Manuel de formation

# L'ACCOMPAGNEMENT PSYCHOSOCIAL ET LE SOUTIEN DES ENFANTS TRAUMATISÉS ET DE LEURS FAMILLES

medica mondiale

Sommaire ..... 1
Introduction générale ..... 4
Explication des icônes ..... 9

**Module 1** ..... 10
Les objectifs du module 1 ..... 11
Le contexte du module 1 ..... 11

**Module 2** ..... 11
Les objectifs du module 2 ..... 11
Le contexte du module 2 ..... 11

## MODULE 1 ..... 12

### Jour 1

**Introductions principales et présentations du sujet** ..... 14

**Session 1**
Introduction : Présentation du programme et faire la connaissance des autres participantes ..... 15

1. Ouverture et présentations des participantes ..... 15
2. Exercice : Entrevue avec un partenaire ..... 15
3. Présentation mutuelle en présence de tous ..... 15
4. Jeu de noms ..... 16
5. Exercice : Tous ceux qui ... 16
6. Aperçu : Présentation du projet, de l'objectif de la série des modules et du programme de module 1 ..... 16
7. Etablir le cadre de travail ..... 17

**Session 2**
Connaissances de base sur les traumatismes ..... 20

1. Positionnement par rapport à des déclarations ..... 20
2. Bases du travail sur les traumatismes ..... 22
3. Le traumatisme et ses causes ..... 22
4. Signes de traumatisme chez les enfants ..... 25
5. Signes de traumatisme par tranche d'âge ..... 27
6. Capacités de stabilisation par groupe d'âge ..... 34

**Session 3**
Clôture de la journée ..... 36

### Jour 2

**Psychoéducation** ..... 38

**Session 1**
Entrée ..... 39

1. La salutation au soleil ..... 37
2. Introduction de la journée ..... 43

**Session 2**
Bases psychoéducatives pour le travail avec les enfants ..... 44

1. Fenêtre de tolérance ..... 44
2. La batterie d'énergie ..... 48
3. Modèle du lapin et de la penseuse ..... 48
4. Méthodes d'autorégulation ..... 52

**Session 3**
Travail avec les parents ..... 57

1. L'importance des parents/ gardiens ..... 57
2. Cas de Louise et Marguerite ..... 57

**Session 4**
Clôture de la journée ..... 61

### Jour 3

**L'AST et l'application pratique** ..... 63

**Session 1**
Entrée ..... 63

1. La salutation au soleil ..... 63
2. Présentation du programme de la journéee ..... 63

**Session 2**
L'AST dans le travail avec les enfants ..... 64

1. Révision et adaptation ..... 64
2. Application pratique de l'AST ..... 66
3. Études de cas ..... 66

**Session 3**
Clôture du séminaire ..... 71

1. Brève récapitulation ..... 71
2. Feedback à 5 doigts ..... 71
3. Exercice de clôture ..... 71

# Sommaire


## MODULE 2 ..... 74

### Jour 1

**Accompagnement psychosocial des enfants et de leurs parents** ..... 76

**Session 1**
Ouverture et Révision ..... 76

1. Arrivée et accueil ..... 77
2. Exercice d'échauffement ..... 77
3. Révision du module 1 et échange d'expériences ..... 77
4. Aperçu du module 2 et présentation du programme de la journée ..... 79

**Session 2**
Les étapes d'accompagnement psychosocial dans le travail avec les enfants ..... 82

1. Révision en plénière ..... 82
2. Jeu de révision ..... 82
3. Travail de groupe sur les 9 étapes ..... 83

**Session 3**
Accompagner les parents ..... 86

1. Brainstorming et Input ..... 86
2. Jeu de rôle ..... 88
3. Petits exercices pour renforcer la relation parent-enfant ..... 90

**Session 4**
Clôture de la journée ..... 91

1. Jeu de rôle ..... 91
2. Feedback avec des dés ..... 91

### Jour 2

**Travail émotionnel avec les enfants** ..... 92

**Session 1**
Introduction au travail émotionnel ..... 93

1. Exercice d'échauffement physique ..... 93
2. Introduction au thème du jour ..... 93
3. Le thermomètre des émotions ..... 94

**Session 2**
Emotions de base, développement des émotions et des compétences émotionnelles clés. ..... 99

1. Principes de base de la gestion des émotions ..... 99

**Session 3**
Travail émotionnel avec des enfants traumatisés ..... 102

1. Introduction : Promouvoir la compétence émotionnelle ..... 102
2. Introduction : Expression des émotions ..... 103
3. Le mime des émotions ..... 105
4. Exercice d'échauffement ..... 111
5. Situer les émotions dans le corps ..... 111
6. Journal des émotions ..... 115

**Session 4**
Clôture de la journée ..... 117

1. Réflexion finale ..... 117
2. Exercice de clôture ..... 117

### Jour 3

**Prise en charge en travaillant avec les enfants** ..... 118

**Session 1**
Introduction et réflexion ..... 119

1. Body Scan ..... 119
2. Exercice de réflexion ..... 120
3. Signes de surmenage et facteurs de risque ..... 121
4. Exercice de détente ..... 121

**Session 2**
La prise en charge ..... 122

1. Réflexion individuelle 122
2. Réflexion en groupe ..... 122
3. Mise en œuvre de la prise en charge ..... 123
4. Raisons de l'importance de la prise en charge ..... 123
5. Mise en oevre de la p.s.e. ..... 124
6. Exercice « Créer un plan de prise en charge » ..... 124
7. Fleur de ressources ..... 126

**Session 3**
Clôture de la journée ..... 128

1. Feedback : La vallée de l'abandon ..... 128
2. Exercice de clôture : Courrier de retour ..... 129
3. Clôture officielle ..... 129

Sources ..... 130
Points de contact locaux et offres de soutien ..... 132

*medica mondiale* autorise des ONG à reproduire et à traduire ce manuel dans le cadre de stages ou en tant qu'outil de formation, de manière générale.

Nous demandons cependant à ceux qui souhaitent en faire usage, de citer les sources de *medica mondiale*, ainsi que de faire une demande préalable par écrit à info@medicamondiale.org, et d'envoyer une copie des documents concernés à *medica mondiale*, à partir du moment où les documents écrits contiennent nos images, textes ou idées.

Toute reproduction, utilisation et diffusion de ce manuel, totale ou partielle, sous quelque forme que ce soit et par quelque procédé que ce soit, ainsi que sur quelque support que ce soit, est interdite sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur.

Ce manuel a reçu des fonds de subvention de la part de :
**Fondation Dr. Renate Dill**

**Auteur :** Sophie Lauber

**Formatrices principales :**
Sophie Lauber, Inga Neu

**Conception de sessions individuelles :**
Simone Lindorfer

**Création de graphiques et préparation de contenus :**
Aissa Sene et Josephine Burkart

**Composition et mise en page :**
martinbrombacher.de

**Éditeur :**
*medica mondiale* e. V.
Hülchrather Str.4
50670 Cologne
Allemagne

© *medica mondiale*, Octobre 2024

Nos remerciements vont à :
Nous adressons nos sincères remerciements aux femmes du pool d'expertes du projet Sud-Kivu ainsi qu'à nos collègues de l'association non gouvernementale wt (PAIF). Grâce à leur engagement, elles ont testé, co-développé et enrichi les contenus à travers deux sessions de formation. Leurs retours précieux ont été déterminants dans l'élaboration de ce manuel. Sans leur contribution, la création de ce manuel n'aurait pas été possible.

Merci infiniment pour votre dévouement et votre précieuse collaboration.

Tous droits réservés.

MS 349

# INTRODUCTION GÉNÉRALE

Il s'agit d'un manuel d'entraînement de base pour un accompagnement psychosocial sensible au stress et aux traumatismes des enfants traumatisés. Il contient des informations sur les causes et les signes de traumatisme chez les enfants ainsi que des suggestions et des exercices concrets pour soutenir et stabiliser les enfants et les adolescents. En outre, des propositions de travail avec les parents d'enfants concernés sont fournies à l'aide de méthodes pratiques.

La conception du manuel est basée sur l'approche sensible au stress et aux traumatismes (l'AST) de *medica mondiale*. L'AST - approche sensible au stress et aux traumatismes® a été développée par *medica mondiale* en étroite collaboration et sur la base d'expériences pratiques avec des organisations partenaires du Kosovo, de Bosnie et Herzégovine, d'Afghanistan et du Liberia. L'AST® est une approche à bas seuil qui permet aux survivantes de violence et de traumatismes d'accéder à un soutien, même dans un environnement aux ressources très limitées. Elle vise à ce que les aidants développent une attitude sensible aux traumatismes, à renforcer les survivantes de la violence et à contribuer à leur stabilisation. Les personnes qui soutiennent les survivantes doivent en outre rester elles-mêmes en bonne santé.

## LE CONTEXTE DU MANUEL

Ce manuel est le résultat d'un travail commun du pool d'expertes du Burundi et de la république démocratique du Congo, de collègues de la PAIF et de *medica mondiale*. Il se base essentiellement sur des formations, des ouvrages spécialisés et des approches et méthodes de travail sur les traumatismes avec les enfants.

Pendant les formations avec *medica mondiale* le pool d'expertes et les collègues de PAIF ont adapté et approfondi l'approche sensible au stress et aux traumatismes (STA) et les étapes de conseil sur la base de leur expérience de travail avec les enfants pour ce même groupe cible. Des exercices ont été testés et adaptés en collaboration avec l'association *medica mondiale*.

En outre, une consultante externe a été associée à l'élaboration de certains exercices, et plusieurs intervenantes spécialisées dans le domaine du traumatisme ont apporté leurs conseils et leur expérience. En outre, le manuel a été traduit par une interprète.

Depuis près de 30 ans, *medica mondiale* soutient les femmes et les filles dans les régions en crise. Afin que les survivantes puissent bénéficier d'un soutien rapide et à bas seuil, *medica mondiale* a développé, en collaboration avec des organisations partenaires, l'approche STA- stress- und traumasensiblen® et un modèle à plusieurs niveaux qui associe le conseil et l'accompagnement directs à l'action sur les structures sociales, politiques et sociétales. Les enfants et les adolescents constituent également un thème important dans le travail de *medica mondiale*, mais jusqu'à présent, aucune approche et aucune mesure de soutien propres n'ont pu être développées pour eux. Les projets et les organisations partenaires font cependant état d'un besoin croissant en la matière. Il s'agit entre autres d'enfants nés à la suite d'un viol (de guerre) (« children born of rape »). Ils ont été et sont toujours discriminés par leur famille et leur communauté, souvent rejetés par leur propre mère, et souffrent de ne pas connaître leurs origines. Ils se sentent déracinés et sont accablés par de graves questions d'identité. S'y ajoutent

les enfants qui ont eux-mêmes été traumatisés par la violence ou qui ont été témoins d'actes de violence, qui ont peut-être perdu leurs parents ou qui vivent avec des adultes traumatisés par la guerre. Le développement du travail psychosocial avec les enfants et les adolescents, leurs mères et leur environnement ainsi que, le cas échéant, la demande d'un soutien accru de l'Etat pour les enfants des survivants de la violence sont donc des objectifs pour lesquels *medica mondiale* s'engagera davantage à l'avenir avec des partenaires sur place. L'objectif est également de créer un réseau avec des organisations qui travaillent sur le thème des enfants. Grâce au don généreux de la fondation Dr. Dill, un projet pilote a été rendu possible dans le cadre duquel ce manuel a été développé.

Le contexte sociopolitique de l'est du Congo, pour lequel nous avons notamment rédigé ce manuel, est caractérisé par une instabilité sociopolitique importante en raison de la persistance et de la complexité des conflits armés ainsi que du déplacement et de la réinstallation forcée d'une grande partie de la population. Les femmes et les enfants de la région du Kivu subissent des violences physiques, psychologiques et sexuelles de toutes parts et d'une brutalité inimaginable : soit de la part de différents groupes armés, soit de la part d'auteurs issus de la société civile, soit de la part de membres de leur propre famille ou d'enseignants dans leur école. Les survivantes souffrent de nombreuses séquelles physiques et psychologiques. En outre, ces enfants et ces femmes sont souvent stigmatisés par leurs familles et leurs communautés et rejetés par leurs maris et leurs pères. En conséquence, elles se retrouvent souvent dans une situation de pauvreté totale et de vulnérabilité.

Face à cette situation, plusieurs initiatives féminines ont vu le jour afin de lutter contre la violence (sexuelle) et d'offrir aux survivantes un espace protégé et encourageant qui leur permette de retrouver leur stabilité et leur confiance en elles afin de pouvoir mener une vie droite. Ces initiatives se placent avec beaucoup d'engagement et de solidarité du côté des survivants.

C'est pourquoi ce sont souvent des femmes des communautés qui accompagnent et soutiennent les survivantes de violences sexuelles, car elles sont respectées par les communautés et s'engagent particulièrement. L'objectif principal de ce manuel est donc de renforcer ces accompagnatrices dans leur tâche difficile, de contribuer à leur professionnalisation. En effet, travailler dans un contexte de conflits permanents représente également pour elles une charge psychique importante.

## A QUI S'ADRESSE CE MANUEL ?

Ce manuel de formation a été conçu pour les expertes du pool d'expertes au Burundi et en République démocratique du Congo, qui sont formées et déployées dans le cadre du programme Sud-Kivu. Le manuel doit constituer pour elles la base sur laquelle elles peuvent former les assistantes psychosociales (APS) des organisations partenaires. C'est pourquoi il est structuré de manière que les expertes puissent utiliser le manuel pour planifier et organiser facilement les formations pour les APS. Les APS des organisations partenaires doivent ainsi être renforcées pour le travail avec des enfants et des adolescents traumatisés et recevoir des méthodes concrètes à cet effet.

## QUELS SONT LES CONTENUS ET SUJETS PRINCIPAUX DE CE MANUEL ?

Le manuel est divisé en deux modules principaux. Le premier module aborde les bases du travail sur les traumatismes, en se concentrant sur la reconnaissance des signes de traumatisme chez les enfants, la stabilisation des enfants traumatisés, ainsi qu'un modèle de travail sur les traumatismes avec les enfants. Il inclut également des sections sur le travail avec les parents et des études de cas. Le deuxième module se concentre sur l'accompagnement des enfants et de leurs parents, en explorant les impacts des traumatismes sur la famille, les jeux de rôle, le travail émotionnel et la prise en charge des enfants dans ce contexte.

Chacun de ces 2 modules contient 3 jours de formation et différentes séances réparties selon des sous-thèmes. Les modules ainsi que les jours ont une densité de contenu et de complexité différente, c'est-à-dire : Quelques exercices ou séances nécessiteront plus de temps et plus d'efforts que d'autres, selon les différents niveaux de formation et d'éducation des participantes. Il est nécessaire de toujours adapter le volume et le rythme du déroulé des contenus à l'énergie du groupe, raison pour laquelle les formatrices sont obligées de bien évaluer si le groupe a besoin de plus de pauses, d'exercices de relaxation ou de jeux de rôles supplémentaires, même si le déroulement des séances du manuel propose autre chose.

## QUELS SONT NOS PRINCIPES CENTRAUX DANS LE PROCESSUS DE FORMATION COMME NOUS LE CONCEVONS ?

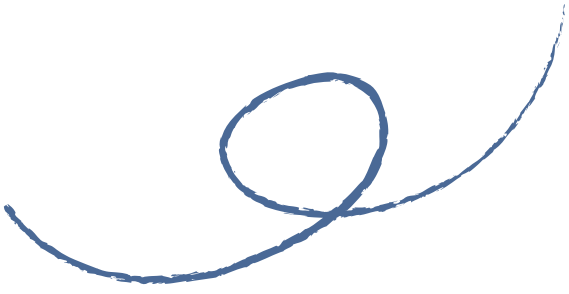
Favorisez la participation au cours de votre formation !

Les systèmes éducatifs et les méthodologies appliquées dans les programmes d'éducation formelle à travers le monde ont souvent adopté des styles autoritaires d'enseignement où les élèves sont forcés à la discipline, punis pour les mauvaises réponses, et ridiculisés devant leurs camarades quand ils ne parviennent pas à comprendre quelque chose ou osent poser des questions. Cela peut aussi arriver parfois dans la formation des adultes. Il existe toujours une tentation pour les enseignants ou les animateurs d'utiliser les dispositifs de formation dans les écoles et les ateliers de formation pour abuser de leur statut en recourant aux méthodes d'enseignement qui n'autonomisent pas. Nous mettons donc un accent particulier sur une formation participative et autonomisante, laquelle favorise une réflexion constante sur la question de savoir comment l'autonomisation peut être une expérience aux multiples bénéfices pour les participantes en tant qu'individus, pour les organisations, et bien sûr pour les clients qui recevront de l'aide.

Notre objectif est d'encourager une méthode d'apprentissage qui encourage les participantes à jouer un rôle actif dans les débats et à partager leurs expériences personnelles. Grâce à ce rôle -modèle positif, nous espérons que les participantes aussi adopteront progressivement une attitude différente envers les femmes et les filles qui viennent chercher de l'aide, et envers les membres de la communauté ayant les perceptions et les comportements envers les femmes qu'elles cherchent à changer.

Ainsi, une approche participative n'est pas seulement une méthodologie d'enseignement ; elle favorise aussi une vision différente de la capacité des gens à faire face aux problèmes, ce qui correspond à nos points de vue sur ce que signifie véritablement « aider ». Les approches participatives portent aussi sur une qualité différente de la relation entre les formatrices et les participantes : une relation de respect mutuel et d'égalité dans ce sens que les deux parties ont le droit d'offrir leurs points de vue. Donc, même quand les formatrices sont en train de faire des présentations sur des sujets importants, la matière dans le manuel est conçue de façon à ce qu'elle commence avec les expériences, les perceptions et les idées des participantes elles-mêmes.

Nous conseillons vivement aux formatrices de concentrer leur attention sur l'autonomisation des personnes à former comme faisant partie intégrante du processus d'apprentissage. Nous croyons que les formatrices peuvent jouer des rôles-modèles d'autonomisation en rendant l'environnement de formation une expérience autonomisante.



## COMMENT LES MODULES SONT-ILS ORGANISÉS ?

Le manuel veut aider les formatrices à suivre un processus qui a été testé avec des expertes. Afin de soutenir surtout des formatrices moins expérimentées, voici quelques outils :

Les modules, les sessions et les exercices comportent une estimation de temps qu'ils couvrent d'après notre expérience, marquée par le symbole d'une montre.

Chaque module commence toujours en donnant un aperçu du contenu et des objectifs. Il est structuré selon des sessions qui ont différents sous-thèmes et chaque session contient un nombre d'exercices utilisés dans ces sous-thèmes Chaque exercice commence avec une liste des matériaux nécessaires pour cet exercice respectif, comme par exemple les fiches, les images à utiliser ou d'autres matériaux. Les étapes des exercices sont marquées avec des « symboles » (icônes) et montrent aussi quel type d'étape est décrit (par exemple, si c'est le travail en petit groupe ou en plénière etc.).

Un symbole de flipchart montre les flipcharts à préparer en avance. Il est important de consacrer suffisamment de temps dans la préparation afin d'aider les participantes semi-lettrées ou illettrées de bien suivre les cours de formation. Une préparation bien faite à l'écrit va beaucoup aider les participantes.

13

Les fiches à distribuer appartenant à des exercices se trouvent toujours à la fin de l'exercice pour que les formatrices puissent les trouver instantanément. Elles sont marquées par un symbole.

Dans quelques exercices, il y a quelques remarques qui donnent des informations supplémentaires, aussi marquées par un symbole.

Nous recommandons de commencer chaque jour de formation avec un récapitulatif et de clôturer avec un exercice d'évaluation. Vous trouvez des propositions pour des récapitulatifs et évaluations dans l'annexe.

## EXPLICATION DES ICÔNES

**Input :** Présentation d'un sujet par la formatrice.

**Introduction explicative :** Explication du contexte d'un sujet ou du déroulement d'un exercice.

**Brainstorming :** Méthode pour engendrer des idées diverses des participantes. Toute sorte de pensées et de réflexion par rapport à une question déterminée sont la bienvenue.

**En plénière :** Différentes formes de travail en plénière : la réflexion ou discussion d'une question, d'un sujet ou d'un exercice, le partage des expériences personnelles ou des résultats d'un exercice en dyades ou en groupe etc.

**Travail en groupe :** Des groupes de 3-4 personnes travaillent sur une tâche expliquée.

**Partage en groupe :** Des expériences ou réflexions individuelles sont partagées et discutées en petit groupe (3–4 personnes).

**Travail en dyades :** Deux personnes travaillent sur une tâche expliquée.

**Partage en dyades :** Des expériences ou réflexions individuelles sont partagées et discutées entre deux personnes.

**Travail individuel :** Chaque participante travaille individuellement sur une tâche expliquée.

**Réflexion individuelle :** Chaque participante a le temps de réfléchir individuellement sur un sujet ou une question. Ces réflexions sont souvent partagées en groupe ou en plénière après.

**Exercices qui ont comme but la relaxation des participantes :** des exercices physiques, de respiration, d'imagination.

**Exercices et jeux** qui ont comme but d'approfondir la compréhension d'un sujet, p.ex. des jeux de rôles.

**Présentation par marche de galerie :** Méthode de présentation dans laquelle des exposés sont placés à divers endroits dans la salle et les participantes ont le temps de se promener et regarder les exposés selon leur intérêt et temps qu'elles estiment nécessaire.

**Récapitulation :** Rappel d'un sujet ou contenu déjà traité, p.ex. sous forme de brainstorming avec les participantes ou input par la formatrice.

**Distribution de fiches.** Tu peux reconnaître les fiches de travail à imprimer au petit cercle orange autour du numéro de page.

**Présentations par marche de galerie :** Lorsque les membres des sous-groupes reviennent à la plénière, demandez-leur d'afficher les feuilles aux coins différents de la salle. Puis, demandez à tout le monde de faire le tour des feuilles de réponses, en lisant les résultats du travail de tous les groupes en silence et en se promenant, (cela s'appelle une « marche de galerie », chaque participante prend le temps de lire les flipcharts dans son propre rythme).

**Note**
Lorsqu'il est question de parents dans le présent manuel et que les parents sont mentionnés, il s'agit toujours de toutes les personnes de confiance d'un enfant et pas uniquement de ses parents biologiques.

MODUL 1

# BASES DU TRAVAIL SUR LES TRAUMATISMES ET INTRODUCTION AU TRAVAIL PSYCHO-ÉDUCATIF AVEC LES ENFANTS

## Se mettre en route : Le Traumatisme et les enfants

### LES OBJECTIFS DU MODULE 1

- Les participantes faire la connaissance
- Les participants prennent connaissance de la formation de Module 1 et les sujets qui y sont abordé, et des activités de *medica mondiale*
- Les participantes prennent connaissance des idées fondamentales qui guident toute la formation, notamment le traumatisme et les enfants. Il s'agit principalement avec les bases du traumatisme, avec le travail du traumatisme, du travail avec les enfants, et spécialement du travail avec les enfants traumatisés.
- Les participantes apprennent des Méthodes stabilisantes et des Méthodes de la régulation émotionnelles, elles prennent des informations aux psychoéducation, sur l'approche sensible au stress et au traumatisme, et comment l'AST est appliqué dans le travail avec des enfants traumatisées.

### LE CONTEXTE DU MODULE 1

Le premier module ouvre la série des modules sur le traumatisme et les enfants. Il couvre trois jours et introduit aux concepts principaux de toute la formation.

Le premier jour est consacré à l'introduction principale et au concept du traumatisme, du travail au traumatisme, du travail aux enfants et du travail aux enfants traumatisés. Avec une attention particulière sur la connaissance des signes du traumatisme aux enfants et de la connaissance des signes du traumatisme aux enfants par tranche d'âge. Pour conclure le premier jour, les participants faire la connaissance avec les méthodes stabilisantes pour les enfants traumatisés. La deuxième journée traite le sujet de la psycho-éducation. Il s'agit particulièrement avec des méthodes du la régulation émotionnelles et avec la collaboration avec les parents des enfants traumatisées.

La troisième journée aborde le sujet de l'approche sensible au stress et au traumatisme (AST). L'AST et son rôle important ans le travail avec les enfants est l'application pratique de l'AST.

### GARDEZ À L'ESPRIT LES ÉLÉMENTS SUIVANTS

- Pour une bonne préparation, il faut toujours lire les instructions et surtout les fiches à distribuer. Il faut également préparer les flipcharts en avance afin de ne pas couper le déroulement de la séance.
- Préparez-vous à des émotions fortes, surtout en ce qui concerne le thème du traumatisme en relation avec les enfants. Il se peut qu'ils aient eux-mêmes vécu de mauvaises expériences et qu'ils présentent donc des signes de traumatisme. Ils peuvent réagir fortement lorsqu'ils découvrent leur propre souffrance liée à la violence et aux traumatismes dans l'enfance. Il faut être sensible aux besoins des participantes dans ce premier module, car pour certaines, c'est la première fois qu'elles sont confrontées à ce sujet difficile dont elles ont peut-être aussi fait l'expérience

MODUL 2

# ACCOMPAGNEMENT PSYCHOSOCIAL ET LE TRAVAIL ÉMOTIONNEL AVEC LES ENFANTS TRAUMATISÉS

## LES OBJECTIFS DU MODULE 2

- Les participantes apprennent la base et les étapes de l'accompagnement psychosocial dans le travail avec les enfants
- Les participantes faire la connaissance du travail émotionnel avec les enfants et spécialement dans le travail avec des enfants traumatisés
- Les participants apprennent des méthodes et des techniques pour pouvoir prendre soin d'eux-mêmes lorsqu'ils travaillent avec des enfants

## LE CONTEXTE DU MODULE 2

Le deuxième module présente le cœur du travail psychosocial avec les enfants traumatisés en présentant des méthodes différentes pour les enfants et pour soi—mêmes.

Le premier jour est consacré à la révision de la journée précédente et du la présentation du programme de la deuxième journée. Les participantes apprennent des étapes d'accompagnement psychosocial dans le travail avec les enfants et l'importance de la responsabilisation des parents est mise en évidence.

Le deuxième jour traite le sujet du travail émotionnel avec les enfants. Ici les participantes apprennent les principes de la base de la gestion des émotions et les participantes faire la connaissance avec des compétences émotionnelles clés qui sont très important pour le travail émotionnel avec les enfants traumatisés.
En plus les participantes trouvent beaucoup de la technique qu'ils peuvent êtes appliques bien dans le travail émotionnel avec les enfants traumatisés.
La troisième journée aborde le sujet de prendre soin de soi en travaillant avec les enfants.

La fin du manuel montre des informations complémentaires entre autres, points de contact et adresses de contact.

## GARDEZ À L'ESPRIT LES ÉLÉMENTS SUIVANTS

- Pour une bonne préparation, il faut toujours lire les instructions et surtout les fiches à distribuer. Il faut également préparer les flip charts en avance afin de ne pas couper le déroulement de la séance.
- Il est important dans ce module de faire un point fort sur la visualisation des étapes d'accompagnement psychosocial et des point clés dans le travail avec les enfants traumatisés. Cela va aider les participantes à s'orienter dans les beaucoup méthodes différentes et dans le processus entier pour avoir une conversation de soutien.
- Enfin, l'importance de prendre soin de soi dans un travail aussi important et stimulant doit être soulignée.

# MODULE 1

## BASES DU TRAVAIL SUR LES TRAUMATISMES ET INTRODUCTION AU TRAVAIL PSYCHO-ÉDUCATIF AVEC LES ENFANTS

**Jour 1**

**Introductions principales et présentations du sujet** ..... 14

**Session 1**
Introduction : Présentation du programme et faire la connaissance des autres participantes ..... 15

1. Ouverture et présentations des participantes ..... 15
2. Exercice : Entrevue avec un partenaire ..... 15
3. Présentation mutuelle en présence de tous ..... 15
4. Jeu de noms ..... 16
5. Exercice : Tous ceux qui ..... 16
6. Aperçu : Présentation du projet, de l'objectif de la série des modules et du programme de module 1 ..... 16
7. Etablir le cadre de travail ..... 17

**Session 2**
Connaissances de base sur les traumatismes ..... 20

1. Positionnement par rapport à des déclarations ..... 20
2. Bases du travail sur les traumatismes ..... 22
3. Le traumatisme et ses causes ..... 22
4. Signes de traumatisme chez les enfants ..... 25
5. Signes de traumatisme par tranche d'âge ..... 27
6. Capacités de stabilisation par groupe d'âge ..... 34

**Session 3**
Clôture de la journée ..... 36

**Jour 2**

**Psychoéducation** ..... 38

**Session 1**
Entrée ..... 39

1. La salutation au soleil ..... 37
2. Introduction de la journée ..... 43

**Session 2**
Bases psychoéducatives pour le travail avec les enfants ..... 44

1. Fenêtre de tolérance ..... 44
2. La batterie d'énergie ..... 48
3. Modèle du lapin et de la penseuse ..... 48
4. Méthodes d'autorégulation ..... 52

**Session 3**
Travail avec les parents ..... 57

1. L'importance des parents/ gardiens ..... 57
2. Cas de Louise et Marguerite ..... 57

**Session 4**
Clôture de la journée ..... 61

**Jour 3**

**L'AST et l'application pratique** ..... 63

**Session 1**
Entrée ..... 63

1. La salutation au soleil ..... 63
2. Présentation du programme de la journéee ..... 63

**Session 2**
L'AST dans le travail avec les enfants ..... 64

1. Révision et adaptation ..... 64
2. Application pratique de l'AST ..... 66
3. Études de cas ..... 66

**Session 3**
Clôture du séminaire ..... 71

1. Brève récapitulation ..... 71
2. Feedback à 5 doigts ..... 71
3. Exercice de clôture ..... 71

# MODULE 1
# JOUR 1

## Introductions principales et présentations du sujet

SESSION 1

# INTRODUCTION : PRÉSENTATION DU PROGRAMME ET FAIRE LA CONNAISSANCE DES AUTRES PARTICIPANTES

**1h 40 min**

## 1. OUVERTURE ET PRÉSENTATIONS DES PARTICIPANTES

60 min

Matériaux

- Un Flipchart contenant les questions destinées à être posées lors de l'entretien avec les partenaires
- Une balle (ou un autre objet qui peut être lancé (pelote de laine, bouteille en plastique, etc.)

## 2. EXERCICE : ENTREVUE AVEC UN PARTENAIRE

10 min

Après les salutations de bienvenue des facilitatrices et le démarrage officiel de la session de formation, expliquez votre intention de faire connaissance avec les autres à travers des entrevues. Demandez aux participantes de se mettre ensemble avec une autre participante qu'elles ne connaissent pas encore. Présentez le Flipchart préparé en avance avec les questions suivantes :

**Tour d'introduction**

- Quel est ton nom ? D'où viens-tu ?
- Qu'est-ce que tu aimes faire dans ton temps libre ?
- Qu'est-ce qui est le plus important dans ta vie ? Mentionne trois points.

Si toutes les participantes se connaissent déjà, cette étape peut être omise. Alternativement, les questions peuvent être remplacées de sorte que tout le monde apprenne quelque chose de nouveau de chacune des personnes, par exemple :

- As-tu des enfants ? Combien sont-ils ?
- Qu'est-ce qui te motive dans ton travail ?
- Qu'est-ce qui te plaît dans le travail avec les enfants ?

## 3. PRÉSENTATION MUTUELLE EN PRÉSENCE DE TOUS

20 min

Demandez aux pairs de se présenter mutuellement devant tout le monde. Demandez aux participants d'être brefs et de ne consacrer qu'une minute à chaque présentation.

## 4. JEU DE NOMS

15 min

(Si toutes les participantes se connaissent déjà, vous pouvez faire l'exercice énergisant « Tous ceux qui » en remplacement.)

Après avoir écouté les présentations, proposez de faire un jeu afin de bien mémoriser les noms des participantes.

Demandez à toutes les participantes de se placer en cercle. Demandez à une participante de se présenter en donnant son nom et une chose qu'elle aime.

Par exemple : « Je m'appelle Agathe et j'aime le soleil » et elle lance la balle à une autre participante. Celle-ci attrape la balle et répète :

« Tu es Agathe et tu aimes le soleil ». Elle se présente ensuite à son tour et ajoute une chose qu'elle aime : « Je suis Bernice et j'aime le café ». Elle lance à son tour la balle à une autre participante. Elle répète tout ce qui a été dit précédemment en pointant la personne concernée : « Tu es Agathe et tu aimes le soleil. Tu es Bernice et tu aimes le café ». Elle se présente elle-même et fait passer la balle. Cela se poursuit jusqu'à ce que tout le monde se soit présenté.

## 5. EXERCICE : TOUS CEUX QUI

15 min

Cet exercice convient parfaitement comme exercice d'introduction pour une journée, une nouvelle séance après une pause, ou pour détendre l'atmosphère de temps en temps. La dynamique de l'exercice permet aux participantes de libérer de l'énergie. En plus, elles apprennent à se connaître un peu mieux et découvrent des points communs.

### ETAPES

Pour cet exercice, vous avez uniquement besoin d'un espace libre, de préférence à l'extérieur, mais ce n'est pas obligatoire, et de chaises, bien que cela fonctionne également sans. Demandez aux participantes de former un grand cercle de chaises, sans en rajouter pour vous.

Expliquez que vous allez maintenant présenter l'exercice « Toutes celles qui... ». Les professionnelles de l'APS peuvent l'utiliser avec les enfants lorsque l'énergie dans la pièce est élevée. Grâce au mouvement, les enfants peuvent libérer cette énergie. De plus, ils apprennent à mieux se connaître et découvrent les points communs qui les lient.

Placez-vous au centre du cercle et indiquez qu'il manque une chaise dans le cercle. Ensuite, essayez de trouver une place en faisant des déclarations que vous pensez s'appliquer à certaines participantes. Par exemple : « Toutes celles qui aiment faire du sport », « Toutes celles qui ont grandi dans cet endroit », « Toutes celles qui aiment faire de la musique ».

## 6. APERÇU : PRÉSENTATION DU PROJET, DE L'OBJECTIF DE LA SÉRIE DES MODULES ET DU PROGRAMME DE MODULE 1

20 min

### Matériaux

- 2 Flipcharts : « Projet traumatisme et enfants »
- Flipchart : « Aperçu du contenu de la formation du module 1 et 2 » (voir le tableau des contenus du manuel avec les 2 modules et avec les contenus pour chacun des trois jours)

- Flipchart : « Aperçu du contenu du module 1 »
- Flipchart « Programme détaille du premier jour »

## ETAPES

1. Présentation du projet « Traumatisme Et Enfants »

**Introduction du projet**

**Contexte**

- Besoins rapportés par les organisations partenaires sur le soutien spécialisé pour travailler avec les enfants et les jeunes.
- Nécessité de développer leurs services de soutien à la famille et à l'environnement local des femmes et des jeunes filles touchées par la violence.

