaissances du personnel sur la gestion du stress auquel ils se trouvent soumis lorsqu'ils fournissent des services humanitaires aux victimes de catastrophes et aux enfants et tuteurs touchés par les crises.

### ACTIVITÉ 1.1 Accueil et présentations



-  **Objectif:** Souhaiter la bienvenue aux participants à la troisième journée de formation (ou à la journée de formation, si le contenu de la 3ème journée est présenté séparément) et présenter le programme et les objectifs de l'atelier de la journée. Explorer les causes du stress dans la vie professionnelle des participants.
-  **Matériel requis:** Flipchart et marqueurs. Diapositives PowerPoint 1 à 4

**CONSIGNES:** Accueillir les participants à cet atelier d'une journée sur la gestion du stress du personnel.

Répartissez les participants en groupes. Demandez aux participants de rester dans les mêmes groupes tout au long de la journée.

Expliquez: Aider les enfants et les familles qui ont vécu des expériences difficiles peut se révéler être une expérience individuelle très gratifiante. Cependant, cela peut également être très difficile. Il est difficile de voir les gens souffrir et pleurer quand ils ont perdu des êtres chers ou ont peur de ce qui va leur arriver dans l'avenir."

Dans ce métier, vous rencontrez des enfants et des adultes qui ressentent différents types d'émotions, y compris la tristesse, la confusion, la colère, la culpabilité et la peur. Vous pouvez être personnellement éprouvé par de longues heures de travail, un sommeil réduit et de longues journées de travail, avec l'éloignement de votre propre famille pendant plusieurs semaines, ou d'autres problèmes au travail. Vous et votre famille pouvez, également, être affectés par la crise dans laquelle vous intervenez, ce qui signifie qu'aider devient pour plus qu'une expérience personnelle et émotionnelle.

Or, vous aurez tous parallèlement vos propres soucis et vos propres expériences malheureuses. Il ne faut pas les dissimuler, mais au contraire les reconnaître et les traiter. Il est important de veiller sans cesse à votre sécurité physique et émotionnelle. En tant que professionnel de l'assistance humanitaire et que responsable, vous devez identifier et discuter avec les superviseurs ou les directeurs de tout ce qui pourrait entraver votre capacité à faire ce travail sans mettre en danger votre vie et celle de ceux que vous essayez d'aider.

Bien que les directeurs et chefs d'équipes soient tenus d'honorer l'obligation contractée par l'organisation de protéger le personnel travaillant sur le terrain et de veiller à organiser des séances de débriefing pour ce dernier, il vous incombe, également, d'assumer votre propre santé et votre sécurité.

Etre stressé à cause du travail dans des situations d'urgence est un phénomène tout à fait normal, mais si le stress augmente ou se poursuit pendant une longue période et n'est pas surveillé, il peut commencer à affecter votre bien-être dans un sens négatif, et cela affectera la qualité de l'aide et des soins que vous êtes en mesure de fournir aux victimes.

**3** Projetez la diapositive 3 et expliquez les objectifs de la formation.

**4** Projetez la Diapositive 4 et utilisez ici les notes supplémentaires destinées à l'animateur, lorsque vous présentez le programme d'aujourd'hui :  
" Nous allons commencer par expliquer en quoi consiste le stress et explorer les différents types de stress."

Durant la session 2, nous discuterons des différents types de stress et verrons comment reconnaître les premiers signes de stress.

Nous parlerons de la surimplication et de l'implication insuffisante et apprendrons comment s'impliquer de manière appropriée lors de la Session 3.

Après le déjeuner, le programme de la session 4 prévoit d'explorer les manières de réduire le stress.

La cinquième et dernière session de la journée sera consacrée à la pratique des techniques de réduction du stress, d'auto-assistance et de soutien.

Prévoyez du temps pour la réflexion et l'espace questions-réponses.

## ACTIVITÉ 1.2 Qu'est-ce que le stress?



Objectif: Analyser ce qu'est le stress et comment en reconnaître les signes et les symptômes.



Matériel requis: Diapositives PowerPoint 5 à 7. Une image d'une balance ou une balance que vous avez fabriquée. Voir l'annexe 1, Jour 3, pour les instructions. Document 4, 3ème jour "Les sources de stress". Des bouts de papier ou des post-it.

**CONSIGNES:** Remettez à chaque participant un bout de papier ou un post-it. Demandez-leur de réfléchir un instant à une définition du stress, puis de la noter.

Quand ils ont terminé, demandez à des participants de donner leurs définitions à voix haute. Inutile de demander à tout le monde. Les définitions seront reprises en détail sur les diapositives.

Remerciez les participants que vous avez interrogés, puis montrez les diapositives 5 à 7 en utilisant les notes destinées à l'animateur:

Diapositive 5: Il est difficile de définir précisément ce qu'est le stress, car il peut varier d'une personne à l'autre.

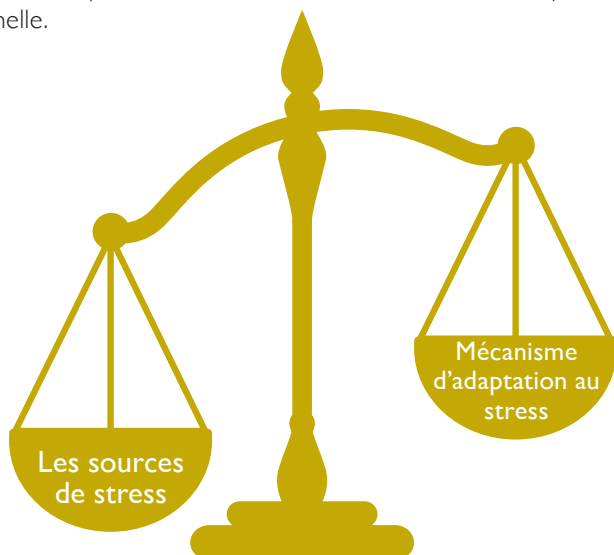
Certains l'expliquent comme une réaction de l'esprit et du corps à une menace, un défi ou un changement dans sa vie. Un exemple de menace est une voiture qui fonce brusquement vers vous. Un défi pourrait être d'apprendre de nouvelles techniques au travail. Un changement pourrait être de commencer un nouveau travail ou de devenir parent.

Il est important de comprendre que le stress à petite dose est bénéfique pour nous, car il nous pousse à nous concentrer, à être actifs et à réagir rapidement pour protéger les autres ou nous-mêmes. Ce que l'on appelle la réaction de « lutte ou de fuite » est celle qui vous pousse à vous jeter sur le côté pour éviter de vous faire heurter par une voiture trop rapide, d'accorder une attention exclusive à votre apprentissage de nouvelles compétences ; c'est aussi celle qui vous insuffle l'énergie nécessaire pour assumer un nouveau travail ou un enfant.

Demandez aux participants de se tourner vers leur voisin/e de gauche.

Expliquez : Vous discuterez quelques minutes des facteurs de stress dans votre vie professionnelle, puis identifierez les trois les plus courants.

Laissez 10 minutes de discussion avant de demander à chacun de revenir en session plénière pour faire part de leurs conclusions sur les causes fréquentes de stress dans la vie professionnelle.







Diapositive 6: « Parfois, il y a trop de facteurs de stress en même temps, ou le même type de stress persiste pendant une longue période et l'on est incapable d'y faire face. Nous nous sentons dépassés et incapables de répondre à nos propres exigences ou à celles des autres. En effet, les exigences de la vie dépassent nos ressources et nos capacités à faire face, et nous nous sentons déstabilisés.

Vous pouvez illustrer cela par une balance réelle ou de fabrication propre, si possible, ou bien utiliser la diapositive 6 : Nous allons aujourd'hui nous concentrer sur le stress négatif qui nous déstabilise.

- 7** Diapositive 7: Le stress peut nous affecter physiquement, émotionnellement, socialement et spirituellement. Il a, en outre, un impact sur notre comportement et notre bien-être. En général, le stress nuit à notre capacité de fonctionner.

Remettez aux différents groupes une affiche flipchart et des marqueurs, puis demandez-leur de discuter des signes et symptômes du stress dans différents domaines. Attribuez à chaque groupe un seul domaine, à moins qu'il y ait moins de cinq groupes.

- Groupe 1:** Physique
- Groupe 2:** Émotionnel
- Groupe 3:** Social
- Groupe 4:** Spirituel
- Groupe 5:** Comportemental

Demandez aux groupes de dresser une liste des signes et symptômes sur leur affiche flipchart et de les présenter en session plénière. Prévoyez environ 15 minutes pour cette tâche. Si les groupes ont besoin d'inspiration, vous pouvez leur donner des exemples de symptômes typiques de stress indiqués dans sur tableau suivant. La liste a été dressée par la Fondation Antares.

PHYSIQUEI <sup>1)</sup>	EMOTIONNEL	PSYCHOLOGIQUE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insomnie</li> <li>• Problèmes d'estomac comme la diarrhée, la nausée</li> <li>• Rythme cardiaque accéléré</li> <li>• Sensation de grande fatigue</li> <li>• Tremblements et tension musculaire</li> <li>• Douleurs au cou et au dos à cause de la tension musculaire</li> <li>• Maux de tête</li> <li>• Incapacité à se détendre et à se reposer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sautes d'humeur : passer de la joie à la tristesse en l'espace de peu de temps</li> <li>• Sensation de :sur-émotivité:</li> <li>• Être rapidement irrité</li> <li>• Colère</li> <li>• Dépression, tristesse</li> <li>• Anxiété</li> <li>• Être sans émotions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mauvaise concentration</li> <li>• Confusion</li> <li>• pensées désorganisées</li> <li>• Oublier les choses rapidement</li> <li>• Difficulté à prendre des décisions</li> <li>• Rêves ou cauchemars</li> <li>• Pensées intrusives et involontaires</li> </ul>
SPIRITUEL		COMPORTEMENTAL
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentiment de vide</li> <li>• Perte des sens</li> <li>• Découragement et la perte d'espoir</li> <li>• État dépressif croissant</li> <li>• Doute</li> <li>• Sentiment de colère contre Dieu</li> <li>• Aliénation et perte du sens des rapports</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise de risque, par exemple, conduite imprudente</li> <li>• Alimentation trop riche ou sous-alimentation</li> <li>• Augmentation du nombre de cigarettes fumées</li> <li>• Ne plus voir aucune énergie</li> <li>• Hyper- vigilance</li> <li>• Agression et emportements verbaux</li> <li>• Consommation d'alcool ou de drogue</li> <li>• Comportement compulsif, c'est-à-dire avec des tics nerveux et palpitations</li> <li>• Repli sur soi et isolement</li> </ul>
<p>1) Fondation Antares: <a href="http://www.antaresfoundation.org">http://www.antaresfoundation.org</a></p>		

Demandez aux groupes de faire part de leurs conclusions en séance plénière.

Après chaque présentation, demander aux participants observateurs s'ils veulent ajouter quelque chose sur les listes.

Expliquez : "Le stress affecte également la communication et le comportement au sein des groupes."

Demandez: "Savez-vous comment le stress peut avoir un impact sur le comportement en groupe ?"

Prévoyez du temps pour la réflexion et pour recueillir des exemples.

S'ils éprouvent des difficultés à saisir véritablement le sens de vos paroles, donnez quelques exemples :

Parmi les impacts négatifs du stress, on peut citer, par exemple, la formation de cliques, le commérage, les plaintes, les attitudes négatives envers le changement ou un comportement négatif entre les membres du groupe.

Comme impacts positifs du stress, on peut citer le sentiment de solidarité, une atmosphère ouverte avec une communication sincère, sans commérages, le respect mutuel entre col

Votre propre niveau de stress peut augmenter lorsque vous travaillez avec des enfants en situation de détresse.



Stefano Buonamico, Animator for Weblink

lègues, le partage de la charge de travail et l'utilisation des compétences interpersonnelles pour résoudre les conflits et les malentendus.

Expliquez : "Nous venons d'explorer les signes et les symptômes de stress. Après la pause, nous allons parler des différents types de stress et des sources de stress dans votre vie.

## SESSION 2

### Types de stress



**Objectif:** Discuter des différents types de stress : le stress de base, le stress cumulatif, le burn-out (épuisement professionnel) et le stress traumatique.



**Activités:** 2.1 Exercice du ballon. 2.2 Types de stress. 2.3 Liste de vérification: les signes de stress.



**Matériel requis:** Tableau Flipchart et marqueurs. Environ quatre ballons pour chaque groupe. Diapositives PowerPoint 8 à 19. Un exemplaire du Document 3, 3ème jour " Liste de vérification : signes de stress " pour chaque participant. Un exemplaire du document 4, 3ème jour " Sources de stress ", pour chaque participant. Des morceaux de papier et des stylos pour chaque participant. Document 5, 3ème jour: " Traumatisme secondaire "

### ACTIVITÉ 2.1 Exercice du ballon



**Objectif:** Le Teambuilding impliquant la collaboration de groupe et la ténacité de chacun. Une activité physique dynamique, à la fois divertissante et difficile.



**Matériel requis:** Environ quatre ballons pour chaque groupe.

**CONSIGNES:** Demandez aux participants de conserver leurs groupes et de se lever.

Expliquez: Votre tâche est de garder le ballon en l'air. Il ne doit pas toucher le sol.

Demandez-leur de commencer. Après environ une minute, donnez-leur un autre ballon et donnez-leur la même consigne.

Continuez à ajouter un ballon toutes les minutes jusqu'à ce que chaque groupe ait trois ou quatre ballons en l'air en même temps.

Mettez fin à l'activité en demandant aux participants de s'asseoir en demi-cercle.

Posez la question: "Comment cette activité reflète-t-elle les facteurs de stress dans votre vie?"

Si personne ne les mentionne, vous pouvez mettre en évidence les deux points suivants: «Alors que c'était probablement amusant au début, lorsque vous n'aviez qu'un seul ballon, la tâche est devenue progressivement plus difficile et exigeante lorsque vous avez eu de plus en plus de ballons.



Quand vous aviez trop de ballons en même temps, vous vous êtes peut-être sentis accablés et c'est devenu difficile à gérer. Or, vous deviez établir un équilibre entre les ballons tout comme vous devez établir un équilibre dans votre vie.