**Réaction**

- Création du projet « Traumatisme Et Enfants »
- Financement : Fondation Dr.Dill
- Durée : 2022–2026

**Objectifs**

- *medica mondiale*, les organisations partenaires, le pool d'experts et l'APS acquièrent des connaissances pratiques et des méthodes appropriées pour intervenir auprès des enfants traumatisés dans leur environnement.
- Des alternatives de soutien professionnel mieux adaptées sont désormais accessibles pour les enfants et les jeunes affectés par la violence.
- Les collègues se sentent plus en confiance pour travailler avec les enfants et les jeunes.

# 7. ETABLIR LE CADRE DE TRAVAIL

20 min

### Matériaux

- Flipcharts
- Crayons

## ETAPES

### 1. Introduction explicative

Expliquez qu'avant de commencer la formation, du temps vous ait nécessaire pour la mise en œuvre de certains aménagements. Fondamentalement ancrée dans toute formation et dans l'approche générale de *medica mondiale*, une idée clé est d'autonomiser les participantes et de les sensibiliser au stress et au traumatisme. C'est pour cette raison qu'il nous ait très important d'établir une atmosphère cordiale au sein des formations, afin que chaque individu puisse se sentir à l'aise et respecté.

### 2. Brainstorming sur les règles de groupe

Afin d'établir un bon cadre de travail, expliquez votre intention de la mise en place des règles de fonctionnement pour le groupe, des règles proposées et approuvées par toutes les participantes. Engagez ensemble une réflexion sur la question : Quels sont les éléments indispensables pour que vous vous sentiez en sécurité et à l'aise au sein de ce groupe, favorisant ainsi un apprentissage aisé et la possibilité de partager vos préoccupations personnelles ?

Notez les règles de groupe acceptées par le groupe sur un tableau de conférence, que vous exposez à emplacement visible lors de toute la formation.

Veillez à ce que les aspects suivants soient fixés dans tous les cas comme règles de base :

- ✓ Confidentialité
- ✓ Respect/estime de l'autre et respect de la différence entre les participantes
- ✓ Prendre soin de soi et de l'autre

Expliquez également les points suivants :

- Insistez sur le fait que vous souhaitez maintenir une culture favorable aux erreurs pendant la formation. Dans cette optique, aucune question est n'considérée comme « stupide ». Il s'agit d'apprendre tous ensemble, encourageant ainsi une atmosphère où tant les participantes que le formateur/la formatrice peuvent commettre des erreurs sans appréhension. En outre, le formateur/la formatrice elle-même peut commettre des erreurs et recevoir des retours honnêtes de la part des participantes.

- Si cela n'a pas déjà été fait, il est impératif que vous souligniez bien que toute forme de discrimination est inacceptable.

- Indiquez que des sujets difficiles peuvent être abordés pendant la formation. Ceux-ci peuvent être difficiles à supporter. Il est donc important que chacun veille à son bien-être ainsi qu'à celui de ses collègues. Si la charge émotionnelle est trop intense, il est également possible de quitter la salle et de prendre une pause individuellement. Cependant, les participantes doivent en informer la formatrice ou une autre participante afin de ne pas créer d'inquiétude.

### 3. La répartition des tâches

Expliquez qu'il y a certaines tâches dont les participantes devraient être responsables, afin d'assurer une formation bénéfique pour l'ensemble du groupe :

- ✓ Synthèse du jour précèdent (une brève récapitulation de 3–5min, nommant les sujets principaux et une soulignant une découverte significative par sujet)
- ✓ « Gardienne du temps » (Chargée de veiller au respect du planning et du temps alloué à chaque activité)
- ✓ « Equipe du bien-être » (2 personnes veillant aux pauses, fournissant des boissons etc.)

Désignez des volontaires pour chaque tâche, notez leurs noms sur un Flipchartet emplacez-le à un endroit bien visible lors de toute la formation.

### 4. Autres points organisationnels

Partagez également d'autres informations importantes avec les participantes :

### L'emplacement des toilettes

Où se trouvent les toilettes les plus proches ?

### Horaires des pauses

Quand est-ce sont prévues les pauses ? Mentionnez que les participantes sont encouragées à signaler à tout moment si elles ont besoin de faire une pause, notamment pour se rendre aux toilettes.

### Pause déjeuner

Donnez des informations sur la pause déjeuner, sur les horaires et le lieu.

### Connaissances linguistiques

Clarifiez les connaissances linguistiques dans la salle. Veuillez demander si quelqu'un a des difficultés avec la langue utilisée. Des traductions seront fournies au besoin, et toute personne peut toujours demander des éclaircissements si nécessaire.

### Besoins et questions

Nous vous invitons à partager tout autre besoin ou question que vous pourriez avoir. Notre objectif est de créer un environnement inclusif et adapté à chacune.

SESSION 2

# CONNAISSANCES DE BASE SUR LES TRAUMATISMES

**4 h 35 min**

## 1. POSITIONNEMENT PAR RAPPORT À DES DÉCLARATIONS

30 min

### Matériaux

- Une feuille de papier portant l'inscription : « Tout à fait d'accord »
- Une feuille de papier portant l'inscription : « Plutôt d'accord »
- Une feuille de papier portant l'inscription : « Plutôt pas d'accord »
- Une feuille de papier portant l'inscription : « Pas du tout d'accord »
- Éventuellement de la ficelle ou de la craie

**Note**
Cet exercice n'a pas pour but de juger les participantes suivant leur positionnement. Ce n'est pas un contrôle de la « bonne position ». Il s'agit plutôt de stimuler l'autoréflexion et l'échange de points de vue. Les participantes sont invitées à réfléchir à leur opinion, à engager la conversation et, si elles le souhaitent, à discuter afin de découvrir différents points de vue.

### ETAPES

1. Si possible, conduire cet exercice dans un endroit sécurisé, nécessitant un espace aussi vaste que possible afin de pouvoir former une longue ligne.

2. Préparez l'exercice en organisant les quatre papiers de manière à former une ligne. Si cela est possible, vous avez également la possibilité de délimiter une ligne droite à l'aide de ficelle ou de dessiner une ligne à la craie sur le sol. À l'une des extrémités de la ligne, disposez le papier portant l'inscription « Tout à fait d'accord ». Ensuite, effectuez quelques pas le long de la ligne et placez-y le papier portant l'inscription « Plutôt d'accord ». Continuez quelques pas de plus, et positionnez le papier portant l'inscription « Plutôt pas d'accord ». À l'autre extrémité de la ligne, placez le papier portant l'inscription « Pas du tout d'accord ».

3. Invitez les participantes à se placer au centre de l'endroit. Précisez que la ligne représente une échelle, avec une extrémité indiquant un accord total et l'autre désaccord total. L'intervalle entre les papiers peut également servir à exprimer des positions graduelles.

4. Expliquez que vous allez lire différentes affirmations. Les participantes doivent prendre un moment pour réfléchir, puis se positionner sur l'échelle en fonction de leur opinion.

5. Insistez sur le fait que cet exercice n'a pas pour but de juger, que toutes les opinions sont les bienvenues et que l'objectif est de réfléchir et de discuter ensemble.

6. Lisez maintenant les différentes affirmations les unes après les autres. Laissez aux participants le temps de se situer sur l'échelle. Après chaque affirmation, demandez à certaines personnes, mais pas à toutes, pourquoi elles se sont positionnées à cet endroit et invitez-les à exprimer leur opinion.

7. Autorisez également les réactions à ce qui a été dit, mais ne les laissez pas se transformer en longues discussions.

**Affirmations**[1]

- → Les enfants ont surtout besoin d'une main ferme et, par respect pour leurs aînés, ils ne doivent pas leur faire honte.
- → L'enfant peut être responsable des violences sexuelles qu'il a subies.
- → Les enfants doivent garder le silence et ne pas parler des violences sexuelles.
- → L'agresseur est toujours responsable des violences sexuelles.
- → Il est parfois acceptable d'engendrer un sentiment de honte chez l'enfant et de le stigmatiser après des violences sexuelles.
- → Les enfants peuvent être traumatisés par un parent proche.
- → Les enfants méritent d'être traités avec gentillesse, de bénéficier d'un soutien et de recevoir des soins après des violences subies.
- → Les enfants traumatisés peuvent guérir et retrouver une vie normale.

[1] IRC 2012, p.57

## 2. BASES DU TRAVAIL SUR LES TRAUMATISMES

4 h 05 min

### Matériaux

- Flipchart préparé en avance « La signification du traumatisme »
- Un Flipchart avec l avec l'intitulé : « Causes de traumatisme »
- Un Flipchart avec l'intitulé : « Signes de traumatisme »
- Marqueurs de différentes couleurs (vert, rouge, noir)
- Fiche à distribuer « Causes de traumatismes »

## 3. LE TRAUMATISME ET SES CAUSES

40 min

**Note**
Expliquez que cette session portera sur les signes caractéristiques du traumatisme chez les enfants résultant d'événements traumatisants. Vous examinerez conjointement les causes et les symptômes généraux des traumatismes, en mettant particulièrement l'accent sur les enfants.

Informez les participantes que cette séance pourrait susciter des émotions fortes, surtout en abordant des histoires traumatisantes impliquant des enfants. Soulignez qu'il est important d'être attentif à leurs propres sensations, et que, à tout moment, elles ont la possibilité d'interrompre la séance et de demander un exercice de relaxation ou toute autre assistance nécessaire.

Remarque : assurez-vous que les parties redondantes soient abordées de manière concise. Les concepts fondamentaux ont déjà été traités dans d'autres formations. Mettez l'accent sur les points spécifiques destinés aux enfants.

### ETAPES

#### 1. Récapitulatif

Rappelez aux participantes que le thème du traumatisme a déjà été abordé de manière approfondie lors d'autres formations. Demandez-leur si elles se souviennent de la signification du traumatisme et notez leurs réponses par points. Ensuite, présentez le tableau préparé et donnez une brève explication de sa signification.

**La signification du « traumatisme »**
Trauma (grec : blessure)
- Blessure psychosociale résultant de problèmes typiquement post-traumatiques
- Causée par l'expérience d'évènements extrêmement menaçants
  - Evènements traumatiques
  - Évènements entraînant une impuissance et une perte de contrôle totale

#### 2. Récapitulatif

Invitez les participants à évoquer les causes potentielles de traumatisme et à les partager. Enregistrez ces éléments sur le flipchart sous forme de points clés. Vérifiez que les points suivants ont été évoqués et ajoutez-les si nécessaire :

- Accidents graves ou blessures mettant la vie en danger
- Catastrophes naturelles (tremblements de terre, incendies, cyclones, inondations, etc.)
- La violence sexuelle
- La violence domestique physique ou émotionnelle

  Discrimination récurrente sous forme de racisme, de sexisme, de validisme, etc.

- Enlèvement, prise d'otage ou captivité
- Fuite et exil

**Introduction explicative**
Rappelez aux participantes qu'un traumatisme peut se manifester par :
- Expérience personnelle
- Observation/ être témoin de personnes qui sont affecté
- Apprendre, qu'une personne proche est affectée
- Confrontation directe répétée avec détails des évènements traumatiques (police, ambulances, reporteurs, photographes etc.)

### 3. Brainstorming

Demandez aux participants les causes qu'elles ont déjà observées chez des enfants. Dessinez derrière eux un crochet vert sur le flipchart.
Demande-s'il y a des causes qui ne s'appliquent pas aux enfants.

Réponse : Non, toutes les causes listées peuvent également s'appliquer aux enfants. Cependant, il convient de noter qu'il existe des facteurs spécifiques supplémentaires à prendre en considération chez les enfants.

### 4. Brainstorming

Demandez aux participants si, d'après leur expérience, elles connaissent d'autres causes de traumatisme chez les enfants et notez-les sur le.

Complétez les points suivants si nécessaire (Il suffit de compléter les mots-clés en gras et de donner les explications à l'oral) :

- **Décès ou blessure d'un proche** : La perte d'un parent, d'un frère ou d'une sœur ou d'un(e) ami(e) proche.

- **Négligence physique et/ou émotionnelle :** Absence ou manque de présence/de soins/ d'affection/de sécurité. Souvent, les parents sont eux-mêmes traumatisés et en état de stress permanent. Par conséquent, ils ne peuvent pas répondre de manière adéquate aux besoins de l'enfant.

- **Harcèlement grave** et prolongé à l'école ou dans d'autres groupes sociaux

- **Perception de la menace :** la perception de la menace est subjective. Les enfants perçoivent les situations différemment en fonction de leurs expériences antérieures, de leurs empreintes et de leur personnalité. La perception subjective d'une grande menace est toutefois une cause décisive de traumatisme pour les enfants.

### 5. Introduction explicative[2]

Enfin, expliquez que les enfants peuvent être traumatisés par des expériences qui peuvent sembler moins graves aux adultes. On a longtemps cru que les enfants n'étaient pas affectés par les expériences traumatiques parce qu'ils ne les comprenaient pas. En fait, c'est justement le fait qu'ils ne les comprennent pas qui rend l'expérience si grave pour eux. Les enfants ne peuvent pas encore bien classer et évaluer les événements et leurs conséquences. Un événement qui est objectivement peu menaçant peut paraître existentiellement menaçant pour un enfant. Les enfants sont plus vulnérables en raison de leur dépendance aux adultes s'occupant d'eux et peuvent réagir de manière très sensible si quelque chose leur arrive, même s'il ne s'agit peut-être que d'une blessure mineure ou d'une absence soudaine. Les jeunes enfants en particulier ont besoin des adultes pour survivre et pour se réguler. C'est pourquoi ils peuvent ressentir la menace, la blessure ou la perte de leurs proches comme une menace pour leur vie.

### 6. Distribuez la fiche « causes de traumatismes »

[2] Krüger 2017, p. 78

# FICHE À DISTRIBUER « CAUSES DE TRAUMATISMES »

- Accidents graves ou blessures mettant la vie en danger
- Catastrophes naturelles (tremblements de terre, incendies, cyclones, inondations, etc.)
- La violence sexuelle
- La violence domestique physique ou émotionnelle

- Discrimination récurrente sous forme de racisme, de sexisme, de validisme, etc.
  - o Enlèvement, prise d'otage ou captivité
  - o Fuite et exil de compléter les mots-clés en gras et de donner les D'autres causes de traumatismes chez les enfants :

**Introduction explicative**

Rappelez aux participantes qu'un traumatisme peut se manifester par :

- Expérience personnelle
- Observation/ être témoin de personnes qui sont affecté
- Apprendre, qu'une personne proche est affectée
- Confrontation directe répétée avec détails des évènements traumatiques (police, ambulances, reporteurs, photographes etc.)

- **Décès ou blessure d'un proche :** La perte d'un parent, d'un frère ou d'une sœur ou d'un(e) ami(e) proche.

- **Négligence physique et/ou émotionnelle :** Absence ou manque de présence/de soins/ d'affection/de sécurité. Souvent, les parents sont eux-mêmes traumatisés et en état de stress permanent. Par conséquent, ils ne peuvent pas répondre de manière adéquate aux besoins de l'enfant.

- **Harcèlement grave** et prolongé à l'école ou dans d'autres groupes sociaux

- **Perception de la menace :** la perception de la menace est subjective. Les enfants perçoivent les situations différemment en fonction de leurs expériences antérieures, de leurs empreintes et de leur personnalité. La perception subjective d'une grande menace est toutefois une cause décisive de traumatisme pour les enfants.

## 4. SIGNES DE TRAUMATISME CHEZ LES ENFANTS

75 min

### 1. Récapitulatif

10 min

Demandez aux participantes de se souvenir des signes de traumatisme et de les mentionner. Inscrivez-les sur le Flipchart points clés. Assurez-vous que les points sur la page 29, Fiche à distribuer « Signes de traumatisme des enfants » ont été mentionnés sur le Flipchart et complétez-les si nécessaire.

### 2. Brainstorming

30 min

- Interrogez les participantes sur les symptômes qu'elles ont déjà observés chez des enfants. Marquez un crochet vert sur le Flipchart derrière pour chaque symptôme mentionné.

- Demandez-s 'il y a des symptômes ne s'appliquant pas aux enfants.
  Réponse : Non, tous les symptômes listés peuvent également s'appliquer aux enfants. Mais il existe d'autres symptômes qui doivent être pris en considération chez les enfants.

- Demandez aux participantes si, d'après leur expérience, elles connaissent d'autres symptômes de traumatisme chez les enfants et notez-les sur le flipchart.

- Complétez les points suivants si nécessaire (Il suffit de compléter les mots-clés en gras et de donner les explications à l'oral) :

- **Régression à des stades de développement antérieurs** (faire pipi au lit, ne plus parler, être très affectueux, etc.)

- **Comportement de jeu :** Les enfants peuvent assimiler leurs expériences traumatisantes par des jeux de rôle ou des jeux symboliques au lieu d'en parler directement.

- **Fortes modifications du comportement :** Changements dans les résultats scolaires, changements ou l'abandon des amitiés.

- **Adaptation excessive :** L'enfant a une faible estime de soi, néglige ses propres besoins, ne peut pas exprimer son opinion et fait preuve d'un fort comportement de soumission.

- **Un développement non conforme à l'âge :** Des retards dans le développement moteur, comme l'incapacité de s'asseoir, de parler ou de marcher, alors que cela devrait correspondre à l'âge. En outre, le manque d'aptitudes et de compétences sociales.

- **Automutilation :** Se mutilant l'avant-bras ou d'autres parties du corps, en se frappant ou en se mordant ou en se cognant la tête contre les murs. Ce comportement peut apporter un soulagement temporaire, car il ramène l'enfant à l'instant présent et le détourne de la douleur émotionnelle. Mais à long terme, il est très néfaste, indiquant que l'enfant a besoin de soutien pour surmonter des émotions et des souvenirs accablants et stressants.

- **Abus de substances :** Consommation d'alcool, de comprimés ou de drogues. Il peut s'agir d'une tentative malsaine et néfaste de refouler les expériences vécues et de s'anesthésier. De tels stupéfiants suppriment la douleur et font oublier pour un certain temps les souvenirs et les émotions négatifs. La consommation peut également être un appel à l'aide. Dans tous les cas, l'enfant devrait bénéficier d'un soutien professionnel.

### 3. Important ! Explique cela en détail

10 min.

Nombreux sont les signes de traumatisme qui ne sont pas reconnus comme tels chez les enfants. Les adultes les perçoivent souvent comme dérangeants et considèrent ces signes comme un comportement inapproprié de la part des enfants. Les crises de colère et les régressions du développement en sont de bons exemples. Les adultes peuvent penser que leurs enfants le font exprès, qu'ils sont mal élevés ou qu'ils tentent de les énerver. Ainsi, ils punissent leurs enfants lorsqu'ils font pipi au lit ou ont un comportement agressif. Or, pour les enfants, ce comportement peut être un appel à l'aide, visant à attirer l'attention sur le stress, les émotions et la crispation qu'ils ressentent. Une punition entraîne alors une crispation et un désespoir encore plus grands chez les enfants et les signes de traumatisme s'intensifient. Il est donc très important pour les adultes de faire preuve d'empathie, de compréhension et de volonté de voir au-delà des symptômes apparents et d'en comprendre les raisons.

C'est là qu'intervient le principe pédagogique **« Principe de la bonne raison »** en traumatologie. Les enfants et adolescents traumatisés se trouvent dans un état permanent de menace et de stress. C'est pourquoi leurs instincts de panique et de fuite sont constamment actifs et que le moindre événement est susceptible de les mettre en état d'alerte. Les dénommés troubles et anomalies comportementales que présentent les enfants et les adolescents ayant vécu des expériences traumatisantes doivent toutefois être compris comme des réactions normales à des expériences qui ne le sont pas. Il s'agit de stratégies de survie et d'assimilation pour pouvoir faire face à l'horreur vécue.

### 4. Travail en plénière

20 min

Réfléchissez en groupe à ce qui pourrait être de « bonnes raisons » justifiant les comportements suivants. Différentes raisons sont bien sûr possibles, car nous ne faisons ici que supposer :

Mariam, 14 ans, n'ose plus marcher seule jusqu'à l'école et fait une scène chaque matin lorsque son père veut l'envoyer sur le chemin de l'école.

- *Possible bonne raison : Mariam a appris par une amie qu'elle avait subi des violences sexuelles de la part d'un garçon du voisinage sur le chemin de l'école. Mariam craint qu'il lui arrive quelque chose de similaire.*

Omar, 8 ans, mouille soudainement son lit la nuit. Il est au sec depuis longtemps, mais sa mère découvre régulièrement des taches humides sur son lit.

- *Possible bonne raison : Omar est très stressé par le harcèlement quotidien qu'il subit à l'école de la part d'un groupe d'aînés. Il ne connaît pas encore les moyens de gérer son stress et personne n'écoute ses inquiétudes. En faisant pipi au lit, son corps régule le stress et appelle aux soins.*

Oscar, 11 ans, a de fréquentes crises de colère, il crie sur sa mère et frappe ses petits frères et sœurs.

- *Possible bonne raison : Omar a perdu son père l'année dernière. Il n'a pas pu exprimer son chagrin et surmonter ce deuil. Désormais, il doit aussi s'occuper de ses frères et sœurs, alors qu'il aurait lui-même besoin d'affection et de compréhension.*

Distribuez le fiche « Causes et signes de traumatismes ».

- **Exercice :** Terminez cette session par un exercice de détente afin que les participantes puissent se détacher de la gravité du contenu. Vous pouvez par exemple utiliser l'exercice ci-dessous ou un autre exercice approprié. Donnez également aux participantes une pause.

**Note**
Ces exemples sont très brefs et simplifiés. Ils ont pour but d'ouvrir la perspective afin de trouver des explications aux signes de traumatisme qui ne sont souvent pas perçus comme tels.

### Exercice : « Tapoter le corps »

5 min

Invitez les participantes à se mettre debout. Expliquez que vous allez maintenant proposer un exercice pour détendre l'atmosphère autour du sujet. Chacune est encouragée à taper avec l'intensité qui lui semble bénéfique à ce moment précis.

Commencez par tapoter l'épaule gauche avec la main droite. Ensuite, descendez le long du bras jusqu'à la main en tapotant. Puis, avec la main gauche, tapotez l'épaule droite et descendez jusqu'à la main droite. Ensuite, tapotez la poitrine avec les deux mains, descendez le long du torse et descendez le long de l'avant des jambes jusqu'aux pieds. Remontez en tapotant le dos des jambes et tapotez le dos autant que possible.

Enfin, prenez ensemble trois respirations profondes. Levez les bras vers le haut à l'inspiration, Laissez le regard suivre et laissez tomber les bras à l'expiration.

## 5. SIGNES DE TRAUMATISME PAR TRANCHE D'ÂGE

50 min

### Matériaux

- Minimum 8 feuilles du tableau de conférence
- Crayons
- Fiche à distribuer « Signes de traumatisme des enfants »
- Fiche à distribuer « Signes de traumatisme par tranche d'âge »

### ETAPES

### 1. Introduction explicative

« Jusqu'à présent, nous avons parlé des signes de traumatisme chez les enfants en général. Maintenant, nous voulons les préciser et les identifier en fonction des différentes tranches d'âge. Quels sont les signes qui se manifestent à tel ou tel âge ? Comment sont-ils différents ? Y a-t-il des signes qui sont toujours les mêmes ? C'est ce que nous allons aborder dans le cadre d'un travail de groupe. »

### 2. Travail en groupe

15 min

- Répartissez les participantes en quatre groupes et attribuez à chacun d'eux l'un des 4 tranches d'âge :
  Groupe 1 : De 0 à 2 ans
  Groupe 2 : De 3 à 5 ans
  Groupe 3 : De 6 à 11 ans
  Groupe 4 : De 12 à 18 ans

- Demandez d'abord aux groupes de rassembler ce qui est typique de chaque tranche d'âge. Il suffit que chaque groupe y réfléchisse de manière globale et compile sur un Flipchart les points essentiels liés aux questions en gras. Ne passez pas trop de temps sur cette étape. C'est juste une première réflexion sur les phases de développement. L'accent est mis sur l'étape suivante.

- **Quels développements l'enfant fait-il pendant cette période ?**
  - o Apprend-il à marcher ?
  - o Apprend-il à exprimer ses émotions ?
  - o Apprend-il à se comporter socialement ?

- **Quelles sont les étapes importantes de la vie qui se déroulent pendant cette période ?**
  - o L'enfant va-t-il à la crèche ou à l'école ?

- **Quelle est la proximité de l'enfant avec ses parents/gardiens ?**
  - o En quoi ses parents sont-ils nécessaires ?
  - o Quel est son degré d'autonomie ?

### 3. Travail en groupe

15 min

À la seconde étape, demandez aux groupes de rassembler les signes de traumatisme qu'ils connaissent pour chaque tranche d'âge. Leurs résultats sont notés sur le paperboard.

- Quel est le comportement des enfants traumatisés de cet âge ?

- Comment réagissent-ils aux déclencheurs traumatiques ?

- Comment on peut reconnaître qu'un enfant a besoin de soutien ?

### 4. Présentations par « marche de galerie »

20 min

Lorsque les membres des sous-groupes reviennent en plénière, demandez-leur d'accrocher les feuilles dans différents coins de la salle. Ensuite, demandez à tout le monde de se promener autour des feuilles de réponse en lisant silencieusement les résultats du travail de tous les groupes et en se déplaçant (c'est ce qu'on appelle une « promenade en galerie », chaque participante prend le temps de lire les feuilles de papier à son propre rythme). Enfin, les questions en suspens peuvent être résolues ensemble. Assurez-vous que les signes indiqués sur la fiche à distribuer ont été mentionnés et ajoutez-les si besoin.

### 5. Distribuez la fiche à distribuer « Signes de traumatisme par groupe d'âge »

**Note**
Important à prendre en considération : Les enfants sont très différents dans leur développement et dans la rapidité de leur développement. Certains enfants ont un développement linguistique précoce, d'autres ont besoin de plus de temps. Certains enfants se développent très tôt sur le plan moteur, d'autres plus tard. Un développement plus lent n'est pas nécessairement un indicateur de traumatisme. Les comparaisons avec d'autres enfants d'âge similaire ne sont donc pas forcément utiles ni pertinentes. Les retards très sévères, les régressions soudaines ou les changements de comportement doivent néanmoins faire l'objet d'une attention particulière. Les signes de traumatisme mentionnés peuvent certes constituer des premiers indices, mais ils ne sont pas automatiquement en relation avec un traumatisme.

## FICHE À DISTRIBUER : « SIGNES DE TRAUMATISME DES ENFANTS »

Expliquez quelles sont des signes de traumatisme des enfants en générale. Les signes énumérés peuvent être des symptômes de traumatisme, à travers différents groupes d'âge. La prochaine fiche à distribuer est consacrée en détail aux signes de traumatisme des enfants par tranche d'âge

Le corps est toujours en état d'alerte **(augmentation de l'excitation) :**
- Problèmes de sommeil
- Problèmes de gestion de tensions et des frustrations
- Réaction de sursaut exagérée
- Hypervigilance
- Problèmes de concentration et de mémoire

Les souvenir douloureux de l'événement reviennent (**intrusion**) :
- Cauchemars
- Reviviscence/flash-backs
- Réflexion sur l'expérience, en permanence

Éviter d'y penser et d'en parler (**évitement**) :
- Éviter les sentiments, les activités, les endroits où les gens associés à l'événement traumatique

Autres signes :
- La dépression (la tristesse, l'isolement)
- Crises d'angoisse ou de panique
- Troubles d'alimentation (manger trop ou manger trop peu/se forcer à vomir)
- Problèmes psychosomatiques (comme des maux de têtes, maux du bas ventre sans explication physique)
- Difficulté de gérer les émotions
- Manque total de confiance en soi et en toute forme d'aide possible

## FICHE À DISTRIBUER : « SIGNES DE TRAUMATISME PAR TRANCHE D'ÂGE »

Expliquez qu'elles auront l'occasion, le lendemain, de développer et de présenter des techniques de stabilisation émotionnelle pour chaque groupe d'âge. Le travail de fond prend à présent fin. Afin de détendre l'atmosphère, elles utiliseront le temps restant pour pratiquer des exercices de régulation. Ces exercices sont adaptés dans le cadre du travail auprès des enfants et peuvent également être bénéfiques pour prendre soin de soi individuellement ou collectivement avec des collègues.

## 0–2 ans

Typique de cette tranche d'âge :

- Acquisition du langage
- Développement psychomoteur
- Actif au jeu
- Curiosité
- Prend connaissance de son entourage
- Aime rire avec son entourage
- Affects développés : sait exprimer ses émotions
- Attachement aux parents, personnes de référence

**Signes possibles de traumatisme**

- Retard du langage
- Lenteur avec le développement psychomoteur
- Non actif au jeu
- Désintéressement
- Triste/Mauvaise humeur
- Affects non développés
- Pleurs
- Apathie / Indifférence aux émotions
- Refuse de s'alimenter
- Timidité
- Agressivité
- Insomnie
- Attachement insécure/ se sent en insécurité
- Désintérêt progressif sur son environnement
- Cauchemars
- Sursaut au moindre bruit
- Peur intense
- Régression

## 2–5 ans

Typique de cette tranche d'âge :

- Affirmation de soi, développement de la parole, expression de la personnalité, affection, égocentrisme, complexe d'œdipe
- Expérimentation de l'environnement
- Petites accusations et exigences des accusations immédiates

**Signes possibles de traumatisme**

- Les pleurs
- Les troubles digestifs
- Trouble de la parole
- Repli sur soi (isolement)
- Tendance à se confier
- Trouble de croissance
- Refus de manger
- Ne participe pas aux activités ludiques
- Régression
- Peur/ Mise en scène des évènements traumatiques

## 6–11 ans

Typique de cette tranche d'âge :

- L'âge scolaire
- L'enfant se crée des amitiés
- Le jeu est la principale activité et imagination des histoires
- Petites responsabilités créant un sens de responsabilité et fierté
- Changements physiques

**Signes possibles de traumatisme**

- Retard dans le développement physique
- Troubles psychomoteurs
- Troubles sphinctériens urinaires
- Isolement/Evitement
- Dépendance excessive ou refoulement vis à vis des adultes
- Refus de jouer ou de communiquer
- Reproduction des scènes traumatisantes/agressivité
- Régression : Trouble du langage, scolaire
- Peur excessive
- Changement soudain dans le comportement : turbulent puis très calme
- Trouble du sommeil / cauchemars
- Flashback
- Culpabilité

## 12–18 ans

Typique de cette tranche d'âge :

- Puberté, adolescence
- L'enfant, l'adolescent à l'école ou au travail
- Autonomie, responsabilité
- N'arrive pas à distinguer les émotions
- Début des relations amoureuses

**Signes possibles de traumatisme**

- La fugue
- Le repli sur soi
- Agressivité/ hyperactivité
- Isolement
- Abus de drogue
- Alcoolisme
- Désobéissance/ non-respect
- Rébellion
- Manque de concentration
- Dissociation
- Distraction
- Mauvaises notes à l'école
- Problèmes de mémoire
- Manque d'intérêt
- Manque de soins corporels
- Inappétence ou boulimie
- Reviviscence / pleurs

## JEU DE RÉGULATION

15 min

Mettez en place le jeu d'autorégulation et expliquez aux participantes ses avantages. Jouez quelques tours, puis demandez si l'une d'entre elles souhaite elle-même diriger le jeu. Cela permet aux participantes de comprendre comment l'appliquer.

# FICHE À DISTRIBUER : « JEU DE RÉGULATION »

**Introduction explicative :** Ce petit jeu enseigne aux enfants, de manière simple, des techniques d'autorégulation qui apaisent. Il peut être utilisé lorsque les enfants semblent agités ou fatigués, afin de les recentrer et de reconnecter leur corps et leur esprit. Le jeu permet de réduire le stress et peut également être amusant et bénéfique pour les adultes. Il est facile d'expliquer aux enfants qu'ils peuvent utiliser chacun de ces exercices eux-mêmes, par exemple lorsqu'ils n'arrivent plus à se concentrer, lorsqu'ils sont agités ou lorsqu'ils sont stressés. Si les enfants connaissent déjà le jeu, ils peuvent l'animer eux-mêmes.

**Préparation :** Découpez les six cartes le long des lignes qui marquent les motifs.

**Réalisation :** La première fois, les cartes variées ainsi que les exercices correspondants sont introduites aux enfants. Cette phase peut être omise par la suite.

**Le parapluie :** Tout le monde est debout et se tapote doucement sur la tête avec les doigts des deux mains. Les enfants peuvent laisse tomber doucement des gouttes ou tapoter plus fort sur leur tête, imitant de grosses gouttes de pluies. Ils choisissent l'intensité qui leur est la plus confortable, pouvant à chaque fois varier. Invitez les enfants à ressentir ce qui leur fait aujourd'hui du bien. Progressivement, la pluie peut se déplace sur tout le corps. Le facilitateur/la facilitatrice peut ajuster l'intensité en racontant des histoires. Si l'exercice doit conclure le jeu et rassurer les enfants, il est recommandé de guider à la fin, d'une voix douce, des gouttes de pluie légères qui deviennent de plus en plus lentes.

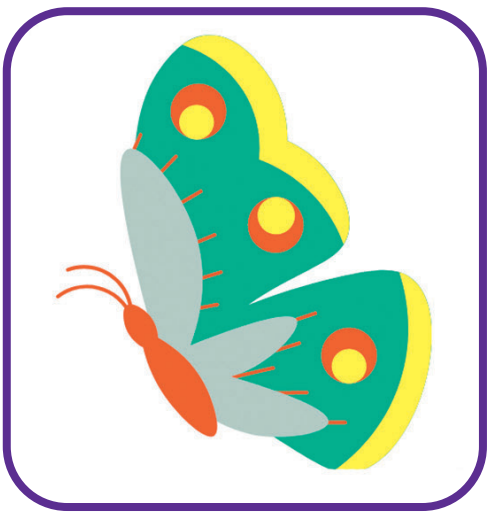
**La boisson :** Tous imitent la boisson de leur choix en la buvant avec une paille. Ils peuvent et doivent siroter de manière audible. La respiration sifflante a un effet apaisant. Le facilitateur/la facilitatrice peut aussi demander aux enfants la boisson de leur choix. Chaque enfant doit exprimer, à travers des bruits et des mouvements, à quel point la boisson est délicieuse Les soupirs longs forts sont particulièrement bienvenus ! Le lion : Les enfants ouvrent grand la bouche et rugissent comme un lion. Ce faisant, ils doivent faire une grimace et utiliser autant que possible tous les muscles du visage. Ils peuvent utiliser leurs mains comme des pattes de lion. Les mouvements du visage permettent de desserrer la mâchoire et de détendre le visage.

**L'hippopotame :** Tous imitent avec leur bouche le hennissement d'un cheval. Pour ce faire, ils soufflent vigoureusement de l'air par les lèvres, ce qui les fait vibrer. Il est préférable de souffler longtemps d'une traite. L'effet relaxant peut être renforcé si l'on fait des mouvements de tangage avec la tête.