En fin de compte, vous ne pouviez garder les ballons en l'air qu'à condition de vous aider les uns les autres. Ceci est très similaire à la vraie vie : parfois, nous avons besoin de l'aide des autres pour faire face aux défis de la vie.

## ACTIVITÉ 2.2 Types de stress



**Objectif:** Examiner les différents types de stress et comment ils nous touchent



**Matériel requis:** Document 5, « Traumatisme secondaire » 3ème jour. Diapositives 8 à 19.

**CONSIGNES:** Projetez les diapositives 8 à 19 en vous servant des notes supplémentaires destinées à l'animateur

Diapositive 9: Il existe quatre principaux types de stress : le stress de base, le stress cumulatif, le burn-out et le stress traumatique

La plupart des gens ressentent le stress de base de temps en temps, ou même tous les jours. C'est le type de stress, qui comme mentionné plus haut, peut être motivant et bénéfique. Cependant, à trop forte dose, il peut perturber votre équilibre, votre fonctionnement et votre bien-être.

Vous pouvez essayer de surmonter le stress de base par des ajustements physiques et psychologiques. Si vous réussissez, les symptômes du stress vont disparaître, mais si vous échouez, les symptômes de stress vont rester ou croître. C'est le genre de stress qui peut perturber votre vie d'une manière nuisible.



Le stress cumulatif est le type de stress le plus fréquent, qui se produit lorsque le stress de base s'accumule et que vous n'êtes plus en mesure de le surmonter par des ajustements physiques et psychologiques. Comme exemples de stress cumulatif, on peut mentionner le fait d'être exposés en continu à des enfants en situation de détresse lors d'une intervention d'urgence, ou dans un environnement de travail malsain qui ne s'améliore pas.

**10** Diapositive 10: Les signes de stress cumulatif s'accumulent, généralement, lentement, comme vous pouvez le voir sur ce schéma.

**11 12 13** Diapositives 11 à 13 : Le burn-out est un état grave d'épuisement émotionnel et physique causé par un stress excessif et prolongé. Il est, généralement, associé au travail quand vous vous sentez dépassé et incapable de répondre à la demande. Il peut commencer comme un désintérêt ou un manque de motivation, mais peut en fin de compte affecter votre productivité, saper votre énergie et faire que vous vous sentiez désespéré, impuissant, négatif et rancunier.

Le burn-out peut finir par menacer votre capacité à maintenir votre travail, vos relations et votre santé.

Le burn-out est parfois appelé "dépression au travail" puisque les symptômes ressemblent à ceux de la dépression, mais ils se produisent seulement par rapport à l'environnement de travail. Lorsque les symptômes apparaissent à la fois au travail et à la maison, il y a un risque que la personne concernée souffre ou développe une dépression plus générale.

Le burn-out peut, également, être confondu avec les symptômes de la douleur. Bien que les symptômes peuvent se ressembler, les causes du burn-out, de la dépression et de la douleur sont différentes et doivent donc être traitées différemment."

**14 15** Diapositives 14 et 15: Le quatrième type de stress est le stress traumatique, avec deux sous-types : le stress traumatique aigu lié à un incident grave et le stress traumatique secondaire/post traumatique.

**16** Diapositive 16: Le stress traumatique aigu est le résultat de l'exposition à un incident critique, comme une catastrophe naturelle, un accident ou de la violence. Les crises ont tendance à être soudaines et déstabilisatrices, et souvent menaçante. L'incident est au-delà de l'expérience normale et sollicite de manière écrasante la compétence de résistance. Il perturbe à la fois le sentiment d'autocontrôle et les perceptions fondamentales que vous avez de votre environnement comme un cadre sûr et prévisible.

"Le stress traumatique aigu peut survenir immédiatement après une crise ou peut être retardé. Il peut survenir des jours, des mois ou même des années plus tard. Il est important de se rappeler que les réactions au stress traumatique sont des réactions normales à des événements anormaux.

**17** Diapositive 17: Les symptômes suivants sont des réactions habituelles et normales à des incidents ou à des situations traumatisantes:

- Anxiété que l'incident ne se reproduise, de perdre le contrôle ou de perdre des êtres chers
- Impuissance avec sentiment d'être dépassé par la situation ou parce que vous étiez incapable d'apporter de l'aide à autrui ou de vous sauver vous-même
- Impuissance devant le fait que personne ne pouvait vous protéger; protéger les autres ou que personne n'était en mesure de changer la situation
- Colère envers ceux qui ont causé l'incident ou la situation, sentiment d'injustice parce que cela vous est arrivé à vous et pas à quelqu'un d'autre
- Sentiment de culpabilité parce que vous êtes en vie et d'autres ne le sont pas ou parce que vous n'étiez pas bien préparé pour aider et prévenir les autres

- Sentiment de honte à cause de sentiments comme l'impuissance et la douleur ou par rapport à votre réaction à la situation.
- Chagrin parce que vous ou d'autres personnes ont été blessés ou parce que d'autres ont perdu la vie
- Sentiment de privation et de souffrance en raison de pertes matérielles ou morales
- Désespoir en alternance avec l'espoir de jours meilleurs

Bien que ces symptômes soient normaux, vous avez besoin d'aide et de soutien professionnel pour vous remettre de l'incident si les symptômes ne se dissipent pas avec le temps ou semblent s'intensifier.

Distribuez le Document 5, 3ème jour : Traumatisme secondaire.



Diapositives 18 et 19: "Certains travailleurs humanitaires, qui ont cotoyé des enfants et des parents traumatisés pendant une période prolongée, peuvent développer des symptômes de traumatisme eux-mêmes.

Le traumatisme post-traumatique est un état d'épuisement et de dysfonctionnement, aux niveaux biologique, psychologique et social, à la suite d'une exposition prolongée à des personnes traumatisées.

Donnez le temps aux participants de lire document.

Demandez: "Que pensez-vous du contenu du document. Prévoyez du temps pour la réflexion et environ 10 minutes pour la discussion.



Genia Naccache/Save the Children

### LE SOUTIEN DE LA DIRECTION EST IMPORTANT

Un atelier de formation sur la gestion du stress pour le personnel devra toujours être mené en étroite collaboration avec la direction de votre organisation.

Le suivi, notamment la gestion du stress comme thème récurrent, devra être une priorité lors des réunions du personnel et sera pris en charge par la direction.

Il est, également, de la responsabilité de la direction de s'assurer que les procédures sont suivies lorsque le personnel est affecté par le stress.



### ACTIVITÉ 2.3 Checklist: Signes de stress



Objectif: Évaluer votre propre niveau de stress et réfléchir sur les résultats.



Matériel requis: Copies du document n° 3, 3ème jour pour chaque participant ; " Liste de vérification " : Signes de stress. Bouts de papier et stylos pour tous les participants. Tableau Flipchart et marqueurs.



Notes à l'animateur: " Liste de vérification : " Signes de stress " est un outil que les participants vont emporter avec eux.

**CONSIGNES:** Remettez à tous les participants une copie de la « La liste de vérification : Les signes de stress » et demandez-leur de la remplir.

Remettez à chacun un bout de papier et leur demande-lui de noter le score qu'ils ont obtenu sur la liste. Ils ne doivent pas écrire leur nom sur le papier. Ramassez les papiers et notez combien de personnes ont obtenu les différentes catégories de score suivantes : moins de 20; 20 à 35 ; 36 à 45.

Demandez-leur: " Que pensez-vous de ces résultats ? "

Expliquez: " Si certains d'entre vous ont obtenu un score élevé, vous vous sentirez probablement inquiets ou troublés. Mais il est bon et professionnel d'être honnête avec soi-même, et afin de ne pas faire de mal, vous devez faire face à ces problèmes. Veuillez demander de l'aide auprès de votre direction une fois la formation terminée. "



**Objectif:** Sensibiliser à la recherche du juste milieu dans l'implication personnelle.



**Activités:** 3.1 Sur-implication et sous-implication



**Matériel requis :** Tableau Flipchart et marqueurs. Diapositives 20 à 22.

**CONSIGNES:** Montrez les diapositives 20 à 22 et expliquez : « La manière dont vous vous impliquez dans la situation d'un enfant en détresse joue un rôle important dans la gestion du stress et du burn-out. Il y a des façons idéales de s'impliquer, et puis il y a aussi deux façons opposées l'une à l'autre de vous impliquer : l'une risque de menacer votre capacité à gérer le stress, tandis que l'autre peut vous éviter le burn-out. On les appelle la sur-implication et la sous-implication.

Il est important d'être conscient des risques encourus avec ces deux types de participation, puisque un travail intense et continu peut conduire au burn-out et avoir des effets négatifs sur votre bien-être et sur votre capacité de fournir des soins aux autres.



Montrez la Diapositive 22:

Expliquez: « Les comportements typiques de personnes sur-impliquées sont décrits à gauche de la diapositive:

- L'attitude du sauveur : En tant que personnel aidant, votre ambition pourrait être d'être un «sauveur» pour les enfants traumatisés et leurs familles. Si jamais vous n'y arrivez pas, cela engendrera chez vous une profonde déception et un manque de confiance en vos propres compétences et capacités.
- Faire tout par vous-même : En tant que personnel aidant, vous êtes d'avis que personne n'est aussi professionnel et engagé que vous. Vous pouvez aussi penser que les enfants ne font confiance qu'à vous.
- Tout régler: Vous assumez à l'extrême votre responsabilité envers les enfants et ne laissez aux parents et à l'enfant aucune tâche à entreprendre. Vous pouvez passer des soirées et des nuits à vous acharner pour tout régler.
- Une responsabilité exagérée pour les sentiments de l'enfant : Vous pensez que vous êtes responsable de la douleur de l'enfant ou que vous ne faites pas votre travail suffisamment bien et que cela provoque chez lui ce sentiment de colère.
- Les frontières entre vos propres sentiments et ceux de l'enfant peuvent devenir floues. Si l'enfant est triste, vous êtes triste aussi. Si l'enfant est en colère, vous êtes en colère aussi. Ceci est très éprouvant émotionnellement.
- Préoccupation exagérée pour les problèmes d'autrui : le fait d'être trop préoccupé par les problèmes des autres peut changer la façon dont vous voyez le monde ; vous le voyez comme un espace fondamentalement sûr, il peut devenir à vos yeux un espace où votre sécurité n'est plus assurée. Vous percevez les personnes traumatisées comme des victimes plutôt que comme des survivants, et vous vous focalisez sur leurs problèmes plutôt que sur les ressources. Le risque de burn-out est élevé.

Les comportements typiques de personnes sous- impliquées sont décrits à droite de la diapositive:

- Cynisme : Le cynisme est une attitude qui entraîne des lacunes dans les soins prodigués à l'enfant et à la famille en situation de détresse. Vous avez probablement l'impression que l'enfant et la famille doivent se ressaisir, et qu'il n'y a vraiment aucune raison de les soutenir. Vous pouvez, également, penser que l'enfant et la famille font semblant et





exagèrent leurs problèmes. Il y a de l'hostilité dans le cynisme.

- Moins de contact : Une conséquence naturelle du cynisme est de limiter le contact avec l'enfant et la famille. Vous ne supportez pas l'enfant, mais cela fait partie de votre travail. Vous ne voulez peut-être pas surmonter les obstacles culturels et religieux qui sont un obstacle à votre soutien, par exemple, les femmes violées.
- Aucune responsabilité pour les réactions des enfants et des parents : un membre du personnel cynique peut aussi ignorer ses responsabilités, refuser de soutenir l'enfant et la famille et ne pas tenir compte de leurs réactions.
- Le manque d'empathie : Lorsque vous refusez d'aider l'enfant, vous refusez aussi de le comprendre ou de comprendre sa famille et vous vous refusez à analyser leur situation et leurs réactions.
- Blâmer : En blâmant l'enfant et sa famille et en affirmant qu'ils sont à l'origine de leurs difficultés, vous refusez de vous impliquer.
- Changer de sujet: Quand un enfant ou la famille parle de ses difficultés, vous changez de sujet et parlez d'autre chose.

Le comportement idéal est décrit au milieu de la diapositive :

Une attitude idéale et une implication pondérée donneraient les comportements suivants :

- Impliquez-vous en tant que personnel aidant, tout en maintenant la possibilité d'enregistrer les faits : d'une part vous vous impliquez en tant que professionnel de l'assistance. Vous souhaitez en savoir plus sur l'enfant, ses antécédents et sa situation de détresse. D'autre part, vous conservez la possibilité d'enregistrer les faits. Vous faites de votre mieux pour rester objectif. Vous maintenez une distance professionnelle et restez conscient du fait qu'un jour vous n'allez plus aider l'enfant. Vous ne faites pas partie de sa famille, mais vous la soutenez uniquement, et vous n'êtes pas disponible 24 heures sur 24. Vous identifiez ce que vous pouvez faire de manière réaliste pour la famille, et vous connaissez vos limites. Vous responsabilisez l'enfant et de la famille pour les amener à faire face, également, et pour que les parents s'engagent à jouer leur rôle de parents.
- Manifestez de l'empathie, mais maintenez une distance professionnelle : D'une part vous utilisez votre empathie pour comprendre le contexte par rapport aux émotions, aux pensées et à la situation de l'enfant. D'autre part vous gardez une distance professionnelle. Ne confondez pas les sentiments et les pensées des enfants avec les vôtres.
- Pondez votre engagement : Alors que vous sentez la responsabilité de servir l'enfant et la famille en fonction de vos connaissances professionnelles et de votre mission, vous gardez également vos distances et connaissez vos limites.
- Adoptez une stratégie dans votre travail auprès de l'enfant : Vous avez une

compréhension globale des problèmes et élaborez une stratégie sur ce qui doit être fait. Vous n'êtes pas une partie du problème. Vous aidez l'enfant et la famille. Vous êtes un professionnel. Soyez conscient de vos propres frontières (jusqu'où vous pouvez aller) et de vos propres imperfections.

- Protégez votre vie privée : Lorsque vous n'êtes pas en service, vous devez vous engager dans des activités qui diffèrent de votre vie professionnelle, par exemple, la recherche du bien-être de votre propre famille et des activités de loisir.

#### SESSION 4

### Moyens de réduction du stress



**Objectif:** Connaître les techniques de réduction du stress.



**Activités:** 4.1 Activité de réduction du stress. 4.2 Les techniques pour réduire le stress.



**Matériel requis:** affiches Flipchart et marqueurs. Papier et stylos pour tous les participants. Diapositives 23 à 25. Document 6, 3ème jour " Exemples de stratégies pour réduire le stress " Document 7, 3ème jour" Mes moyens de faire face "Document 8, 3ème jour " Exemples d'activités de réduction du stress "

### ACTIVITÉ 4.1 Activité de réduction du stress



**Objectif:** Acquérir des compétences physiques, psychologiques et sociales qui aident à réduire le stress.



**Matériel requis:** Copies du Document 8, « Exemples d'activités de réduction du stress » 3ème jour

**CONSIGNES:** Présentez l'une des techniques de gestion du stress décrites dans le document 6, 3ème jour. Demandez un volontaire pour essayer de faciliter l'exercice. En l'absence de volontaire, vous pouvez le présenter vous-même.

Consacrez environ 15 minutes à l'exercice.

Si l'activité a été conduite par un volontaire, remerciez-le/la et donnez aux participants quelques minutes pour prendre des notes sur la technique qu'ils ont apprise.

## ACTIVITÉ 4.2 Les moyens pour réduire le stress



**Objectif:** Apprendre des moyens de réduction du stress.



**Matériel requis:** affiches Flipchart et marqueurs. Diapositives 23 à 25. Document 7, 3ème jour " Mes moyens pour faire face "



**Notes à l'animateur :** Les participants doivent travailler en groupes. Ils identifieront différentes stratégies pour réduire le stress. Une liste d'exemples de stratégies figure dans le Document n° 6, 3ème jour. Vous pouvez utiliser ces exemples pour les ajouter aux listes dressées par les groupes après qu'ils ont apporté leurs propres contributions.

**CONSIGNES:** Résumez en ces termes : " Ce matin, nous avons examiné ce qu'est le stress, les différents types de stress et les causes individuelles et professionnelles du stress. Cet après-midi nous allons explorer différentes façons de réduire le stress. En d'autres termes, nos ressources d'adaptation à droite de la balance. "

Reportez-vous soit à la balance réelle, soit au dessin de la diapositive 24.

Demandez aux participants de procéder à un brainstorming en séance plénière sur la question suivante : "Comment pouvons-nous réduire le stress ? "

Notez les réponses sur une affiche flipchart.

Une fois que toutes les réponses ont été recueillies, demandez aux participants de jeter un coup d'œil sur les réponses que vous avez notées. Demandez aux participants ce qu'ils trouvent de plus frappant.

Explain: "There are many different things you can do to reduce stress and prevent it from becoming a negative part of your life. You have given examples that are physical, personal or psychological, social and also work-related."



**25** Expliquez: Il y a différentes choses que vous pouvez faire pour réduire le stress et éviter qu'il ne devienne une partie négative de votre vie. Vous avez donné des exemples d'ordre physique, personnelle ou psychologique, sociale et aussi d'ordre professionnel.

Montrez la diapositive 25 et demandez aux participants de rejoindre leurs groupes, avant de dresser sur une affiche flipchart la liste des différentes méthodes d'adaptation ou de techniques de réduction du stress qu'ils connaissent. Les techniques devront être regroupées en domaines. Chaque groupe couvrira un domaine

- Psychologique / émotionnel / personnel
- Physique
- Social
- Professionnel
- Soutien du superviseur/ du chef d'équipe / de la direction

Laissez les groupes travailler sur ces listes pendant environ 10 minutes.

Demandez aux participants de revenir en plénière. Chaque groupe va présenter sa liste. Encouragez les autres participants à ajouter d'autres éléments.

Reportez-vous à la liste du document n° 6, 3ème jour pour vérifier si rien n'a été omis.

Remettez à chaque participant le document n° 7, 3ème jour «Mes moyens de faire face ». Demandez aux participants de noter sur le document leurs propres moyens d'adaptation.

Une fois qu'ils ont terminé, demandez-leur s'ils sont satisfaits de ces moyens d'adaptation. Et si non, qu'est-ce qu'ils aimeraient changer ou développer davantage ?

Ils ne doivent pas en discuter en séance plénière. C'est uniquement pour la réflexion personnelle.



Soyez conscient de vos propres limites pour éviter le burn-out. Sollicitez l'appui des autres.



## SESSION 5

### Pratique



Objectif: Pratiquer la gestion du stress et le soutien des pairs.



Activités: 5.1 Activité de réduction du stress. 5.2 L'écoute active et le mentorat.



Matériel requis: Diapositives 26 à 30. Un exemplaire du document n° 8, 3ème jour: 'Exemples d'activités de réduction du stress' pour chaque participant.

### ACTIVITÉ 5.1 Activité de réduction du stress



Objectif: Acquérir des compétences physiques, psychologiques et sociales permettant de réduire le stress.



Matériel requis: Un exemplaire du document n° 8, 3ème jour : « Exemples d'activités de réduction du stress » pour chaque participant.

Présentez l'une des activités de réduction de stress énumérées dans le document n° 8, 3ème jour. Demandez un volontaire pour tenter de diriger l'exercice. En cas d'absence de volontaire, vous pouvez le présenter vous-même.

Consacrez environ 15 minutes à cet exercice.

Si l'activité a été conduite par un volontaire, remerciez-le/la et donnez aux participants quelques minutes pour prendre des notes sur la technique qu'ils ont apprise.

### ACTIVITÉ 5.2 L'écoute active et le mentorat



Objectif: Pratiquer le soutien par les pairs.



Matériel requis: Diapositives 26 à 29.

CONSIGNES: Expliquez : Comme nous l'avons appris lors de la séance précédente, il y a plusieurs manières d'aider à réduire le stress et d'améliorer les ressources nécessaires pour faire face au stress. Une chose très importante que vous pouvez faire est de prendre part à

un système d'entraide entre pairs où vous partagez les défis professionnels avec un collègue qui a votre confiance, avec qui vous êtes à l'aise, et avec lequel vous pouvez discuter et identifier des moyens de changer la situation pour réduire les facteurs de stress.

C'est ce que vous allez pratiquer dans cette dernière séance de la journée. Cela peut se faire avec des groupes plus grands, mais aujourd'hui, vous allez pratiquer par deux. Si vous n'avez pas de sujet dont vous pouvez parler, créez-en un. L'objectif de l'activité est de pratiquer l'écoute active et le mentorat.

**27** Montrez la diapositive 27 et expliquez : On parle d'écoute active lorsque vous prêtez toute votre attention et montrez que vous êtes en train d'écouter. Vous encouragez la personne à parler et répondez sans porter de jugement.

**28** Diapositive 28: Le mentorat c'est le fait d'utiliser vos propres connaissances, compétences et expériences pour aider autrui. Un bon mentor est positif, motivant et stimulant. Rappelez-vous qu'aider quelqu'un à trouver une issue n'est pas résoudre le problème à sa place, mais plutôt le soutenir dans la recherche de sa propre solution.

**29** Diapositive 29: Demandez aux participants de former des groupes de deux. S'il y a un nombre impair de participants, vous pouvez former un groupe de trois.

Expliquez: Rejoignez votre partenaire ou groupe et trouvez un endroit où vous ne serez pas dérangé. L'un de vous jouera le rôle de celui qui a un problème et l'autre sera le mentor et la personne qui écoute.

Vous avez 30 minutes pour faire cette activité, donc vous devez changer de rôle après 15 minutes pour avoir un temps égal pour pratiquer vos compétences d'écoute active et de mentorat.

Le porteur de problème utilise les cinq premières minutes ; il fait part de ses soucis.

Les cinq minutes suivantes sont pour la personne qui écoute qui va poser des questions de clarification et réfléchir sur ce qu'elle a entendu.




Les cinq dernières minutes seront consacrées à une discussion à deux sens sur les stratégies possibles pour résoudre le problème.

Après 30 minutes, et lorsque tous les participants ont essayé les deux rôles, demandez aux groupes de discuter pendant quelques minutes de cette expérience et de faire un feedback constructif sur leurs compétences en écoute active et en mentorat.

Diapositive 30: Rappelez-vous que tout le monde ressent du stress dans la vie. Travailler avec des enfants et des familles qui ont vécu des incidents traumatisants ou qui sont en difficulté pour d'autres raisons, peut être très accablant et stressant. Lorsque vous sentez que le stress augmente de plus en plus et est en train de vous affecter négativement, souvenez-vous de ceci :

- Vos réactions sont normales
- Soyez indulgent avec vous-même
- Parlez-en à quelqu'un de confiance
- N'essayez pas de cacher vos sentiments
- Ne faites pas de l'automédication
- Continuez vos tâches routinières
- Si le stress se développe et perturbe votre bien-être et votre fonctionnement, demandez des conseils à un professionnel et rendez-en compte à votre direction

Donnez du temps pour les réflexions et les questions, et apportez les réponses nécessaires.

-  **Objectif :** Faire le récapitulatif de la formation d'une journée sur la gestion du stress pour le personnel.
-  **Matériel requis:** Des exemplaires de l'Annexe 3, 3ème jour «Fiche d'évaluation» pour l'ensemble des participants, une Attestation de formation pour chaque participant.
-  **Notes à l'animateur:** Préparez les attestations de formation à l'avance. Un modèle d'attestation est joint à l'annexe 4, 3ème jour.  
Remerciez les participants pour leur participation et expliquez-leur qu'ils sont maintenant arrivés à la fin de la formation.

Demandez-leur s'ils ont des commentaires ou des questions et donnez les réponses requises.

Demandez également si les participants ont appris de nouvelles stratégies qu'ils envisagent de mettre en pratique pour prévenir le stress.

Accordez-leur un temps de réflexion et de feedback.

Soulignez qu'il est important d'avoir le sens de l'humour et assurez-vous que tout le monde se sente bien. Si quelqu'un ne se sent pas bien, expliquez que vous serez disposé à écouter ses préoccupations une fois que les autres participants seront partis. Encouragez les participants à partager leurs nouvelles connaissances avec leurs amis et familles.

Distribuez les fiches d'évaluation et laissez du temps aux participants pour les remplir. Encouragez les participants à rester sincères et expliquez-leur que cela vous aidera à améliorer les formations à venir.

Organisez une petite cérémonie de remise d'attestations où vous serrerez la main aux participants, si cela est culturellement approprié, puis remerciez-les en prenant congé personnellement de chaque participant.

Glenna Gordon







Annexes et documents à distribuer







# ANNEXE I, 1er et 2ème jours



Anne-Sofie Helms/Save the Children

## Préparation

### Formulaire de candidature

Prière de remplir en majuscules

Prénom			
Nom			
Numéro de téléphone principal :			
	<i>Code pays</i>	<i>Code ville</i>	<i>Numéro</i>
Adresse email principale :			
Adresse postale :	..... ..... ..... .....		
Ville et pays où vous travaillez	..... (ville) ..... (pays)		
Votre fonction actuelle à Save the Children			
Language proficiency			
Compétences linguistiques?			
Quelle est votre langue maternelle	Fluently	Intermediate	Basic
Autres langues?	Niveau élevé	Niveau intermédiaire	Niveau élémentaire

# ANNEXE I, 1er et 2ème jours

Quelle est la nature de votre travail actuel ?

Veillez cocher la case correspondante

Je travaille directement avec les animateurs (par exemple les enseignants) des Espaces Amis des Enfants ou avec d'autres qui s'occupent des enfants	<input type="checkbox"/>
Je travaille directement avec les enfants	<input type="checkbox"/>
Je travaille directement avec les parents et les personnes responsables des enfants	<input type="checkbox"/>
Je suis Directeur/Conseiller/Coordinateur en protection de l'enfance	<input type="checkbox"/>
Je travaille dans un autre domaine (santé, éducation etc.) en qualité de Directeur/Conseiller/Coordinateur	<input type="checkbox"/>
Je suis inscrit(e) sur le fichier mondial de Save the Children	<input type="checkbox"/>

How many years have you spent on child protection work/Psychosocial Support (PSS) work during your career?

Veillez cocher la case correspondante

Plus de 10 ans	<input type="checkbox"/>
5 à 10 ans	<input type="checkbox"/>
2 à 5 ans	<input type="checkbox"/>
6 mois à 1 an	<input type="checkbox"/>
Moins de 6 mois	<input type="checkbox"/>
Je n'ai jamais directement travaillé dans la protection de l'enfant /le Soutien Psychosocial (PSS)	<input type="checkbox"/>

Combien d'années de votre carrière avez-vous travaillé dans la protection des enfants/ le Soutien Psychosocial (PSS)?

Cochez une case

Plus de 10 ans	<input type="checkbox"/>
5 à 10 ans	<input type="checkbox"/>
2 à 5 ans	<input type="checkbox"/>
6 mois à 1 an	<input type="checkbox"/>
Moins de 6 mois	<input type="checkbox"/>
Je n'ai jamais directement travaillé avec les enfants et les parents ou tuteurs légaux/de fait	<input type="checkbox"/>

Combien d'années avez-vous passé dans votre carrière à travailler directement avec les enfants et les parents ou tuteurs légaux/de fait ?