**Le papillon :** Tous les enfants placent leur main droite sur l'épaule gauche et croisent leur main gauche sur l'épaule droite, formant ainsi une étreinte semblable à celle d'un papillon. Ensuite, ils se tapent l'épaule à tour de rôle avec les mains, le mouvement représentant les battements d'ailes d'un papillon. Les enfants choisissent eux-mêmes l'intensité, pouvant aller de très légère à très forte. Le facilitateur/la facilitatrice encourage les enfants à découvrir ce qui est, à ce jour, agréable pour eux. Les enfants déterminent également eux-mêmes le rythme des battements. Le battement d'ailes devrait durer au moins 30 secondes, permettant ainsi aux enfants de se réorienter dans le moment présent.

**Le soleil :** Chacun se met debout, les bras tendus sur le côté avec les paumes tournées vers le haut. En inspirant, ils lèvent les bras et joignent les mains au-dessus de la tête. En expirant, ils redescendent lentement les bras sur le côté. Ce mouvement symbolise le lever et le coucher du soleil. Répétez-le de 3 à 5 fois. Il est recommandé de respirer de manière lente et profonde.

**Déroulement du jeu :** Le jeu fonctionne selon le principe d'un jeu d'arrêt. Les enfants se déplacent librement dans la pièce, changeant de direction à leur guise, sans suivre un ordre particulier. L'animateur tire l'une des cartes, la tenant vers le haut et annonce l'exercice correspondant Tous les enfants doivent alors effectuer cet exercice le plus rapidement possible. Ensuite, ils peuvent à nouveau se déplacer librement dans la salle. À un moment donné, la carte suivante est tirée, l'exercice est réalisé, et ainsi de suite. Le jeu peut être joué brièvement ou de manière prolongée. Lorsque les enfants sont familiers avec le jeu, ils peuvent même assumer le rôle de facilitateur/de la facilitatrice eux-mêmes.



## 6. CAPACITÉS DE STABILISATION PAR GROUPE D'ÂGE

45 min

### Matériaux

Fiche à distribuer « Stratégies de stabilisation »

### ETAPES

#### 1. Travail en groupe

20 min

Demandez aux participantes de se regrouper dans leurs groupes précédents. Dans la prochaine étape, les groupes devront recueillir des techniques de stabilisation spécifiques pour chaque groupe d'âge. Elles devraient également les noter de manière succincte par des points clés.

#### 2. En plénière

20 min

Ensuite, demandez à une représentante de chaque groupe de présenter les idées. Assurez-vous que les points suivants soient mentionnés :

#### 3. Information explicative

5 min

Expliquez aux participantes que la stabilisation et le soutien des enfants traumatisés sont essentiels pour prévenir des conséquences à long terme. Les traumatismes non résolus de l'enfance affectent le développement sain des enfants et peuvent également avoir des conséquences physiques et/ou psychologiques à l'âge adulte.[3][4]

Le plus important est une personne de référence stable, présente et soutenante. Même de petites offres de soutien et des exercices de stabilisation émotionnelle peuvent avoir un impact positif et favoriser le développement des enfants. Expliquez que tout au long du module, vous introduirez régulièrement des exercices simples pouvant être utilisés pour se stabiliser émotionnellement.

**Note**
Mentionnez ici (à nouveau) que seulement une personne régulée peut réguler les enfants. Avant d'utiliser des stratégies de stabilisation avec des enfants, un adulte devrait donc vérifier ses propres capacités (par ex. avec la batterie de l'énergie). Si une personne n'est pas en état de réguler un enfant parce qu'elle n'est pas elle-même régulée, elle peut demander à une autre personne proche de l'enfant de faire un exercice de régulation.

3 Brückl & Binder 2017, p.118-132
4 Felitti, Anda & Nordenberg 1998, p. 245-258

# FICHE À DISTRIBUER : « STRATÉGIES DE STABILISATION »

## 0–2 ans

- Cadre sécurisant pour l'enfant : lieu sûr et personne de confiance
- Contact physique avec l'enfant (seulement si l'enfant le souhaite) : Bercer l'enfant corps à corps
- Offrir à l'enfant la boisson et la nourriture de son choix
- Offrir à l'enfant les jouets de son choix
- Etablir des routines (heures fixes pour les repas et le sommeil, même déroulement de la journée)
- Dorloter l'enfant, le cajoler et le complimenter
- Accorder du temps à l'enfant afin qu'il exprime mieux ses émotions.
- Chanter pour consoler l'enfant
- Faire le miroir avec l'enfant
- Suivre de près l'état de santé de l'enfant ses jeux et tous ses mouvements (observation profonde de l'enfant)
- Connecter l'enfant aux autres enfants de son âge et aux membres de la famille de son choix et qu'il aime beaucoup
- Se promener avec l'enfant dans des milieux familiaux
- Danser avec l'enfant
- Prier avec l'enfant (Si la religion joue un rôle important dans le ménage des parents, cela peut être un rituel réconfortant pour les enfants et les personnes de référence de prier avec eux. Soyez toutefois très attentifs et n'imposez jamais la prière !)
- Montrer les images rigolotes

## 3–5 ans

(Les points des groupes d'âge plus jeunes sont également applicables.)

- Offrir de l'affection à l'enfant
- Etablir des routines (heures fixes pour les repas et le sommeil, même déroulement de la journée)
- Stabilisation des personnes de référence (psychologiques)
- Le placer dans un environnement sûr : sécurité morale, alimentaire et physique
- Prise en charge psychologique de l'enfant (exercices adaptés : chanter, danser, marcher)
- Apprendre à l'enfant les exercices de relaxation surtout la respiration profonde, tapoter ou secouer le corps,
- Raconter des histoires, jeux adaptés, faire des sorties, classe d'observation
- Expliquer toutes les interactions avec l'enfant

## 6–11 ans

(Les points des groupes d'âge plus jeunes sont également applicables.)

- Écoute active : pour connaître et comprendre les causes du traumatisme
- Jeux et exercices de régulation des émotions et du système nerveux
- Amener l'enfant à comprendre qu'autour de lui, il a des personnes bienveillantes sur lesquelles il peut compter
- Encourager l'enfant à exprimer ses émotions de manière saine
- Encourager et renforcer l'estime de soi
- Aider l'enfant à identifier et exploiter ses ressources
- Implication des parents/ de la famille dans le processus de prise en charge pour un soutien social et faciliter le rétablissement
- Fournir un bon nombre d'explication et réfléchir ensemble
- Encourager l'enfant à participer aux activités parascolaires
- Normaliser les actions afin d'aider l'enfant à se sentir accepté et compris

## 12–18 ans

(Les points des groupes d'âge plus jeunes sont également applicables.)

- Consultation individuelle
- Encourager et renforcer l'estime de soi
- Consultation familiale
- Organisation de groupes de parole
- Exercices d'imagination et de respiration en boîte
- Promenades en groupe (sorties)
- Jeux récréatifs / d'imagination
- Jeux de régulation / des animaux
- Psychoéducation pour les parents
- Faciliter la connexion entre l'enfant et la personne avec laquelle elle se sent libre
- Sensibilisation des enseignants sur la P.E.C des pubères et adolescents

SESSION 3

# CLÔTURE DE LA JOURNÉE

20 min

La journée touche à sa fin. Une phase de relaxation et de réflexion est entamée. Il est important de revenir à soi-même à la fin de la journée, après une discussion aussi intense sur ces sujets importants, et de trouver un peu de calme au sein du groupe ou pour soi-même. Ensuite, une évaluation finale de la journée a lieu afin de voir si les participantes ont l'apprécié et s'il y a quelque chose qui peut être changer pour le jour suivant. Il y a aussi un petit aperçu de la journée suivante, pour que les participantes sachent ce qui les attend. Pour l'évaluation, dessinez une valise et une poubelle sur une affiche.

Invitez les participantes à se réunir à nouveau pour la clôture de la journée. Expliquez que la poubelle représente quelque chose qui ne leur a pas plu pendant la journée, tandis que la valise représente tout ce qu'elles ont apprécié et veulent emporter avec elles. Précisez que vous collecterez les retours de manière anonyme. Distribuez deux feuilles de papier ou de petits cartons à chaque participante. Invitez les participantes à donner leur feedback de la journée en écrivant sur une feuille ce qu'elles n'ont pas apprécié pour la « poubelle » et sur l'autre ce qu'elles ont particulièrement aimé et veulent mettre dans la « valise ».

Collectez les retours de manière anonyme et ne les évaluez qu'une fois que toutes les participantes sont parties.

Un grand merci pour la participation active à la journée et l'invitation à répéter ou à essayer les exercices appris le soir si nécessaire. Si des questions se posent, elles peuvent être discutées le lendemain.

Dessinez les quatre symboles suivants sur un flipchart :

- Soleil
- Nuage avec soleil
- Nuage de pluie
- Nuage d'orage avec éclair

Invitez les participantes à une séance de clôture. Chacune choisit l'un des symboles et explique comment elle quitte l'atelier d'aujourd'hui en se basant sur ce symbole. Le symbole météorologique peut représenter l'humeur de chaque participante. Elles peuvent également simplement choisir celui qui les attire. Par exemple, une personne pourrait dire : « Je choisis le nuage avec le soleil. Je me sens bien, les contenus étaient passionnants. J'ai particulièrement aimé le jeu. Maintenant, je suis fatiguée et j'ai hâte de me reposer. »

# MODULE 1
# JOUR 2

## Psychoéducation

SESSION 1

# ENTRÉE

**30 min**

## 1. LA SALUTATION AU SOLEIL

20 min

**Matériaux**

Fiche à distribuer : « La salutation au soleil »

Débutez la journée par l'exercice « La Salutation au soleil ». Si possible, soyez dans un endroit abrité à l'extérieur. Sinon, vous pouvez effectuer les exercices à l'intérieur, dans un endroit dégagé.

Si pour la première fois, vous faites l'exercice avec le groupe, commencez par enseigner seulement 2 à 3 mouvements successifs et répétez-les plusieurs fois. Progressivement, ajoutez les étapes jusqu'à ce que tout le monde maîtrise la séquence complète. Ensuite, vous pouvez également inviter certaines participantes à guider le groupe.

**Bon à savoir**

Cet exercice a un effet régulateur et favorise la concentration. Il est idéal pour débuter la journée ou reprendre le travail après une pause. Les mouvements peuvent avoir un effet stimulant, tout en offrant un aspect relaxant à l'exercice. Son efficacité est renforcée lorsque combiné avec des respirations profondes. Avec les enfants, cet exercice peut également être pratiqué en début de journée ou lorsqu'il est nécessaire de se recentrer. Les enfants peuvent également prendre plaisir à guider l'exercice !

# FICHE À DISTRIBUER : « LA SALUTATION AU SOLEIL »

## La salutation au soleil

**Français**

| | |
|---|---|
| Le soleil se lève | Les bras sont étendus sur les côtés, puis relevés au-dessus de la tête tout en inspirant. |
| J'ouvre la fenêtre | Avec les mains, on fait des poings. Les bras sont tendus à angle droit sur le côté. |
| Je salue mes amis | Avec le haut du corps, on se tourne d'abord vers la gauche, puis vers la droite. |
| Entre le ciel et la terre | La main droite est tendue vers le ciel, la tête et le regard suivent la main. La main gauche est étirée vers le sol, ainsi que tête et le regard. |
| C'est moi | Les mains sont posées en croix sur les épaules. Inspirer et expirer profondément une fois. |
| Feu ! | S'accroupir et sauter en l'air en levant les bras |
| Et l'eau | Fléchissez légèrement les genoux et balancez avec élan les bras alternativement vers l'avant et vers l'arrière. Le haut du corps doit suivre un mouvement de balancement de haut en bas. |
| Je prends ce dont j'ai besoin | On effectue un geste de distribution avec les mains en ramenant les bras en demi-cercle depuis le côté vers la poitrine à travers l'avant. |
| Et je donne ce que j'ai | Les mains sont ramenées de la poitrine vers le centre en effectuant un geste de donation. |
| C'est suffisant pour tout le monde ! | Les mains sont jointes devant la poitrine, puis tendues sur le côté dans un geste ample. |

**Kiswahili**
Jua linazama
Nafungua dirisha
Nawasalimia ndugu zangu
Kati ya mawingu na ardhi ni mimi
Moto !
Na maji
Nachukuwa nina cho lazima
Nawagawiya wengine
Inatosha kwa wote

Le soleil se lève.

J’ouvre la fenêtre.

Je salue mes amis...

Entre le ciel...

... et la terre

# C’EST MOI !

Feu !

Et l'eau.

Je prends ce dont j'ai besoin

Et je donne ce que j'ai

**C'EST SUFFISANT POUR TOUT LE MONDE !**

## 2. INTRODUCTION DE LA JOURNÉE

10 min

Accueillez les participantes et répétez brièvement les principaux contenus de la journée d'hier. Demandez aux participants ce qu'elles ont retenu de la dernière journée.
Présentez le programme pour la deuxième journée.

Programme du 2ième jour :
- Bases de la psychoéducation dans le travail avec les enfants traumatisés
- Stratégies du la régulation émotionnel
- Stratégies de la stabilisation
- Travailler avec les parents

SESSION 2

# BASES PSYCHOÉDUCATIVES POUR LE TRAVAIL AVEC LES ENFANTS

**3 h 15 min**

## 1. FENÊTRE DE TOLÉRANCE

1 h 30 min

### Matériaux

- Flipchart « La fenêtre de tolérance »
- Fiche à distribuer « La fenêtre de tolérance »
- Des feuilles de papier vide
- Fiche à distribuer : « Études de cas : fenêtre de tolérance ».

### ETAPES

#### 1. Introduction explicative

5 min

Expliquez que vous allez maintenant présenter un concept de thérapie traumatique qui est très approprié pour percevoir la tension. Cela permet de se maintenir attentif à soi-même ainsi que de comprendre la tension chez les autres. Explique le concept à l'aide du flipchart :

**La fenêtre de tolérance**
- Un concept de la thérapie des traumatismes (développé par Daniel Siegel).
- Une fenêtre imaginaire qui englobe la zone entre la surexcitation et la sous-excitation
- C'est l'état d'excitation dans lequel nous pouvons bien fonctionner et réagir adéquatement au stress.

#### 2. Input

5 min

Daniel Siegel est professeur de psychiatrie au Centre pour la culture, le cerveau et le développement et directeur du Mindful Awareness Research Center de l'Université de Carlifornia (UCLA). Il a publié une étude bien connue sur les expériences d'attachement dans les familles - et la manière dont elles influencent les émotions, le comportement et la mémoire autobiographique.

#### 3. Input

(3, 4, 5 = 20 min)

Prenez une feuille du Flipchart vide et faites un dessin général de la fenêtre de tolérance. Expliquez les trois zones différentes et la courbe de tension (voir la fiche à distribuer).

a. La courbe de tension dans la fenêtre de tolérance augmente lorsqu'une personne est soumise à un niveau approprié de stress ou de stimulation. Cela peut se produire, par exemple, lorsque la personne est confrontée à un défi qui nécessite un effort ou une concentration, mais qui n'est pas écrasant. C'est souvent le cas dans la vie professionnelle quotidienne. Cependant, si la personne fait face à trop de stress ou de stimulation et se sent anxieuse, irritable ou submergée, la courbe quitte la plage de tolérance et entre dans la zone d'hyper-tension.

b. La courbe de tension diminue lorsque la situation difficile est terminée et que le stress diminue. Cela peut se produire, par exemple, lorsque nous pouvons nous détendre après une conversation difficile ou quand nous rentrons chez nous le soir pour nous reposer. Cependant, si une personne subite trop peu de stimulation et se sent léthargique, émoussée ou dissociée, elle peut entrer dans la zone hypo-tension. L'hypo-tension est également une plage extrême et très néfaste pour les individus. Typiquement, une très forte augmentation de la tension est suivie d'une chute rapide.

c. Si nous nous trouvons trop en dehors de la fenêtre, nous ne parvenons plus à y revenir seuls. Il est donc particulièrement important de bien s'observer et d'essayer de se réguler pour ne pas dépasser les limites.

#### 4. Donnez des explications sur les changements de la courbe de tension

Expliquez qu'il est tout à fait normal que notre tension change au cours de la journée et qu'elle s'adapte à cha-

que situation. Dans les situations de défi, nous avons besoin de plus de tension que dans les situations de détente. Les variations de la courbe de tension se produisent également à l'intérieur de la zone de tolérance. Ce n'est que lorsque des situations ou des émotions dépassent nos capacités de gestion du stress que nous nous retrouvons dans les zones extrêmes hors de la zone de tolérance. Les états extrêmes d'hyper-tension et d'hypo-tension sont toutefois malsains. Il est donc important d'apprendre à se réguler pour revenir à la normale.

### 5. Mentionnez qu'au cours de la formation,

les participantes apprendront différents exercices qui peuvent être utilisés pour se réguler. En général, les exercices qui régulent la respiration, qui détendent ou qui laissent sortir les émotions sont bien appropriés pour sortir de l'hyper-tension. Les exercices qui activent, qui comportent des mouvements ou qui stimulent les sens sont bons pour sortir de l'hypo-tension.

### 6. Exercice pratique

15 min

Donnez aux participantes une feuille de papier vide. Invitez-les à penser à la journée d'hier et à dessiner, comme exemple, leur fenêtre de tolérance avec leur courbe de tension. Accordez-leur cinq minutes pour le faire. Invitez ensuite deux volontaires à présenter leur courbe de tension. Vous pouvez poser les questions suivantes :

- Quels ont été les déclencheurs de la tension ascendante ? Qu'est-ce que vous avez ressenti ?
- Comment avez-vous pu vous détendre ? Qu'est-ce qui vous a aidé ?
- Quelqu'un est-il tombé dans une zone de basse tension ? Par quoi ? Qu'est-ce qui a permis de revenir dans la zone de tolérance ?

### 7. Note importante

5 min

Dans la vie quotidienne, nous tombons tous de temps en temps dans la zone d'hypertension. Ce n'est certes pas agréable, mais la plupart du temps, nous pouvons revenir facilement dans notre fenêtre de tolérance. Toutefois, lorsque nous glissons très loin dans les zones extrêmes hors de la fenêtre de tolérance, nous ne pouvons plus revenir seuls dans la zone de tolérance. Nous avons alors besoin de l'aide d'autres personnes pour la co-régulation. La zone d'hypo-tension est particulièrement dangereuse pour nous. Elle est directement liée au freeze et à la dissociation (voir aussi le modèle « lapin-penseuse »). L'hypo-tension est la dernière option du corps lorsque ni la lutte ni la fuite n'aident. Être en hypo-tension coûte donc extrêmement cher en énergie et est très dangereux pour notre organisme dans sa globalité. Il est donc très important que nous nous observions bien et que nous nous régulions régulièrement. Ainsi, nous pouvons réagir rapidement aux changements, les contrer et éviter de tomber dans les extrêmes.

### 8. Input

5 min

Expliquez que la fenêtre de tolérance peut être appliqué de la manière suivante dans le travail avec les enfants :

- Sensibilisation et psychoéducation (pour les éducatrices, les parents et les enfants) : La fenêtre de tolérance peut être introduite dans le cadre de la psychoéducation et aider à comprendre ce qui se passe chez un enfant ou un adulte s'il se comporte soudainement de manière très agitée ou semble absent. Les connaissances et la classification peuvent être utiles aussi bien pour les APS elles-mêmes que pour leurs clientes.
- Observer son propre état et prendre soin de soi-même dans le travail en tant qu'APS
- Régulations des émotions et promotion de l'autorégulation tant pour l'APS elle-même que pour ses clientes

### 9. Distribuez la fiche

Une fois terminé, remettez des exemplaires de la fiche « La fenêtre de tolérance » aux participantes et répondez à toute question qu'elles pourraient avoir.

### 10. Exercice pratique

30 min

Lisez les études de cas dans la fiche à distribuer une par une. Demandez au groupe de réfléchir à la façon dont la courbe de tension de la personne concernée pourrait se présenter. Invitez une participante pour chaque section. Demandez à la participante de dessiner la courbe de tension sur le tableau/flipchart. Demandez dans lequel des trois domaines se trouvent les personnes dans les exemples (fenêtre de tolérance, hyper-tension, hypo-tension) ? Bien sûr, nous disposons de peu d'informations sur chaque cas, donc les courbes peuvent varier légèrement. Cependant, des solutions possibles sont présentées ci-dessous. Distribuez la fiche « Études de cas : fenêtre de tolérance ».

*Une pause-café est ensuite recommandée.*

## FICHE À DISTRIBUER : « LA FENÊTRE DE TOLÉRANCE »

La fenêtre de tolérance (FDT) est un concept de la thérapie des traumatismes développée par Monsieur Daniel Siegel (professeur de psychiatrie au Centre pour la culture, le cerveau et le développement et directeur du Mindful Awareness Research Center de l'Université de California (UCLA). Elle décrit le meilleur état d'excitation dans lequel nous pouvons bien fonctionner et réagir adéquatement au stress.

La FDT peut être considéré comme une fenêtre imaginaire qui englobe la zone entre la surexcitation et la sous-excitation. Lorsqu'une personne se trouve dans cette fenêtre, elle est capable d'avoir des pensées claires, de se comporter en fonction des tâches, de réguler ses émotions et de gérer les interactions sociales de manière appropriée. La personne est flexible et ouverte à de nouvelles expériences.

**L'hyper-tension**[5] **:** L'hyper-tension résulte de la réaction de lutte ou de fuite et se caractérise par une activation/énergie excessive. Elle peut se manifester par des difficultés de concentration, de l'irritabilité, de la colère et des explosions de colère, de la panique, de l'anxiété constante, de la peur ou de l'effroi, un comportement autodestructeur, etc.

Pour passer de l'hyper-tension : exercices de respiration, de relaxation, de libération de l'énergie.

**L'hypo-tension**[6] **:** L'hypo-excitation est le résultat d'une réaction d'immobilisation qui se traduit par un sentiment de fermeture ou de dissociation. Cela peut se manifester par de l'épuisement, de la dépression, un affect plat, de l'engourdissement et de la déconnexion. Elle se produit dans une situation d'urgence, lorsque le combat et la fuite ne réussissent pas. L'hypotension prépare à l'effondrement du système, ce qui signifie la mort dans le pire des cas. Elle est donc la réaction d'urgence la plus grave et, plus encore que la fuite et le combat, elle est liée à l'impuissance et à la capitulation.

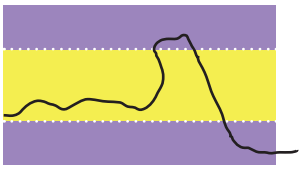
Pour passer l'hypo-tension : exercices d'activation, mouvement, activation des sens (entendre, voir, sentir, goûter, toucher).

5 L'hyper-tension est également appelée surtension ou surexcitation.
6 L'hypo-tension est également appelée soustension ou sousexcitation.

## FICHE À DISTRIBUER : « ÉTUDES DE CAS : LA FENÊTRE DE TOLÉRANCE »

a. Halima l'APS a une journée mouvementée. Elle a une conversation importante avec une cliente, ce qui est très stimulant pour elle. Cependant, la discussion se déroule bien, et après coup, Halima se sent très soulagée. Elle gère le stress résiduel en faisant quelques exercices de relaxation.

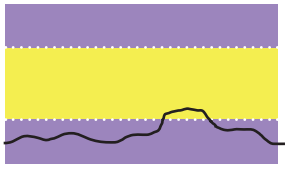
   **Explication :** Halima reste dans la fenêtre de tolérance, où elle est capable de bien travailler. Bien que son niveau de tension augmente au cours de la journée, il reste dans des limites saines. Elle a besoin de cette tension pour mener à bien sa conversation. Après coup, sa courbe de tension diminue car elle est soulagée et pratique des exercices de relaxation.



b. Nuru, une cliente de 16 ans, est une survivante de violences sexuelles et sexistes. Elle vit une journée normale. Mais l'après-midi, alors qu'elle se rend au marché avec une amie, elle est victime d'une crise de panique dans la foule. Elle se sent ensuite extrêmement épuisée et léthargique.

**Explication :** Nuru va bien au départ et sa courbe de tension se situe dans la zone de tolérance. Cependant, les nombreuses personnes présentes sur le marché sont pour elle un déclencheur provoquant une crise de panique. Nuru vit une tension extrêmement forte, qui se traduit par une respiration courte et superficielle, une accélération du rythme cardiaque et une grande anxiété. La crise de panique l'épuise tellement qu'elle se retrouve ensuite dans un état de sous-tension (hypo-arousal) en étant très léthargique.

Heureusement, Nuru était accompagnée de sa copine, qui a remarqué sa crise de panique et a réagi. Elle a pris Nuru dans la foule, s'est assise à distance avec elle et lui a fait boire de l'eau froide. Ensuite, elles ont respiré ensemble. Nuru n'a pas pu se réguler elle-même lors de sa crise de panique, mais son amie a pu la co-réguler. Il est maintenant important qu'elle sorte de l'hypotension. Des exercices d'activation pourraient l'aider. En général, il faudrait élaborer avec Nuru des techniques simples qui lui permettent de s'autoréguler. Il est également important qu'elle apprenne à connaître ses triggers et qu'elle s'observe afin de remarquer lorsque sa courbe de tension augmente et d'y réagir.



c. Francine, 7 ans, est scolarisée depuis peu. Son enseignante rapporte qu'elle semble durablement absente et apathique. Ce n'est qu'en chantant ensemble qu'elle semble s'épanouir.

**Explication :** Francine se trouve presque constamment dans un état d'hypo-tension. L'hypo-tension est la dernière option du corps lorsque ni la lutte ni la fuite n'aident. Il est probable que Francine soit entrée en dissociation lors d'un événement traumatique, se figeant ainsi dans l'hypo-tension. Chanter semble lui fait du bien et la ramène temporairement dans la fenêtre de tolérance.

C'est donc en chantant qu'elle réussit à entrer dans sa fenêtre de tolérance. Il est important qu'elle ait ainsi déjà une technique de régulation qui fonctionne. Pour Francine, c'est aussi une bonne chose qu'elle ait une enseignante attentive qui a remarqué son état. Il serait bon que l'enseignante puisse engager le dialogue avec les parents de Francine et leur proposer une consultation avec une APS. Cette consultation devrait permettre de déterminer la situation de la famille et les besoins de Francine. L'APS peut chercher avec Francine et sa famille des méthodes utiles d'(auto)observation et de régulation. Comme Francine est si fortement en hypotension, il est très important de trouver des méthodes qui fonctionnent pour elle et de ne pas la pousser à agir. C'est pourquoi le fait de chanter et de jouer de la musique ensemble serait un premier point de référence important.

## 2. LA BATTERIE D'ÉNERGIE

20 min

### Matériaux

Flipchart préparé : « La batterie d'énergie »

### ETAPES

Si l'exercice est déjà connu de toutes les participantes, vous pouvez inviter une participante à guider l'exercice pour toutes. Vous pouvez bien sûr aussi faire un exercice alternatif.

#### 1. Introduction explicative

Expliquez aux participantes que pour le travail d'une APS il est important de s'observer soi-même afin de savoir ce qui nous épuise et ce qui nous renforce. Comme le travail d'une APS consiste surtout dans le soutien des autres et l'écoute des récits difficiles de nos clientes, on peut facilement se sentir épuisé. Il est alors important de trouver des mécanismes pour surveiller l'énergie.

Expliquez que vous allez maintenant faire l'exercice de « la batterie d'énergie » qui peut nous aider de reconnaître notre propre niveau d'énergie et, au besoin, de réagir en conséquence.

#### 2. Explication de l'exercice

Pour expliquer l'exercice, donnez les instructions suivantes aux participantes ou expliquez l'exercice avec vos propres mots :

« Imaginez-vous que vous avez en vous une batterie d'énergie qui vous indique le niveau d'énergie dont vous disposez à un certain moment. Votre téléphone portable a par exemple aussi un symbole de batterie sur l'écran qui vous montre toujours quand vous devez recharger la batterie pour éviter que le portable ne s'éteigne. »

#### 3. Présentez la batterie

sur le Flipchart et inscrivez votre propre niveau d'énergie. Expliquez comment vous arrivez à votre niveau (par exemple parce que vous êtes motivé, que l'atmosphère du groupe est bonne ou au contraire parce que vous avez mal dormi, parce que vous avez faim, parce que vous êtes distrait aujourd'hui, etc.).

#### 4. Invitez ensuite les participantes

à ressentir un court instant leur niveau d'énergie du moment. Faites une ronde au cours duquel chacune donne son pourcentage. Demandez ensuite aux participantes, lors d'un autre tour, de quel pourcentage elles ont besoin pour pouvoir continuer à travailler bien. Demandez ensuite à celles qui ont un pourcentage inférieur à celui dont elles ont besoin de lever la main. Si certains se présentent, organisez des exercices comme ci-dessus pour booster son énergie.

## 3. MODÈLE DU LAPIN ET DE LA PENSEUSE

60 min

### Matériaux

Fiche à distribuer : « Le modèle du lapin et de la penseuse »

### ETAPES

#### 1. Introduction explicative

Informez les participantes que vous allez introduire un modèle de psychoéducation spécialement conçu pour travailler avec les enfants. Les participantes sont déjà familiarisées avec la physiologie du traumatisme, dont la sonnette d'alarme, la bibliothécaire et la penseuse font partie. Cela leur permettra de plus facilement comprendre le modèle suivant.

#### 2. Brainstorming

20 min

Invitez les participantes à répéter la physiologie du traumatisme. Vous pouvez utiliser les questions suivantes (les réponses sont entre parenthèses et en italique) :

- **Quelles sont les deux petites parties dans le cerveau qui jouent un rôle important dans le traumatisme ?** (L'amygdale et l'hippocampe)

- **Quelle est la fonction de l'amygdale ?** (L'amygdale est notre sonnette d'alarme. Elle informe notre corps quand nous sommes exposés au danger pour nous préparer à fuir ou à lutter et pour assurer notre survie. C'est l'amygdale qui est responsable de notre réaction de stress physiologique.)

- **Quelles sont les fonctions de l'hippocampe ?** (L'hippocampe joue le rôle d'un bibliothécaire dans notre

cerveau. C'est lui qui organise nos expériences et souvenirs, en nous indiquant quand et où quelque chose s'est produit. Malheureusement, il ne fonctionne pas très bien lorsque notre corps est soumis à un stress. C'est pourquoi les informations sur un événement traumatique ne sont pas correctement organisées dans notre cerveau, ce qui rend difficile le rappel précis du moment et de l'ordre exact des événements.)

- **Quels sont les sens qui peuvent nous rappeler une situation traumatisante ?** (Étant donné que l'amygdale enregistre uniquement des détails d'une situation dangereuse, les impressions sensorielles telles qu'un bruit que nous avons entendu, une couleur que nous avons vue, une odeur que nous avons sentie à ce moment-là peuvent évoquer des souvenirs de situations traumatiques.)

- **Qu'est-ce c'est le « cerveau de la penseuse » ?** (Normalement, les informations de l'amygdale et de l'hippocampe sont transmises à une partie de notre cerveau que nous pouvons appeler le « cerveau réfléchissant ». C'est là que notre intelligence et notre conscience ont leur siège. Dans cette partie du cerveau, les différentes informations sont regroupées, des décisions sont prises et des actions futures sont planifiées.)

- **Qu'est-ce qui se passe dans le cerveau lors d'un évènement traumatique ?** (En cas d'événements traumatiques, la communication entre l'amygdale, l'hippocampe et le « cerveau réfléchissant » est interrompue. Les informations de l'amygdale et de l'hippocampe n'arrivent pas chez la penseuse, elles ne deviennent alors pas conscientes et ne sont pas regroupées. L'amygdale, en revanche, est hypersensible car le focus de notre corps et cerveau est d'assurer la survie ! Les conséquences sont : 1. Des détails qu'enregistre l'amygdale (des bruits, des odeurs, etc.) ne sont pas organisés (car l'hippocampe n'a pas fonctionné), ni reconnus (car les informations ne sont pas arrivées chez la penseuse).
  2. Le souvenir est souvent comme si cela se passait « maintenant » car l'hippocampe ne pouvait pas enregistrer le temps de l'événement)

- **Quelle est la raison légitime pour laquelle le corps réagit de différentes manières ?** (Il vise à assurer sa survie. Les réactions traumatiques sont des réponses normales à des événements anormaux.)

## 3. Input

40 min

### Présentez le modèle du lapin et de la penseuse

Après avoir révisé de manière réussie les composants clés et le fonctionnement de la physiologie du traumatisme, présentez maintenant le modèle du lapin et penseuse. Distribuez la fiche à distribuer : « Le modèle du lapin et de la penseuse » et expliquez que dans ce modèle, l'amygdale et l'hippocampe sont regroupés sous la représentation du « lapin ». Le lapin symbolise les réactions de fuite propres aux mammifères.
Dans ce modèle, les diverses fonctions cérébrales sont approximativement réparties entre le lapin et la penseuse (consultez la fiche distribuée pour plus de détails).

### L'état détendu

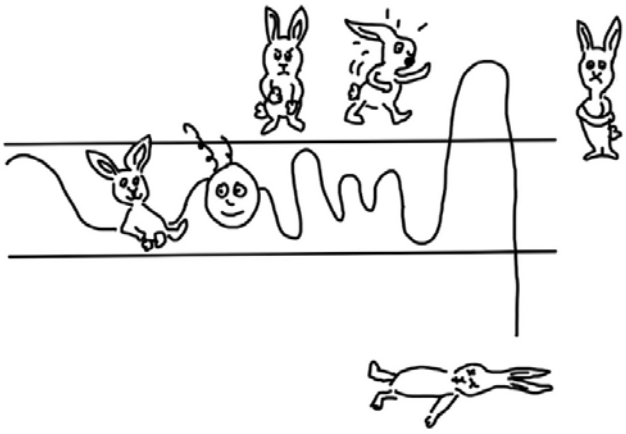
Dans notre vie quotidienne, lorsque nous sommes détendus et disposons de suffisamment de temps, la collaboration entre le lapin et la penseuse se déroule généralement de manière harmonieuse. Le lapin et la penseuse échangent des informations, les organisent et les comparent. Cette dynamique fonctionne de manière optimale lorsque nous sommes pleinement présents dans le moment présent (au sein de notre zone de tolérance).

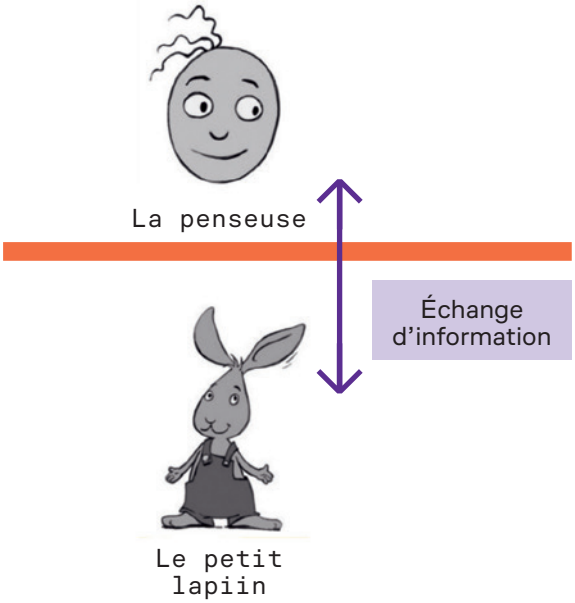
### La réaction d'urgence

Lorsqu'une situation inattendue met en danger notre vie ou celle de nos proches, une réaction rapide s'impose. Au moment de la menace, c'est le petit lapin qui prend le relais. La penseuse serait trop lente pour permettre des réponses rapides nécessaires à la survie. Pendant la menace, le contact entre la penseuse et le lapin est interrompu, et l'organisme mobilise toute sa tension pour combattre ou fuir. Lorsque ni le combat ni la fuite ne sont possibles, une réaction d'engourdissement se manifeste.