Prière de décrire vos expériences précédentes de travail direct dans la protection de l'enfant / le soutien psychosocial /autres secteurs

# APPENDIX I, Day 1 & 2

## Prière de cocher la réponse qui s'applique le mieux à vous:

J'ai un diplôme universitaire en travail social / psychologie / développement de l'enfant / ou dans un domaine similaire (préciser).	<input type="checkbox"/>
J'ai fréquenté plus d'une université ou suivi plus d'un cours universitaire en psychologie de l'enfant/ travail social, mais je n'ai pas de diplôme dans ce domaine.	<input type="checkbox"/>
Je n'ai fréquenté aucune université ni suivi de cours universitaire en travail social / psychologie / développement de l'enfant	<input type="checkbox"/>
Je n'ai fréquenté aucune université ni suivi un cours universitaire en travail social / psychologie / développement de l'enfant	<input type="checkbox"/>
J'ai suivi des cours de formation en travail social / psychologie / développement de l'enfant à cause de mon travail et en tant que perfectionnement professionnel.	<input type="checkbox"/>
Je n'ai pas suivi de cours ou de formation en travail social / psychologie / développement de l'enfant	<input type="checkbox"/>

## Veillez cocher la case correspondante

Je soutiens fortement l'idée de la mise en œuvre des premiers secours psychologiques pour les enfants tout juste après la survenue de situations d'urgence.	<input type="checkbox"/>
Je soutiens fortement l'idée de mettre en place un pool d'employés de Save the Children formés en protection de l'enfant qui peuvent offrir une formation dans divers contextes, et qui vont s'engager à consacrer une partie de leur temps à ces sessions de formation dans notre région.	<input type="checkbox"/>
Je serai en mesure d'aider dans la traduction du manuel de premiers secours psychologiques, si nécessaire.	<input type="checkbox"/>

## Prière de cocher la réponse qui s'applique le mieux à vous:

Une fois formé en premiers secours psychologiques, je serai en mesure de voyager, dans le cadre de mon travail, tous les deux à quatre mois pour donner des formations en premiers secours psychologiques dans les pays situés à l'intérieur de ma région.	<input type="checkbox"/>
Une fois formé en premiers secours psychologiques, je serai en mesure de voyager deux ou trois fois par an pour donner des formations en premiers secours psychologiques dans le cadre de mon travail au niveau des pays de ma région.	<input type="checkbox"/>
Une fois formé en premiers secours psychologiques, je serai en mesure de voyager une fois par an pour donner des formations en premiers secours psychologiques dans le cadre de mon travail au niveau des pays de ma région.	<input type="checkbox"/>
Je ne suis pas en mesure de voyager dans le cadre de mon travail.	<input type="checkbox"/>



# ANNEXE I, 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> jour



## ATTESTATION

### Approbation et Soutien du Directeur/Superviseur

J'approuve la participation du candidat à cette formation et je soutiendrai le travail de:

\_\_\_\_\_

*(nom du candidat)*

Pour offrir les premiers secours psychologiques dans le cadre de son travail ”

Prénom et nom du Directeur pays/Superviseur:

\_\_\_\_\_

*Veillez remplir en majuscules*

\_\_\_\_\_

*Signature du Directeur Pays/Superviseur*

Date:

*Jour/Mois/Année*



**Save the Children**



# ANNEXE 2, 1er et 2ème jour

## Liste des documents requis

### 1er jour

#### Session 1:

- Diapositives PowerPoint 1 à 9
- Questionnaire avant-formation (Formulaire d'inscription)
- Tableau Flipchart et marqueurs
- Exemplaires du Document 1, 1er et 2ème jours, Programme de formation, Document 3, 1er et 2ème jours
- « Politique de sauvegarde de l'enfant de Save the Children »
- Petit classeur pour chaque participant

#### Exercice dynamiseur :

- Bouteille vide
- Stylo ou bâtonnet, de la taille et de la forme d'un stylo
- Bouts de laine ou de ficelle

#### Session 2:

- Diapositives PowerPoint 10 à 18
- Stylos et papier

#### Session 3:

- Diapositives PowerPoint 19 à 41
- Tableau Flipchart et marqueurs
- Stylos et papier

#### Session 4:

- Diapositives PowerPoint 42 à 55
- Document 4, 1er et 2ème jour « Liste des ressources locales »

#### Session 5:

- Diapositives PowerPoint 56 à 65
- Stylos et papier
- Film d'animation 1

#### Session 6:

- Stylos et papier
- Ballon

### 2ème jour

#### Session 7 :

- Diapositives PowerPoint 66 à 68
- Un petit bout de papier pour chaque participant contenant l'expression d'une humeur telle que : heureux, triste, en colère, inquiet, ou inquiet ; forme écrite ou dessin
- Stylos et papier
- Tableau Flipchart et marqueurs
- 

#### Session 8:

- Diapositives PowerPoint 69 à 79
- Tableau Flipchart et marqueurs
- Stylos et papier
- Marionnettes, peluches ou des écharpes sur lesquelles sont dessinées des smileys
- Exercice dynamiseur
- Un ou deux grands draps ou couvertures
- 

#### Session 9:

- Film d'animation 2
- Tableau Flipchart et marqueurs
- Stylos et papier
- Copies du Document 5, 1er et 2ème jours « Conseils pour les parents » pour tous les participants
- 

#### Session 10:

- Tableaux Flipchart et marqueurs
- Copies de l'annexe 3, 3ème jour;
- « Fiches d'évaluation » pour tous les participants
- Annexe 3, 1er et 2ème jours, « Modèle d'attestation »

# ANNEXE 3, 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> jour



## ATTESTATION

décernée à

\_\_\_\_\_

*(Nom du récipiendaire)*

Pour avoir participé avec succès à la

**Formation sur les Premiers Secours Psychologiques pour les Enfants**

\_\_\_\_\_

*(Date, Lieu de la formation)*

Organisée par Save the Children au

\_\_\_\_\_

*(pays)*

\_\_\_\_\_

*(Noms, Fonction et organisations des facilitateurs)*

\_\_\_\_\_

*(Nom du signataire)*

\_\_\_\_\_

*(Fonction du signataire)*



**Save the Children**



# ANNEXE I, 3ÈME JOUR

## Comment construire une balance

Soyez créatif et utilisez les matériaux disponibles. Fabriquez, si possible, une balance mobile de sorte que vous puissiez tirer le côté gauche vers le bas lorsque vous illustrerez le poids du stress et le côté droit vers le haut ou vers le bas pour expliquer comment les stratégies d'adaptation aident une personne à faire face au stress.

La balance présentée sur la photo nécessite :

- Deux boîtes en carton
- Un écran de projection
- Du ruban adhésif pour fixer les cartons sur l'écran du projecteur
- Un marqueur pour écrire sur le carton de gauche « Sources » et sur le carton de droite « Faire face »
- Du papier ou des Post-It pour noter les sources de stress et les moyens de le réduire





# ANNEXE 2, JOUR 3

## **Session 1:**

- Diapositives PowerPoint 1 à 7.
- Tableau Flipchart et marqueurs
- Bouts de papier ou Post-It.
- Une image d'une balance, une vraie balance ou une balance que vous avez fabriquée. Voir l'annexe 1, 3ème jour pour les instructions
- Document 4, 3ème jour intitulé « Les sources de stress »
- Petit classeur pour chaque participant

## **Session 2:**

- Diapositives PowerPoint 8 à 19
- Tableau Flipchart et marqueurs
- Quatre ballons pour chaque groupe
- Des copies pour tous du document 3, 3ème jour intitulé « Liste de vérification : Les signes de stress »
- Des copies pour tous du document 4, 3ème jour intitulé « Sources de stress »
- Des copies pour tous du document 5, 3ème jour « Traumatisme secondaire »
- Bouts de papier et des stylos pour chaque participant

## **Session 3 :**

- Diapositives PowerPoint 20 à 22
- Tableau Flipchart et marqueurs

## **Session 4:**

- Diapositives PowerPoint 23 à 25
- Tableau Flipchart et marqueurs
- Copies du document 6, 3ème jour intitulé « Exemples de stratégies pour réduire le stress »
- Copies du document 7, 3ème jour intitulé « Mes moyens de faire face »
- Copies du document 8, 3ème jour intitulé « Exemples d'activités de réduction du stress »
- Papier et stylos pour tous les participants

## **Session 5:**

- Diapositives PowerPoint 26 à 30
- Copies du document 8, 3ème jour intitulé « Exemples d'activités de réduction du stress »

## **Synthèse et évaluation:**

- Copies pour tous les participants de l'annexe 3, 3ème jour, «Fiche d'évaluation » et de l'annexe 4, 3ème jour : « Attestation de formation ».

# ANNEXE 3, 3ÈME JOUR

## Fiches d'évaluation

Veillez remplir cette fiche d'évaluation. Cela nous aidera à améliorer la prochaine formation.

L'échelle de 1 à 5 signifie :

- 5.** Très bien
- 4.** Bien
- 3.** Satisfaisant
- 2.** Passable
- 1.** Médiocre
- NA** Non applicable

SUJET		SCORE ET commentaires
Concept et théorie	Le concept et la partie théorique de la formation se rapportaient-ils à votre travail ? Veuillez encercler votre réponse.	<p style="text-align: center;"><b>5   4   3   2   1   NA</b></p> <p>Commentaires:</p>
		SCORE AND comments
Exemples et études de cas	Les exemples et études de cas se rapportaient-ils à votre contexte de travail? Veuillez encercler votre réponse.	<p style="text-align: center;"><b>5   4   3   2   1   NA</b></p> <p>Commentaires:</p>
		SCORE AND comments
Films d'animation et présentations	Les films d'animation (applicable uniquement pour les participants à la formation sur les premiers secours psychologiques pour les enfants) et les présentations PowerPoint étaient-ils pertinents par rapport à votre contexte de travail ? Veuillez encercler votre réponse.	<p style="text-align: center;"><b>5   4   3   2   1   NA</b></p> <p>Commentaires:</p>

**SCORE ET commentaires****Participation**

Quel a été votre degré de participation ? Veuillez encercler votre réponse.

**5 4 3 2 1 NA**

Commentaires:

**SCORE AND comments****Rapports avec les pairs**

Le climat de travail avec les autres participants a-t-il été constructif ? Veuillez encercler votre réponse.

**5 4 3 2 1 NA**

Commentaires:

**SCORE AND comments****Animation**

Que pensez-vous de l'animation de la formation ? Veuillez encercler votre réponse.

**5 4 3 2 1 NA**

Commentaires:

**SCORE AND comments****Logistique**

Que pensez-vous de la logistique lors la formation dans l'ensemble ? Veuillez encercler votre réponse.

**5 4 3 2 1 NA**

Commentaires:

Autres commentaires ou suggestions:

# ANNEXE 4, 3ÈME JOUR



## ATTESTATION

décernée à

\_\_\_\_\_

*(Nom du récipiendaire)*

Pour avoir participé avec succès à la formation sur la  
**Gestion du Stress pour le personnel**

\_\_\_\_\_

*(Date, Lieu de la formation)*

Organisée par Save the Children au

\_\_\_\_\_

*(pays)*

\_\_\_\_\_

*(noms, fonctions et organisations des animateurs)*

\_\_\_\_\_

*(Nom du signataire)*

\_\_\_\_\_

*(Fonction du signataire)*



**Save the Children**







# DOCUMENT I, 1er et 2ème jour



Luca Kieve-Ruud/Save the Children

PROGRAMME DE FORMATION:

## Premiers secours psychologiques pour les enfants

### JOUR I

PROGRAMME DE FORMATION: Premiers secours psychologiques pour les enfants

8:30 – 9:00	<b>Session 0:</b> Préparation	Accueil et inscription
9:00 – 10:30	<b>Session 1:</b> Introduction	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Accueil et inscription</li> <li>2. Présentation du programme de la journée</li> <li>3. Objectifs</li> <li>4. Attentes mutuelles</li> <li>5. Présentation de Save the Children (facultatif)</li> </ol>
10:30 – 10:50	Pause-café/-thé	
10:50 – 11:00	Exercice dynamiseur	
11:00 – 11:15	<b>Session 2:</b> Que sont les Premiers secours psychologiques pour les enfants?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Introduction aux premiers secours psychologiques pour les enfants</li> </ol>
11:15 – 13:00	<b>Session 3:</b> Réactions des enfants à une situation de crise	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Exemple: incendie à l'école</li> <li>2. Réactions des enfants aux événements</li> </ol>
13:00 – 14:00	Pause déjeuner	
14:00 – 15:00	<b>Session 4:</b> Comment identifier les enfants ayant besoin de premiers secours psychologiques et principes d'action en premiers secours psychologiques	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identifier les enfants ayant besoin de premiers secours psychologiques</li> <li>2. Principes d'action en premiers secours psychologiques</li> </ol>
15:00 – 16:00	<b>Session 5:</b> Premier contact avec des enfants en situation de détresse	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Film d'animation I</li> <li>2. Premier contact avec des enfants en situation de détresse</li> </ol>
16:00 – 16:30	Pause- café/-thé	
16:30 – 17:45	<b>Session 6:</b> Jeux de rôle	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jeux de rôle</li> </ol>
17:45 – 18:00	Synthèse	

# DOCUMENT I, 1er et 2ème jour

## JOUR I

### DOCUMENT I, 1er et 2ème jour

8:30 – 10:30	<b>Session 7:</b> Communiquer avec les enfants	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Salutations selon les humeurs</li><li>2. Présentation de la 2ème journée</li><li>3. Rappel de la 1ère journée</li><li>4. Communiquer avec les enfants 1</li><li>5. Communiquer avec les enfants 2</li></ol>
10:30 – 10:50	Pause-café/-thé	
10:50 – 11:00	Exercice dynamiseur	
11:00 – 13:00	<b>Session 8:</b> Les enfants en situation de détresse	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Normalisation et généralisation</li><li>2. Suggestions supplémentaires pour communiquer avec les enfants en situation de détresse</li><li>3. Il y a une partie de la phrase qui manque</li></ol>
13:00 – 14:00	Pause-déjeuner	
14:00 – 14:15	Exercice dynamiseur	
14:15 – 15:45	<b>Session 9:</b> Parents et tuteurs légaux/ de fait en détresse	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Film d'animation 2</li><li>2. Réactions des parents et des tuteurs</li><li>3. Communiquer avec les parents et les tuteurs</li></ol>
15:45 – 16:00	Pause-café/-thé	
16:00 – 17:15	<b>Session 10:</b> Pratique	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pratique des premiers secours psychologiques</li></ol>
17:15 – 17:30	Synthèse et évaluation	

# DOCUMENT 2, 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> jours

## Glossaire

Bien que le manuel de formation ne reprenne pas l'ensemble des termes contenus dans le glossaire, l'animateur se doit de les connaître, car ils recouvrent une grande importance pour lui.

En principe, la plupart des réactions psychologiques aux événements traumatiques sont considérées comme des réactions normales, bien que troublantes, face à des situations extrêmes. Dans la plupart des cas, seule une minorité de la population souffre d'un traumatisme durable.

La plupart des individus, y compris les enfants, ressentent un certain degré de détresse après avoir vécu un événement traumatique. La majorité d'entre eux s'en remettra grâce à des soins et à un soutien adéquats. Des recherches récentes ont montré que la qualité du soutien social apporté dès le début est importante pour permettre aux enfants et aux personnes qui en ont la charge de se remettre des circonstances difficiles et des expériences éprouvantes, et pour minimiser les risques de développer des problèmes psychologiques à long terme.

Bien que l'être humain ait la faculté de se remettre et de s'adapter, sa personnalité et sa faculté d'adaptation risquent d'être affectées à long terme de manière irréversible. Les professionnels ont noté chez l'enfant la résilience et la capacité de surmonter des situations difficiles en s'adaptant. Des recherches plus récentes, insistent toutefois sur le fait que nous ne devrions pas ignorer l'impact potentiel des événements traumatiques sur le développement de l'enfant. Nous devons faire preuve de prudence, quelle que soit la catégorie où nous plaçons les enfants, celle des « traumatisés » ou celle des « résilients ». Les enfants ou adolescents réagiront différemment face à ces situations, en fonction de leur culture, de leur religion, de leur situation, de leur vécu antérieur, de leur âge et de leur personnalité<sup>2</sup>.

De même, vous devez utiliser les termes « premiers secours psychologiques » avec prudence lorsque vous décrivez votre travail sur le terrain, car nombreux sont ceux qui les associent à « maladie mentale ». Or, dans de multiples pays, la maladie mentale fait l'objet d'une stigmatisation importante. Par conséquent, l'utilisation de ces termes peut dissuader les enfants et les familles d'accepter votre aide.

Certains participants peuvent estimer mieux appropriée l'usage de l'expression « premiers secours psychosociaux », car il ne s'agit pas de psychothérapie. Cependant, Save the Children a choisi d'utiliser la terminologie de l'OMS.

Lorsque vous communiquez avec des non-spécialistes, il est également conseillé d'éviter les termes qui ont une signification clinique comme « traumatisme » ou « traumatisé ». Ces termes risquent d'effrayer les individus en les induisant à penser que vous leur avez attribué la mauvaise catégorie et les avez privés de leur autonomie.

Les termes « détresse » et « détresse sévère » sont utilisés pour décrire l'impact psychologique non spécifié découlant d'un événement douloureux. Ils ne sont pas liés à un diagnostic ou à un syndrome précis, mais se rapportent à des sentiments d'anxiété, aux pleurs, à des troubles du sommeil, à une perte d'appétit, au repli sur soi et à des problèmes de concentration, symptômes qui disparaissent progressivement avec une prise en charge adéquate. Ce sont tous des sentiments et des réactions que l'on retrouve couramment chez les enfants et les adolescents et qui sont directement liées à la situation de crise.

1 Inter-Agency Standing Committee (2007). IASC Guidelines for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. [http://www.who.int/mental\\_health/emergencies/9781424334445/en/](http://www.who.int/mental_health/emergencies/9781424334445/en/)

2 Pynoos, Steinberg, Layne et al (2009). DSM-V PTSD diagnostic criteria for children and adolescents: A developmental perspective and recommendations. [http://www.academia.edu/1201576/Pynoos\\_Steinberg\\_Layne\\_et\\_al.\\_2009.\\_DSMV\\_PTSD\\_diagnostic\\_criteria\\_for\\_children\\_and\\_adolescents\\_A\\_developmental\\_perspective\\_and\\_recommendations](http://www.academia.edu/1201576/Pynoos_Steinberg_Layne_et_al._2009._DSMV_PTSD_diagnostic_criteria_for_children_and_adolescents_A_developmental_perspective_and_recommendations)  
<http://resourcecentre.savethechildren.se/library/child-protection-taking-action-against-all-forms-abuse-neglect-violence-and-exploitation-cpi>



# DOCUMENT 2, 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> jours

Une situation d'urgence se définit comme « une situation où la vie, le bien-être ou les possibilités de développement physique et mental des enfants sont menacés en raison d'un conflit armé, de catastrophes ou de l'effondrement de l'ordre social ou juridique, et où les capacités locales à faire face sont dépassées ou inadéquates<sup>3</sup>.

Le terme « crise » décrit une situation éprouvante dans laquelle le vécu antérieur et les stratégies d'adaptation d'un individu ne lui suffisent pas à faire face. Une crise peut apparaître de manière soudaine et spectaculaire, mais elle peut aussi évoluer de manière progressive.

Le terme « traumatisme » est utilisé pour décrire un état émotionnel d'inconfort et de stress. Le traumatisme est causé par le souvenir qu'un individu garde après avoir vécu un événement malheureux inhabituel, une situation traumatisante, qui a bouleversé son sentiment de sécurité et violé son sentiment d'intégrité physique. En état de traumatisme, l'individu ne peut plus utiliser efficacement ses stratégies d'adaptation pour faire face à une situation nouvelle.

Le terme « traumatisé » est l'adjectif qui dérive du terme « traumatisme ». Une personne traumatisée est une personne ayant subi un ou plusieurs traumatismes. Cependant, le fait d'avoir subi un événement traumatique ne constitue pas une condition suffisante pour être qualifié de traumatisé. Il faut que l'événement ait été accablant pour l'individu, douloureux sur le plan psychoaffectif, éprouvant ou choquant avec, éventuellement, un impact psychologique et physique durable.

Le stress post-traumatique (SPT) est un diagnostic utilisé pour le stress psychique et affectif persistant qui survient à la suite d'un choc psychologique grave dû au vécu d'un ou de plusieurs événements traumatisants. Il se caractérise par l'apparition d'un ensemble de symptômes. Le terme ne doit pas être utilisé à la légère sans être étayé par un bon diagnostic donné par des professionnels. Il ne faut pas non plus le confondre avec des types de réaction psychologique générales qu'ont les individus face à des événements traumatisants, tels que le stress aigu (SA).

Le stress aigu peut se manifester durant le premier mois après la contraction d'un traumatisme. Or, les symptômes qui définissent le SA sont les mêmes que ceux du SPT et se caractérisent, en général, par des sensations de trouble d'orientation ou de détachement du corps, notamment. Dans certains cas, le SA évolue en SPT, mais les symptômes peuvent aussi disparaître au bout d'un mois<sup>4</sup>.

Les états cliniques de dépression et d'anxiété constituent d'autres exemples de troubles psychiques persistants et de réactions émotionnelles extrêmes résultant du stress aigu dû à des événements traumatiques.

Quant au soutien social, c'est l'aide apportée par le réseau social, c'est-à-dire l'attention et les soins que vous recevez de la part des membres de la famille, des amis, des collègues, des enseignants, etc.

---

<sup>3</sup> National Center for PTSD. <http://www.ptsd.va.gov>

<sup>4</sup> Save the Children (2010). Save the Children Child Protection: Taking action against all forms of abuse, neglect, violence and exploitation <http://resourcecentre.savethechildren.se/library/child-protection-taking-action-against-all-forms-abuse-neglect-violence-and-exploitationcpi>

# DOCUMENT 3, 1ère et 2ème jours

## Politique de sauvegarde de Save the Children

Règles pour assurer la sécurité des enfants

### **Save the Children promet de :**

1. Prendre les enfants au sérieux quand ils nous feront part d'abus, et de leur trouver de l'aide. Si l'auteur de l'abus est un employé de Save the Children, nous veillerons à mettre un terme à cet abus.
2. Veiller à ce que les enfants soient toujours en sécurité quand ils se trouvent loin de leurs communautés ; toujours demander une autorisation préalable écrite des parents.
3. Respecter les enfants dans les vidéos, les photos, ou les récits que nous faisons des enfants. Ces dernières ne doivent pas faire apparaître les enfants sous un air attrayant, ni les couvrir de honte ou les exposer à des risques.
4. Protéger les informations personnelles que nous avons obtenues auprès de l'enfant, y compris son identité ou son lieu de résidence, de manière à ce qu'elles ne tombent pas entre les mains de personnes malveillantes.

### **Save the Children promet de ne pas :**

5. Battre, fouetter, pincer ou abuser physiquement des enfants en aucune manière.
6. Couvrir de honte ou humilier les enfants, injurier, utiliser un langage grossier ou mal-traiter les enfants d'une manière ou d'une autre.
7. Donner des conseils qui susceptibles de gêner les enfants, les inciter à mal agir ou à s'attirer des ennuis.
8. Avoir des rapports sexuels ou une activité à caractère sexuel avec des enfants, y compris les insinuations verbales ou visuelles à caractère sexuel et les attouchements.
9. Demander une monnaie d'échange pour les services prestés. Nous ne demanderons pas d'argent, ni de faveurs sexuelles ou de main d'œuvre gratuite. Tous nos services sont donnés à titre gracieux.
10. Faire preuve de favoritisme ou de discrimination envers tout enfant ou groupe d'enfants.
11. Partager le lit d'un enfant que nous prenons en charge.
12. Partager la chambre d'un enfant avec qui nous travaillons, à moins que cela ne soit absolument nécessaire pour la sécurité de l'enfant. Dans ce cas, il est nécessaire de demander, préalablement, l'autorisation du supérieur hiérarchique.
13. Passer trop de temps seul avec un ou plusieurs enfants (avec qui nous travaillons), y compris dans les voitures, les chambres ou au domicile des enfants. Nous ne sommes pas non plus autorisés à laisser les enfants (avec qui nous travaillons) venir et rester chez nous.
14. S'impliquer dans toute transaction avec les parents, les auteurs d'abus ou les autorités quand un enfant est victime d'abus.

# DOCUMENT 4, 1er et 2ème jours

## Liste des ressources disponibles au niveau local

Cette liste doit être mise au point par l'animateur.

La liste devra contenir les noms d'éventuelles institutions, organisations et individus vers qui les membres du personnel pourront aiguiller les enfants, les parents et les tuteurs légaux/de fait qui auront besoin de services et de soutien spécifiques.

Pour chaque ressource locale que vous citerez, veuillez mentionner les procédures de signalement à suivre. En outre, veuillez mentionner si le service cité est directement ouvert au public .

---

### **Bureaux et institutions gouvernementales:**

---

### **Police et autres forces de l'ordre:**

---

### **Les organisations de la société civile:**

---

### **Agences des Nations Unies:**

---

### **Médecins:**

---

### **Soutien à la santé psychologique et mentale:**

---

### **Institutions religieuses:**

# DOCUMENT 5, 1er et 2ème jours

## Conseils aux parents<sup>1</sup>

### JOUR 2

SI VOTRE ENFANT...

COMPRENDRE QUE...

MOYENS D'AIDER

#### Les nourrissons et les tout-petits

<p>rencontre des problèmes pour dormir, ne veut pas aller au lit, ne veut pas dormir seul ou se réveille la nuit en criant.</p>	<p>Lorsque les enfants ont peur, ils veulent être avec les personnes qui les aident à se sentir en sécurité. Ils s'inquiètent quand vous n'êtes pas avec eux. Si vous étiez séparés lors de la catastrophe, aller se coucher seul peut rappeler à votre enfant cette épreuve de séparation.</p> <p>Le coucher est un moment propice au souvenir parce que nous ne sommes pas occupés. Les enfants rêvent souvent de choses qu'ils craignent et peuvent avoir peur d'aller au lit.</p> <p>Comprendre que l'enfant ne fait pas exprès de faire le difficile.</p>	<p>Si possible, laissez votre enfant dormir à côté de vous. Faites-lui savoir que c'est juste temporaire.</p> <p>Adoptez une routine du coucher : Une histoire, une prière, des câlins, etc. Expliquez à l'enfant que la routine, ce sera tous les jours, de sorte que l'enfant sache à quoi s'attendre.</p> <p>Mettez vos bras autour de l'enfant et lui dites-lui qu'il ou elle est en sécurité, que vous êtes là et que vous n'allez pas partir. Cela peut prendre du temps, mais lorsque l'enfant se sentira plus en sécurité, il/elle dormira mieux..</p>
<p>craint que quelque chose ne vous arrive</p>	<p>Il est naturel d'avoir des craintes de ce genre après avoir vécu une situation de danger.</p> <p>Ces craintes peuvent être encore plus fortes si votre enfant a été séparé de ses proches lors de la catastrophe.</p>	<p>Rappelez à votre enfant et à vous-même que maintenant vous êtes en sécurité.</p> <p>Si vous n'êtes pas en sécurité, racontez à votre enfant ce que vous êtes en train de faire pour qu'il se sente en sécurité.</p> <p>Assurez-vous que quelqu'un d'autre va s'occuper de votre enfant si quelque chose devait vous arriver. Cela peut vous aider à vous rassurer.</p> <p>Faites des activités positives ensemble pour aider votre enfant à penser à autre chose.</p> <p>Lisez-lui un livre ou chantez ensemble – tout ce que l'enfant aime faire.</p>
<p>Ne veut pas jouer ou ne veut rien faire</p> <p>Ne semble ressentir aucune émotion, ni de joie, ni de tristesse</p>	<p>Votre enfant a besoin de vous. Tant de choses se sont passées, l'enfant peut se sentir triste et accablé.</p> <p>Lorsque les enfants sont en état de détresse, ils réagissent en hurlant, pour certains, par un état exempt d'émotions. Cependant, peu importe la réaction, l'enfant a besoin de votre amour.</p>	<p>Asseyez-vous à côté de votre enfant et mettez vos bras autour de lui. Dites-lui que vous vous inquiétez. Si vous le pouvez, essayez d'exprimer les sentiments de l'enfant. Faites-lui savoir qu'il est normal de se sentir triste, en colère ou inquiet : « On dirait que tu ne veux rien faire ? Je me demande si tu es triste. Il est normal d'être triste. Je vais rester avec toi. »</p> <p>Faites des activités positives ensemble pour aider votre enfant à penser à autre chose.</p> <p>Lisez un livre ou chantez ensemble ; faites tout ce que l'enfant apprécie.</p>

<sup>1</sup> National Child Traumatic Stress Network (NCTSN) (2006). Psychological First Aid. Field Operations Guide, 2nd Edition.