Par la suite, la penseuse n'a cependant pas de souvenir clair de ce qui s'est passé, car elle était déconnectée et incapable d'agir à ce moment précis. Il est donc normal et justifié qu'après une situation extrême, une personne ne se souvienne pas de tout ou se questionne sur ses actions. La réponse réside dans le fait qu'elle n'avait pas d'autre choix à ce moment-là, et que le lapin cherchait à la sauver.

## LA RÉACTION D'URGENCE






### Explication des illustrations

L'illustration doit être interprétée de gauche à droite. Au début, le lapin et la penseuse sont en état d'équilibre dans la fenêtre de tolérance. Puis, il y a de fortes amplitudes. La courbe s'accélère jusqu'à l'hyper-tension. Le lapin tente de se battre ou de s'enfuir. Comme ces deux actions sont sans succès, la courbe de tension tombe en hypo-tension et le lapin se retrouve léthargiquement en freeze, l'état de dissociation. Pendant la réaction d'urgence, le contact entre le lapin et le penseur est interrompu. C'est ce qu'illustre la ligne rouge. Il ne peut y avoir d'échange d'informations.

### Les domaines d'application

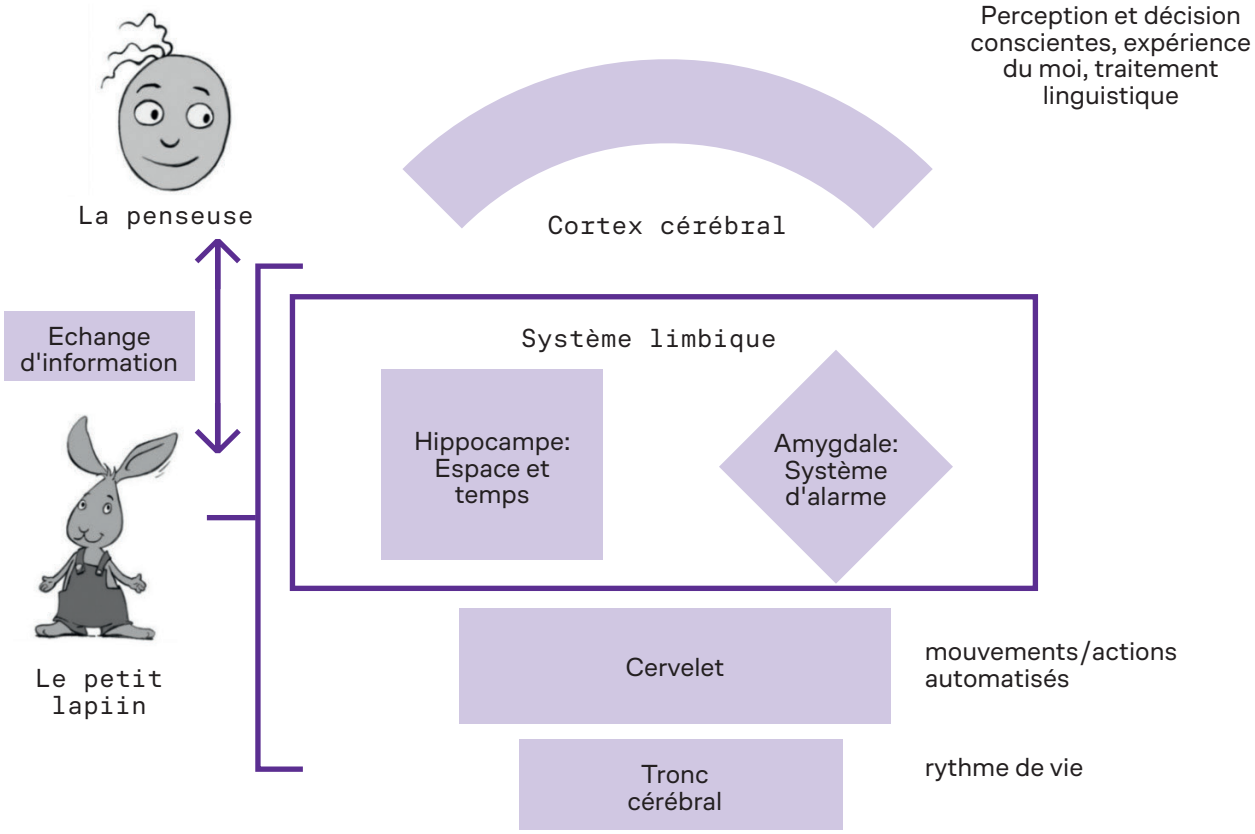
Le modèle est adapté au travail avec les enfants, car il n'utilise pas de termes techniques compliqués tout en étant adéquat et compréhensible. Les APS peuvent expliquer aux enfants, à l'aide du modèle, les mécanismes de leur cerveau ainsi que leurs réactions aux traumatismes. En outre, les APS peuvent utiliser le modèle pour expliquer aux enfants que leurs comportements (comme les réactions aux traumatismes, les symptômes) sont des réactions normales et que leur corps cherche ainsi à les protéger. Le modèle encourage les enfants à percevoir leurs propres sensations avec attention et sans jugement de valeur et offre une base solide pour des exercices de régulation. Pour expliquer le modèle aux enfants, il peut suffire d'enregistrer et d'expliquer la penseuse et le lapin.

Les APS peuvent également l'utiliser pour expliquer aux parents le comportement de leurs enfants. La compréhension peut être un soulagement pour les parents, car ils apprennent que ni eux ni leurs enfants ne sont à blâmer pour leurs symptômes et qu'il existe de bonnes raisons à cela.

**Note**
Si l'image du lapin n'est pas considérée comme culturellement appropriée, vous pouvez la remplacer par une souris ou un autre animal. L'essentiel est d'attribuer à cet animal, dans le contexte régional, des caractéristiques telles que la rapidité, l'excitation et le comportement de fuite.

# FICHE À DISTRIBUER : « LE MODÈLE DU LAPIN ET DE LA PENSEUSE »

## LE MODÈLE DU LAPIN ET DE LA PENSEUSE




### La penseuse

- Processus conscients
- Conscience de la perception corporelle, spatiale, temporelle et de l'âge.
- (Auto)-conscience
- Utilisation du langage, résolution de problèmes, planification, réflexion et prise de décisions

### Le petit lapin

- Processus autonomes et automatisés
- Tension musculaire
- Affects
- Mobilisation de la force, de la vitesse, et du relâchement
- Fonctions physiologiques de base : respiration, digestion, rythme cardiaque, tension artérielle

## 4. MÉTHODES D'AUTORÉGULATION

25 min

**Matériaux**
- Fiche à distribuer : « 5-4-3-2-1 »
- Fiche à distribuer : « Respiration avec les doigts »
- Fiche à distribuer : « Technique de Tapotement du Trauma »
- Fiche à distribuer : « Respiration en boîte »

### ETAPES

#### 1. Préparation

Organisez quatre stations d'apprentissage avec des tables et des chaises. Il est préférable de répartir les tables dans les coins différents de la salle ou d'utiliser également des espaces extérieurs. Chaque table sera dédiée à un exercice spécifique. Disposez les exemplaires correspondants de chaque exercice sur les tables respectives.

#### 2. Travail en groupe

Lors de la prochaine séance, les participantes auront l'occasion de mettre en pratique quatre méthodes de régulation adaptées au travail avec les enfants.

Il existe quatre stations, chacune proposant un exercice d'autorégulation spécifique. Des instructions détaillées sont fournies à chaque station. Les participantes, répartis en quatre petits groupes, commencent à une table et disposent de 5 minutes pour expérimenter l'exercice. Ensuite, les participantes passent à la table suivante jusqu'à ce que tous les exercices aient été essayés.

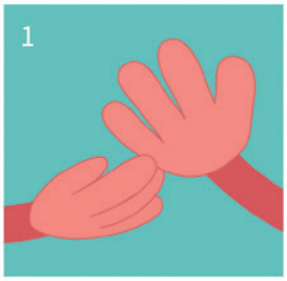
#### 3. Partage en plénière

Réunissez-vous à la fin pour une évaluation commune. Clarifie-s'il y a des questions sur certains exercices. Il peut être utile de refaire les exercices ensemble. Quel exercice les participantes ont-elles particulièrement apprécié ? Faites remarquer qu'il est normal de ne pas réagir de la même manière à tous les exercices. Il suffit de trouver un exercice qui fonctionne bien pour soi personnellement. Les exercices sont volontairement simples et ne nécessitent pas de matériel supplémentaire afin de pouvoir être utilisés rapidement à tout moment.

*Une pause déjeuner est ensuite recommandée.*

# FICHE À DISTRIBUER : « TRAUMA TAPPING TECHNIQUE (TTT) »

Réfléchissez brièvement à ce qui vous dérange et tapotez fermement et rythmiquement, environ 15 fois sur chaque point indiqué ci-dessous, en utilisant deux doigts, à un rythme assez rapide. Respirez profondément à deux reprises, détendez-vous et répétez toute la séquence du côté opposé. Respirez de nouveau profondément à deux reprises et détendez-vous à nouveau. Renouvelle l'action jusqu'à que tu te sentes rassurée.[7]




1. Utilise 2 doigts pour frapper sur le tranchant de la main.

2. Frappe sur la base intérieure des sourcils, à proximité de la jonction du nez.

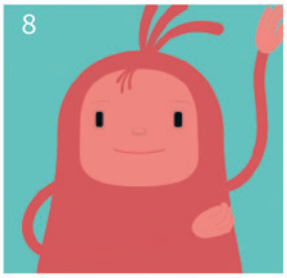
3. Frappe sur la zone extérieure de l'orbite avec 2 doigts.

4. Frappe sur la partie dure en-dessous de l'œil centrée en-dessous de la pupille avec 2 doigts.

5. Frappe avec les 2 doigts d'une main sous le nez.

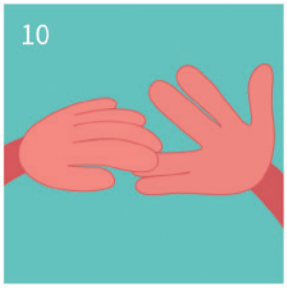
6. Frappe entre le menton et la lèvre inférieure avec 2 doigts.

7. Frappe un peu en-dessous de la clavicule avec 4 doigts.

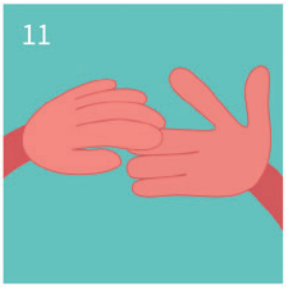



8. Frappe avec 4 doigts d'un côté un peu en-dessous du creux de l'aisselle.

9. Frappe sur la face interne de l'auriculaire avec 2 doigts.




10. Frappe sur la face interne de l'annulaire.



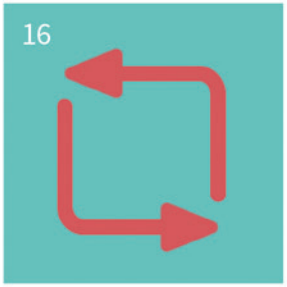

11. Frappe sur la face interne du majeur.

12. Frappe sur la face interne de l'index.

13. Frappe sur la face interne du pouce.

14. Frappe un peu en-dessous de la clavicule avec 4 doigts.

15. Inspire 2 fois profondément.



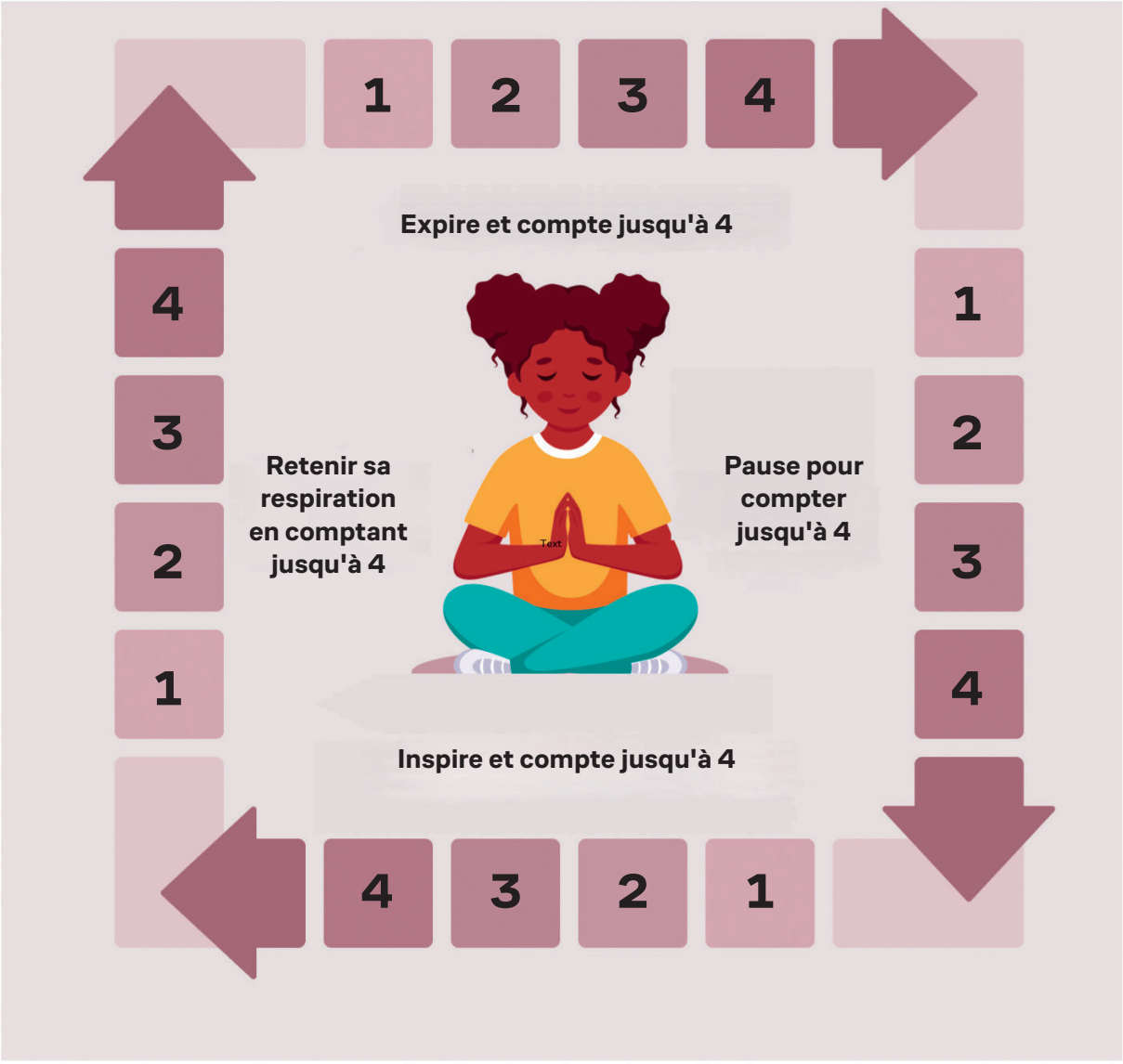

16. Répète tout le processus de l'autre côté.

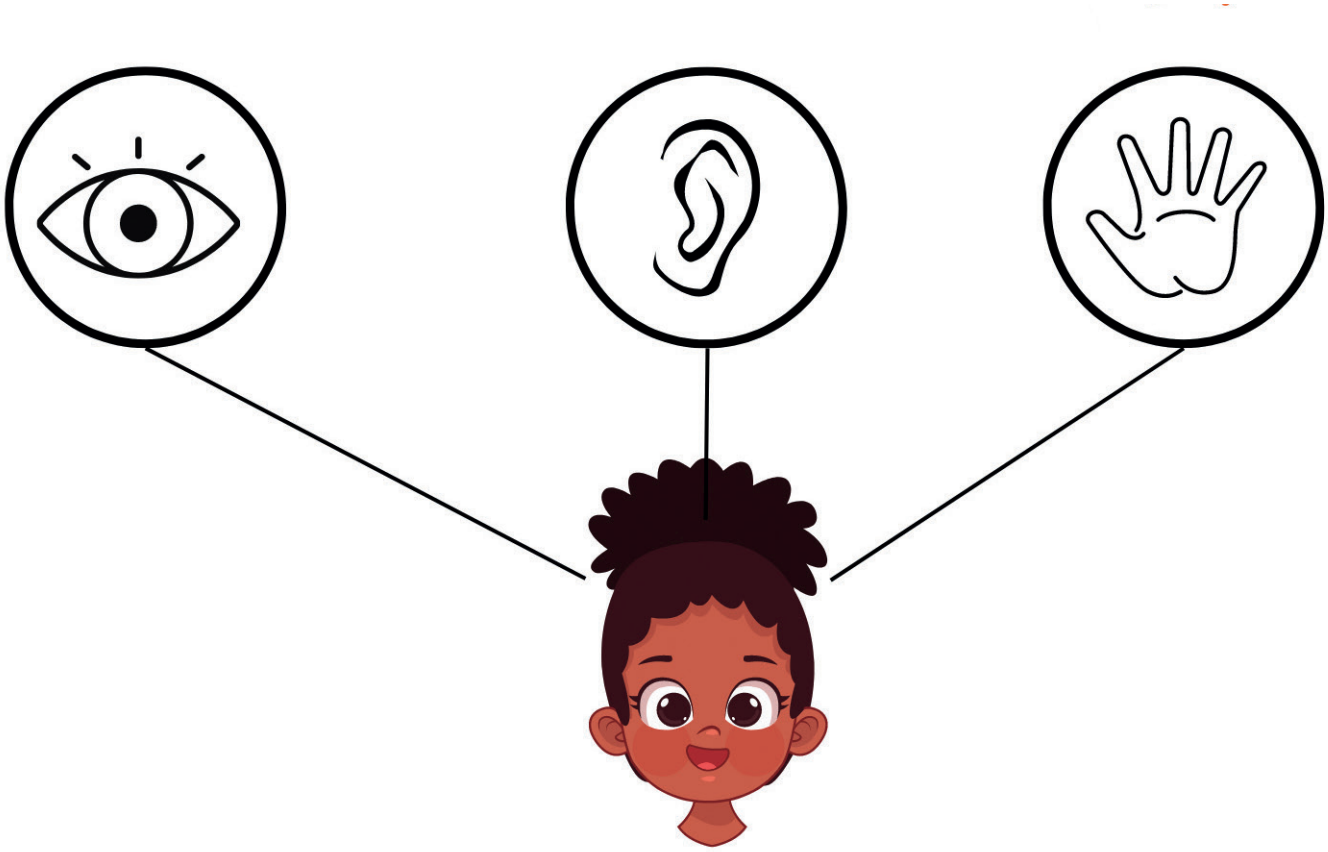
7 https://www.selfhelpfortrauma.org/

## FICHE À DISTRIBUER : « RESPIRATION EN BOÎTE »

Cet exercice est simple et efficace pour apaiser le système nerveux. Il consiste à dessiner une boîte et à suivre les lignes avec les doigts tout en soufflant. Une alternative consiste à choisir un objet carré et à suivre les lignes tout en respirant. Pour ceux qui préfèrent les promenades, l'exercice peut être adapté en régulant les pas : inspirer pendant quatre pas, retenir sa respiration, expirer, puis faire une pause. Il est très utile de dessiner une boîte et de suivre les lgines avec les doigts en soufflant. On peut aussi prendre un objet carré au choix pour suivre les lignes en respirant. Une alternative pour les promenades est de dompter les pas en marchant et d'inspirer à chaque fois pendant quatre pas, de retenir sa respiration, d'expirer et de faire une pause.

## FICHE À DISTRIBUER : « LA MÉTHODE 5-4-3-2-1 »





## FICHE À DISTRIBUER : « LA MÉTHODE 5-4-3-2-1 »

Cette méthode a été développée par la psychothérapeute Yvonne Dolan. Elle aide les personnes traumatisées à surmonter des situations critiques telles que les états dissociatifs. Les états dissociatifs sont des moments où les personnes sont « comme absentes », c'est-à-dire où la perception, la pensée, l'action et les émotions sont séparés les uns des autres pendant au moins quelques secondes.

La méthode 5, 4, 3, 2, 1 aide cependant aussi dans le quotidien professionnel à prendre de la distance par rapport à la situation et à se réorienter. Ces sensations désagréables peuvent ainsi être surmontées.

### Instructions

Si la situation le permet, compte à haute voix, sinon compte en pensée.

1. Compte cinq choses que tu peux voir en ce moment.

2. Compte cinq choses que tu peux entendre en ce moment.

3. Compte cinq choses que tu peux ressentir en ce moment.

4. Répétez les étapes 1 à 3 avec quatre choses que vous pouvez voir, entendre et ressentir.

5. Continue ensuite avec trois choses, deux choses et pour finir avec une seule sensation.

Les choses mentionnées peuvent être répétées à tout moment !

medica mondiale

Commence ici et suis les flèches!

# RESPIRER ET COMPTER À CHAQUE DOIGT

Inspirer : 1,2,3,4

Expirer : 1,2,3,4

SESSION 3

# TRAVAIL AVEC LES PARENTS

**1 h 45 min**

L'objectif de cette session est d'apprendre aux participants pourquoi il est important d'impliquer les parents et les autres personnes de confiance dans le travail avec les enfants traumatisés. Un exemple de cas leur permettra de s'exercer à des approches concrètes.

## 1. L'IMPORTANCE DES PARENTS/GARDIENS

25 min

### 1. Brainstorming

15 min

Demandez aux participantes pourquoi, selon elles, c'est important d'impliquer aussi les parents ou les gardiens dans l'accompagnement d'un enfant. Notez leurs réponses.

### 2. Input

5 min

Complétez les réponses si nécessaire :

- Lorsque l'enfant est très jeune, il est important qu'un parent / qu'un gardien puisse expliquer ce qui s'est passé.

- Les parents ou gardiens peuvent grandement aider un enfant à surmonter les difficultés et à gérer le stress post-traumatique après une expérience bouleversante.

- Le soutien psychosocial des parents ou gardiens est essentiel pour que l'accompagnement soit efficace.

- Les parents, ayant subi des expériences de violence de maltraitement ou d'abus à la maison eux-mêmes, se sentent souvent dépassés par les besoins émotionnels de leur enfant, rendant difficile leur capacité à offrir un soutien adéquat. Par conséquent, ils ont également besoin de soutien pour apprendre à aider leurs enfants à traverser des moments difficiles.

- Parfois, les parents font partie du problème auquel l'enfant est confronté. Par exemple, des disputes constantes entre les parents peuvent entraîner chez l'enfant la peur d'être abandonné ou de perdre l'un de ses parents en raison d'une séparation.

### 3. Input

5 min

Expliquez que seul un adulte régulé peut réguler l'enfant ou l'aider à se réguler lui-même.

## 2. CAS DE LOUISE ET MARGUERITE

1 h 20 min

Distribuez la fiche à distribuer « Cas de Louise et Marguerite » et lisez-l 'ensemble.

5 min

## FICHE À DISTRIBUER : « CAS DE LOUISE ET MARGUERITE »

*Louise, âgée de 11 ans, fréquente l'école secondaire. Elle est la fille de Marguerite, une mère célibataire, et son père a quitté la famille lorsqu'elle était encore un bébé. Marguerite gère un petit commerce pour subvenir aux besoins alimentaires de Louise et de son petit frère Frédéric, âgé de 5 ans, dont le père les a également abandonnés. Les frais scolaires de Louise sont pris en charge par son oncle.*

*Un jour, Louise rentre à la maison en retard, de l'école, ne parle pas et semble visiblement choquée. Elle évite le regard de sa maman lorsque celle-ci lui demande pourquoi elle est en retard et ce qui s'est passé. Louise reste silencieuse, ne mange pas en prétendant ne pas avoir faim, puis se dirige immédiatement vers sa natte. Le lendemain, Louise se sent malade et ne veut pas aller à l'école. Marguerite remarque grande tache humide sur la natte, et réagissant spontanément, donne une gifle à sa fille pour avoir mouillé la natte : « Es-tu un bébé ? Regarde ce que tu as fait ! » Marguerite gronde sa fille.*

*Sous les pleurs, Louise partage son expérience douloureuse : hier, en se rendant au village après l'école, elle a été surveillée par le fils du chef du village, un jeune de 16 ans accompagné de son ami. Les deux garçons l'ont agrippée, l'ont contrainte à se déshabiller, et ont eu des gestes déplacés envers sa poitrine et ses parties génitales. Par chance, des passants sont intervenus, obligeant les agresseurs à la laisser dévêtue, tout en la menaçant de la chasser de l'école si elle osait en parler à quelqu'un.*

*Marguerite est profondément choquée, car elle-même a été victime d'abus sexuels de la part de son oncle. Cependant, la peur de révéler cette douloureuse réalité à quelqu'un persistait, notamment en raison du fait que son oncle prenait en charge ses frais scolaires. En ce moment, toute la souffrance et l'impuissance qu'elle avait vécues refont surface alors que sa fille lui confie son propre traumatisme. Néanmoins, Marguerite redoute également les éventuelles répercussions sur sa famille si elle venait à prendre des mesures. Dans sa détresse, elle se tourne vers Mama Alice, l'assistante psychosociale qui réside à proximité, sollicitant ainsi son soutien.*

## 2. Brainstorming

15 min

Demandez aux participantes :
- Quels aspects revêtent actuellement une importance particulière dans l'échange entre Mama Alice (APS) et la fille Louise ainsi que sa mère, Marguerite ?
- Qu'est-ce qui peut aider Louise dans la situation actuelle ?
- Et comment impliquer Marguerite, sa maman, dans la conversation ?

## 3. Travail en groupe

20 min

Former 3 groupes qui travaillent sur les questions suivantes :

**Groupe 1 :** Comment Mama Alice peut-elle apporter son soutien à Louise ? Pensez à tout ce que vous avez déjà appris par les formations et appliquez-le pour le cas d'une fille de 11 ans ? Identifiez les quatre points clés essentiels et organisez-les sur des cartes.

**Groupe 2 :** Quelles actions cruciales Mama Alice (APS) peut-elle conseiller à Marguerite, la mère, afin qu'elle puisse apporter un soutien efficace à sa fille dans cette situation ? Identifiez les quatre points essentiels que Mama Alice pourrait aider Marguerite à comprendre et à mettre en œuvre.

**Groupe 3 :** Comment peut Mama Alice aider Marguerite, qui elle-même a été abusée par son oncle et montrant des signes forts de retraumatisation lors de l'expérience de sa fille.

*Donnez 20 minutes au travail en groupe.*

## 4. Présentation en plénière

30 min

Les groupes exposent leurs conclusions sur leurs flipcharts. Assurez-vous que les points suivants sont bien abordés, même s'ils sont formulés différemment :

*Groupe 1 : Pour aider Louise…*
- *Mama Alice doit prêter une écoute attentive à Louise et se concentrer pleinement sur l'enfant. Il revient à l'enfant de partager son histoire, et non à sa maman.*
- *Mama Alice doit communiquer avec la fille de manière adaptée à son âge tout en la prenant au sérieux. Interagir avec un enfant ne signifie pas sous-estimer sa compréhension, mais plutôt trouver une manière de s'exprimer que l'enfant peut aisément comprendre.*
- *Mama Alice doit exprimer clairement sa croyance en ce que la fille raconte.*
- *Mama Alice doit insister sur le fait que ce n'est en aucun cas la faute de la fille.*
- *Mama Alice doit réfléchir à la manière de garantir la sécurité de la fille et doit accorder la priorité à l'écoute de l'enfant.*

*Groupe 2 : Pour aider sa fille…*
- *La maman doit croire que sa fille dit la vérité.*
- *La maman doit exprimer ouvertement son soutien pour elle.*
- *La maman doit indiquer qu'elle comprend lorsque Louise rencontre des difficultés, comme mouiller le lit.*
- *La mère doit à sa fille de ne rien dire à personne.*

*Groupe 3 : Pour aider la maman…*
- *Mama Alice peut également proposer des séances d'aide psychologique à la maman, afin de l'aider à aborder finalement les expériences d'abus qu'elle a vécues pendant son enfance.*
- *Mama Alice pourrait poser à Marguerite les questions suivantes : « Quels types de soutien auraient été bénéfiques pour toi à l'époque où tu subissais des abus de la part de ton oncle ? Y avait-il des choses que tu aurais souhaitées, même si elles n'étaient pas réalisables à ce moment-là ? » (Remarque : Il est probable que Marguerite mentionnerait le besoin de parler à quelqu'un qui la comprend et la protège.)*
- *Mama Alice peut mettre en avant l'importance pour Marguerite de soutenir sa fille de la même manière dont elle aurait souhaité être aidée lorsqu'elle-même était enfant : en offrant du réconfort, en restant proche et en croyant en son histoire.*

### 5. Input

5 min

Terminez en soulignant qu'il est parfois important que l'assistante psychosociale guide la mère pour lui permettre de comprendre comment peut-elle soutenir sa fille, particulièrement sur le plan émotionnel et en renforçant son sentiment de sécurité. Vous pouvez fournir des conseils pratiques sur les actions qu'elle peut entreprendre.

### 6. Exercice

5 min

Demandez à l'une des participantes de guider l'un des exercices d'autorégulation du jour précédent. Donnez ensuite 10 minutes de pause au groupe avant de vous réunir à nouveau pour clore la journée.

SESSION 4

# CLÔTURE DE LA JOURNÉE

30 min

La journée touche à sa fin. Une phase de relaxation et de réflexion est entamée. Il est important de revenir à soi-même à la fin de la journée, après une discussion aussi intense sur ces sujets importants, et de trouver un peu de calme au sein du groupe ou pour soi-même. Ensuite, une évaluation finale de la journée a lieu afin de voir si les participantes ont l'apprécié et s'il y a quelque chose qui peut être changer pour le jour suivant.

1. Demandez aux participantes de se lever à nouveau et de pratiquer l'exercice « Technique de tapotement pour le trauma » appris la veille. Vous pouvez demander à l'une des participantes de guider l'exercice.

2. Pour l'évaluation, dessinez une valise et une poubelle sur une affiche.

3. Invitez les participantes à se réunir à nouveau pour la clôture de la journée. Expliquez que la poubelle représente quelque chose qui ne leur a pas plu pendant la journée, tandis que la valise représente tout ce qu'elles ont apprécié et veulent emporter avec elles. Précisez que vous collecterez les retours de manière anonyme.

4. Distribuez deux feuilles de papier ou de petits cartons à chaque participante. Invitez les participantes à donner leur feedback de la journée en écrivant sur une feuille ce qu'elles n'ont pas apprécié pour la « poubelle » et sur l'autre ce qu'elles ont particulièrement aimé et veulent mettre dans la « valise ».

5. Collectez les retours de manière anonyme et ne les évaluez qu'une fois que toutes les participantes sont parties.

6. Un grand merci pour la participation active à la journée et l'invitation à répéter ou à essayer les exercices appris le soir si nécessaire. Si des questions se posent, elles peuvent être discutées le lendemain.

# MODULE 1
# JOUR 3

## L’AST et l’application pratique

SESSION 1

# ENTRÉE

**30 min**

## 1. LA SALUTATION AU SOLEIL

20 min

Démarrez la journée en effectuant la Salutation au Soleil. Dirigez le groupe vers un lieu approprié, qu'il s'agisse d'un espace protégé à l'extérieur ou d'une zone spacieuse à l'intérieur. Si la séquence complète de la Salutation au Soleil n'a pas encore été parcourue le jour précédent, vous pouvez la continuer aujourd'hui et introduire les étapes suivantes. Encouragez les participantes à prendre le leadership et à guider le groupe à travers la séquence.

En fonction de la diversité linguistique du groupe, vous pouvez également proposer de mener la Salutation au Soleil dans différentes langues.

## 2. PRÉSENTATION DU PROGRAMME DE LA JOURNÉE

10 min

Accompagnez le groupe jusqu'à la salle de séminaire et commencez par présenter le programme de la journée. Précisez les horaires prévus pour les pauses et encouragez activement les participantes à notifier s'il y a des besoins ou des souhaits pour la journée qui ne sont pas couverts par le programme, et notez-les. Si possible, envisagez de revenir ultérieurement pour intégrer ces demandes dans la planification de la journée.

SESSION 2

# L'AST DANS LE TRAVAIL AVEC LES ENFANTS

**2 h 06 min**

## 1. RÉVISION ET ADAPTATION

1 h 45 min

### Matériaux

Flipchart « Reprise de l'AST »

### 1. Brainstorming

15 min

Invitez les participantes à revisiter ensemble les éléments clés de l'AST (L'approche sensible au stress et au traumatisme). Vous pouvez le faire en posant les questions suivantes :

- Qu'est-ce que l'AST ? (L'approche sensible au stress et au traumatisme)
- À quoi sert-il ?
- Quels sont les objectifs de l'AST ?
- Quels sont les quatre principes de l'AST ?

Utilisez les flipchart préparés intitulés « Reprise de l'AST » :

### 2. Travail en groupe

20 min

Divisez le groupe en quatre petits groupes. Chaque groupe se concentre sur un principe de l'AST. Les groupes deviennent maintenant des expertes de ce principe. Dans un premier temps, elles réfléchissent de manière générale aux questions suivantes :

- Comment pouvez-vous adapter ce principe au travail avec les enfants ?
- Qu'est-ce qui peut être fait de la même manière ?
- Qu'est-ce qui doit être fait différemment ?
- Qu'est-ce qui doit être ajouté ?

**L'approche sensible au stress et au traumatisme**

*medica mondiale* a élaboré l'AST (l'approche sensible au stress et au traumatisme) pour le travail d'une façon sensibilisée aux personnes traumatisées.

Ce n'est pas une méthode de thérapie
→ mais ce sont des attitudes et des outils particuliers

La méthode peut être appliquée pour tous les types d'intervention, mais surtout dans l'accompagnement psychosocial.

**Buts**

- ✓ Être sensibilisée aux besoins d'une survivante
- ✓ Stabiliser la personne
- ✓ Réduire le niveau de stress
- ✓ Éviter une retraumatisation + être consciente des dynamiques de traumatismes des personnes à aider/ les équipes

**Les 4 principes de base de l'AST**

- ✓ Sécurité
- ✓ Empowerment/ Autonomisation
- ✓ Solidarité et connexion
- ✓ Prendre soin de soi-même et culture organisationnelle de pleine conscience

### 3. En plénière

40 min

Demandez ensuite aux groupes de se retrouver en plénière. Chaque groupe est invité à présenter brièvement (5 minutes) ses réflexions et ses résultats. Ensuite, les membres des autres groupes peuvent également compléter leurs réflexions sur les différents principes (20 minutes).