# DOCUMENT 5, 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> jours

SI VOTRE ENFANT...	COMPRENDRE QUE...	MOYENS D'AIDER
pleure beaucoup	<p>Votre famille peut avoir subi une d'énormes changements en raison de la catastrophe, il est donc naturel que votre enfant soit triste.</p> <p>Laissez votre enfant exprimer sa tristesse tout en le réconfortant ; cela va l'aider, même s'il reste triste.</p> <p>Si vous êtes submergé par la tristesse, cherchez un soutien. Le bien-être de votre enfant dépend de votre propre bien-être.</p>	<p>Permettez à votre enfant d'exprimer des sentiments de tristesse.</p> <p>Aidez votre enfant à exprimer ses sentiments et expliquez pourquoi il peut se sentir comme cela : "Je pense que tu es triste. Beaucoup de choses tristes se sont passées."</p> <p>Soutenez votre enfant en vous asseyant ensemble, en lui accordant plus d'attention et en passant plus de temps ensemble.</p> <p>Donnez à votre enfant l'espoir en l'avenir. Parlez de la vie qui va continuer et des bonnes choses que vous ferez, telles que aller voir des parents, jouer avec des amis, etc.</p> <p>Prenez soin de vous-même.</p>

## Les enfants d'âge préscolaire

<p>craind que la catastrophe ne se reproduise</p>	<p>Il est naturel de craindre qu'une catastrophe se reproduise et il faudra un certain temps avant que l'enfant ne se sente à nouveau en sécurité.</p> <p>Il est important de protéger votre enfant contre des faits qui rappellent le drame et de le réconforter.</p>	<p>Expliquez la différence entre l'événement et le souvenir de l'événement.</p> <p>Dites à votre enfant : « Même s'il pleut, cela ne signifie pas que l'ouragan va revenir. Un orage est plus petit et n'est pas aussi destructif que l'ouragan. »</p> <p>Gardez votre enfant éloigné de la télévision, de la radio et des ordinateurs, car s'il entend parler de la catastrophe, il risque d'avoir peur d'avoir à la revivre.</p>
<p>Les enfants en âge préscolaire ne comprennent pas que la mort n'est pas réversible.</p> <p>Ils ont des «pensées magiques» et peuvent croire que ces pensées sont responsables de la mort ou que la personne décédée reviendra.</p> <p>La perte d'un animal ou d'un jouet peut engendrer une profonde douleur chez un enfant.</p>	<p>Un enfant a besoin d'explications adaptées à son âge, cohérentes sans faux espoirs quant à la réalité de la mort.</p> <p>Or, minimiser les sentiments sur la perte d'un animal ou d'un jouet ne va pas aider votre enfant à s'en remettre.</p>	<p>Prenez des éléments clés par rapport à ce que votre enfant semble vouloir savoir. Fournissez des réponses simples et laissez-le vous poser plus de questions.</p> <p>Laissez votre enfant participer à des rituels de deuil culturels et religieux.</p> <p>Aidez-le à trouver sa propre façon de dire adieu pour garder des souvenirs heureux, par exemple en allumant une bougie ou en disant une prière pour le défunt.</p> <p>Soyez sincère. Dites-lui : " Non, Pepper ne va pas revenir, mais on peut penser à lui et parler de lui ; on peut se rappeler quel beau chien il était. "</p> <p>Ou " Le pompier a dit que personne ne pouvait sauver Pepper et que ce n'était pas ta faute. Je sais qu'il va beaucoup te manquer. "</p>

# DOCUMENT 5, 1er et 2ème jours

SI VOTRE ENFANT...	COMPRENDRE QUE...	MOYENS D'AIDER
<p>ne répond pas, reste silencieux ou a des difficultés à exprimer ce qui le préoccupe</p>	<p>Votre enfant a besoin d'exprimer des sentiments normaux, tels que la colère, la tristesse et l'inquiétude quant à la sécurité de ses parents, des amis et des frères et sœurs.</p> <p>Vous ne pouvez pas le contraindre à parler, mais vous pouvez lui faire savoir qu'il peut vous parler chaque fois qu'il en ressent le besoin.</p>	<p>Dessinez des « smileys » simples exprimant différents sentiments. Racontez une petite histoire à propos de chacun d'eux, par exemple, « Tu te souviens quand l'eau est entrée dans la maison et que tu avais un visage inquiet comme ça ? »</p> <p>Expliquez, « Les enfants peuvent se sentir vraiment tristes quand leur maison est détruite. »</p> <p>Le fait d'utiliser des jouets et des dessins aidera l'enfant à s'exprimer. Puis, utilisez des mots décrivant des sentiments pour vérifier comment il s'est vraiment senti : « C'est une image vraiment effrayante. As-tu eu peur quand tu as vu arriver l'eau ? »</p>
<p><b>Les enfants d'âge scolaire</b></p>		
<p>se sent responsable de ce qui s'est passé</p>	<p>Les enfants en âge scolaire peuvent s'inquiéter en se croyant responsables de la catastrophe ou en pensant qu'ils auraient pu changer le cours des choses. Ils n'arrivent pas à vous faire part de ces préoccupations.</p>	<p>Offrez aux enfants des occasions de vous raconter leurs préoccupations.</p> <p>Rassurez-les et dites-leur pourquoi ce n'était pas de leur faute.</p> <p>Expliquez-leur ceci : "Après une catastrophe comme celle-ci, beaucoup d'enfants et aussi de parents, continuent de penser : « Qu'aurais-je pu faire pour que ça n'arrive pas ? " ou "J'aurais pu intervenir ". Cela ne veut pas dire que c'était leur faute. Vous vous rappelez ? Le pompier a dit que personne n'aurait pu sauver votre animal de compagnie et ce n'était pas de votre faute. "</p>

# DOCUMENT 5, 1er et 2ème jours

SI VOTRE ENFANT...	COMPRENDRE QUE...	MOYENS D'AIDER
<p>raconte l'évènement ou le rejoue sans cesse</p>	<p>Il s'agit d'une réaction normale après avoir été confronté à un sinistre. Si vous permettez à l'enfant de parler et de le rejouer, et si vous l'encouragez à résoudre le problème de manière positive par le jeu et le dessin, l'enfant se sentira progressivement mieux.</p>	<p>Expliquez à votre enfant : "Tu fais beaucoup de dessins et de photos de ce qui s'est passé. Sais-tu que beaucoup d'enfants font ça ?"</p> <p>"Cela peut t'aider de dessiner comment tu aimerais voir reconstruire ton école pour qu'elle soit plus sûre"</p>
<p><b>Adolescents</b></p>		
<p>est troublé par rapport à ce qui s'est passé</p>	<p>Bien que les enfants d'âge scolaire aient une meilleure compréhension de la façon dont les choses sont liées, ils ne sont toujours pas pleinement en mesure de penser en termes abstraits et logiques.</p> <p>Dans le même temps, ils luttent avec les changements et ont parfois des « pensées magiques ». Par conséquent, ils ne peuvent pas comprendre ce qui s'est passé.</p> <p>En l'absence d'explications claires, ils vont « combler les vides » eux-mêmes.</p>	<p>Dissipez les malentendus et donnez des explications claires sur ce qui s'est réellement passé à chaque fois que votre enfant vous le demande.</p> <p>Évitez les détails qui feraient peur à votre enfant et essayez de le calmer en disant, par exemple, "Je sais que d'autres enfants disent qu'il y aura d'autres tornades, mais maintenant nous sommes en lieu sûr."</p> <p>Continuez à répondre aux questions et rassurez-les en leur disant que la famille est en sécurité. Ne vous énervez pas.</p> <p>Dites à vos enfants ce à quoi ils peuvent s'attendre. Parlez-leur de plans concernant l'école et de l'endroit où vous allez habiter.</p> <p>Rappelez à vos enfants qu'il y a des personnes qui travaillent pour maintenir la sécurité des familles et que votre famille peut obtenir de l'aide si nécessaire.</p>

# DOCUMENT 5, 1er et 2ème jours

SI VOTRE ENFANT...	COMPRENDRE QUE...	MOYENS D'AIDER
<p>peuvent se mettre à vous défier et à adopter des comportements auto-destructeurs, tels que la consommation d'alcool ou de drogues, les relations sexuelles non protégées ou les comportements accidentogènes</p>	<p>Même dans le meilleur des cas, les adolescents se détachent de l'enfance et entrent dans l'âge adulte. Ce n'est pas un processus facile, et même en temps normal, cela implique un comportement difficile. Ce comportement peut être accentué lorsque l'adolescent est exposé à une crise.</p> <p>Lui faire des reproches ne fera qu'empirer les sentiments de l'adolescent ou de l'adolescente.</p>	<p>Aidez les adolescents à comprendre que le fait de remettre en question le monde entier est une manière dangereuse d'exprimer des sentiments forts comme la colère. Expliquez que «beaucoup d'adolescents et certains adultes, se sentent hors de contrôle et en colère après une catastrophe de ce genre. Ils pensent que boire de l'alcool ou prendre de la drogue les soulagera. C'est tout à fait normal de se sentir comme cela, mais ce n'est pas une bonne idée de le faire. Cela ne fera pas disparaître les problèmes. »</p> <p>Pendant un certain temps, surveillez de plus près les lieux qu'ils fréquentent et ce qu'ils envisagent de faire. Expliquez en ces termes que "Dans la situation actuelle, il est important que je sache où vous êtes et comment vous contacter. " Rassurez-les en disant que ce n'est que temporaire et que cela va s'arrêter lorsque la situation sera stabilisée.</p> <p>Limitez l'accès à l'alcool et à la drogue. Parlez-leur des risques encourus lors des rapports sexuels non protégés.</p>



# DOCUMENT 5, 1er et 2ème jours

SI VOTRE ENFANT...	COMPRENDRE QUE...	MOYENS D'AIDER
a peur que le drame ne se reproduise et réagit à des faits qui rappellent l'incident	Il est naturel d'avoir peur qu'une catastrophe se reproduise et cela prendra du temps avant que l'adolescent ne se sente à nouveau en sécurité.	Aidez l'adolescent à identifier les faits effrayants qui rappellent l'incident, par exemple certaines personnes, des lieux, des sons, des odeurs, des sentiments, un moment de la journée, etc., et parlez de la différence entre l'événement et les rappels qui se produisent après. Expliquez : " Lorsque les souvenirs te reviennent, essaie de te dire : je suis énervé à cause des souvenirs, mais c'est différent cette fois, car il n'y a pas d'ouragan et je suis en sécurité. "  Expliquez que la couverture médiatique de la catastrophe peut déclencher des craintes que cela se reproduise. Expliquez : "écouter les informations pourrait empirer les choses, car ils passent les mêmes images en boucle. Que dirais-tu d'éteindre la télé maintenant ? "
s'inquiète pour les autres rescapés et leurs familles	Les adolescents ont tendance à beaucoup s'inquiéter pour les autres personnes et de ce qu'ils n'ont pas réussi à faire pour aider les autres.	Encouragez vos adolescents à soutenir d'autres personnes, mais veillez à ce qu'ils ne se surchargent pas trop. Aidez-les à identifier les activités importantes appropriées pour leur âge comme le déblayage des décombres du terrain de l'école, la collecte de l'argent ou des fournitures pour ceux qui sont dans le besoin.

# DOCUMENT 5, 1er et 2ème jours

## **Pour les parents ayant de jeunes enfants en particulier**

- Essayez de maintenir ou de rétablir des activités quotidiennes de routine comme la préparation des repas, aller à l'école, les tâches quotidiennes, etc. Laissez vos enfants participer à la routine de la vie familiale.
- N'introduisez pas des changements tels que de nouvelles routines ou des normes comportementales plus strictes. Reportez-les à une autre fois.
- Faites de l'exercice et d'autres activités physiques, cela permettra à chacun de vous de se sentir mieux.
- Assurez-vous que vos enfants dorment et se reposent suffisamment.
- Permettez à vos enfants de s'engager dans des activités comme le dessin et encouragez-les à jouer avec d'autres enfants.
- Essayez de garder le contact avec la famille et les amis. Cela peut vous soutenir et vous reconforter, de même que votre enfant.
- De nombreux enfants ont besoin de plus de contacts physiques, d'étreintes et de câlins.
- Ne laissez pas de jeunes enfants seuls ou avec des personnes qui leurs sont étrangères.
- Parlez de vos sentiments d'une manière appropriée et permettez à votre enfant de parler de leurs sentiments.
- Aidez votre enfant à développer le sentiment d'être aux commandes. Des décisions même mineures, comme lui permettre de choisir entre deux types de nourriture, peut donner à l'enfant le sentiment d'être aux commandes.
- Protégez-le contre les souvenirs intrusifs. Intervenez si une activité contrarie votre enfant ou le rend anxieux. Arrêtez, par exemple, de regarder une émission télévisée qui rappelle à l'enfant le traumatisme qu'il a vécu ou qui éveille en lui/elle des sentiments d'inquiétude, d'alarme ou de peur.
- En tant que parents et tuteurs, vous êtes les personnes les plus importantes dans la vie des enfants. Faites preuve de patience avec vous-même et rassurez-vous : la plupart des enfants retrouvent leurs anciennes habitudes après un certain temps.

# DOCUMENT 5, 1er et 2ème jours

## Pour les parents ayant des enfants plus âgés

- Essayez de maintenir ou de réinstaurer les activités quotidiennes de routine comme la préparation des repas, aller à l'école, les tâches quotidiennes, etc. Laissez vos enfants participer à la routine de la vie familiale.
- Encouragez votre enfant à poursuivre ses études et à travailler, s'il en a la possibilité.
- Conservez les rôles de chacun dans la famille, si vous le pouvez. Par exemple, n'insistez pas pour que votre enfant prenne plus de responsabilités que d'habitude ou ne vous attendez pas à ce qu'il réponde aux besoins affectifs d'un parent en état de détresse.
- Rassurez votre enfant en lui disant que l'événement est terminé et qu'il est en sécurité, mais seulement si cela est vrai. Vous devrez peut-être le rassurer plusieurs fois.
- Écoutez votre enfant. Prenez ses préoccupations et sentiments au sérieux.
- Parlez-lui. Dites-lui ce qui s'est passé d'une manière adaptée à son niveau de compréhension et sans entrer dans des détails effrayants et sinistres. Utilisez un langage qu'il comprend. Si vous lui cachez des informations, il «comblera les vides» à l'aide de son vécu, des informations disponibles et de son imagination.
- Racontez à votre enfant comment les gens peuvent réagir à la détresse. Dites-lui que ses sentiments sont normaux dans ces circonstances et rassurez-le en lui disant qu'il se sentira progressivement mieux.
- Faites du sport et d'autres activités physiques ; cela vous aidera à vous sentir mieux. Permettez à l'enfant de participer à des activités, tels que le sport et des clubs de jeunes. Votre enfant doit savoir qu'il est normal pour lui de s'amuser.
- Assurez-vous que votre enfant dorme et se repose suffisamment.
- Permettez à votre enfant de passer du temps avec ses amis et la famille.
- Il peut y avoir des tâches pertinentes dans l'intervention ou le soutien à la communauté auxquelles votre enfant peut contribuer. Aider les autres peut être utile.
- Parlez de vos sentiments d'une manière appropriée et permettez à vos enfants de parler de leurs sentiments.
- Donnez à votre enfant le sentiment d'être aux commandes. Les décisions, même mineures, comme choisir entre deux types de nourriture, peut donner à l'enfant le sentiment d'être aux commandes.
- Montrez-vous compréhensif. Acceptez les changements de comportement, tels que les sautes d'humeur ; ce peut être une réaction de votre enfant à des événements pénibles ou effrayants.