### 4. Petite pause et exercices de coordination

30 min

Faites une pause-café (20 min.) et dirigez ensuite quelques exercices de coordination (10 min.). Expliquez que les exercices de coordination relient les deux hémisphères du cerveau et ont ainsi un effet de réorientation.

Des thèmes intenses et leur exploration détaillée peuvent donner à une personne un sentiment d'engourdissement et de désorientation.

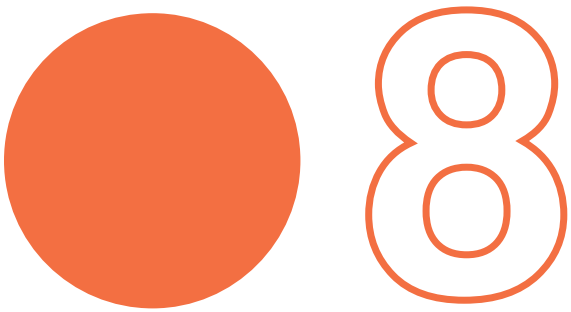
Les exercices de coordination peuvent donc être très utiles lors de courtes pauses, car ils peuvent redonner aux participantes le sentiment d'être eux-mêmes dans l'espace, ou simplement de pouvoir y porter leur attention. Les exercices de coordination ont donc un effet de réorientation, ils relient les deux hémisphères cérébraux et peuvent induire un effet de légèreté. Cela peut faire rire le groupe ensemble.

#### Moi et toi

- La main droite serre le poing, en laissant le pouce à l'extérieur et dirigé vers votre propre poitrine.
- La main gauche serre le poing, en laissant l'index à l'extérieur et pointé loin de vous.
- Maintenant, alternez les mouvements des mains : la main droite pointe l'index vers l'extérieur, tandis que la main gauche pointe le pouce vers la poitrine.
- Continuez à alterner les mouvements.

#### Carré et triangle

- L'index de la main droite dessine un triangle dans l'air.
- L'index de la main gauche dessine un carré dans l'air.
- Chaque main effectue l'exercice séparément.
- Ensuite, effectuez l'exercice avec les deux mains en parallèle.
- Changez de mains et répétez l'exercice.



### Cercle et huit

- La main droite dessine un huit dans l'air avec l'index.
- La main gauche dessine un cercle dans l'air avec l'index.
- Chaque main effectue le mouvement séparément.
- Puis les deux mains effectuent le mouvement en parallèle.
- Changez de main.

## 2. APPLICATION PRATIQUE DE L'AST

### 1. Brainstorming

10 min

Expliquez que vous allez maintenant essayer d'appliquer les principes de l'AST adaptés à des cas concrets. Demandez aux participantes de partager des cas de leur pratique concernant des enfants. Rassembler quatre exemples de situations dans lesquelles l'AST peut être utilisée dans le travail avec les enfants. Chaque personne souhaitant présenter un cas doit le résumer en seulement 2 ou 3 phrases. S'il y a plus de quatre cas de la ronde, choisissez des cas aussi différents que possible.

### 2. Travail en groupe

20 min

Les quatre cas forment quatre groupes auxquels les autres participantes se joignent. Les personnes qui introduisent le cas peuvent partager à ce moment-là un peu plus d'informations sur le cas. Chaque groupe doit maintenant développer des possibilités d'application pour son propre cas concret.

- Comment l'AST peut-elle être utilisée dans ce cas ?
- Comment l'enfant peut-il être renforcé ?
- Comment la famille de l'enfant peut-elle être renforcée ?
- Quels sont les éléments importants à considérer pour l'APS ?

### 3. En plénière

40 min

Formons un grand cercle de chaises. Chaque groupe est invité à présenter ses résultats (5-10 min). Les autres groupes peuvent poser des questions, compléter et donner un feedback.

**C'est l'occasion de faire une pause déjeuner (60 minutes).**

## 3. ÉTUDES DE CAS

### Matériaux

Préparez des petits morceaux de papier avec les phrases suivantes. Mettez-les pliés dans un panier pour que personne ne puisse le regarder.

### 1. « Jeu de satellites »

5 min

Toutes les participantes se placent en cercle. Puis chaque participante choisit au hasard et en silence une personne du groupe, sans révéler son nom. Une fois leu choix fait, on annonce qu'on va compter jusqu'à trois et que chacune doit ensuite essayer de faire trois fois le tour de la personne choisie aussi vite que possible. C'est le moment, il faut faire vite ! 1, 2, 3 et on y va ! La première personne à faire trois tours, malgré le chaos qui s'installe, remporte la partie.

## 2. La « chaise chaude » : Soutenir l'enfant

90 min

1. Expliquez que sur les morceaux de papier se trouvent des situations des enfants.

2. Formez trois groupes. Chaque groupe reçoit un cas. Au début, accorderez 10 minutes de préparation à tous les groupes. Chaque groupe doit réfléchir à la méthode que l'APS pourrait utiliser pour soutenir l'enfant. Différentes propositions peuvent être élaborées par les groupes.

3. Formez un cercle de chaises avec deux chaises au centre. Les groupes présentent ensuite à tour de rôle leurs propositions. Pour cela, une personne volontaire s'assoit au centre pour présenter le cas. La volontaire doit alors se mettre dans la peau de la personne décrite sur le papier (« empathie ») et décrire devant les autres participantes comment l'enfant se sent. Elle doit le faire en parlant à la place de l'enfant. Par exemple : « Je suis Monique. J'ai 8 ans et… ». Il est important que la personne jouant Monique se plonge dans ses émotions pour bien décrire sa souffrance.

4. Lorsque la personne a « joué » ce qu'il y a sur le papier, demandez une volontaire du même groupe pour jouer le rôle de l'APS. Cette personne peut alors partager ses idées pendant 5 minutes maximum afin d'aider l'enfant.

5. La phase de la chaise chaude commence alors. Après que l'APS a présenté ses idées, elle peut être remplacée par des personnes de la plénière. Une volontaire prendra alors la place de l'APS et dirigera la discussion avec ses propres idées et suggestions. Si d'autres membres de la plénière (aussi des membres d'autres groupes) souhaitent apporter leurs approches, ils peuvent se manifester et remplacer à leur tour l'APS au centre de la scène, pour quelques minutes (3 minutes maximum). Utilisez au maximum 20 minutes sur le jeu de rôle pour chaque cas.

**Note**
En tant que formatrice, assurez-vous que les jeux de rôle restent courts et dynamiques et ne s'étirent pas trop longtemps. Les cas ne doivent pas nécessairement être résolus jusqu'au bout. L'objectif est plutôt d'entendre un large éventail d'idées et d'approches de l'ensemble du groupe.

6. Si vous avez l'impression qu'aucune nouvelle idée n'est apportée, arrêtez le jeu de rôle. Remerciez les volontaires pour avoir eu le courage de jouer la situation. Réfléchissez avec la plénière aux approches que vous avez trouvées particulièrement efficaces. Quelles étaient les idées les plus intéressantes ? Quels sont les obstacles à la mise en œuvre ?

7. Donnez ensuite aux deux autres groupes l'occasion de présenter leurs cas et procédez avec la chaise chaude comme pour le premier groupe.

*Pause (10 min)*

### 3. Travail en plénière : Renforcer le parent

40 min

1. Expliquez que vous allez maintenant réaliser un nouveau jeu de rôle. Pour cela, utilisez les trois cas sur les feuilles de papier que vous n'avez pas traités dans l'exercice précédent. Cette fois-ci, l'accent est mis sur l'autonomisation des parents. Une personne jouera le rôle de l'APS, une autre le rôle du parent.

2. Demandez deux volontaires qui prennent place sur les chaises au centre du cercle de chaises.

3. Lisez l'un de cas. Tout d'abord, la personne qui joue le parent doit décrire ses émotions par rapport à la situation. Après, l'APS doit expliquer comment la maman / le papa peut soutenir leur enfant et met l'accent sur le soutien émotionnel dont l'enfant a besoin.

4. Essayez de garder les jeux de rôle courts. Utiliser seulement 5–10 minutes pour cela et plus de temps pour l'échange avec la plénière.

5. Après chaque cas, remerciez les volontaires pour avoir eu le courage de jouer la situation, donnez-leur des retours positifs et demandez aux autres participantes :

   Qu'est-ce que l'APS aurait encore pu faire pour soutenir le papa / la maman à comprendre ?

   Pourquoi est-ce aussi important de donner des conseils aux parents dans ce cas ?

Monique a 6 ans et fait des cauchemars atroces après que leur village a été attaqué par un groupe de rebelles. Elle hurle quand elle se réveille et sa mère la tape parce qu'elle réveille toute la famille.

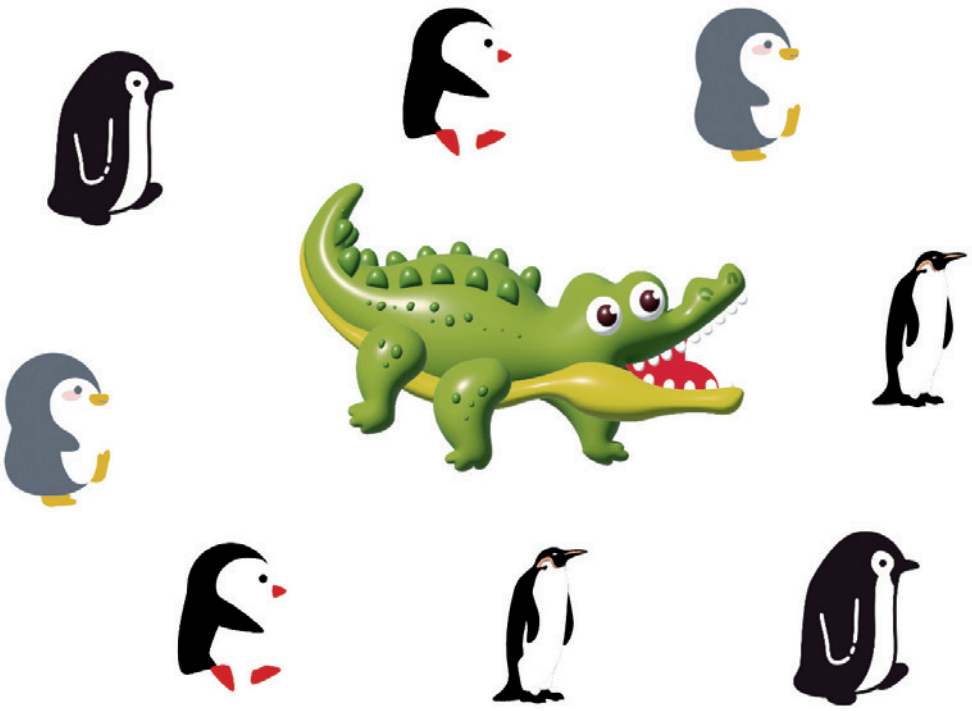
Felix a 10 ans et a perdu son papa il y a 3 mois. Il ne peut pas se concentrer à l'école et est toujours inattentif. Le professeur le gronde et lui donne des mauvaises notes. Sa maman est fâchée contre lui.

Anne a 11 ans et a été agressée par un groupe de jeunes ivres. Elle a à peine pu fuir. Elle ne veut plus quitter la maison et se met en larmes lorsque son papa lui dit qu'elle doit aller à l'école.

Théo a 13 ans et vit seulement avec sa mère et sa petite sœur au camp de personnes déplacées. Son papa a abandonné la famille après la naissance de la fille. Théo a commencé à boire de l'alcool avec ses amis. Il s'est battu après être ivre avec un autre jeune et le chef du camp s'est plaint auprès de sa mère.

Mariam a 8 ans. Elle a perdu sa maman récemment et depuis, elle parle plus. Quelque fois, elle reste dans son lit et son père la frappe parce qu'elle ne parle pas et ne fait rien d'autre que de regarder fixement le mur. Elle ne s'occupe même pas de ses petits frères de 3 et 5 ans.

Nathan a 15 ans et vit avec sa maman et ses petits frères et sœurs dans un camps de déplacés. Il y a 3 ans, son papa a été tué par balle devant ses yeux, par un militaire, qui l'a, par accident, atteint pendant une attaque des rebelles. Depuis, Nathan ne va plus à l'école, il est méfiant à la maison, s'absent souvent et fume des herbes locales.



## 4. « Jeu du pingouin et du crocodile »

10 min

Au début, il y a un crocodile (une participante). Il étend ses deux bras vers l'avant, le bras gauche au-dessus du droit. La paume de la main gauche est dirigée vers le bas, tandis que la paume de la main droite est dirigée vers le haut. Les mains s'ouvrent et se ferment comme la gueule d'un crocodile.

Les autres participantes sont des pingouins. Elles marchent en dandinant, leurs bras près de leur corps, les mains pliées à 90 degrés. Le crocodile essaie d'attraper les autres. Lorsqu'un pingouin est attrapé, il se transforme en crocodile et essaie d'attraper les autres pingouins. Le dernier pingouin restant est déclaré vainque

SESSION 3

# CLÔTURE DU SÉMINAIRE

**45 min**

## 1. BRÈVE RÉCAPITULATION

5 min

Au cours des trois derniers jours, récapitulons rapidement les principaux contenus. Nous pouvons utiliser à nouveau les flipcharts avec les programmes journaliers pour collecter avec le groupe tous les exercices qu'ils ont appris et qu'ils peuvent appliquer dans leur travail avec les enfants. Assurons-nous que les exercices suivants soient mentionnés, et ajoutons-les si nécessaire.

## 2. FEEDBACK À 5 DOIGTS

20 min

Il s'agit d'une méthode de feedback détaillée où chaque participante donne son feedback à tour de rôle en utilisant une représentation visuelle de la main sur un tableau de conférence. Chaque doigt de la main correspond à un aspect spécifique du feedback. Pour faciliter le processus dans les grands groupes, il est recommandé que les participantes restent brèves lors de leurs interventions. Vous pouvez également imprimer une feuille pré-dessinée de la main pour recueillir le feedback par écrit, ou inviter les participantes à dessiner le contour de leur propre main sur une feuille de papier et à y écrire leur feedback.

## 3. EXERCICE DE CLÔTURE

20 min

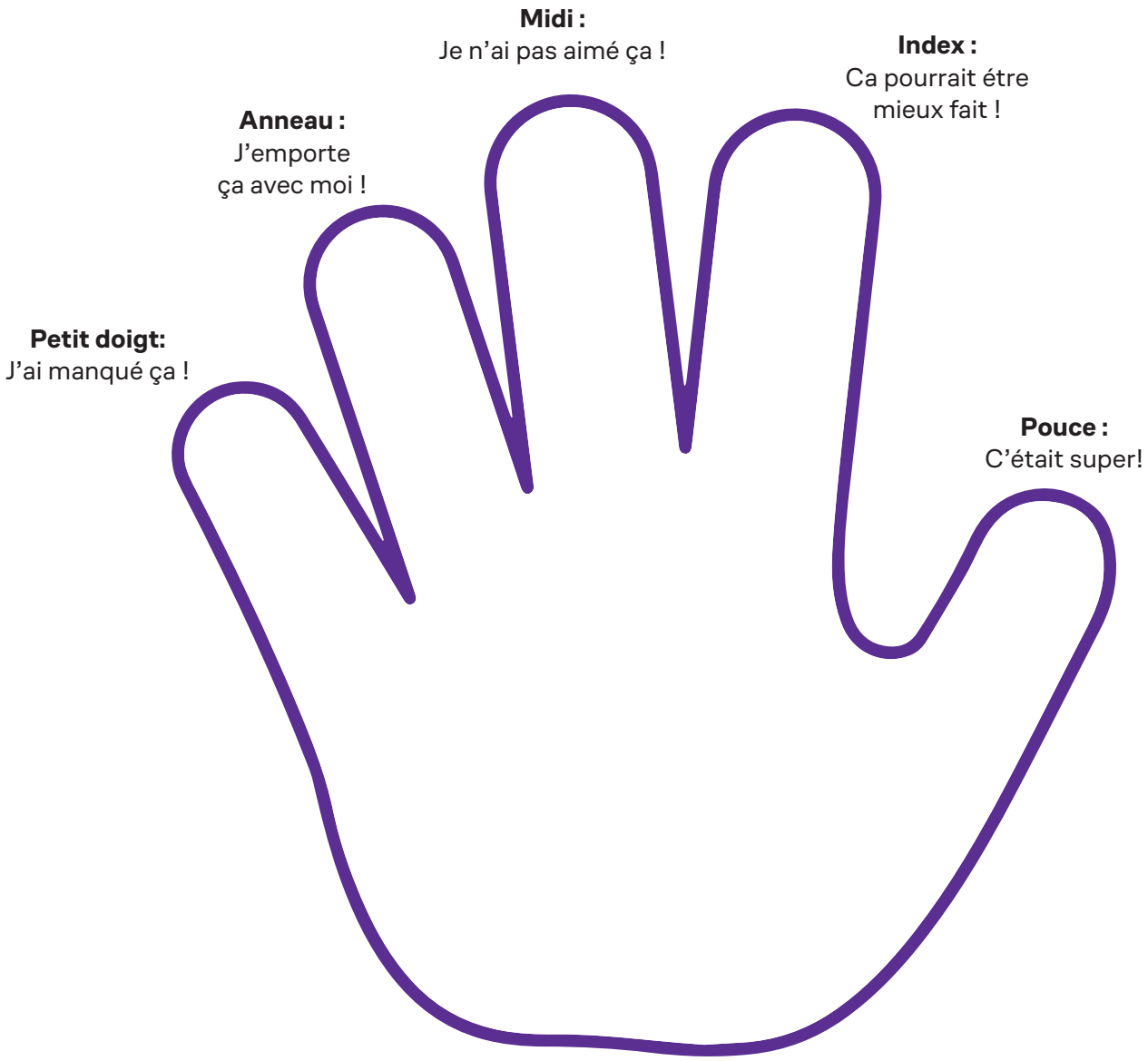
Remerciez toutes les participantes pour leur temps et leur engagement avant l'exercice final. Informez-les de la personne à contacter pour d'éventuelles questions ultérieures, de la possibilité de partager du matériel supplémentaire, et indiquez la date du prochain module.

Les participantes forment un cercle et sont invitées à lever leur bras droit, laissant leur main flotter au-dessus de l'épaule gauche de leur voisine. Petit à petit, les participantes commencent à taper doucement sur l'épaule de leur voisine. Progressivement, elles commencent à tapoter doucement l'épaule de leur voisine. Initialement, il s'agit de touchers légers et prudents, qui s'intensifient graduellement jusqu'à devenir des tapes énergiques sur l'épaule. Ces tapotements symbolisent un geste de félicitations.

Tout le monde reste en cercle serré et tend les mains vers l'avant. Invitez les participantes à fermer les yeux et à chercher une autre main pour la tenir. Ensuite, tout le monde peut rouvrir les yeux et voir la main qu'ils tiennent. Chacune formule alors un vœu pour la personne dont il tient la main.

## FICHE À DISTRIBUER : « FEEDBACK À 5 DOIGTS »

### Feedback à 5 doigts



# MODULE 2

## ACCOMPAGNEMENT PSYCHOSOCIAL ET LE TRAVAIL ÉMOTIONNEL AVEC LES ENFANTS TRAUMATISÉS

**Jour 1**

**Accompagnement psychosocial des enfants et de leurs parents** 76

**Session 1**
Ouverture et Révision 76

1. Arrivée et accueil 77
2. Exercice d'échauffement 77
3. Révision du module 1 et échange d'expériences 77
4. Aperçu du module 2 et présentation du programme de la journée 79

**Session 2**
Les étapes d'accompagnement psychosocial dans le travail avec les enfants 82

1. Révision en plénière 82
2. Jeu de révision 82
3. Travail de groupe sur les 9 étapes 83

**Session 3**
Accompagner les parents 86

1. Brainstorming et Input 86
2. Jeu de rôle 88
3. Petits exercices pour renforcer la relation parent-enfant 90

**Session 4**
Clôture de la journée 91

1. Jeu de rôle 91
2. Feedback avec des dés 91

**Jour 2**

**Travail émotionnel avec les enfants** 92

**Session 1**
Introduction au travail émotionnel 93

1. Exercice d'échauffement physique 93
2. Introduction au thème du jour 93
3. Le thermomètre des émotions 94

**Session 2**
Emotions de base, développement des émotions et des compétences émotionnelles clés. 99

1. Principes de base de la gestion des émotions 99

**Session 3**
Travail émotionnel avec des enfants traumatisés 102

1. Introduction : Promouvoir la compétence émotionnelle 102
2. Introduction : Expression des émotions 103
3. Le mime des émotions 105
4. Exercice d'échauffement 111
5. Situer les émotions dans le corps 111
6. Journal des émotions 115

**Session 4**
Clôture de la journée 117

1. Réflexion finale 117
2. Exercice de clôture 117

**Jour 3**

**Prise en charge en travaillant avec les enfants** 118

**Session 1**
Introduction et réflexion 119

1. Body Scan 119
2. Exercice de réflexion 120
3. Signes de surmenage et facteurs de risque 121
4. Exercice de détente 121

**Session 2**
La prise en charge 122

1. Réflexion individuelle 122
2. Réflexion en groupe 122
3. Mise en œuvre de la prise en charge 123
4. Raisons de l'importance de la prise en charge 123
5. Mise en oevre de la p.s.e. 124
6. Exercice « Créer un plan de prise en charge » 124
7. Fleur de ressources 126

**Session 3**
Clôture de la journée 128

1. Feedback : La vallée de l'abandon 128
2. Exercice de clôture : Courrier de retour 129
3. Clôture officielle 129

Sources 130
Points de contact locaux et offres de soutien 131

# MODULE 2
# JOUR 1

## Accompagnement psychosocial des enfants et de leurs parents

SESSION 1

# OUVERTURE ET RÉVISION

**1 h 50 min**

## 1. ARRIVÉE ET ACCUEIL

15 min

Accueillez les participantes au deuxième module. Organisez une petite session d'échange, où chaque personne peut partager en 2–3 phrases comment elle se sent aujourd'hui.

## 2. EXERCICE D'ÉCHAUFFEMENT

15 min

Invitez le groupe à réaliser ensemble un exercice de réchauffement. Est-ce qu'une des participantes aime rait diriger un exercice ? Peut-être quelque chose du Module 1 ? Si ce n'est pas le cas, je peux vous guider à travers l'exercice suivant :

- Jeu d'autorégulation avec des animaux
- Salutation au Soleil
- Exercices d'étirement

## 3. RÉVISION DU MODULE 1 ET ÉCHANGE D'EXPÉRIENCES

45 min

### Matériaux

Un objet pouvant être lancé (balle, pelote de laine ou similaire)

Invitez le groupe à réaliser ensemble un exercice de réchauffement. Est-ce qu'une des participantes aime rait diriger un exercice ? Peut-être quelque chose du Module 1 ? Si ce n'est pas le cas, je peux vous guider à travers l'exercice suivant :

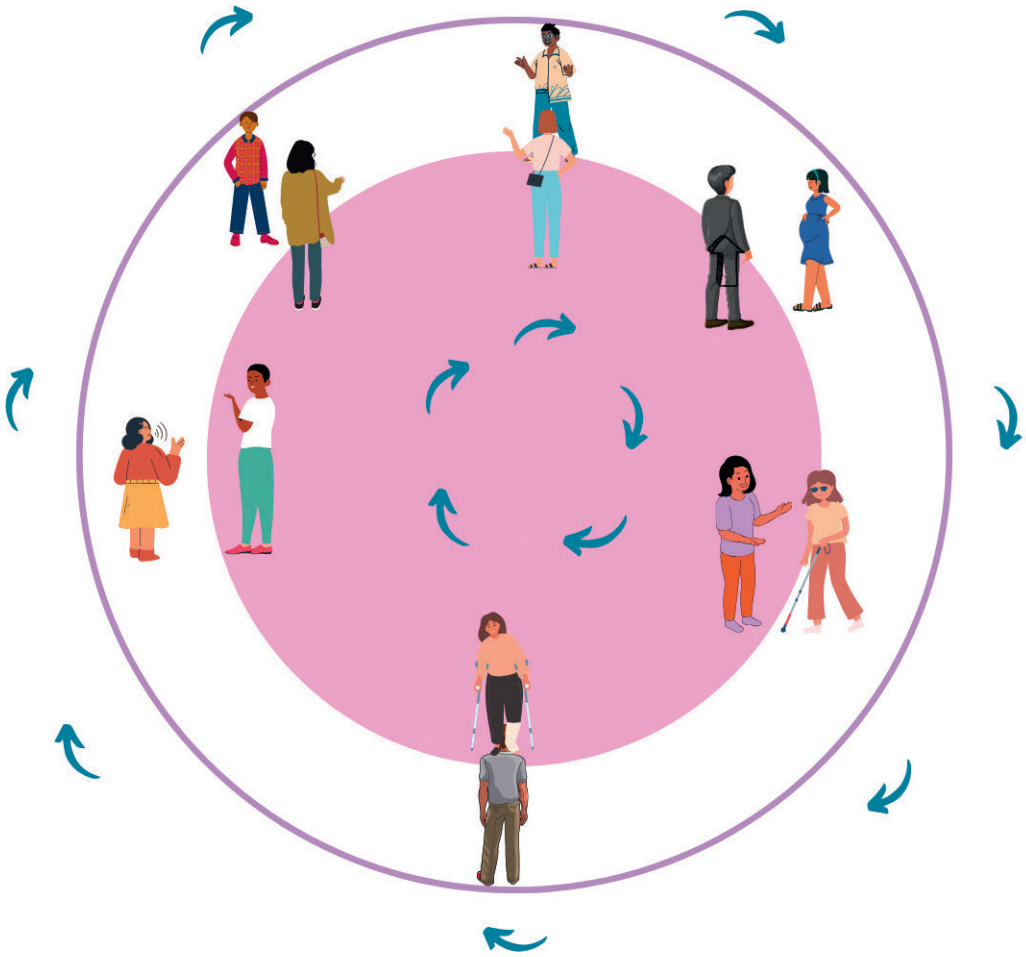
- Jeu d'autorégulation avec des animaux
- Salutation au Sole

### « Cercle des souvenirs »

15 min

1. Demandez aux participantes de se lever et de former un cercle. En quelques mots, parlez du précédent entraînement du Module 1 et laissez les participantes plonger brièvement dans le contexte de la formation en répondant aux questions suivantes :

   - Quand a eu lieu le dernier entraînement ?
   - Où s'est déroulé l'entraînement ?
   - Qui a participé à la formation ?
   - Y a-t-il eu des situations particulières qui sont restées dans la mémoire de tous ?



2. Prenez maintenant votre objet. L'idée est de le passer de l'une à l'autre tout en partageant un souvenir ou une méthode apprise lors de la dernière formation sur le thème « traumatisme et enfants ». Commencez en disant par exemple : « Je me souviens encore très bien du travail de groupe sur les principes de l'AST. » Passez ensuite l'objet à la personne suivante qui partagera également un élément du contenu et passe l'objet à son tour.

3. Continuez ainsi jusqu'à ce que tout le monde ait dit quelque chose. Si les participantes ne se souviennent de rien d'autre, vous pouvez également répéter du contenu et ajouter un nouveau détail. Par exemple : « Je me souviens encore très bien du travail de groupe sur les principes AST, surtout de la façon dont j'ai présenté les résultats de mon groupe sur le principe de la sécurité. »

4. Remerciez ensuite pour le partage et passez à l'exercice suivant, où les participantes discuteront de l'application des apprentissages entre les deux formations.

### « Rotation des expériences »

30 min

Demandez à la moitié du groupe de rester debout dans un grand cercle. Il est important qu'il s'agisse exactement de la moitié des participantes. Si vous avez un nombre impair de participantes, veuillez participer vous-même à l'exercice pour que cela fonctionne. La deuxième moitié du groupe forme alors un cercle plus petit à l'intérieur du grand cercle. Les participantes se positionnent en regardant vers l'extérieur, de sorte que les personnes dans les deux cercles se fassent face. Chaque personne devrait se tenir face à une autre. Maintenant, posez la première question. Les deux personnes qui se font face échangent à ce sujet. Tout d'abord, la personne dans le cercle intérieur parle pendant 2 minutes tandis que la personne dans le cercle extérieur écoute simplement. Ensuite, elles échangent les rôles pendant encore 2 minutes. Après avoir échangé sur la première question, les personnes dans le cercle extérieur se déplacent d'une personne vers la droite. La personne dans le cercle intérieur reste à sa place. Posez ensuite la question suivante et procédez comme précédemment. Les participantes changent à nouveau de place après s'être toutes les deux exprimées et répondent à la troisième question comme précédemment.

**Questions :**

1. Y a-t-il eu des connaissances spécifiques acquises lors du dernier entraînement qui vous ont été utiles dans votre travail quotidien ? Si oui, lesquelles ?

2. Avez-vous pu appliquer des méthodes apprises lors du dernier entraînement dans votre travail ? Si oui, lesquelles ?

3. Qu'aimeriez-vous apprendre dans le deuxième module ? Qu'est-ce qui vous motive à participer à cette formation ?

Ensuite, interrogez le groupe pour savoir qui souhaite partager quelque chose de ce qui a été discuté. Écoutez quelques témoignages (environ 15 minutes).

## 4. APERÇU DU MODULE 2 ET PRÉSENTATION DU PROGRAMME DE LA JOURNÉE

35 min

### 1. Introductions principales et présentations du sujet

15 min

Dessiner sur un flipchart une vue d'ensemble des thèmes des trois prochains jours.

#### ETAPES

1. Input : Expliquez les objectifs du module et affichez le flipchart préparé en avance : « aperçu du contenu de module 2 ». Donnez un aperçu des sujets qui seront traités lors de ces trois jours de formation en résumant les sujets de chaque jour.

2. Affichez le flipchart préparé en avance : « programme détaillé du premier jour » et expliquez ce que vous avez prévu pour la première journée. Demandez si les participantes ont des questions ou remarques.

3. Donnez également les informations nécessaires concernant les questions organisationnelles et logistiques (heures de travail, pauses, repas, clôture de la formation, frais de transport, etc., tout cela relevant uniquement de votre rôle).

### 2. Etablir le cadre de travail

20 min

#### Matériaux

Flipcharts et crayons

#### ETAPES

#### 1. Introduction explicative

Expliquez qu'avant de commencer la formation, du temps vous ait nécessaire pour la mise en œuvre de certains aménagements. Fondamentalement ancrée dans toute formation et dans l'approche générale de *medica mondiale*, une idée clé est d'autonomiser les participantes et de les sensibiliser au stress et au traumatisme. C'est pour cette raison qu'il nous ait très important d'établir une atmosphère cordiale au sein des formations, afin que chaque individu puisse se sentir à l'aise et respecté.

## 2. Brainstorming sur les règles de groupe

Afin d'établir un bon cadre de travail, expliquez votre intention de la mise en place des règles de fonctionnement pour le groupe, des règles proposées et approuvées par toutes les participantes. Engagez ensemble une réflexion sur la question : Quels sont les éléments indispensables pour que vous vous sentiez en sécurité et à l'aise au sein de ce groupe, favorisant ainsi un apprentissage aisé et la possibilité de partager vos préoccupations personnelles ?

Notez les règles de groupe acceptées par le groupe sur un tableau de conférence, que vous exposez à emplacement visible lors de toute la formation.

Veillez à ce que les aspects suivants soient fixés dans tous les cas comme règles de base :

- ✓ Confidentialité
- ✓ Respect/estime de l'autre et respect de la différence entre les participantes
- ✓ Prendre soin de soi et de l'autre

Expliquez également les points suivants :

- Insistez sur le fait que vous souhaitez maintenir une culture favorable aux erreurs pendant la formation. Dans cette optique, aucune question n'est considérée comme ''stupide''. Il s'agit d'apprendre tous ensemble, encourageant ainsi une atmosphère où tant les participants que le formateur peuvent commettre des erreurs sans appréhension. La formatrice peut aussi faire des erreurs et recevoir un feedback honnête de la part des participantes. De même, le « feedback autonomisant » doit être pris en compte.

- Si cela n'a pas déjà été fait, il est impératif que vous souligniez bien que toute forme de discrimination est inacceptable.

- Indiquez que des sujets difficiles peuvent être abordés pendant la formation. Ceux-ci peuvent être difficiles à supporter. Il est donc important que chacun veille à son bien-être ainsi qu'à celui de ses collègues. Si la charge émotionnelle est trop intense, il est également possible de quitter la salle et de prendre une pause individuellement. Cependant, les participantes doivent en informer la formatrice ou une autre participante afin de ne pas créer d'inquiétude.

## 3. La répartition des tâches

Expliquez qu'il y a certaines tâches dont les participantes devraient être responsables, afin d'assurer une formation bénéfique pour l'ensemble du groupe :

- ✓ Synthèse du jour précèdent (une brève récapitulation de 3–5min, nommant les sujets principaux et une soulignant une découverte significative par sujet)
- ✓ « Gardienne du temps » (Chargée de veiller au respect du planning et du temps alloué à chaque activité)
- ✓ « Equipe du bien-être » (2 personnes veillant aux pauses, fournissant des boissons etc.)

Désignez des volontaires pour chaque tâche, notez leurs noms sur un flipchart et emplacez-le à un endroit bien visible lors de toute la formation. Réfléchissez avec le groupe s'il y a éventuellement d'autres tâches à répartir

## 4. Autres points organisationnels

Partagez également d'autres informations importantes avec les participantes :

### L'emplacement des toilettes
Où se trouvent les toilettes les plus proches ?

### Horaires des pauses
Quand est-ce sont prévues les pauses ? Mentionnez que les participantes sont encouragées à signaler à tout moment si elles ont besoin de faire une pause, notamment pour se rendre aux toilettes.

### Pause déjeuner
Donnez des informations sur la pause déjeuner, sur les horaires et le lieu.

### Connaissances linguistiques
Clarifiez les connaissances linguistiques dans la salle. Veuillez demander si quelqu'un a des difficultés avec la langue utilisée. Des traductions seront fournies au besoin, et toute personne peut toujours demander des éclaircissements si nécessaire.

### Besoins et questions
Nous vous invitons à partager tout autre besoin ou question que vous pourriez avoir. Notre objectif est de créer un environnement inclusif et adapté à chacune.

*C'est l'occasion de faire une pause-café (20 minutes).*

*Après la pause-café, commencez par un petit exercice (par exemple Trauma Tapping Technique de la page 53) (5 minutes).*

SESSION 2

# LES ÉTAPES D'ACCOMPAGNEMENT PSYCHOSOCIAL DANS LE TRAVAIL AVEC LES ENFANTS

**1 h 35 min**

**ETAPES**

1. Révision en plénière
2. Jeu de révision
3. Travail de groupe sur les 9 étapes

## 1. RÉVISION EN PLÉNIÈRE

5 min

**Matériaux**

Flipchart et crayon

**ETAPES**

Répétez avec le groupe les 9 étapes de consultation et notez-les sur un tableau à feuilles mobiles. Assurez-vous que toutes les étapes sont énoncées dans le bon ordre :

- No. 1 Accueil
- No. 2 Écoute active
- No. 3 Évaluation des risques
- No. 4 Identification des besoins
- No. 5 Fournir des informations
- No. 6 Élaboration d'un plan d'action ensemble
- No. 7 Clôture
- No. 8 Remplissage de dossier
- No. 9 Prendre soins de soi

## 2. JEU DE RÉVISION

20 min

**ETAPES**

1. Expliquez que vous allez maintenant procéder à une brève révision ludique des principaux contenus des étapes de consultation. Pour cela, utilisez une échelle dans la salle. Une extrémité de la pièce symbolise « vrai », l'autre extrémité « faux ».

2. Lisez ensuite les déclarations suivantes et demandez aux participants de se positionner sur l'échelle. Vous pouvez également vous positionner au milieu entre les deux pôles si vous êtes en partie d'accord. Interrogez 1 à 2 personnes sur leur positionnement pour chaque déclaration, en leur demandant pourquoi ils se sont placés à cet endroit et s'ils peuvent expliquer leur choix.

**Accueil**

La cliente doit absolument s'asseoir sur la chaise.

- Faux : L'APS propose au client une chaise, mais la cliente est libre de choisir où et comment elle se sent le plus à l'aise.

L'APS doit signaler son intérêt pour sa cliente par son langage corporel.

- Vrai : Par exemple, l'APS devrait adopter une posture droite, regarder sa cliente et maintenir une distance appropriée.

**Écoute active**
Il est essentiel que l'APS encourage la cliente dès le début à partager autant que possible sur elle-même.

- Faux : La cliente ne devrait pas être poussée à parler et ne devrait partager que ce qu'elle souhaite. Il est important qu'elle puisse d'abord établir une relation de confiance avec l'APS.

**Évaluer les dangers**
Si la cliente ne se sent plus en sécurité chez elle, l'APS la rassure et lui explique qu'il ne se passera sûrement plus rien et qu'elle devrait se calmer.

- Faux : Si la cliente est en danger, l'APS lui demande si elle connaît un endroit sûr avec des personnes de confiance où elle peut se rendre.

**Le plan d'action**
Parce que l'APS est la mieux placée pour le savoir, elle guide la cliente dans l'élaboration du plan d'action.

- Faux : Ne poussez pas la cliente dans une certaine direction. C'est la cliente qui doit déterminer ce qu'elle veut faire. La personne aident doit respecter les souhaits de la cliente. L'APS aide sa cliente à identifier différentes options d'action et à les évaluer.

**Remplissage de dossier**
Pour ne pas oublier les différents éléments observés et discutés au cours de l'entretien, il est important de remplir le dossier directement devant la cliente.

- Faux : L'APS rédige son rapport après la séance et non devant sa cliente. Elle pourrait néanmoins prendre quelques notes en présence de la cliente, de préférence après avoir expliqué qu'elle le fait pour elle-même, comme aide à la réflexion.

**Prendre soins de soi-même**
Même après une conversation difficile où l'APS n'a pas pu accomplir toutes ses tâches, elle devrait prendre le temps de prendre soin d'elle-même.

- Vrai : Après des conversations particulièrement difficiles où tout ne s'est pas déroulé comme prévu, il est crucial pour l'APS de prendre soin d'elle-même. Même quelques minutes peuvent aider à se réguler. (Un peu d'eau, une petite promenade, un exercice de respiration etc.)

## 3. TRAVAIL DE GROUPE SUR LES 9 ÉTAPES

60 min

### Matériaux

- Flipcharts et crayons
- Fiche à distribuer « Les 9 étapes d'accompagnement psychosocial dans le travail avec les enfants »

### ETAPES

1. Expliquez que dans la prochaine étape, le groupe va compléter ensemble les étapes d'accompagnement pour travailler avec les enfants.

   Soulignez que l'attitude de base des étapes d'accompagnement pour les adultes s'applique naturellement aussi aux enfants. Dans cet exercice, il s'agit donc juste de compléter et d'adapter les étapes d'accompagnement pour le travail avec les enfants. Il ne s'agit pas de les réinventer entièrement.

2. Formez 3 à 4 groupes et attribuez 2 à 3 étapes à chaque groupe. Chaque groupe aura 20 minutes pour collecter des points importants dans le contexte de conseil lorsqu'un enfant est directement affecté et présent avec sa mère.

3. Après 20 minutes, chaque groupe présentera ses résultats et répondra aux questions.

4. Après chaque présentation, permettez aux membres des autres groupes de compléter si nécessaire. Assurez-vous que les points suivants sont abordés pour chaque étape. Distribuez les fiches à distribuer à la fin.

*Après, c'est l'occasion de faire une pause déjeuner (60 minutes).*

### Exercice

10min

Après la pause déjeuner, commencez par un énergisant (par exemple « Jeu de régulation » sur page 31–32).

# FICHE À DISTRIBUER « LES 9 ÉTAPES D'ACCOMPAGNEMENT PSYCHOSOCIAL DANS LE TRAVAIL AVEC LES ENFANTS »

## No. 1

### L'accueil

- Accueillez l'enfant avec un sourire et placez-vous à hauteur des yeux. Accueillez ensuite le parent.
- Laissez l'enfant décider s'il veut s'asseoir et où il veut s'asseoir. S'asseoir ensemble dans les mêmes conditions.
- Gardez une distance professionnelle et ne touchez pas l'enfant sans lui demander.
- Présentez-vous avec un langage simple. Expliquer le rôle de l'APS en termes simples. Souligner que votre rôle est d'aider l'enfant.
- Ajoutez éventuellement des petits faits sur vous, par exemple si vous avez aussi des enfants, quel est votre plat préféré, ce que vous aimez faire pendant votre temps libre (cela détend l'atmosphère et invite éventuellement l'enfant à commencer la conversation de façon détendue).
- Créez un climat de confiance avec l'enfant et son parent en assurant la confidentialité et la sécurité.
- Enregistrez les informations importantes de l'enfant. Ne le pressez pas. Si l'enfant est capable de parler, c'est à lui de raconter.
- Si nécessaire, faites un exercice de respiration pour calmer.

Ensuite, invitez l'enfant gentiment à raconter pourquoi il/elle est venue.

## No. 2

### Écoute active

- Expliquez pourquoi il est crucial pour l'APS de bien comprendre l'histoire. Expliquez à l'enfant que parler peut parfois être difficile, en montrant votre compréhension.
- Expliquez qu'il est toujours possible de faire une pause.
- Mettez l'accent sur l'enfant et, s'il a du mal à parler, donnez à l'accompagnateur la possibilité de s'exprimer. Demandez ensuite à l'enfant si c'est correct et s'il souhaite compléter quelque chose.
- Donnez à l'enfant le temps nécessaire pour s'exprimer et écoutez attentivement. Montrez votre attention par des mimiques et des gestes attentifs.

- Posez des questions claires pour que l'enfant puisse donner tous les détails de son histoire et découvrir le véritable problème, et évitez les questions intrusives.
- Utilisez un langage adapté au niveau de l'enfant et utilisez les mêmes mots que lui. Assurez-vous qu'il vous comprend et montrez que vous avez compris.
- Paraphrasez ce qu'elle dit pour l'assurer que vous la suivez attentivement.
- Normalisez et validez ses émotions et encouragez-la à parler. Rassurez l'enfant en lui disant que ce n'est pas sa faute.
- Ne portez pas de jugement sur l'enfant.
- N'interrompez pas l'enfant et laissez-lui le temps de pleurer s'il en ressent le besoin.
- Ne mettez pas l'enfant sous pression, mais encouragez-le à partager son histoire, même par un dessin.
- Observez attentivement ses gestes et ses mimiques.
- Ne riez pas et ne téléphonez pas pendant l'interaction.
- Proposez de l'eau à boire si nécessaire.

## No. 3

### Évaluer les dangers

- *Si vous avez l'impression que l'enfant ne peut pas parler librement et sans peur en présence du parent, vous pouvez demander respectueusement au parent d'attendre dehors pendant un court instant. Assurez le parent qu'il/elle peut vous faire confiance.*
- Si l'enfant et/ou le parent sont en danger, demandez au parent s'il connaît un endroit sûr avec des personnes de confiance où ils peuvent rester.
- Observer et poser des questions sur de possibles dangers :
  - o Comment est ta vie dans ta famille ?
  - o Comment es-tu traité dans ta famille/par tes amis/par tes camarades de classe et tes professeurs ?
  - o Qu'est-ce qui te fait le plus souvent peur ?
  - o Comment réagis-tu à cette peur ?
  - o Explique à l'enfant qu'il y a des situations où les adultes disent qu'il ne faut pas en parler. As-tu déjà vécu une situation similaire ?

- Echangez avec le parent, hors de la présence de l'enfant, sur les dangers potentiels. Donnez à l'enfant une possibilité d'occupation en attendant.

## No. 4
### Identifier les besoins

- Posez des questions pour connaitre les besoins immédiats, p.ex. soins médicaux, aide juridique, un endroit pour passer la nuit.

- Elaborez ensemble les besoins d'enfant : De quoi as-tu besoin en ce moment pour te sentir en sécurité ? As-tu des idées de ce qui pourrait te faire du bien ? Qu'est-ce qui te fait plaisir ? Quand te sens-tu connecté à ta famille ?
- Qui d'autre fait partie de ta famille ? Quelle est ta relation avec eux ? Avec qui te sens-tu le plus à l'aise ?

## No. 5
### Communiquer des informations

- Donnez des informations au parent sur ce que votre organisation et d'autres organismes dans la région peuvent faire pour l'enfant.
- Partagez les informations de manière attentive et ne suscitez pas de peurs excessives. Informez sur les conséquences physiques et mentales de la violence dans un langage approprié.
- Dans le cas d'un besoin immédiat, proposez d'accompagn e l'enfant et le parent.
- Expliquez l'importance des prises en charge. Montrez des exercices de régulation simples que l'enfant peut utiliser seul ou avec son parent.

## No. 6
### Déterminer les prochains pas ensemble (le plan d'action)

- Rendez les options d'action transparentes pour l'enfant et expliquez leurs avantages respectifs.
- Ne poussez pas l'enfant dans une direction particulière, mais décidez ensemble des prochaines étapes.
- Demandez également au parent des idées pour renforcer l'enfant.
- Identifiez d'autres personnes proches de l'enfant qui pourraient le renforcer.

## No. 7
### Clôture

- A la fin de la séance, un nouveau rendez-vous peut être fixé, ou l'APS accompagne l'enfant et son parent à un autre organisme.
- Pour bien clôturer la séance, vous pouvez remercier l'enfant et son parent pour son ouverture et souligner son courage d'être venu à la consultation.

- Remerciez également le parent et félicitez-le d'avoir pris la décision importante de chercher du soutien pour son enfant.

## No. 8
### Remplissage de dossier

- Pour ne pas oublier les différents éléments observés et discutés au cours de l'entretien, il est important de remplir le dossier directement après chaque entretien, mais pas devant l'enfant et son parent. Il peut être utile de prendre de courtes notes avec des points clés pendant l'entretien.

## No. 9
### Prendre soins de soi-même

- Faites un check-in : comment vous sentez-vous après le cas ? Les cas impliquant des enfants peuvent être particulièrement éprouvants.
- Faites des exercices de prise en charge (exercices de respiration, tapoter le corps, exercices de régulation, etc.)
- Faites quelque chose pour vous (faites une promenade, parlez à une amie, mangez ou buvez quelque chose).
- Ne recevez pas immédiatement un/une autre cliente. Donnez-vous un certain temps avant la prochaine séance.
- Cherchez conseil auprès une collègue si le cas continue à vous préoccuper.

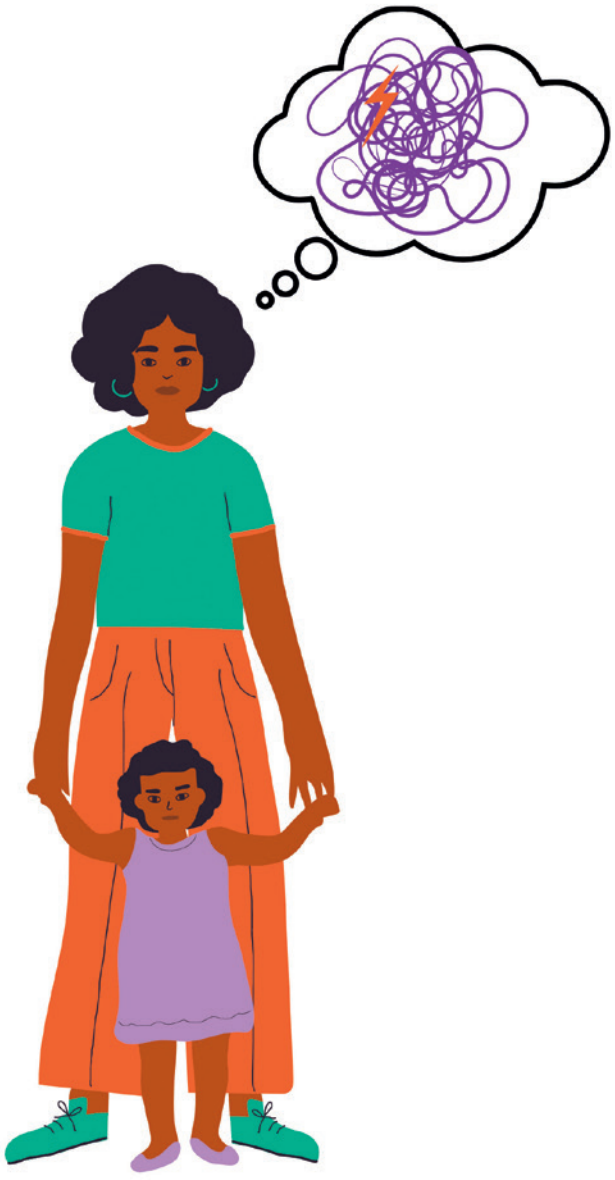
SESSION 3

# ACCOMPAGNER LES PARENTS

**1 h 30 min**

## 1. BRAINSTORMING ET INPUT

45 min



### Matériaux

- Cas de Louise
- Fiche à distribuer : « Les impacts des traumatismes chez les enfants sur la famille »

### ETAPES

1. **Préparation**
   Reprenez la citation du polycopié et écrivez-la sur un flipchart.

2. **Brainstorming**
- Demandez à une participante de lire la citation.
- Demandez à la plénière comment elles comprennent la citation et si elles sont d'accord avec elle.
- Demandez aux participantes de faire part de leurs expériences. Selon leur expérience, dans quelle mesure l'expérience de la violence et le traumatisme d'un enfant se manifestent-ils au travers de sa famille ?

Notez les mots-clés des narrations sur un flipchart.

3. **Input**
   Partagez le contenu de la fiche à distribuer « Les impacts des traumatismes chez les enfants sur la famille » comme input avec les participantes.

Dans le jeu de rôle suivant, les APS peuvent développer des approches pour travailler avec les parents.

# FICHE À DISTRIBUER : « LES IMPACTS DES TRAUMATISMES CHEZ LES ENFANTS SUR LA FAMILLE »

**Citation**

*« Rien n'est plus comme avant après un traumatisme. Les enfants subissent un naufrage psychique après des expériences traumatiques, ce qui peut également modifier la relation avec leurs parents. »*[8]

Krüger 2017, p.77

## Impacts du traumatisme d'un enfant sur la famille

**Charge émotionnelle de la famille**

- Le traumatisme d'un enfant peut avoir des répercussions très éprouvantes sur les parents, les frères et sœurs, les grands-parents ou d'autres membres de la famille.
- Les mères, étant traditionnellement les plus impliquées dans les soins, sont souvent particulièrement proches de leurs enfants et peuvent donc être particulièrement affectées.

**Expériences accablantes**

- L'expérience et la souffrance de l'enfant peuvent submerger la famille et susciter des émotions d'impuissance.
- Les conflits familiaux existants peuvent être exacerbés.
- La relation de couple des parents peut également être affectée.

**Réactivation des traumatismes personnels**

- Si un membre de la famille a lui-même vécu des expériences traumatiques, le stress de l'enfant peut réactiver ces souvenirs.

**Émotions de culpabilité**

- Les proches peuvent être tourmentés par des émotions de culpabilité, car ils n'ont pas pu protéger l'enfant de l'expérience traumatique.
- Ces émotions de culpabilité peuvent compromettre la relation avec l'enfant.

## Soutien aux familles affectées

**Rôle des APS (personnes de soutien social)**

- Les APS peuvent poser des questions prudentes lors d'entretiens individuels pour savoir comment se porte la famille et si elle ressent le besoin et le désir de soutien.
- Les APS peuvent proposer des consultations individuelles et/ou fournir à la famille des conseils sur les méthodes de prise en charge et de renforcement, si nécessaire.

**Points importants**

- La prise en charge d'un enfant traumatisé nécessite une attention particulière et un soutien de toute la famille.
- Il est important de soutenir non seulement les enfants ayant vécu un traumatisme, mais aussi leurs proches, pour permettre une guérison et une stabilisation complètes.
- Une communication ouverte et un soutien professionnel peuvent aider à réduire les charges et à renforcer la résilience de la famille.

8 Krüger 2017, p. 77

## 2. JEU DE RÔLE

45 min

### Matériaux

Fiche à distribuer : « Cas de Louise et Marguerite »

### ETAPES

1. Formez un cercle de chaises et distribuez la fiche à distribuer et lisez-l 'ensemble.

2. Demandez trois volontaires qui ont envie de participer au jeu de rôle :
   - Une participante joue sa fille Louise de 11 ans (et montre comment elle se sent pleine de honte et en difficulté pour en parler).
   - Une participante joue sa mère Marguerite (et montre comment parfois les parents parlent à la place de leur enfant, qui est le centre de la séance) et montre de forts signes de surcharge émotionnelle (par exemple, elle passe en hyper-vigilance lorsque sa fille parle de son expérience).
   - Une participante joue le rôle de maman Alice.

3. Le jeu de rôle se déroule pendant quelques 10-15 minutes. Si l'APS a des difficultés, elle peut demander une pause et discuter avec les facilitatrices de la suite des événements. Assurez-vous que :
   - L'APS se concentre sur l'enfant dans son récit.
   - L'APS explique à la mère comment elle peut aider au mieux son enfant maintenant.
   - L'APS soutient les deux et demande à Marguerite de rester un peu plus longtemps après la séance, car elle a observé les fortes réactions de la mère et souhaite savoir ce qui se passe en elle et comment elle peut soutenir la mère.

4. Organisez un autre jeu de rôle dans lequel seule la mère d'un enfant traumatisé participe à la consultation avec l'APS. (10 min)

5. Demandez au groupe s'il existe d'autres exemples où les parents sont affectés par le traumatisme de leur enfant. Demandez aux participants de parler brièvement des cas. Décidez ensuite ensemble quel cas sera joué dans un autre jeu de rôle. (10 min)

# FICHE À DISTRIBUER : « CAS DE LOUISE ET MARGUERITE »

*Louise, âgée de 11 ans, fréquente l'école secondaire. Elle est la fille de Marguerite, une mère célibataire, et son père a quitté la famille lorsqu'elle était encore un bébé. Marguerite gère un petit commerce pour subvenir aux besoins alimentaires de Louise et de son petit frère Frédéric, âgé de 5 ans, dont le père les a également abandonnés. Les frais scolaires de Louise sont pris en charge par son oncle.*

*Un jour, Louise rentre à la maison en retard, de l'école, ne parle pas et semble visiblement choquée. Elle évite le regard de sa maman lorsque celle-ci lui demande pourquoi elle est en retard et ce qui s'est passé. Louise reste silencieuse, ne mange pas en prétendant ne pas avoir faim, puis se dirige immédiatement vers sa natte. Le lendemain, Louise se sent malade et ne veut pas aller à l'école. Marguerite remarque grande tache humide sur la natte, et réagissant spontanément, donne une gifle à sa fille pour avoir mouillé la natte : « Es-tu un bébé ? Regarde ce que tu as fait ! » Marguerite gronde sa fille.*

*Sous les pleurs, Louise partage son expérience douloureuse : hier, en se rendant au village après l'école, elle a été surveillée par le fils du chef du village, un jeune de 16 ans accompagné de son ami. Les deux garçons l'ont agrippée, l'ont contrainte à se déshabiller, et ont eu des gestes déplacés envers sa poitrine et ses parties génitales. Par chance, des passants sont intervenus, obligeant les agresseurs à la laisser dévêtue, tout en la menaçant de la chasser de l'école si elle osait en parler à quelqu'un.*

*Marguerite est profondément choquée, car elle-même a été victime d'abus sexuels de la part de son oncle. Cependant, la peur de révéler cette douloureuse réalité à quelqu'un persistait, notamment en raison du fait que son oncle prenait en charge ses frais scolaires. En ce moment, toute la souffrance et l'impuissance qu'elle avait vécues refont surface alors que sa fille lui confie son propre traumatisme. Néanmoins, Marguerite redoute également les éventuelles répercussions sur sa famille si elle venait à prendre des mesures. Dans sa détresse, elle se tourne vers Mama Alice, l'assistante psychosociale qui réside à proximité, sollicitant ainsi son soutien.*

## 3. PETITS EXERCICES POUR RENFORCER LA RELATION PARENT-ENFANT

- Massage
- Aller se promener
- Peindre une image
- Raconter des histoires
- Chanter
- Dancer
- Créer un espace d'écoute active
  - Ici, l'enfant peut décider de ce qu'il ressent à ce moment-là. Par exemple : aime-t-il raconter quelque chose sur lui-même, ce qu'il a vécu aujourd'hui, ce qu'il a ressenti aujourd'hui ou préfère-t-il lire un livre ensemble ou à voix haute ? L'enfant aimerait peut-être aussi que ses parents lui lisent quelque chose ou lui racontent leur propre histoire. C'est donc l'enfant qui décide.

SESSION 4

# CLÔTURE DE LA JOURNÉE

**45 min**

Pour terminer la journée, les participantes font ensemble l'exercices « Tapoter le corps » (page 27) et « Trauma Tapping Technique (TTT) » (page 53) pour terminer la journée et pour revenir à soi-même. Après ces exercices pour la réorientation, les participantes sont invitées à donner une Feedback du jour à la formatrice sous forme de jeu des dés.

## 1. Exercice

10 min

Faites les deux exercices « Tapoter le corps » et « Trauma Tapping Technique (TTT) » (page 53) pour terminer la journée.

## 2. Feedback avec des dés

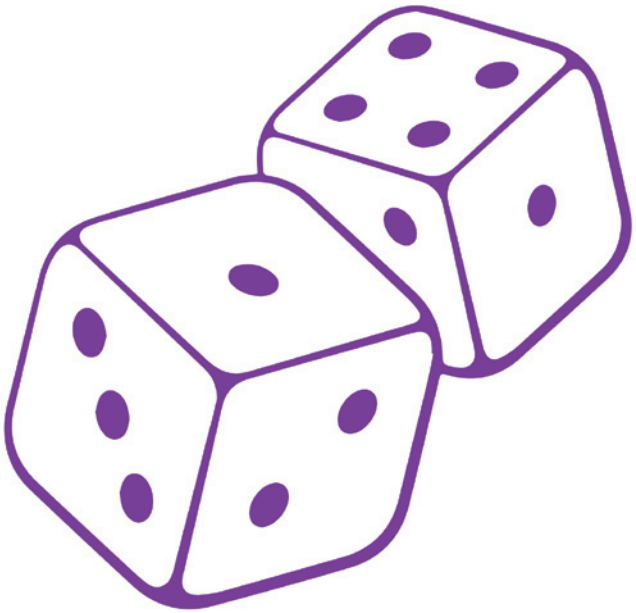
20 min

### Matériaux

- Un Flipchart et des morceaux de phrases
- Un cube

Préparez un Flipchart avec les morceaux de phrases ci-dessous. Expliquez aux participantes qu'elles vont maintenant participer à une séance de feedback qui se rapporte au contenu et au déroulement de la première journée de formation. Tour à tour, chaque personne lance un dé. En fonction du numéro sur le dé, elle doit compléter la phrase correspondante. Veillez à ce que les participantes soient concises et fournissent surtout des commentaires sur le contenu et la méthode.

1. J'ai particulièrement apprécié aujourd'hui...
2. L'ambiance de travail aujourd'hui était...
3. Une nouvelle connaissance que j'ai acquise...
4. J'aurais aimé que...
5. Je changerais...
6. Un mot qui décrit la journée d'aujourd'hui...



# MODULE 2
# JOUR 2

## Travail émotionnel avec les enfants

SESSION 1

# INTRODUCTION AU TRAVAIL ÉMOTIONNEL

**1 h 05 min**

## 1. EXERCICE D'ÉCHAUFFEMENT PHYSIQUE

20 min

- Effectuez la salutation au soleil chinoise. Si possible, faites-le dans un endroit à l'extérieur.

- Puis, demandez aux participantes de former un grand cercle. Commencez par faire tourner les épaules. Tout d'abord vers l'avant, puis vers l'arrière (chacun pendant environ une demi-minute). Ensuite, faites tourner les bras entiers, d'abord vers l'avant, puis vers l'arrière, également pendant une demi-minute chacun.

- Ensuite, faites ensemble un exercice de respiration. Respirez profondément et étendez les bras à gauche et à droite, comme si vous vouliez embrasser l'univers entier. Expirez longuement, mettez votre tête contre votre poitrine, faites-vous tout petit et étreignez-vous. Répétez l'inspiration et l'expiration cinq fois.

## 2. INTRODUCTION AU THÈME DU JOUR

15 min

### Matériaux

- Flipchart
- Crayons

### ETAPES

Présentez aux participantes le programme de la journée.

**Introduction explicative**

- Expliquez que le thème du jour est le travail émotionnel avec les enfants. Expliquez pourquoi le travail sur les émotions est important avec les enfants. Pour ce faire, écrivez les mots-clés en gras ci-dessous sur un flipchart :

- **Capacité d'interaction sociale**
  Les enfants doivent d'abord apprendre à reconnaître et à gérer leurs propres émotions et celles des autres. Cela est essentiel pour leur perception d'eux-mêmes et leur capacité d'interaction sociale. Au cours des premières années de leur vie, les enfants apprennent à comprendre les émotions principalement par le biais de leurs proches et d'autres enfants. Par exemple, lorsqu'un enfant pleure et qu'une personne de référence réagit en disant : « Oh, tu es triste ? », l'enfant apprend à identifier et à nommer ce sentiment. Si la personne de référence offre en outre un soutien, comme un câlin ou un thé, l'enfant peut apprendre ce qui lui fait du bien dans de tels moments.

- **Apprendre la régulation**
  Les jeunes enfants ne peuvent pas encore réguler eux-mêmes leurs émotions et ont donc besoin du soutien des adultes.

- **Toutes les émotions sont importantes**
  On suppose que chaque expression d'émotion a de bonnes raisons d'être. Il n'y a donc pas d'émotions fondamentalement bonnes ou mauvaises. Toutes les émotions ont leur raison d'être et leur sens, car elles veulent nous communiquer quelque chose. Même les émotions désagréables devraient pouvoir être exprimés. Ce n'est qu'en laissant la tristesse et la colère s'exprimer que nous pouvons également ressentir de la joie et de l'exubérance. Si nous réprimons nos sentiments, nous développons un engourdissement émotionnel qui se répercute sur tous les états émotionnels.

- **Prévention de la violence sexualisée**
  Apprendre à reconnaître, à distinguer et à nommer les émotions est un outil fondamental dans la lutte contre la violence sexuelle. Les enfants et les jeunes qui connaissent bien leurs émotions et savent les exprimer sont plus difficiles à manipuler pour les agresseurs, car ils peuvent se confier et chercher de l'aide plus rapidement.

- **Résumé**
  Le travail sur les émotions avec les enfants est important pour qu'ils puissent percevoir, reconnaître et nommer leurs sentiments. C'est la base pour pouvoir se réguler.

## 3. LE THERMOMÈTRE DES ÉMOTIONS

30 min

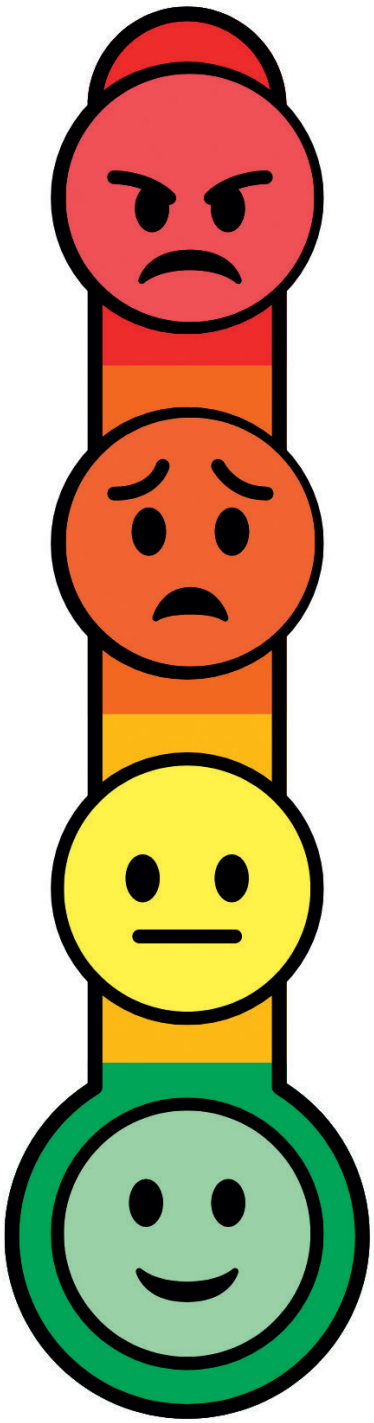
### Matériaux

- Thermomètre des émotions
- Éventuellement une pince à linge

**Préparation**
Préparez le thermomètre émotionnel en imprimant le modèle en noir et blanc, en le découpant et en le coloriant comme indiqué sur l'image. Alternativement, vous pouvez bien sûr imprimer directement le modèle en couleur. Mais peut-être avez-vous envie de faire preuve de créativité ?

### ETAPES

1. Formez un grand cercle de chaises. Expliquez aux participantes qu'elles vont aujourd'hui aborder le thème du « travail émotionnel avec les enfants ». Vous allez leur présenter différentes méthodes que les APS peuvent utiliser avec les enfants. Encouragez les APS à être attentives à la façon dont les exercices affectent leur propre état émotionnel et s'il y en a peut-être qui ont un effet positif sur elles.



2. Prenez le thermomètre émotionnel dans votre main et expliquez sa structure aux participantes. Il y a quatre zones avec différentes couleurs et différents emojis. Vous pouvez trouver la signification de chaque zone sur l'affiche. Les APS peuvent utiliser l'affiche pour expliquer le thermomètre aux enfants et éventuellement l'accrocher à leur poste de travail. Ainsi, elles pourront également surveiller leur propre état émotionnel et le réguler en conséquence.

3. Commencez par un bref moment de calme, pendant lequel les participantes peuvent se concentrer sur elles-mêmes. Si elles le souhaitent, elles peuvent fermer les yeux. Quelles émotions perçoivent-elles alors ?

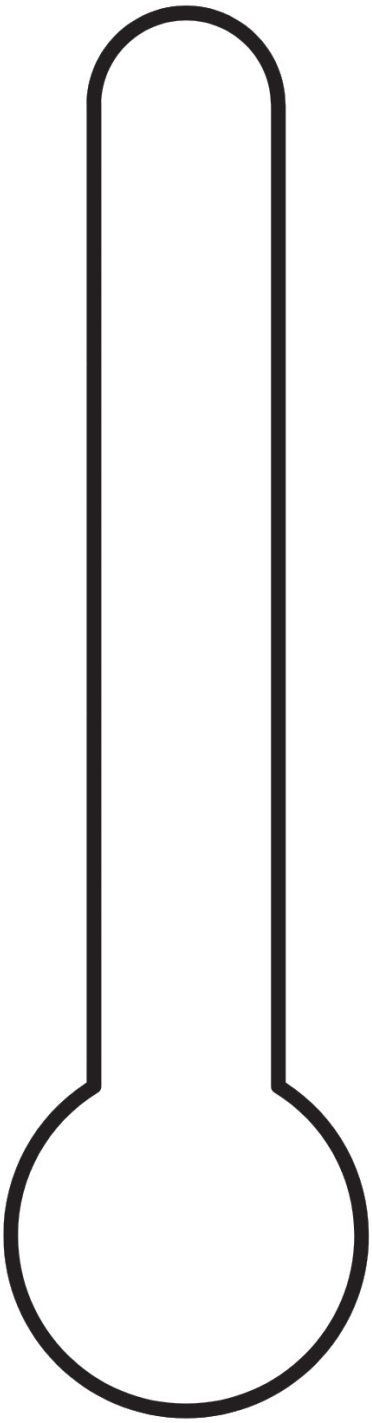
4. Ensuite, lancez un tour où chacune partage comment elle se sent ce matin et dans quelle zone du thermomètre émotionnel elle se situe. Faites passer le thermomètre émotionnel dans le cercle. Si disponible, l'état peut également être indiqué avec une pince à linge dans la zone correspondante. Sinon, les participantes peuvent simplement pointer du doigt.

5. Expliquez que, bien que le thermomètre à sonde soit similaire à la batterie d'énergie, ils sont différents. Alors que la batterie se contente de regarder le niveau d'énergie, le thermomètre à émotions se concentre sur la représentation des états émotionnels. C'est moins abstrait et donc plus facile à comprendre pour les jeunes enfants. Les images des visages aident les jeunes enfants à reconnaître les différents états émotionnels et à se situer par rapport à l'un d'entre eux. Le thermomètre des émotions peut ainsi être utilisé même en cas de barrières linguistiques.

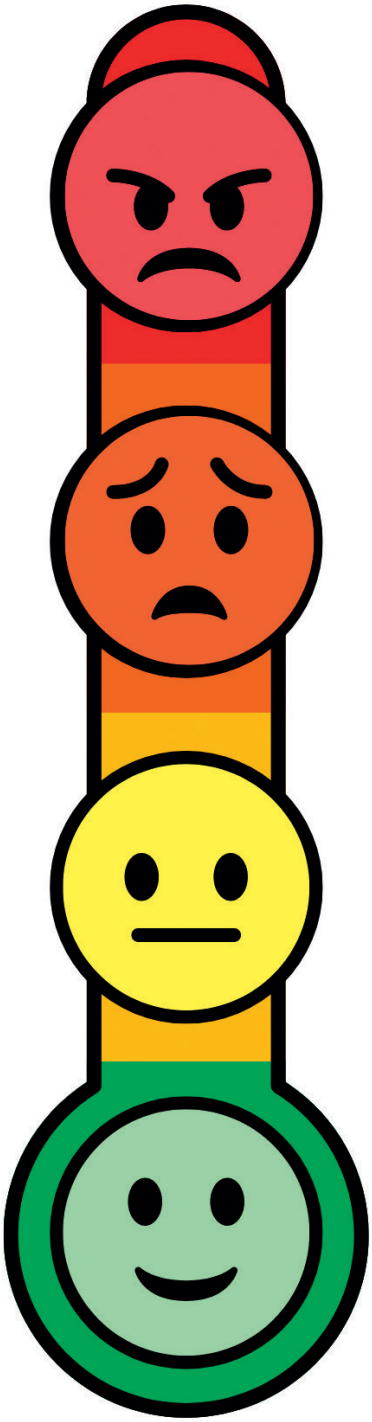
6. Le poster « Comment je vais ? » ci-dessous peut être affiché dans les locaux où l'on travaille avec des enfants. Il peut être utilisé pour expliquer le thermomètre des émotions.