# DOCUMENT 6, 1er et 2ème jours

## PROTECTION DE L'ENFANT DANS LES SITUATIONS D'URGENCE

### Top 10 des Ressources

Le « Top 10 des ressources » reprend la liste des documents les plus pertinents sur la protection de l'enfant, tel qu'identifiés par l'Initiative pour la protection de l'enfant de Save the Children (CPI).

Les listes servent à guider les praticiens qui sont nouveaux dans le domaine de la protection de l'enfant et encouragent ceux qui y sont déjà familiers à approfondir leurs connaissances dans les domaines prioritaires de la protection de l'enfant de Save the Children. Le Top 10 des ressources a été sélectionnées par CUO et est régulièrement mis à jour. Si vous avez des commentaires, veuillez les envoyer à : [cpi@rb.se](mailto:cpi@rb.se).

Vous pouvez, également, trouver le « Top 10 des ressources » au centre des ressources de Save the Children.

Par ordre alphabétique :



#### **Action pour les droits de l'enfant ( ARC ) Resource Pack : Un outil de renforcement des capacités pour la protection des enfants durant et après les situations d'urgence.**

*(Collaboration inter-agences, 2009)*

Cet outil de renforcement des capacités est disponible en ligne et sur CD. Il facilite les formations d'animateurs et de formateurs. Il vise à fournir des connaissances et des compétences pour améliorer les programmes de protection de l'enfant, les pratiques et la collaboration inter-agences, basée sur les droits humains internationaux et sur le droit humanitaire et des réfugiés. Il comprend différents modules, un guide d'utilisation, un manuel de formation, et la boîte à outils de l'animateur. Disponible également en arabe, en français et en espagnol.



#### **Les "Espaces Amis des Enfants dans les situations d'urgence : Un guide pour le personnel de Save the Children"**

*(Save the Children, 2008)*

Ce manuel sert de guide au personnel d'intervention d'urgence et aux partenaires de mise en œuvre dans la mise en place rapide d'espaces amis des enfants efficaces et de qualité pour les enfants pendant et immédiatement après une situation d'urgence. Également disponible en français et en espagnol. Il est actuellement en cours de traduction russe.



#### **Protection des enfants dans les situations d'urgence : priorités, principes et pratiques**

*(Save the Children, 2007)*

Cette publication présente les principaux risques en matière de protection auxquels les enfants sont confrontés dans les situations d'urgence et les moyens de les traiter. Il présente une définition et une approche commune, les priorités programmatiques, des exemples de programmes et le cadre juridique et les normes. Également disponible en français et en espagnol.



#### **Normes minimales pour la protection de l'enfance**

*(Groupe de travail pour la protection de l'enfance, 2011)*

Cette boîte à outils est un guide à travers les principales étapes du processus de planification et de mise en œuvre d'une évaluation rapide de la protection des enfants à la suite d'une situation d'urgence soudaine. La boîte à outils est régulièrement mise à jour.





### **Lignes directrices pour interventions en cas de violence basée sur le genre dans les situations de crise humanitaire: Se concentrer sur la Prévention et les Réponses à apporter aux Violences**

*(Comité permanent inter-organisations, 2005)*

Cet outil vise à établir une approche multisectorielle coordonnée des programmes de lutte contre la violence basée sur le genre dans les situations d'urgence. Il fournit des conseils pratiques sur comment s'assurer que la protection humanitaire et les programmes d'aide en faveur des populations déplacées sont sûrs et n'augmentent pas le risque de violence sexuelle pour les femmes et les filles. Également disponible en arabe, en Bahasa indonésien, en anglais et en espagnol.



### **Directives du CPI concernant la santé mentale et le soutien psychosocial dans les situations d'urgence**

*(Comité permanent inter-agences, 2007)*

Ces lignes directrices fournissent un cadre multisectoriel et des conseils sur la façon de faciliter une approche intégrée pour traiter la santé mentale les plus urgents et les problèmes psychosociaux dans les situations d'urgence, pour les enfants et les adultes. Aussi disponible en arabe, en français et en espagnol.



### **Principes directeurs Inter- Agence relatifs au enfants non accompagnés et aux enfants séparés**

*( Comité international de la Croix-Rouge, 2004)*

Cette publication énonce les principes de la pratique avec les enfants séparés et non accompagnés, en mettant l'accent sur les situations d'urgence. Cela inclut la prévention de la séparation, les procédures d'évacuation, le suivi, la réunification, et les modalités de garde. Le document est en cours de révision 2012. Aussi disponible en français et en espagnol.



### **Introduction à "Child Protection in Emergencies: An Inter-Agency Modular Training Package"**

*(Collaboration inter- agences, 2008)*

Ce recueil fournit des conseils sur les interventions pour la protection des enfants dans les situations d'urgence, propose des études de cas sur l'application de la politique dans la pratique, et propose des exercices et des tests de connaissance pour l'utilisateur. Il comprend également un manuel du formateur avec des conseils sur comment délivrer le contenu. Il est en cours de traduction en français et en espagnol.



### **Monitoring and Reporting Mechanism Field Manual: Monitoring and Reporting Mechanism (MRM) on Grave Violations against Children in Situations of Armed Conflict**

*(United Nations Rule of Law Unit, 2010)*

Ce manuel donne des directives sur la mise en œuvre d'un mécanisme de suivi, de rapport, et de réponse à des violations graves contre les enfants, et aide à mettre en place un mécanisme de suivi et de signalement efficace. Cela devrait conduire au plaidoyer et à des réponses efficaces pour protéger et prendre soin des enfants, ainsi que le respect des normes internationales de protection de l'enfant.



### **Les Principes de Paris : Les Principes directeurs relatifs aux enfants associés aux Forces armées ou groupes armés**

*(UNICEF, 2007)*

Les "Principes de Paris", un document novateur signé par plus de 100 pays, reflète l'expérience et les connaissances à travers le monde ; il vise à favoriser une plus grande cohérence et à un plus grand soutien des programmes. Il est, également, destiné à promouvoir les bonnes pratiques dans le travail réalisé auprès des enfants associés aux forces ou groupes armés. Également disponible en arabe, en français et en espagnol.

*Mise à jour en mai 2012*

# DOCUMENT 7, 1er et 2ème jours

## Lectures supplémentaires

- M. Ungar (ed) (2012). The Social Ecology of resilience. A Handbook. Springer, New York.
- IFRC Reference Centre for Psychosocial Support / Save the Children Denmark (2012). The Children's Resilience Programme. Psychosocial support in and out of schools. Facilitator handbook 1: Getting started.  
<http://resourcecentre.savethechildren.se/library/childrens-resilience-programme-psychosocial-support-and-out-schools-facilitator-handbook-1>
- Action pour les droits de l'enfant (2009). « Recueil de références ARC. Kit de l'animateur » p. 41-42;  
<http://www.arc-online.org/documents/pdfs/ARC-FacToolkit-2009.pdf>
- Pickles T, Pavilion (1995). Toolkit for Trainers, Brighton, England, as presented in the Action for the Rights of Children resource pack: Facilitator's toolkit.  
<http://www.arc-online.org/documents/pdfs/ARC-FacToolkit-2009.pdf>
- Pynoos, Steinberg, Layne et al (2009). DSM-V PTSD diagnostic criteria for children and adolescents: A developmental perspective and recommendations. [http://www.academia.edu/1201576/Pynoos\\_Steinberg\\_Layne\\_et\\_al\\_2009\\_DSM-V\\_PTSD\\_diagnostic\\_criteria\\_for\\_children\\_and\\_adolescents\\_A\\_developmental\\_perspective\\_and\\_recommendations](http://www.academia.edu/1201576/Pynoos_Steinberg_Layne_et_al_2009_DSM-V_PTSD_diagnostic_criteria_for_children_and_adolescents_A_developmental_perspective_and_recommendations)
- Save the Children (2010). Save the Children Child Protection: Taking action against all forms of abuse, neglect, violence and exploitation. <http://resourcecentre.savethechildren.se/library/child-protection-taking-action-against-all-forms-abuse-neglect-violence-and-exploitation-cpi>
- Save the Children (2012). Save the Children's Child Safeguarding Policy: Rules for Keeping Children Safe.  
<http://resourcecentre.savethechildren.se/library/save-childrens-child-safeguarding-policy-rules-keeping-children-safe>
- National Child Traumatic Stress Network – National Center for PTSD (2006). Psychological First Aid Field Operations Guide. 2nd Edition.  
<http://resourcecentre.savethechildren.se/library/psychological-first-aid-field-operations-guide-2nd-edition>

# DOCUMENT 7, 1er et 2ème jours

- Le Projet Sphère: Manuel Sphère: La charge humanitaire et standards minimum de l'intervention humanitaire

<http://www.sphereproject.org/handbook/>

- Child Protection Working Group (CPWG) (2012). The Minimum Standards for Child Protection in Humanitarian Action Handbook page 92.

<http://cpwg.net/minimum-standards/>

- OMS (2011). Les premiers secours psychologiques: Guide des acteurs de terrain.

[http://www.who.int/mental\\_health/publications/guide\\_field\\_workers/en/index.html](http://www.who.int/mental_health/publications/guide_field_workers/en/index.html)

- « Lignes directrices relatives à la protection de remplacement pour les enfants », 2010 <http://resourcecentre.savethechildren.se/library/united-nations-guidelines-alternative-care-children>

- Danny Brom, Ruth Pat-Horenczyk and Julian D. Ford (2009). Treating Traumatized Children. Risk, Resilience and Recovery. Routledge, New York

- Cathy A. Malchiodi (2008). Creative Interventions with Traumatized Children. The Guildford press, New York

- Save the Children US (2009), Journey of Hope.

- Save the Children (2004), So you want to involve children in research?

# DOCUMENT I, 3ème jour



Louise Dyring Mbae/Save the Children

PROGRAMME DE FORMATION:

## Gestion du stress pour le personnel

### JOUR 3

PROGRAMME DE FORMATION: Gestion du stress pour le personnel

8:30 – 9:00	<b>Session 0:</b> Préparation	Registration
9:00 – 10:30	<b>Session 1:</b> Introduction : Qu'est-ce que le stress ?	1. Accueil et introduction 2. Qu'est-ce que le stress ?
10:30 – 11:00	Pause-café/-thé	
11:00 – 12:00	<b>Session 2:</b> Les types de stress	1. Exercice du ballon 2. Les types de stress 3. Liste de vérification : les signes de stress
12:00 – 13:00	<b>Session 3:</b> Sur-implication et sous-implication	1. Sur-implication et sous-implication
13:00 – 14:00	Pause-déjeuner	
14:00 – 15:30	<b>Session 4:</b> Les moyens de réduction du stress	1. Activité de réduction du stress 2. Moyens de réduction du stress
15:30 – 16:00	Pause-café /-thé	
16:00 – 17:15	<b>Session 5:</b> exercice pratique	1. Activité de réduction du stress 2. L'écoute active et le mentorat
17:15 – 17:30	Synthèse et évaluation	



# DOCUMENT I, 3ème jour

## Leçons apprises sur le stress

### LECONS APPRISES SUR LE STRESS

- Une réaction de stress nous prépare essentiellement pour le combat ou la fuite.
- À petites doses, le stress peut être bénéfique et utile.
- Toutefois, lorsque vous êtes surchargé et votre capacité à faire face est insuffisante, le stress devient une menace pour votre bien-être physique et émotionnel ; il a, en outre, un effet négatif sur votre performance. Vous êtes en déséquilibre.
- Le stress affecte vos esprit, corps et comportement de plusieurs manières. Les signes et symptômes spécifiques de stress peuvent se manifester par divers types de réactions : physiques, émotionnelles, psychologiques, spirituelles et comportementales ; ces signes et symptômes varient d'une personne à l'autre.
- Il existe différents types de stress : le stress de base, le stress cumulatif, le burn-out et le stress traumatique ou le stress aigu lié à un incident.
- Le stress de base est une réaction aux changements dans votre environnement quotidien. En général, le stress positif peut vous aider à adapter, mais trop de stress peut perturber votre équilibre et être nocif.
- Le stress cumulatif est une accumulation de stress de base. Il survient lorsque le corps n'est plus en mesure de vaincre le stress et les symptômes du stress persistent ou s'aggravent.
- Le burn-out est aussi appelé « dépression au travail ». Il se produit quand vous vous sentez dépassé et incapable de répondre aux exigences constantes sur votre lieu de travail.
- Le stress traumatique ou aigu lié à un incident résulte de l'exposition à un incident éprouvant ; il est une réaction normale à un événement anormal.