7. Demandez au groupe comment et quand les APS pourraient utiliser le thermomètre émotionnel. Les possibilités comprennent par exemple :
   - Comme rituel au début de chaque séance de consultation (ainsi, les APS savent immédiatement dans quel état émotionnel se trouve l'enfant aujourd'hui).
   - Au début et à la fin de chaque séance de consultation (afin de détecter d'éventuels changements survenus pendant la session).
   - En collaboration avec les parents et les enfants (pour que les deux parties puissent prendre conscience de leur état émotionnel actuel et engager une conversation à ce sujet).
   - Dans les écoles, les crèches ou d'autres groupes en tant que cercle de discussion (les enfants en apprennent davantage les uns sur les autres et sur les difficultés actuelles, ce qui leur permet de se comporter de manière attentionnée et empathique les uns envers les autres).
   - Dans le travail avec les adultes (comme point de départ pour les discussions en consultation, mais aussi lors de l'intervision).
   - Pour visualiser les émotions, même lorsque l'expression verbale est difficile ou impossible.
   - Lorsque l'état émotionnel se situe dans la zone orange-rouge, les APS peuvent proposer des exercices de régulation.

## FICHE À DISTRIBUER :
## MODÈLE EN NOIR ET BLANC « THERMOMÈTRE À SENSATIONS »

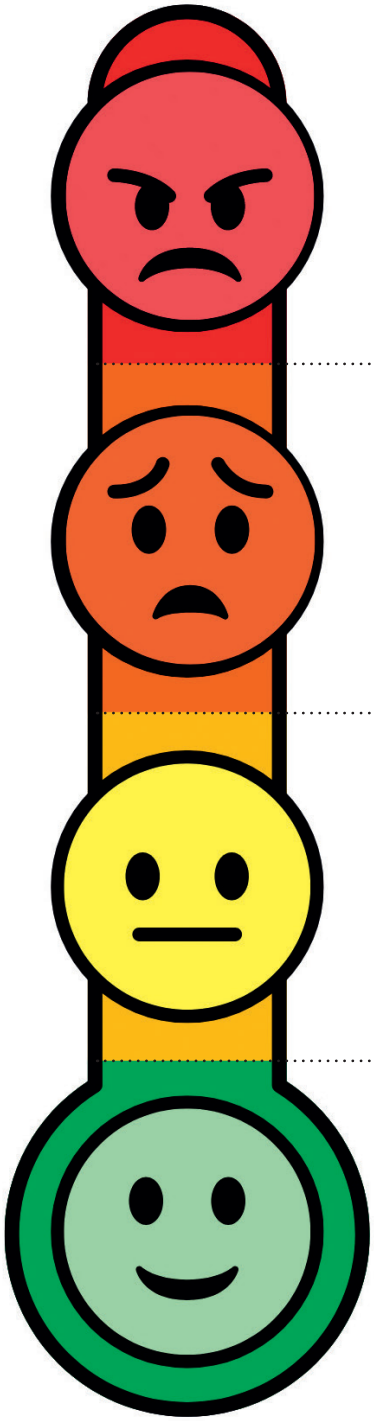


## FICHE À DISTRIBUER :
## MODÈLE COLORÉ « THERMOMÈTRE À SENSATION »



**FICHE À DISTRIBUER :**
**MODÈLE COLORÉ « THERMOMÈTRE À SENSATION »**

# COMMENT JE VAIS?



Je sens des émotions extrêmes. Je peux ressentir de la panique ou de la colère.

Je ressens de fortes émotions. Je peux me sentir très énervé(e) ou très insécurisé (e).

Je ressens des émotions positives ou négatives modérées. Je peux me sentir ni trop bien ni trop mal.

Je ressens des émotions légères et positives. Je suis en contrôle, satis fait, calme et détendu.

SESSION 2

# EMOTIONS DE BASE, DÉVELOPPEMENT DES ÉMOTIONS ET DES COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES CLÉS.

**1 h**

## 1. PRINCIPES DE BASE DE LA GESTION DES ÉMOTIONS

60 min

### Matériaux

- Flipchart
- Crayons
- Flipchart : « Fondements du travail émotionnel »
- Fiche à distribuer : « Principes de base de la gestion des émotions »
- Fiche à distribuer : « Développement des émotions »

### ETAPES

1. Pour démarrer, posez aux participants les questions suivantes et recueillez quelques réponses :
   - Que sont au juste les émotions ?
   - Quels sont les émotions de base que vous connaissez ?

2. Présentez ensuite le premier flipchart » Les bases du travail sur les émotions » en expliquant le contenu :

**« Les bases du travail sur les émotions »**
- Emotions = réactions instinctives à des situations ou à des stimuli.
- Emotions de base : joie, tristesse, colère, peur, surprise et dégoût.
- Apprentissage par l'observation, l'imitation et l'interaction.
- Les enfants en bas âge (plus jeunes que l'école primaire) ont besoin de personnes de référence pour réguler leurs émotions.
- Les enfants ont besoin de compétences émotionnelles pour les interactions sociales et la régulation de soi.

3. Partagez la fiche à distribuer « Principes de base de la gestion des émotions » et lisez ensemble la section « Les émotions de base ».

4. Demandez aux participants si elles ont déjà observé dans leur travail les différentes manières dont les enfants gèrent leurs émotions en fonction de leur âge.

5. Posez maintenant à groupe, à leur avis, quand les enfants développent des émotions. Recueillez quelques hypothèses et expliquez ensuite les étapes de développement avec la fiche à distribuer « Développement des émotions ».

6. Rassemblez des exemples de la pratique de l'APS qui montrent clairement à la différence des capacités de régulation des enfants d'âges différents.

# FICHE À DISTRIBUER : « PRINCIPES DE BASE DE LA GESTION DES ÉMOTIONS »

**« Les bases du travail sur les émotions »**

- Emotions = réactions instinctives à des situations ou à des stimuli.
- Emotions de base : joie, tristesse, colère, peur, surprise et dégoût.
- Apprentissage par l'observation, l'imitation et l'interaction.
- Les enfants en bas âge (plus jeunes que l'école primaire) ont besoin de personnes de référence pour réguler leurs émotions.
- Les enfants ont besoin de compétences émotionnelles pour les interactions sociales et la régulation de soi

**« Les émotions de base »**

Les émotions de base sont des réactions universelles et innées à certaines situations ou stimuli. Les émotions de base les plus connues sont la joie, la tristesse, la colère, la peur, la surprise et le dégoût. Les enfants apprennent les émotions par l'observation, l'imitation et l'interaction sociale. Ils captent les signaux des figures d'attachement et des pairs pour comprendre les émotions et y réagir de manière appropriée. L'environnement familial, l'interaction avec les pairs, les influences culturelles et les expériences individuelles influencent le développement et la compréhension des émotions chez les enfants et les adolescents[9].

Apprendre à gérer ses propres émotions et celles des autres est une tâche de développement importante pour les enfants. Dès leur plus jeune âge, les enfants modifient et élargissent leur compétence émotionnelle. Cela comprend la capacité à être conscient de ses propres sentiments, à les exprimer par mimique ou verbalement, à les réguler de manière autonome, ainsi qu'à reconnaître et comprendre les émotions des autres personnes.

Alors que les jeunes enfants dépendent fortement de leurs figures d'attachement pour réguler leurs émotions, les enfants d'âge scolaire sont généralement capables de réguler leurs émotions de manière autonome. Les enfants ont besoin de compétences émotionnelles pour surmonter d'autres étapes de développement. Plusieurs études ont montré que les enfants ayant une compétence émotionnelle élevée ont de meilleures compétences sociales (gestion des relations interpersonnelles, travail d'équipe, résolution de conflits, etc.), réussissent mieux à l'école, et sont plus sains tant sur le plan physique que psychologique[10].

9 Eisenberg et al. 2001, p. 1415-1433
10 Denham, Bassett & Wyatt 2007, p. 614-637 und Garner 2010, p. 297-321

# FICHE À DISTRIBUER
# « DÉVELOPPEMENT DES ÉMOTIONS »

« Développement des émotions »

- **Nouveau-nés :** formes rudimentaires de joie, de malaise et de peur. Les nouveau-nés ne sont pas encore en mesure de réguler eux-mêmes leurs émotions et dépendent fortement du soutien des adultes. Ils ont surtout besoin de proximité physique, d'apaisement et de réconfort pour se sentir en sécurité et protégés.

- **Nourrissons :** développement des émotions fondamentales telles que la joie lors des interactions sociales et le malaise en cas de faim ou de malaise. Les nourrissons peuvent déjà montrer les premiers signes d'autorégulation, comme le fait de sucer leur pouce ou une tétine pour se calmer. Néanmoins, ils restent fortement dépendants de l'aide des adultes pour identifier et satisfaire leurs besoins. Pour ce faire, les nouveau-nés ont surtout besoin de beaucoup de proximité physique, de mimiques et de gestes attentionnés et d'un ton de voix amical et calmant.

- **Âge préscolaire :** renforcement des expressions émotionnelles et association des émotions à des événements spécifiques. Les enfants de crèche développent lentement la capacité de réguler eux-mêmes leurs émotions, mais ils ont toujours besoin du soutien des adultes pour apprendre des stratégies appropriées. Les adultes peuvent les aider à nommer leurs émotions, à les comprendre et à trouver d'autres moyens de les gérer.

- **Âge scolaire :** développement continu de la capacité de régulation émotionnelle et de la compréhension d'émotions plus complexes telles que la honte ou la fierté. Les enfants d'âge scolaire sont de plus en plus capables de réguler eux-mêmes leurs émotions, mais ils peuvent toujours bénéficier du soutien et des conseils des adultes. Les adultes peuvent les aider à réfléchir à leurs émotions, à développer des stratégies d'adaptation saines et à leur apprendre à gérer le stress.

- **Les adolescents :** Les adolescents ont déjà développé une certaine capacité d'autorégulation, mais ils peuvent toujours bénéficier du soutien des adultes dans des situations stressantes. Les adultes peuvent les aider à contrôler leurs émotions, à trouver des mécanismes d'adaptation sains et les soutenir dans le développement de stratégies de résolution de problèmes.

SESSION 3

# TRAVAIL ÉMOTIONNEL AVEC DES ENFANTS TRAUMATISÉS

3 h

## 1. INTRODUCTION : PROMOUVOIR LA COMPÉTENCE ÉMOTIONNELLE

15 min

### Matériaux

Flipchart préparé « Promouvoir la compétence émotionnelle »

### ETAPES

1. **Input**
   Présentez l'input suivant. Utilisez pour cela le flipchart préparé ci-dessous.

**Effets de la promotion des compétences émotionnelles chez les enfants traumatisés :**

**Renforcement de la résilience :** les enfants apprennent à gérer des émotions pénibles et développent des stratégies pour faire face à des situations difficiles.

1. **Intégration sociale :** Les enfants qui comprennent mieux et régulent leurs émotions ont souvent un accès plus facile aux groupes sociaux. Ils peuvent établir des relations positives avec leurs pairs et les adultes.

2. **Succès scolaire :** Les enfants capables de réguler leurs émotions peuvent se concentrer plus facilement et ainsi mieux apprendre.

Les enfants qui vivent des expériences traumatiques sont confrontés à des défis particuliers dans leur développement émotionnel. Ils luttent souvent avec des difficultés à exprimer et à réguler leurs émotions, ce qui peut entraîner des crises émotionnelles, des peurs et des difficultés dans les relations sociales. En favorisant la compétence émotionnelle, les enfants ont la possibilité de mieux comprendre, d'exprimer et de réguler leurs émotions. Le soutien ciblé des compétences émotionnelles chez les enfants traumatisés favorise non seulement leur santé mentale, mais peut également avoir des effets positifs à long terme sur leur intégration sociale et leur qualité de vie personnelle.[11]

2. Demandez aux participantes si, dans le cadre de leur travail, elles ont déjà pu remarquer que la promotion des compétences émotionnelles avait eu des effets positifs sur l'état des enfants traumatisés.

11 Sources:
Perry 2009, p. 240-255
Greenberg 2006, p.908-912
Masten & Gewirtz 2006

## 2. INTRODUCTION : EXPRESSION DES ÉMOTIONS

20 min

### Matériaux

Fiche à distribuer « Expression des émotions »

### ETAPES

1. Demandez aux participantes comment elles peuvent reconnaître les émotions chez d'autres personnes et recueillez quelques réponses.

2. Expliquez aux participantes que les humains expriment leurs émotions à trois niveaux :
   - Par le langage (p. ex.« Je suis triste/ Je suis content. »)
   - Par des états physiques (par ex. pâlir, transpirer, avoir des palpitations)
   - Par des mimiques et des gestes (p. ex. rire signale la joie, froncer les sourcils signale l'inquiétude).[12]

3. **Input**
   Les mimiques et les gestes sont des éléments essentiels de la communication non verbale qui sont appris dès la naissance et affinés au cours de la vie. Ce processus d'apprentissage se fait par imitation, apprentissage social et imprégnation culturelle et joue un rôle décisif dans la communication interpersonnelle.

4. Expliquez aux participants les fonctions suivantes sur la fiche à distribuer de la mimique et de la gestuelle et demandez-leur de citer des exemples qu'elles connaissent : utilisez pour cela la fiche à distribuer.

5. Distribuez la fiche à distribuer « Expression des émotions » et lisez ensemble la partie sur les étapes du développement.

12 Schwarz-Friesel 2007

# FICHE À DISTRIBUER « EXPRESSION DES ÉMOTIONS »

Les mimiques et les gestes sont des éléments essentiels de la communication non verbale qui sont appris dès la naissance et affinés au cours de la vie. Ils transmettent des émotions, des attitudes et des informations sans utiliser de mots. Ce processus d'apprentissage se fait par imitation, apprentissage social et imprégnation culturelle et joue un rôle décisif dans la communication interpersonnelle.

## Les expressions faciales

- **Expressions du visage :** Les expressions faciales comprennent les mouvements et les expressions du visage, y compris les sourcils, les yeux, la bouche et les joues.

- **Les émotions :** Elle est fortement liée à l'expression des émotions. Les émotions de base telles que la joie, la tristesse, la peur, la surprise, la colère et le dégoût ont des expressions faciales universellement reconnaissables.

- **Communication :** les expressions faciales peuvent transmettre des humeurs et des émotions et renforcer ou modifier le sens des mots prononcés.

## La gestuelle

- **Mouvements du corps :** La gestuelle comprend les mouvements des mains, des bras et parfois du corps entier.

- **Signes et signaux :** les gestes peuvent avoir des significations spécifiques, comme hocher la tête pour signifier l'approbation ou secouer la tête pour signifier le désaccord.

- **Soutien du langage :** les gestes peuvent compléter, clarifier ou remplacer le langage parlé, en particulier dans les situations où le langage seul ne suffit pas ou risque d'être mal interprété.

## Moment et étapes du développement

- **De la naissance à 6 mois :** les nourrissons commencent à imiter les expressions faciales et à réagir aux expressions émotionnelles des personnes qui les entourent.

- **De 6 mois à 2 ans :** les enfants développent une meilleure compréhension des expressions émotionnelles et commencent à utiliser des gestes simples tels que saluer ou montrer du doigt. Les enfants apprennent à interpréter les expressions faciales et à y réagir.

- **De 2 à 7 ans :** les enfants élargissent leur répertoire de gestes et apprennent à interpréter les expressions faciales de manière plus nuancée. Les gestes et les significations spécifiques peuvent varier selon les cultures. Les enfants apprennent les gestes typiques de leur culture et leurs significations. Les enfants apprennent en observant et en interagissant avec d'autres personnes. Ils s'imprègnent des modèles de communication non verbale de leurs parents, de leurs enseignants et de leurs pairs.

- **De 7 à 12 ans :** les enfants deviennent de plus en plus à l'aise dans l'utilisation des mimiques et des gestes et commencent à les utiliser dans des interactions sociales plus complexes.

- **Adolescence et âge adulte :** la communication non verbale continue de s'affiner et de s'adapter à différents contextes sociaux et culturels. Les adultes peuvent utiliser la communication non verbale de manière plus consciente et plus ciblée, par exemple dans des situations professionnelles ou formelles.

## 3. LE MIME DES ÉMOTIONS

60 min

### Matériaux

Cartes des émotions

**Préparation**

- Découpez au préalable les cartes des sentiments. Si possible, vous pouvez les plastifier ou les coller sur un carton plus épais pour qu'elles soient plus stables.
- Vous ne pourrez probablement pas terminer toutes les étapes avant la pause déjeuner. Il est préférable de faire cette pause après avoir réfléchi à la quatrième étape.

### ETAPES

1. Expliquez aux participantes qu'il existe différentes façons de travailler de manière ludique sur les émotions avec les enfants. Ils seront renforcés dans leur compétence émotionnelle tout en s'amusant. Dans cet exercice, l'accent est mis sur les mimiques et les gestes. Lors de la mime des émotions, les enfants apprennent à exprimer eux-mêmes des émotions avec des expressions faciales et des gestes, ainsi qu'à reconnaître les expressions émotionnelles chez les autres.

2. **Jeu :** Tenez les cartes face cachée, avec l'image vers le bas. Demandez à une volontaire de choisir une carte et de se mettre au milieu ou devant le groupe. Demandez à la volontaire de regarder la carte de manière que les autres ne puissent pas la voir, puis de représenter l'émotion qui y est illustrée. La volontaire ne doit pas parler ni expliquer l'émotion, mais simplement la représenter avec des mimiques et des gestes. Les autres essaient de deviner. Lorsqu'une personne a deviné correctement l'émotion, c'est à son tour.

3. Expliquez aux participantes que les humains expriment leurs émotions à trois niveaux :
   - Par le langage (p. ex. « Je suis triste/ Je suis content. »)
   - Par des états physiques (par ex. pâlir, transpirer, avoir des palpitations)
   - Par des mimiques et des gestes (p. ex. rire signale la joie, froncer les sourcils signale l'inquiétude).

**Remarques**
Certaines participantes peuvent avoir du mal à exprimer leurs émotions ou à en parler. C'est normal. Personne ne devrait être poussé ou forcé à participer. Veillez à ce que les participantes ne s'enfoncent pas trop dans des émotions négatives, c'est-à-dire à ne pas les jouer trop longtemps ou de manière excessive. Invitez les participants à des petites séquences de tapotements et de secousses si nécessaire.

4. Laissez le groupe jouer pendant environ 15 minutes.

5. Réflexion : Ensuite, posez les questions de réflexion suivantes. Echangez avec le groupe pendant environ 15 minutes.
   - Quels étaient les émotions faciles à représenter ?
   - Quels étaient les émotions difficiles à représenter ?
   - Quels étaient les émotions faciles à reconnaître ?
   - Quels étaient les émotions difficiles à reconnaître ?
   - Y a-t-il des émotions qui sont exprimées différemment dans votre culture ?
   - Avez-vous d'autres émotions à ajouter ?

*Si nécessaire, prenez votre pause déjeuner ici.*

6. Rassemblez ensuite avec le groupe, différentes occasions et domaines pour lesquelles les APS pourraient utiliser le mime des émotions. Ci-dessous et sur la fiche à distribuer, quelques exemples.

7. Distribuez ensuite la fiche à distribuer « Utilisation des cartes d'émotions pour différents groupes d'âge » et lisez avec le groupe les indications concernant les différentes tranches d'âge.

## Occasions d'application

- Lors d'une **séance individuelle** avec un enfant, pour entamer une conversation sur les émotions. Avec les cartes, on peut par exemple demander à un enfant à partir de 3 ans comment il se sent actuellement ou comment il s'est senti à un moment donné. Il peut également pointer une carte du doigt sans utiliser de mots. L'APS peut ainsi mieux comprendre l'enfant et renforcer ses compétences émotionnelles de manière ludique.

- Lors d'une **activité de groupe** avec plusieurs enfants et adolescents, pour nommer, reconnaître et comprendre les émotions de base.

- Lors d'une séance individuelle avec un enfant, en **présence de parents, de frères et sœurs** ou d'autres personnes importantes, pour mieux se connaître et mieux comprendre les expressions émotionnelles, et pour partager un moment de rire ensemble.

- Dans le cadre du travail **en milieu scolaire ou en crèche**, pour promouvoir la compétence émotionnelle chez les enfants.

## Domaines d'application

- **Rituelle :** Les APS peuvent utiliser les cartes pour un tour de check-in en début de journée. Les cartes aux enfants leur sont présentées et leur demandent quelle carte reflète leur état émotionnel aujourd'hui (comme le baromètre des émotions/comme alternative à celui-ci). Cela peut être répété à la fin d'une séance. Les cartes illustrées peuvent être particulièrement utiles pour les enfants ayant des difficultés à s'exprimer verbalement

- **Travail axé sur la solution :** Le jeu de cartes émotionnelles peut être employées lors de situations difficiles pour élaborer des étapes d'action concrètes avec les enfants afin de résoudre les problèmes. Dans cette optique, une carte positive est sélectionnée (par exemple « détendu » ou « heureux ») et l'enfant est invité à se remémorer la dernière fois qu'il a ressenti cette émotion ou à réfléchir à ce qui pourrait être fait pour qu'il se sente comme l'enfant représenté sur la carte.

- **Réflexion et développement de stratégies d'action :** L'APS peut choisir une carte qui correspond à la situation et au stress de l'enfant. À l'aide des questions suivantes, elle peut engager une conversation avec l'enfant sur les émotions, leurs causes et leurs manifestations. Ensemble, elles peuvent développer des stratégies d'action qui conviennent bien à l'état actuel de l'enfant.

- Que penses-tu, comment se sent l'enfant ?
- Comment sais-tu qu'il se sent ainsi ?
- Quelles pourraient être les raisons de son état émotionnel ?
- As-tu déjà ressenti quelque chose de similaire à celui de l'enfant ?
- Comment as-tu réagi dans cette situation ?
- Que pourrait aider l'enfant ?
- As-tu déjà été aussi en colère/triste/effrayé que l'enfant ?
- Comment te sentais-tu ?
- Pourquoi te sentais-tu ainsi ?
- Qu'est-ce qui t'a aidé dans cette situation ?
- Comment réagirais-tu si tu te sentais comme l'enfant aujourd'hui ?

# FICHE À DISTRIBUER : « UTILISATION DES CARTES D'ÉMOTIONS POUR DIFFÉRENTS GROUPES D'ÂGE »

1. **Jeunes enfants**
   (à partir d'environ 18 mois jusqu'à 3 ans)
   Objectifs : Reconnaître et nommer les émotions de base.

   **Méthodes**
- Cartes d'émotions simples : n'utiliser que quelques cartes avec des images claires et simples d'émotions de base comme la joie, la tristesse, la colère et la surprise.

- Nommer et répéter : Montrez les cartes et nommez les émotions. Répétez cela régulièrement afin de consolider la reconnaissance et la dénomination.

- Imitation : demandez à l'enfant d'imiter l'expression faciale montrée. Cela aide à associer l'émotion à l'expression faciale correspondante.

2. **Enfants d'âge préscolaire**
   (3 à 6 ans)
   Objectifs : Compréhension et expression élargies des émotions, premières approches de la régulation des émotions.

   **Méthodes**
- Cartes d'émotions plus variées : utiliser une plus grande variété d'émotions, y compris des émotions plus subtiles comme la fierté, la déception ou l'embarras.

- Raconter des histoires : Utilisez les cartes pour raconter de courtes histoires dans lesquelles les personnages ressentent différentes émotions. Demandez à l'enfant quelle émotion les personnages ressentent et pourquoi.

3. **Enfants de l'école primaire**
   (6 à 12 ans)
   Objectifs : Compréhension plus profonde de ses propres émotions et de celles des autres, régulation des émotions plus développée.

   **Méthodes**
- Discussions et réflexion : discutez des cartes et demandez à l'enfant quand il a lui-même ressenti cela. Discutez de la manière dont on peut gérer différentes émotions.

- Fates des jeux de rôle : Utilisez les cartes pour des jeux de rôle dans lesquels l'enfant doit exprimer différentes émotions et trouver des solutions aux conflits émotionnels.

4. **Adolescents**
   (12 à 18 ans)
   Objectifs : Affiner la compréhension des émotions, promouvoir l'empathie et les compétences sociales.

   **Méthodes**
- Réflexion et discussion approfondies : utilisez les cartes comme point de départ pour des discussions plus approfondies sur les émotions, les relations et les situations sociales.

- Réflexion personnelle : encouragez l'utilisation des cartes pour la réflexion personnelle afin de mieux comprendre les propres réactions émotionnelles et leurs déclencheurs.

- Activités de groupe : Utilisez les cartes dans les activités de groupe pour encourager l'empathie et la compréhension des émotions des autres.

TRISTE

SURPRIS/SURPRISE

NERVEUX/NERVEUSE

FURIEUX/FURIEUSE

medica mondiale

HEUREUX/HEUREUSE

DÉTENDU/ DÉTENDUE

ANXIEUX/ANXIEUSE

HONTEUX/HONTEUSE

FATIGUÉ/ FATIGUÉE

FIER/FIÈRE

ENTHOUSIASTE

DÉGOÛTÉ/ DÉGOÛTÉE

## 4. EXERCICE D'ÉCHAUFFEMENT

15 min

1. Demandez aux participantes de se déplacer dans la pièce chacune de son côté. Demandez-leur de ne pas parler.

2. Expliquez que vous allez nommer une émotion. Les participantes doivent se mettre à la place de cette émotion et adapter leur marche dans la pièce en conséquence. Commencez par l'émotion « la tristesse ».

3. Laissez les participantes marcher brièvement dans cette émotion. Ensuite, demandez-leur de continuer à marcher normalement. Nommez l'émotion suivante. Procédez ainsi successivement et dans cet ordre avec les émotions suivantes :
   - La colère
   - La surprise
   - Le dégoût
   - La détente
   - La peur
   - La joie

4. A la fin de l'exercice, demandez à chacun de se tapoter en commençant par les bras, en passant par la poitrine et le ventre, en descendant les jambes et en remontant dans le dos jusqu'au dos. Pour finir, enlevez toutes les émotions de l'exercice en faisant de grands mouvements de balayage avec la main et en secouant les mains, les bras, les jambes et les pieds.

## 5. SITUER LES ÉMOTIONS DANS LE CORPS

40 min

### Matériaux

- Flipchart préparé
- Fiches de travail « Localiser les émotions »
- Des crayons de couleur en quantité suffisante pour tous

**Préparation**
Pour le Marche de gallérie qui suit, il faut un espace libre sur lequel les fiches de travail peuvent être dis posées.

### ETAPES

1. **Input**
   A l'aide du flipchart, expliquez ce qui suit :
   « L'exercice suivant illustre l'ampleur de l'influence de notre vie émotionnelle sur notre bien-être physique. Nous pouvons utiliser cela en sachant comment notre corps réagit à certaines émotions. Les sensations corporelles nous permettent de prendre conscience des émotions.

   Les émotions ne diminuent pas si nous les supprimons. Si nous ne prenons pas conscience de nos émotions, cela peut également se traduire par une tension physique qui s'apparente à une réaction de stress permanente (par exemple avec une augmentation du rythme cardiaque, une pression artérielle élevée, de la transpiration, de l'agitation, etc.) Cela est très éprouvant pour le corps et peut entraîner à long terme des douleurs et des maladies chroniques. Elle peut également avoir des répercussions psychologiques, comme la dépression.

   En observant certaines parties du corps, nous pouvons réfléchir à notre expérience émotionnelle. De plus, nous pouvons pratiquer des exercices de relaxation et de régulation ciblés pour certaines parties du corps. »

**Les émotions dans le corps**
Notre corps réagit à certaines émotions

Les sensations corporelles nous permettent de prend re conscience des émotions.

Non-respect et répression des émotions ⟷ Réaction de stress permanente
Douleurs et maladies chroniques
Répercussions psychologiques

En pratiquer des exercices de relaxation et de régulation on peut soulager le corps

2. **Travail individuel**
   distribuez la fiche de travail « Localiser les émotions ». Pour l'exercice suivant, invitez le groupe à se sentir à l'intérieur de son propre corps. Expliquez que les émotions se manifestent de différentes manières dans notre corps. Cela s'explique notamment par le fait que le système nerveux humain relie notre expérience émotionnelle à la perception de notre corps.

3. Expliquez que dans l'exercice suivant, les participants vont essayer de localiser individuellement dans leur propre corps les émotions de base qu'ils ont mentionnées. Insistez sur le fait qu'il n'y a pas de bon ou de mauvais choix dans cet exercice et encouragez les participants à se fier à leur intuition spontanée et à y réfléchir le moins possible.

4. Lisez chaque émotion à haute voix, une par une. Laissez aux participantes un court moment pour se sentir à l'intérieur. Ensuite, posez successivement les questions suivantes :

   - Quelle couleur représente cette émotion pour toi ?
   - Comment ton corps réagit-il à cette émotion ?
   - Où dans ton corps peux-tu ressentir cette émotion ?

5. Chaque participante choisit intuitivement une couleur pour représenter cette émotion. En utilisant le crayon correspondant, elles dessinent sur la partie de leur corps où elles ressentent cette émotion ou où elle a un impact sur eux. Le motif qu'elles dessinent importe peu.

6. Ne lisez ensuite que l'émotion suivante.
   - Tristesse
   - Joie
   - Colère
   - Détente

**Note**
Respectez l'ordre suggéré des émotions afin que le groupe termine sur une note positive. Se connecter avec les sensations corporelles peut être très intense. Assurez-vous que les participants ne plongent pas trop profondément dans les émotions négatives, limitez le temps et proposez ensuite un bref exercice de tapotement et de secouement.

7. **Marche de gallérie et réflexion**
   Une fois les émotions abordées, demandez aux participantes de déposer leurs feuilles dans un espace libre de la salle, côte à côte. Prenez ensuite le temps de regarder ensemble les différentes feuilles. Ensuite, invitez les participantes à échanger en utilisant les questions suivantes :

   - Comment avez-vous trouvé l'exercice ?
   - Qu'avez-vous remarqué pendant celui-ci ?
   - Avez-vous trouvé cela facile ou difficile ?
   - Y a-t-il quelque chose qui vous a surpris ou frappé en comparant les feuilles de travail des autres participantes ?

8. **En plénière**
   Réfléchissez ensemble au cadre dans lequel les APS pourraient utiliser cet exercice avec des enfants. Rassemblez les possibilités. Si nécessaire, ajoutez les éléments suivants :

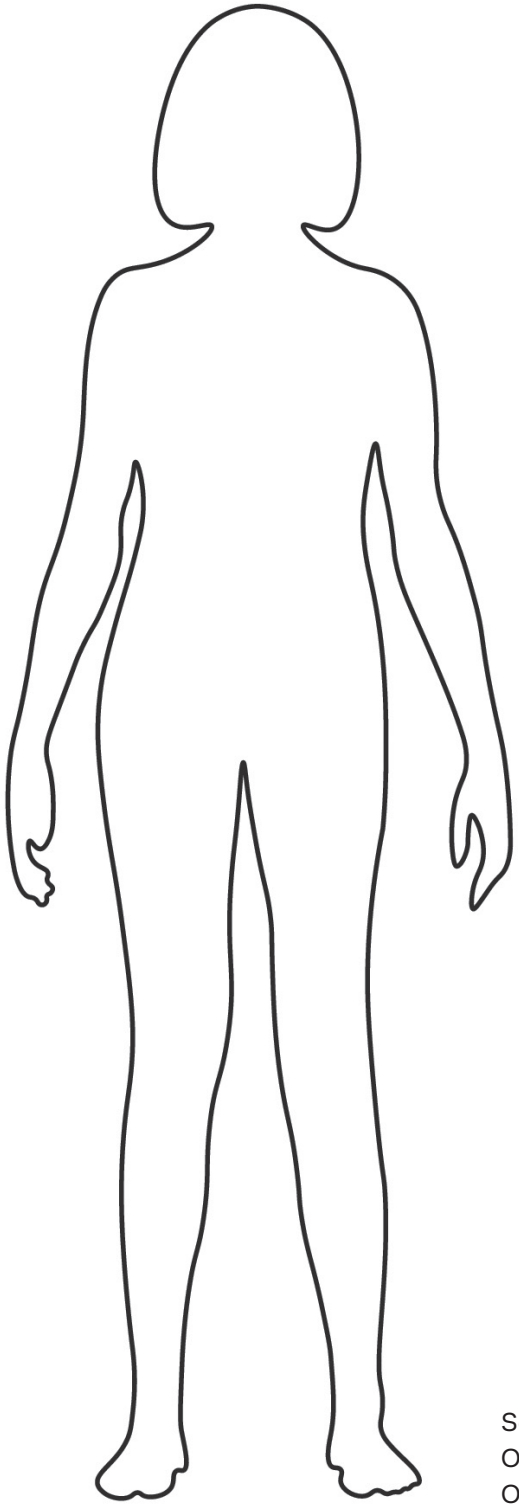
**Domaines d'application potentielles :**

- Cet exercice est recommandé à partir de l'âge de l'école primaire.
- Les enfants peuvent ainsi apprendre à mieux écouter leur corps et ses symptômes. Ils peuvent ainsi mieux percevoir les émotions et leurs effets et agir en conséquence pour leur faire du bien.
- Les APS peuvent utiliser cet exercice avec des enfants qui présentent des troubles psychosomatiques après un traumatisme. Vous pouvez par exemple demander à un enfant qui a souvent mal au ventre :

  o Quelle est l'émotion qui se trouve dans ton ventre en ce moment ?
  o À quoi cela ressemble-t-il ? Quelle couleur lui donnerais-tu ?
  o As-tu une idée de l'origine de cette émotion ?
  o De quoi ton ventre a-t-il besoin en ce moment ? Que pouvons-nous faire pour qu'il se sente mieux et que cette émotion se calme ?

- Les APS peuvent expliquer aux enfants que le corps manifeste des émotions à travers des signes. Par exemple, il se peut qu'un enfant ressente une pression dans la poitrine lorsqu'il a peur. Un autre enfant peut sentir qu'il a les mains moites ou qu'il tremble. L'APS pourrait alors demander si l'enfant connaît de telles choses et comment il ressent lui-même la peur dans son corps. Cela peut égale ment être fait avec d'autres émotions.
- L'APS peut ainsi mieux comprendre le monde émotionnel et les symptômes de l'enfant. L'enfant lui-même apprend à mieux se connaître.
- Expliquez que les émotions et les sensations corporelles sont moins effrayantes si nous les connaissons et pouvons les classer. C'est pour quoi il est utile de comprendre comment elles agissent sur notre corps et se manifestent de manière très individuelle chez chacun. Avec des enfants ou des adultes en consultation, afin de dé velopper la conscience corporelle et de passer de la pensée à la sensation.