1 Antares Foundation. <http://www.antaresfoundation.org/>

# DOCUMENT 3, 3ème jour

## Liste de vérification : les signes de stress

	JAMAIS score 1	QUELQUES FOIS score 2	SOUVENT score 3
1. Je me sens tendu ou nerveux			
2. J'ai me plains souvent physiquement (ex. : maux de tête, palpitations ou douleurs à la poitrine ou à l'estomac, rhumes chroniques )			
3. Je ressens une fatigue chronique ou je suis épuisé, même si j'ai eu assez dormi			
4. Je me sens nerveux ou j'ai les nerfs à fleur de peau (par exemple, le moindre bruit me fait sursauter)			
5. Je me sens triste et prêt à m'effondrer en larmes			
6. J'ai perdu mon sens de l'humour			
7. J'ai du mal à prendre des décisions. Je n'arrête pas de réfléchir à mes problèmes, mais je n'y vois pas plus clair			
8. Je me sens accablé ou j'ai peur. J'aimerais tant trouver un endroit où je serai en sécurité.			
9. J'agis de façon impulsive ou je prends des risques inutiles			
10. J'éprouve des difficultés à me concentrer ou à fixer mon attention sur mon travail			
11. Je n'arrive pas à établir un plan ni à réfléchir de façon claire			
12. Au travail, je suis moins efficace ou plus désorganisé que d'habitude			
13. Je ne remets pas les choses dont j'ai besoin pour le travail à leur place ou je les perds ; j'oublie mes rendez-vous ou les tâches que je dois réaliser			
14. Je dors mal (par exemple, j'ai des problèmes pour m'endormir, je me réveille la nuit, je dors trop ou je fais des cauchemars)			
15. Je suis irritable ; des désagréments ou exigences mineures m'agacent beaucoup (par exemple, je réagis de manière excessive par rapport aux carences des autres ou je me dispute avec des amis ou des membres de ma famille plus souvent que d'habitude)			

Pour 'Jamais', mettez 1 point. Pour 'Quelquefois', mettez 2 points, pour 'Souvent', mettez 3 points. Maintenant, faites le total :

**Moins de 20:** Votre état de stress est normal, compte tenu de vos conditions de travail.

**De 20 à 35:** Vous présentez des signes de stress et vous avez besoin de prendre des mesures.

**De 36 à 45:** Il se pourrait que vous souffriez d'un stress sévère. Demandez l'aide de quelqu'un de proche et avisez votre superviseur ou directeur. Vous pouvez, également, contacter votre médecin.

# DOCUMENT 4, 3ème jour

## Les sources de stress

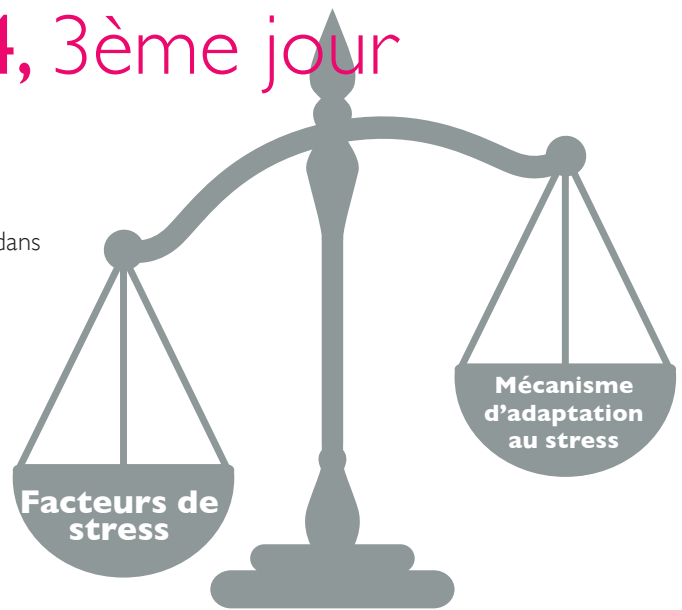
Dressez la liste de vos propres sources de stress dans le tableau.

Mes sources de stress:

---

---

---



---

---

---

---

Jetez un coup d'œil sur les sources de stress que vous avez énumérées. Lesquelles de ces sources sont personnelles?

---

---

---

---

---

Selon vous, quelles sont les sources qui sont liées à votre travail ?

---

---

---

---

---

---

---

# DOCUMENT 6, 3ème jour

## Traumatisme secondaire

### SYMPTOMES DE TRAUMATISME SECONDAIRE

**Une perspective différente de la vie:** le fait d'être témoin de la détresse et du traumatisme des enfants, ainsi que de leurs parents et tuteurs peut amener le membre du personnel à ne plus faire confiance à personne et à modifier sa vision du monde.

**Une identité altérée:** un changement de perspective conduit à des changements dans les rapports avec les autres et dans votre propre caractère et votre personnalité.

**Problèmes avec les parents proches:** l'épuisement dû au fait de travailler dans un environnement mouvementé auprès de personnes en situation de détresse, et souvent pendant de longues heures sans interruption, est susceptible d'affecter les interactions avec la famille et les amis. Il peut être difficile de partager la gravité de ce que vous avez vécu. Cela peut créer une distance entre vous et vos proches.

**Difficultés de concentration et problèmes de mémoire:** tous les symptômes ci-dessus, ajoutés à la privation de sommeil, sont susceptibles d'entraîner des difficultés de concentration et de mémoire.

**La culpabilité du survivant:** Il est difficile de voir les autres souffrir: parfois, cela peut conduire à des sentiments de culpabilité qui vous amène à vous demander pourquoi les gens que vous aidez ont tant souffert et pas vous.

**Augmentation de l'excitation négative:** travailler dans un environnement stressant et mouvementé avec des enfants et des familles en situation de détresse n'est pas une expérience relaxante. Cela requiert souvent une action ciblée et vous devez établir une communication avec plusieurs personnes différentes de différentes manières.

**Difficultés à distinguer le travail de la vie privée:** le sentiment permanent que les enfants et les familles en difficulté comptent sur vous peuvent conduire à une confusion par rapport aux limites entre le travail et la vie privée. Dans les cas extrêmes, le travail et la vie privée se confondent totalement. Cela est particulièrement vrai lorsque vous vivez et travaillez dans la même enceinte que vos collègues tout le temps pendant une situation d'urgence. Cela peut affecter la relation avec votre famille et vos amis de manière négative.

**Baisse du niveau de tolérance:** Être préoccupé par les traumatismes de l'enfant sur une longue période peut vous rendre moins tolérant par rapport aux problèmes des autres. Vous pouvez être irrité et distant par rapport à la famille et aux amis sur le plan émotionnel. Vous pouvez vous accoutumer à tel point à l'image du traumatisme que vous devenez incapable d'éprouver de l'empathie pour les personnes confrontées à d'autres difficultés.

**La peur de travailler avec certaines catégories de personnes:** les membres du personnel, qui sont confrontés à une charge de travail considérable, avec des cas trop difficiles à résoudre et d'autres qui déclenchent leur propre anxiété, peuvent progressivement arriver à craindre de travailler avec certaines catégories de personnes qui les font se confronter à leur propre vulnérabilité. Ces réactions sont normales quand vous avez une lourde charge de travail pendant de longues périodes. Si vous ne vous sentez pas à l'aise, demandez à un collègue de prendre le relais.



# DOCUMENT 6, 3ème jour

## Exemples de stratégies de réduction du stress

### **Psychologique, émotionnel et personnel**

- Surveillez votre état : Soyez conscient des signes de stress et réagissez pour réduire ou prévenir le mauvais stress
- Mettez l'accent sur des problèmes spécifiques qui peuvent être changés. Ne vous attardez pas sur les grands problèmes qui sont hors de votre contrôle
- Ayez des attentes réalistes pour vous-même
- Faites des choses que vous aimez : lire un livre, écouter de la musique, jouer, se livrer à des loisirs habituels
- Pratiquez des techniques de relaxation, comme la méditation et le yoga
- N'oubliez pas de faire attention au moment présent et à votre vie quotidienne et familiale
- N'oubliez pas votre sens de l'humour
- Maintenez un bon équilibre entre les activités sérieuses et gaies
- Prenez part à des activités religieuses ou spirituelles pertinentes

### **Physique**

- Restez en bonne forme et n'oubliez pas de faire de l'exercice
- Dormez suffisamment
- Alimentez-vous régulièrement et de façon saine
- Limitez l'alcool et le tabac

### **Social**

- Maintenez un bon réseau social : rester en contact avec la famille et les amis
- Restez socialement actif : prêtez toute votre attention à vos amis et à votre famille lors du temps que vous leur consacrez
- Partagez vos sentiments avec des collègues, des amis ou en famille.
- Communiquez vos besoins à d'autres personnes
- Aidez les autres et montrez-leur que vous vous souciez d'eux

### **Professionnel**

- Demandez à votre superviseur si vous avez besoin d'aide
- Demandez que l'on détaille le profil de votre poste pour savoir ce qu'on attend de vous
- Essayez de diversifier votre travail pour ne pas faire toujours la même tâche
- Soyez prêt à affronter des périodes de travail difficiles
- Faites une pause quand vous en avez besoin
- Créez un système de soutien par les pairs
- Ne travaillez pas plus qu'il ne faut
- Passez du bon temps avec des collègues pour vous détendre et vous amuser

### **Comment les superviseurs et chefs d'équipe peuvent soutenir**

- Restez disponible pour intervenir dans les situations d'urgence à tout moment
- Tenez des réunions régulièrement pour fournir des conseils et du soutien
- Assurez la supervision et un renforcement des capacités
- Fournissez aux membres du personnel, une description claire des postes, des rôles, des responsabilités et des attentes que vous avez d'eux
- Encouragez et soutenez vos membres du personnel
- Respectez la confidentialité afin que les gens puissent se sentir en sécurité pour admettre leur stress et demander de l'aide.
- Créez un environnement où les membres du personnel sont en mesure de parler et de partager leurs problèmes ouvertement sans craindre les conséquences
- Mettez l'accent sur la prise en charge personnelle
- Orientez les membres du personnel aidant vers de l'aide professionnelle si nécessaire

# DOCUMENT 7, 3ÈME JOUR

Mes mécanismes d'adaptation au stress

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# DOCUMENT 8, 3ème jour

## Exemples d'activités pour la réduction du stress

Les trois exercices de relaxation présentés ici combinent la respiration et la relaxation musculaire. Si vous êtes formateur, lisez les instructions, d'une voix lente calme, pour laisser le temps aux participants de respirer et de retenir leur respiration, d'expirer lentement et de serrer, puis de détendre leurs muscles lentement, comme indiqué dans les instructions. Si vous faites les exercices seul, lisez les instructions attentivement et assurez-vous de bien comprendre ce qu'il faut faire et à quel moment avant de commencer l'exercice, pour éviter d'avoir des doutes au cours de l'exercice. Cela vous aidera à vous détendre.

### Exercice 1

Asseyez-vous dans une position confortable. Fermez les yeux ou ne fixez rien en particulier. Si nécessaire, vous pourrez toujours faire des ajustements au cours de l'exercice. Les mouvements calmes ne vont pas troubler votre détente. Aidez votre corps à commencer à se détendre en prenant quelques respirations lentes et profondes. Puis, inspirez lentement tout en comptant en silence jusqu'à quatre. Retenez votre souffle et comptez mentalement jusqu'à quatre. Ensuite, expirez de manière apaisée, détendue en comptant jusqu'à quatre. Comptez silencieusement jusqu'à quatre avant d'inspirer de nouveau, tout en comptant jusqu'à quatre en silence ; retenez votre souffle tout en comptant en silence jusqu'à quatre ; expirez en comptant en silence jusqu'à quatre. Continuez ainsi pendant quelques minutes supplémentaires. Ensuite, inspirez profondément par le nez et expirez avec la même énergie par la bouche, en imaginant que vous rejetez la tension qui est dans votre corps.

### Exercice 2

Asseyez-vous dans une position confortable ou allongez-vous. Fermez les yeux ou ne fixez rien en particulier. Serrez fermement les deux poings, jusqu'à sentir la tension au niveau de vos avant-bras. Maintenant, relâchez la tension soudainement. Notez la sensation de détente qui coule de vos bras. Serrez de nouveau fermement les deux poings, puis relâchez-les brusquement. Remarquez, de nouveau, la sensation de détente dans vos bras. Laissez la sensation de relaxation musculaire se propager lentement à travers vos bras, puis les épaules et la poitrine, le ventre, les hanches. Continuez à vous concentrer sur cette sensation de détente, qui descend le long de vos cuisses, à travers vos genoux, vers vos jambes, vos chevilles et vos pieds. Laissez cette sensation de relaxation se déplacer lentement de vos épaules vers votre cou, la mâchoire, le front et le cuir chevelu.

Inspirez profondément, et pendant que vous expirez, vous pouvez vous détendre encore davantage. Vous pouvez vous détendre encore plus en répétant l'exercice.

Si vous continuez l'exercice, vous pourrez progressivement arriver à vous détendre davantage. Chaque fois que vous expirez, vous dérivez encore plus profondément vers un état de confort et de détente. Une fois que vous êtes détendu comme vous l'êtes maintenant, vous pouvez réfléchir plus clairement ou vous permettre simplement de profiter de la sensation de confort, de sérénité et de calme qui vous habite.

Lorsque vous êtes prêt, vous pouvez doucement commencer à bouger les mains et les pieds, peut-être à vous étirer et bâiller, avant d'ouvrir lentement les yeux, comme si vous vous réveilliez d'une merveilleuse sieste.

Après cet exercice, vous vous sentirez probablement plus alerte et énergique, avec une plus grande sensation de confiance et de contrôle sur vos sentiments et sur votre pensée.

### Exercice 3

L'exercice 3 ne doit être réalisé qu'une fois que les exercices 1 et 2 ont été effectués de manière efficace. Asseyez-vous dans une position confortable. Fermez les yeux ou ne fixez rien en particulier. Inspirez profondément deux à trois fois. A chaque fois, retenez votre souffle pendant quelques secondes, puis expirez lentement, en vous concentrant sur la sensation de l'air qui sort de votre corps. Maintenant serrez les deux poings, puis serrez vos avant-bras et vos biceps. Maintenez la tension pendant cinq à six secondes, puis relâchez les muscles. Lorsque vous relâchez la tension, faites-le brusquement, comme si vous éteigniez une lumière. Concentrez-vous sur la sensation de détente dans vos bras pendant 15 ou 20 secondes. Serrez les muscles du visage et contractez vos mâchoires. Faites-le, pendant 5 ou 6 secondes, puis relâchez. Concentrez-vous sur la relaxation pendant 15 ou 20 secondes. Ensuite, faites le dos rond et serrez le ventre tout en inspirant profondément. Retenez votre souffle pendant quelques secondes, puis expirez. À présent, serrez les muscles de vos cuisses, des mollets et du fessier. Maintenez la tension pendant quelques secondes, puis relâchez. Concentrez-vous sur la sensation de relâchement tout au long de votre corps tout en respirant lentement et profondément.





Save the Children intervient dans 120 pays. Nous sauvons la vie des enfants. Nous luttons pour leurs droits. Nous les aidons à réaliser leur plein potentiel.

La vision de Save the Children est celle d'un monde où chaque enfant bénéficie du droit à la survie, à la protection, à l'épanouissement et à la participation.

La mission de Save the Children consiste à inspirer des avancées dans le traitement des enfants à travers le monde et à faire évoluer leur vie dans l'immédiat et de façon durable.