## FICHE À DISTRIBUER : « LOCALISER LES ÉMOTIONS »



Sens-toi à l'intérieur de ton corps. Où perçois-tu tes émotions ? Où sens-tu la colère, la peur, la tristesse, la joie, la détente et la fierté ? Dessine ces sentiments avec une couleur différente dans ton corps, là où tu les perçois.

## 6. JOURNAL DES ÉMOTIONS

30 min

### Matériaux

- Feuilles de papier ou un carnet de notes
- Crayon

### ETAPES

1. **Expliquez ce qui suit**
   Le journal des sentiments invite le l'auteur du livre à prendre chaque jour quelques minutes (environ 10, parfois plus, parfois moins) pour passer en revue la journée vécue et écrire ce qu'il a ressenti pendant la journée. Si elle le fait pendant un certain temps, cela permet d'une part d'identifier certains schémas, peut-être de découvrir quelles expériences et activités ont tendance à déclencher des sentiments plutôt négatifs et lesquelles des sentiments positifs. En outre, le fait d'écrire et de récapituler ses expériences et ses émotions peut avoir un effet à court terme, car la personne qui écrit peut se sentir plus légère ou mieux si elle a le sentiment d'avoir évacué ses pensées et ses sentiments et de ne plus avoir à s'en préoccuper pour la journée.

2. Distribuez des crayons et des feuilles de papier, une par chacune.

3. Demandez aux participantes de créer un tableau à trois colonnes (voir exemple ci-dessous). Dans la première colonne, écrivez-en haut le titre « Date », dans la deuxième « Que s'est-il passé ? » et dans la troisième « Comment je me suis sentie ? ».

4. **Explication en plénière**
   Expliquez que le journal des émotions peut être donné aux enfants comme devoir à domicile pour les aider à être attentifs à leurs émotions. Pour cela, l'enfant doit déjà être familiarisé avec différentes émotions. Cet exercice est donc particulièrement adapté aux enfants âgés d'au moins 9 ans. L'APS doit d'abord expliquer à l'enfant que le journal est utilisé pour mieux comprendre l'enfant et voir quelles activités lui font du bien et lesquelles sont peut-être moins bonnes pour lui. L'APS peut donner à l'enfant la tâche de prendre 10 minutes à la fin de la journée jusqu'à la prochaine réunion. Pour cela, l'enfant doit se trouver un endroit calme et réfléchir à la manière dont la journée s'est déroulée. Il écrit la date dans la colonne de gauche. Dans la deuxième colonne, je peux écrire, étape par étape, ce qu'il a vécu pendant la journée. Pour chaque activité, il peut noter une émotion dans la troisième colonne. L'enfant peut aussi dessiner un émoji dans la troisième colonne.

   Lors de la prochaine rencontre avec l'APS, l'APS et l'enfant peuvent regarder ensemble le journal. L'APS doit apprécier le fait que l'enfant ait pris le temps de le faire et le féliciter abondamment. Elle ne doit pas évaluer la grammaire ou les différentes activités, mais se concentrer sur le résultat des activités. Elle regarde donc avant tout quelles activités, quelles émotions ont été déclenchées chez l'enfant.

   Les APS peuvent utiliser le journal pour voir quel est l'état d'esprit actuel de l'enfant et s'il y a un lien entre certains événements et certaines émotions. Par exemple, l'APS pourrait constater qu'un enfant se sent toujours triste après avoir rencontré son oncle ou lorsqu'il a été beaucoup seul au cours d'une journée. Ce sont de bons points de départ pour réfléchir ensemble à ce qui pourrait être fait pour que l'enfant se sente moins souvent triste. De même, il est possible de déterminer quelles actions ont un effet positif sur l'enfant. Par exemple, s'il est toujours joyeux après avoir rencontré sa grand-mère ou après avoir joué à un certain jeu, l'APS pourrait réfléchir avec l'enfant à la possibilité et à la manière d'intégrer plus souvent ces actions dans son quotidien. Le journal des émotions peut ainsi également servir de base à l'élaboration d'un petit plan d'action visant à stabiliser l'enfant.

5. **Travail individuel**
   Demandez aux participantes de remplir leur tableau à titre d'exemple pour la journée d'aujourd'hui et laissez-leur 10 minutes pour le faire.

6. **En plénière**
   Invitez une participante à présenter son journal des sentiments.

**Note**
Il n'est pas important que l'enfant écrive beaucoup de choses pour chaque jour. Il se peut que l'enfant ait d'abord des difficultés à attribuer des émotions aux activités. Soyez patient et aidez l'enfant à trouver l'émotion qui lui convient. Ne lui imposez pas d'émotions, mais acceptez ce que l'enfant propose.

# MON JOURNAL D'ÉMOTIONS

| DATE | QUE S'EST-IL PASSÉ ? | COMMENT JE ME SUIS SENTI/ SENTIE? |
|---|---|---|
| Lundi | Mon sac est tombé dans la boue.<br><br>À midi, j'ai joué avec Jonas | Bête<br><br> Contente |
| Mardi | La maîtresse m'a grondé parce que j'avais soi-disant cassé des crayons. Mais ce n'était pas moi!<br><br>Aujourd'hui, Jonas a joué seulement avec Richard. | En colère<br><br> Triste |
| Mercredi | Aujourd'hui, j'ai joué à la balle avec Jonas et Richard.<br><br>Je suis si content car aujourd'hui je vais à la fête d'an niversaire de Richard. | Heureuse<br><br> Enthousiaste |
| Jeudi | Il pleut des cordes. Le match de football est annulé. | Agacée |

SESSION 4

# CLÔTURE DE LA JOURNÉE

**40min**

## 1. RÉFLEXION FINALE

20 min

Passez en revue la journée ou demandez à une participante de revoir brièvement le contenu et les exercices d'aujourd'hui.

Demandez aux participantes de se réunir deux par deux et d'échanger de manière bilatérale sur les questions suivantes. Elles devraient se relayer de manière à ce que chaque participante dispose de 5 minutes pour partager.

Posez les questions suivantes aux participantes :
- Quels sont les exercices que vous avez particulièrement appréciés ?
- Y a-t-il eu un exercice que vous avez moins apprécié ?
- Avez-vous déjà des idées sur les exercices que vous souhaitez utiliser dans votre pratique ? Que faut-il pour cela ?
- Dans quels cas travailleriez-vous avec des enfants sur le travail des émotions ?

Pour finir, réfléchissez ensemble en plénière.

## 2. EXERCICE DE CLÔTURE

20 min

La journée est presque terminée. Une phase de relaxation et de réflexion est entamée. Il est important de revenir à soi-même à la fin de la journée, après une discussion aussi intense sur ces sujets importants, et de trouver un peu de calme au sein du groupe ou pour soi-même.

Pour renforcer cela, les participantes peuvent faire un exercice commun.

1. Demandez aux participantes de former un cercle.

2. Ensuite elles sont invitées à exprimer à tour de rôle, par des mimiques et des gestes et l'émotion avec lequel elles quittent cette journée.

3. Dirigez ensuite l'exercice final pour les participantes en lisant les phrases suivantes :
   - **Attention au cœur :** portez vos mains à votre cœur, fermez vos yeux et sens les battements de ton cœur
   - **Respiration du cœur :** Imagine que tu inspires et expires avec ton cœur. Prends trois respirations profondes.
   - **Sensation de cœur :** Pense à quelque chose qui te rend heureuse. Sens la chaleur dans ton cœur
   - **Mission du cœur :** Envoie cette émotion à quelqu'une de ton groupe ou à toi-même ou à un tiers.

4. Remerciez le groupe pour sa participation au jour de formation d'aujourd'hui et, le cas échéant, partagez les dernières informations importantes pour demain.

# MODULE 2
# JOUR 3

## Prise en charge en travaillant avec les enfants

SESSION 1

# INTRODUCTION ET RÉFLEXION

**2 h 05 min**

## 1. BODY SCAN

30 min

1. Inviter les participantes à un exercice de pleine conscience. Vous pouvez faire l'exercice debout ou assis. Les pieds doivent être posés de manière stable sur le sol et le corps doit, si possible, être bien droit.

2. Lisez le texte suivant lentement et clairement. Faites une pause à chaque partie du corps pour laisser aux participantes le temps de le ressentir.

   *« Asseyez-vous sur le devant de la chaise, les pieds bien posés sur le sol. Posez vos mains sur vos jambes. Si vous le souhaitez, fermez les yeux. Sinon, trouvez un point sur le sol devant vous et laissez votre regard se défocaliser. Inspirez et expirez profondément trois fois.*

   *Nous allons maintenant faire un bref scan de votre corps. Concentrez votre attention sur votre corps. Il s'agit uniquement de le percevoir, pas de le juger ou de le modifier.*

   *Commence maintenant à sentir comment tes pieds sont posés sur le sol. Que perçois-tu ? La pression de tes chaussures, peut-être la chaleur ou le froid, peut-être la texture du sol ?*

   *Maintenant, déplacez votre attention de vos orteils vers vos pieds et vos chevilles, puis vers le bas de vos jambes.*

   *Dirige ton attention vers les genoux et les cuisses. Prends conscience de la façon dont les jambes touchent la chaise. Que ressens-tu ? Perçois le poids de ton corps sur la chaise.*

   *Maintenant, continue à porter ton attention sur les fesses et le dos. Prends conscience de tout ton dos. C'est une question de perception, pas de changement. Observe comment ton dos est positionné. Se tient-il librement dans l'espace ou touche-t-il le dossier de la chaise ? Est-ce qu'il est plutôt détendu ou plutôt tendu ?*

   *Continuez maintenant jusqu'à vos épaules. Sentez comment vos épaules se sentent. Sont-elles lâches ou plutôt tirées vers le haut ?*

   *Passe ensuite par les bras, les coudes et les mains. Comment sont tes mains ? Sont-elles relâchées ou tendues ? Sentez chaque doigt.*

   *Revenez maintenant des mains aux bras et aux épaules, puis portez votre attention sur votre nuque. Sens comment elle se sent. Comment ta tête est-elle posée ? La nuque est-elle libre de bouger ou plutôt bloquée ? Il s'agit seulement de percevoir, pas de modifier.*

   *Maintenant, avance vers ta mâchoire. Comment se sent-elle ? Tes dents sont-elles serrées ou desserrées ?*

*Dirige ensuite ton attention sur les joues, le nez, les yeux et le front. Dirige ton attention jusqu'au sommet de ta tête. Sens ce que tu ressens à cet endroit.*

*Prends encore une ou deux respirations profondes. Prends encore une fois conscience de tout ton corps. Comme il est assis ici maintenant. Reste quelques instants dans la perception de tout ton corps.*

*Prends une autre respiration profonde et reviens très lentement dans la pièce avec ton attention. Si tu le souhaites, ébroue-toi, secoue-toi, fais des cercles avec tes épaules. Et quand tu es prêt, ouvre lentement les yeux. Et arrive dans l'ici et maintenant. «*

3. Donnez au groupe quelques instants pour se reconnecter à l'ici et maintenant. Pratiquez ensuite ensemble la salutation au soleil chinoise.

## 2. EXERCICE DE RÉFLEXION

30 min

1. **Travail individuel**
   Avec cet exercice, les participants sont invités à réfléchir à ce qui les motive dans leur travail et à ce qui leur plaît dans leurs tâches. Donnez les participantes 10 minutes pour répondre à ces trois questions en travaillant individuellement et en silence. Elles peuvent noter des points clés pour chaque question :
   - Qu'est-ce qui me motive dans mon travail d'APS ?
   - Qu'est-ce qui me plaît dans mes tâches ?
   - Quel est l'impact de mon travail ?

2. **Travail en binôme**
   Demandez ensuite aux participantes de se trouver un partenaire de tandem et d'échanger leurs réponses avec lui pendant 10 minutes.

3. **En plénière**
   Rassemblez les mots-clés de chaque groupe et notez-les sur un flipchart.

4. **Input**
   Expliquez que la motivation est un moteur important pour le travail. Dans le domaine social en particulier, les gens sont souvent très motivés et engagés. Par conséquent, elles apportent beaucoup d'elles-mêmes. C'est formidable et cela permet souvent d'établir de bonnes relations avec les clientes et d'obtenir des résultats positifs. Mais cela demande aussi beaucoup d'énergie, qui manque parfois pour sa propre vie. Il est donc important de trouver un bon équilibre pour travailler avec motivation et engagement, et en même temps avoir encore assez de ressources et de capacités pour sa propre vie et ses propres émotions.

## 3. SIGNES DE SURMENAGE ET FACTEURS DE RISQUE

60 min

### Matériaux

- Feuilles de papier ou un carnet de notes
- Crayon

### ETAPES

1. **Input**
   Expliquez qui ce suit à l'aide du flipchart :
   Les personnes exerçant des professions sociales sont particulièrement exposées à des états d'épuisement et de surcharge, car elles travaillent souvent dans des conditions de forte charge émotionnelle et psychique. Ces professions demandent un contact interpersonnel intense, souvent avec des personnes en situation difficile, ce qui implique une forte charge émotionnelle. À cela s'ajoutent souvent des charges de travail élevées, un manque de salaire et des ressources limitées. La confrontation permanente à la souffrance et aux problèmes d'autrui peut provoquer un épuisement émotionnel, surtout si les personnes concernées n'ont pas suffisamment de possibilités de se reposer et d'obtenir un soutien. La gravité des problèmes des clientes fait que les conseillères font tout pour améliorer leur situation. Ce faisant, elles vont parfois au-delà de leurs limites personnelles.

**« Charge dans les professions sociales »**
- Travail avec des personnes en situation difficile
- Charge émotionnelle et psychique élevée
- Engagement élevé pour améliorer la situation des clients
- Dépassement des limites personnelles
- Confrontation permanente à la souffrance et aux problèmes
- Manque de ressources, de salaire et de structures de soutien
- Risque d'épuisement émotionnel

2. **Brainstorming**
   Demandez quels sont les signes de surmenage que le groupe connaît et rassemblez-les sur un flipchart sous forme de points.

3. Le cas échéant, complétez les signes suivants sur le flipchart :
   - Troubles du sommeil
   - Difficultés à se concentrer
   - Émotion de ne pas être indispensable
   - Reconnaissance élevée (elle peut conduire à un engagement et une charge de travail encore plus élevés)
   - Loisirs et vacances ne conduisent pas à la récupération
   - Diminution de l'empathie
   - Stratégies d'adaptation malsaines (consommation d'alcool ou de drogues, etc.)
   - Épuisement émotionnel/physique
   - Attitude négative envers le travail
   - Manque d'humour/ amertume/ cynisme
   - Retrait des contacts sociaux
   - Les activités qui devraient faire plaisir ne sont plus intéressantes

4. **Brainstorming**
   Expliquez qu'il existe des facteurs qui rendent le surmenage au travail plus probable. Par exemple, s'il y a beaucoup trop peu d'employées, il est très probable qu'elles soient très stressées. Demandez quels sont les autres facteurs de risque dans le domaine de l'APS. Quels sont les facteurs qui augmentent le stress ? Rassemblez-les sur un flipchart.

5. Le cas échéant, complétez les signes suivants sur le flipchart :
   - Pas de supervision / mauvaise supervision
   - Manque de soutien de la part des collègues
   - Engagement très élevé
   - Stress chronique
   - Attentes très élevées envers soi-même
   - peu de liberté d'action

*C'est le bon moment pour une pause-café.*

## 4. EXERCICE DE DÉTENTE

5 min

### ETAPES

1. Invitez les participantes à un exercice de détente en cercle debout.

2. Tout le monde se tient droit.

3. Tout le monde piétine avec le pied gauche.

4. Tout le monde piétine avec le pied droit.

5. Tout le monde expire profondément.

6. Répétez ces trois étapes (pied gauche, pied droit, expirez) à un rythme fluide et pratiquez l'exercice pendant 2 à 3 minutes. Ressentez la connexion entre vos pieds et le sol.

SESSION 2

# LA PRISE EN CHARGE

**1 h 55 min**

## 1. RÉFLEXION INDIVIDUELLE

10 min

**Travail individuel**
Expliquez au groupe que vous allez lire les questions suivantes. Ces questions servent à la réflexion sur la prise en charge. Invitez les participantes à écouter en silence et à répondre mentalement aux questions.

- Est-ce que je prends le temps de répondre à mes besoins fondamentaux pendant le travail (aller aux toilettes, manger et boire suffisamment) ?
- Est-ce que je prends mes pauses ?
- Est-ce que je défends mes valeurs ?
- Est-ce que je peux dire non quand on me demande quelque chose qui me semble excessif ?
- Est-ce que je peux déléguer des responsabilités ?
- Puis-je demander conseil à mes collègues ?
- Est-ce que je peux être « moi-même » au travail ?
- Est-ce que je suis capable de ne pas penser constamment au travail lorsque je ne travaille pas ?

## 2. RÉFLEXION EN GROUPE

20 min

1. Écrivez la citation suivante sur le Flipchart et lisez-la à haute voix :

*« Un adulte déréglé ne peut pas réguler un enfant déréglé. »*

Dr. Bruce Perry[13]

13 Perry, B. 2009, p. 240-255

**Bon à savoir**
Dr. Bruce Perry est un psychiatre et neuroscientifique américain spécialisé dans l'étude des traumatismes infantiles et leurs effets sur le développement du cerveau. Fondateur de la Child Trauma Academy, il est l'auteur de plusieurs ouvrages influents sur les traumatismes et la résilience des enfants, notamment « The Boy Who Was Raised as a Dog, » qui explore les effets des expériences traumatisantes sur les enfants et les méthodes thérapeutiques pour les aider à se rétablir.

2. **Brainstorming**
   Posez les questions suivantes aux participantes et laissez-les échanger en groupe :
   - Comment comprenez-vous cette citation ?
   - Quelles réflexions suscite cette phrase chez vous ?
   - En quoi cela a-t-il un lien avec le travail de l'APS ?

3. Complétez ce qui suit à l'aide du flipchart :
   Les enfants, surtout en bas âge, ne peuvent pas encore s'autoréguler. Pour cela, ils ont besoin d'adultes de référence auxquels ils peuvent se référer. Si les adultes sont eux-mêmes dérégulés, cela se transmet aux enfants. Par conséquent, il est très important que les adultes de référence et les professionnels comme les APS prennent bien soin d'eux-mêmes. Ainsi, avant d'essayer de faire des activités ou des exercices de régulation avec l'en-

fant, ils doivent s'arrêter et réfléchir à l'état dans lequel elles se trouvent. S'elles sont stressés, un exercice de relaxation peut les aider. Puis, une nouvelle réflexion est nécessaire. Ce n'est que lorsque les APS sont eux-mêmes calmes qu'elles puissent commencer à travailler avec l'enfant.

**« Un adulte déréglé ne peut pas réguler un enfant déréglé. »**
- Les enfants ne peuvent pas encore s'autoréguler.
- Ils ont besoin d'adultes auxquels ils peuvent se référer.
- Le stress, mais aussi la détente, peuvent se transmettre aux enfants.

Important pour l'APS :
- Arrêtez-vous un instant et réfléchissez à votre niveau de stress avant de travailler avec des enfants !

Par exemple, à l'aide de la batterie d'énergie (p.48)
- Faites un exercice de régulation ou de relaxation lorsque vous êtes stressés.

Par exemple la respiration en boîte (p.54)
- Réfléchissez à nouveau à votre niveau de stress.
- Quand vous êtes suffisamment détendus, commencez le travail avec l'enfant. Sinon, refaites un exercice ou prenez une pause.

## 3. MISE EN ŒUVRE DE LA PRISE EN CHARGE

## 4. RAISONS DE L'IMPORTANCE DE LA PRISE EN CHARGE

15 min

### Matériaux

- Flipchart : « Raisons de l'importance de la prise en charge »

### ETAPES

1. **Brainstorming**
   Posez cette question : « Pourquoi la prise en charge est-elle particulièrement importante dans le travail avec les enfants traumatises ? ». Notez les réponses du groupe sur un flipchart.

2. **Input**
   La prise en charge personnelle est particulièrement importante dans le travail avec les enfants traumatisés, car les professionnels de ce domaine sont régulièrement confrontés à un stress émotionnel intense. Les enfants traumatisés apportent souvent avec eux des histoires lourdes et stressantes qui peuvent avoir un impact important sur le bien-être émotionnel des APS. Il peut être spécialement éprouvant lorsque des actes de violence concernent des enfants.

3. Expliquez les raisons de la prise en charge à l'aide du flipchart suivant :

**« Raisons de l'importance de la prise en charge »**
- **Prévention d'un traumatisme secondaire**
les professionnels qui travaillent de manière intensive avec des enfants traumatisés peuvent eux-mêmes développer des symptômes de traumatisme.

- **Prévention de l'épuisement professionnel**
la confrontation permanente à des destins difficiles et le sentiment de responsabilité pour le bien-être des enfants peuvent conduire à un épuisement sévère.

- **Soutien efficace aux enfants**
les professionnels qui prennent bien soin d'eux-mêmes sont mieux à même de rester stables et présents. Cela leur permet d'offrir un soutien et une thérapie plus efficaces aux enfants.

- **Résilience émotionnelle**
une prise en charge personnelle régulière renforce la résilience émotionnelle des professionnels, ce qui leur permet de mieux gérer les défis et le stress émotionnel liés à leur travail.

## 5. MISE EN OEVRE DE LA P.S.E.

30 min

**Travail de groupe**
Divisez le groupe en petits groupes de manière à ce qu'il y ait toujours trois personnes ensemble. Demandez aux petits groupes de réfléchir à des étapes concrètes pour mettre en œuvre la prise en charge et de les noter. Donnez aux groupes 10 minutes pour le faire et rassemblez ensuite les points en plénière. Complétez éventuellement les points suivants :

**Mesures concrètes de prise en charge**
- **Supervision régulière :** les APS devraient avoir des séances de supervision régulières avec un superviseur expérimenté. Ces séances permettent de discuter des cas, d'obtenir un soutien émotionnel et de demander des conseils professionnels.

- **Groupes de soutien par les pairs :** L'échange avec des collègues dans des groupes de soutien par les pairs peut aider à partager les expériences, à se soutenir mutuellement et à se soulager.

- **Formation continue et éducation :** Des formations et des cours réguliers sur des sujets tels que la gestion des traumatismes et la prise en charge personnelle peuvent aider les APS à développer leurs compétences et à apprendre de nouvelles stratégies d'adaptation.

- **Réflexion sur soi et pleine conscience :** des pratiques telles que l'écriture d'un journal, la méditation et la pleine conscience peuvent aider à mieux comprendre et gérer ses émotions et ses réactions.

- **Un équilibre sain entre travail et vie privée :** il est important de trouver un équilibre entre le travail et la vie privée. Cela implique d'avoir suffisamment de temps libre, de pratiquer des loisirs et d'entretenir des contacts sociaux.

- **Santé physique :** une activité physique régulière, une alimentation saine et un sommeil suffisant sont des éléments fondamentaux de la prise en charge personnelle et contribuent à la santé physique et mentale générale.

- **Exercices :** Les exercices de régulation et de relaxation favorisent la réduction du stress et forment la résilience.

## 6. EXERCICE « CRÉER UN PLAN DE PRISE EN CHARGE »

20 min

### Matériaux

Fiche à distribuer « Mon plan de prise en charge »

### ETAPES

1. Expliquer qu'en matière de prise en charge personnelle, il est utile de prendre de petites mesures. Les objectifs trop élevés sont difficiles à mettre en œuvre. Beaucoup perdent leur motivation en cours de route et échouent dans leur réalisation. C'est pourquoi il est important de commencer petit.

2. Demandez aux participantes de prendre 5 minutes pour réfléchir individuellement et en silence à ce que pourrait être un petit pas, mais aussi concret que possible, pour elles personnellement. L'étape devrait être aussi claire que possible et accessible avec peu d'efforts, afin que la mise en œuvre soit plus facile, comme par exemple « Je vais boire un verre d'eau et respirer profondément 3 fois après chaque consultation ».

3. Distribuez le polycopié et demandez aux participantes de le remplir.

4. Demandez aux participantes de se mettre deux par deux et de se présenter leur plan.

5. A la fin, les deux qui ont échangé doivent se fixer un rendez-vous pour un entretien dans deux semaines. Lors de cet entretien, elles doivent demander à l'autre personne si elle a déjà mis en œuvre son intention. L'autre demande la même chose. Les deux échangent à ce sujet et s'encouragent mutuellement. Si les deux personnes n'habitent pas dans la même ville, elles peuvent bien sûr se téléphoner à cet effet.

## FICHE À DISTRIBUER : « MON PLAN DE PRISE EN CHARGE »

Veuillez décrire votre intention de la manière la plus concrète possible et ne pas vous fixer des objectifs trop ambitieux. Il doit être réalisable de manière réaliste et vous faire plaisir !

Qu'est-ce que je prévois concrètement pour me faire du bien ?

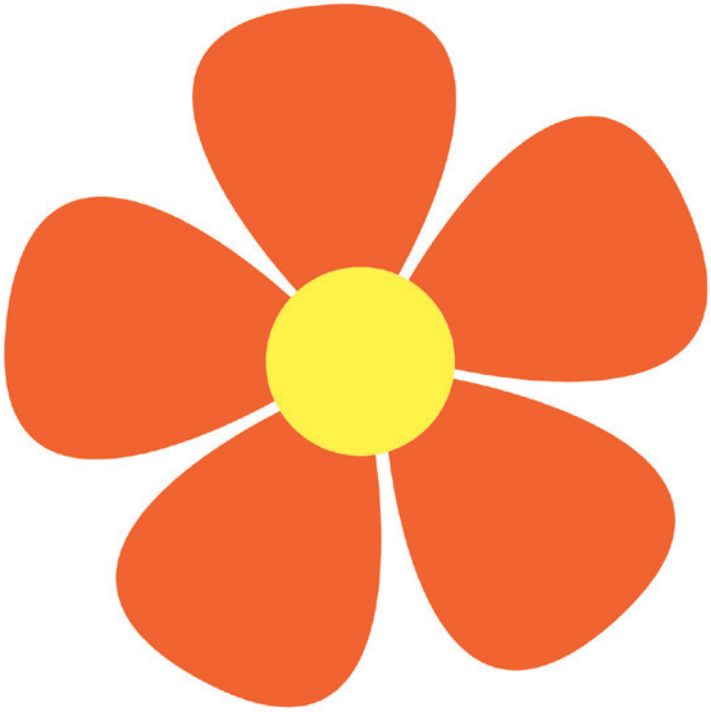
Quand exactement ? (Date, heure)

Où et qui sera (éventuellement) présent ?

Quelle est la régularité ? (Par ex. 1x par jour, 1x par semaine, 2x par semaine)

Où et comment souhaitez-vous noter votre intention afin de ne pas l'oublier ?

Des obstacles ou des difficultés peuvent-ils survenir, par ex emple un problème de temps ou un manque de motivation ? Si oui, comment vais-je les gérer ? Qui pourrait me soutenir dans cette démarche ?



## 7. FLEUR DE RESSOURCES

20 min

**Matériaux**

Fiche à distribuer « La fleur de mes sources d'énergies »

**ETAPES**

1. Lors de cet exercice, les participantes sont invitées à se rendre compte de leurs propres ressources.

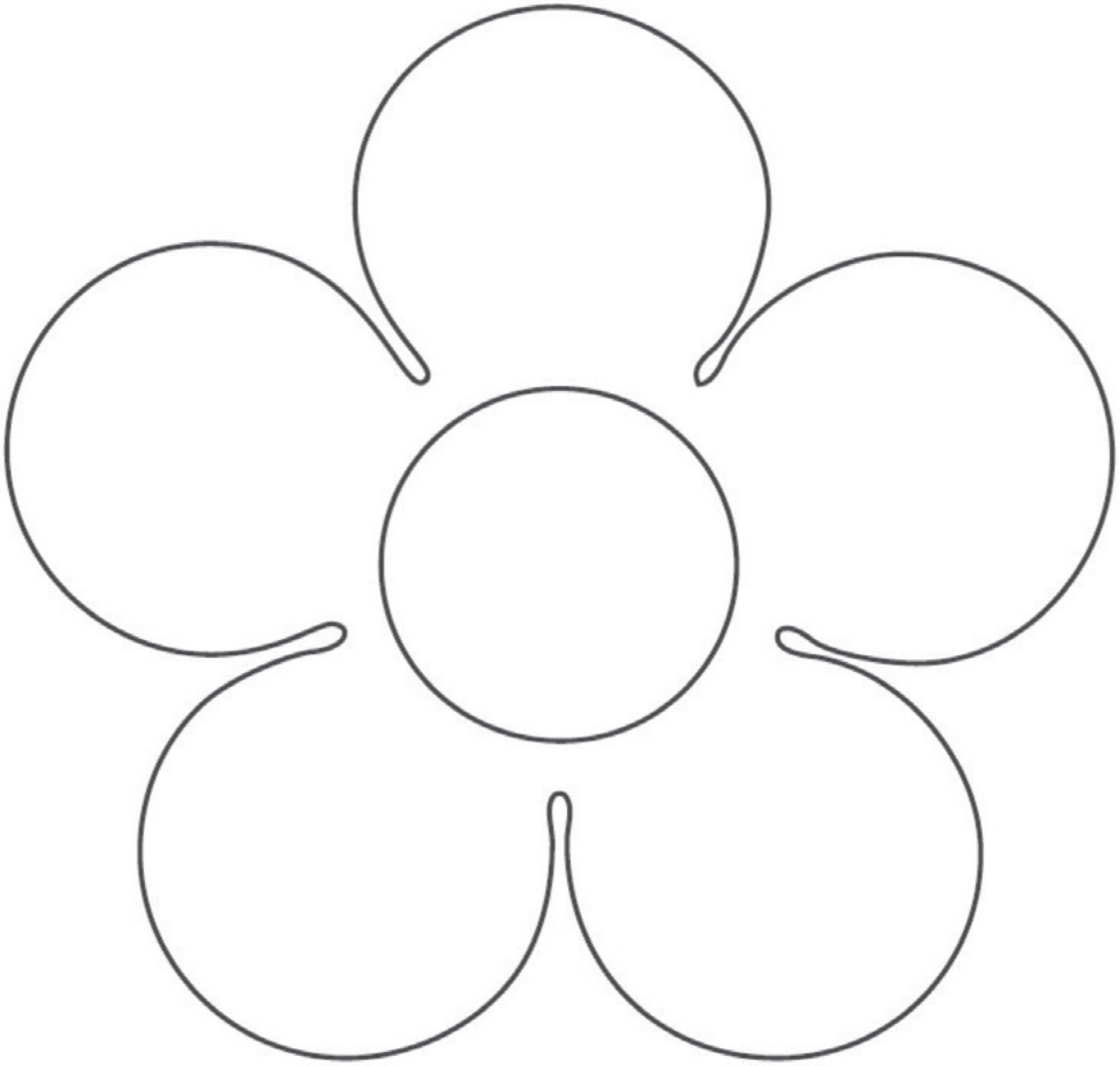
   Distribuez la fiche avec la fleur. Invitez les participantes à remplir la fleur avec leurs sources d'énergie personnelles. Il peut s'agir d'activités, de lieux, de personnes, d'exercices ou d'outils. Elles peuvent écrire ou dessiner dans les différents pétales de la fleur des éléments qui leur procurent de la force et du soutien dans leur vie quotidienne. La description de ces éléments doit être détaillée. Les questions de réflexion suivantes peuvent aider :
   - Qu'est-ce qui me donne de la force au quotidien ?
   - Après quoi je me sens généralement un peu mieux ?

2. À la fin de l'exercice, ceux qui le souhaitent peuvent présenter leur fleur et partager les ressources qu'elles ont identifiées.

**Note**

Cet exercice peut aussi très bien être fait avec des enfants. Les plus petits peuvent dessiner quelque chose sur chaque feuille, les plus grands peuvent aussi écrire. Le coloriage est une activité apaisante pour de nombreux enfants. Il est recommandé aux participants d'afficher ou de suspendre l'image de la fleur après l'exercice. Cela leur permettra de visualiser leurs ressources énergétiques au quotidien

# LA FLEUR DE MES SOURCES



Mon Nom:

.....

SESSION 3

# CLÔTURE DE LA JOURNÉE

**1 h 15 min**

## 1. FEEDBACK : LA VALLÉE DE L'ABANDON[14]

30 min

### Matériaux

- Cartes en carton
- Marqueurs
- 4 feuilles de papier
- Corde ou ficelle

**Préparation**
Écrivez préalablement l'une des questions suivantes sur chaque feuille de papier en préparation :

- Comment suis-je arrivé(e) ici (souhaits, attentes) ?
- Quels contenus/exercices me sont particulièrement restés en mémoire ?
- Qu'était-ce qui était désagréable/inapproprié et que puis-je laisser ici (inapproprié, conflits, superflu) ?
- Qu'est-ce que je retiens des contenus et des impressions ? Qu'est-ce que je veux en appliquer/mettre en œuvre ? (Suggestions, premières idées, changements)

### ETAPES

1. Invitez les participantes à revoir ensemble la formation sur le deuxième module. À cette fin, vous pouvez utiliser les plans de cours de chaque journée. Avant de commencer, il est utile de demander aux participants de fermer les yeux et de revivre mentalement le temps écoulé depuis leur arrivée jusqu'à l'instant présent, en portant une attention particulière à chaque étape de la formation.

2. Disposez les papiers comme indiqué dans l'illustration.

3. Fournissez des marqueurs et des cartons. Accordez aux participants 20 minutes pour réfléchir aux questions et prendre des notes sur les cartons. Ensuite, elles placent leurs cartes sans commentaire aux questions correspondantes.

4. Accordez maintenant du temps (10 minutes) pour examiner les différentes étapes de leur « voyage » commun et en discuter (comme un « marche de galérie).

14 Wershofen 2020, https://lebenswege-blog.de/das-tal-des-abschieds/

## 2. EXERCICE DE CLÔTURE : COURRIER DE RETOUR

20 min

**Matériaux**

- Autant de feuilles de papier que de participantes
- Autant d'enveloppes que de participantes
- Stylos
- Autant de feuilles de papier que de participantes
- Ruban adhésif ou ruban de masquage

1. Chaque participante reçoit une enveloppe et la marque de son nom dessus. Ensuite, chaque participante colle une feuille de papier dans le dos de sa voisine de siège à l'aide de ruban adhésif.

2. Tout le monde se lève, prend un stylo et se déplace dans la pièce. Maintenant, elles peuvent écrire des compliments ou des vœux de bonne chance sur le dos de leurs camarades. Elles peuvent écrire leur nom ou laisser le compliment anonyme. Les participantes peuvent se baser sur les questions suivantes ou écrire librement :
   - J'aimerais te dire encore, ...
   - Tu devrais absolument continuer à ...
   - Je te souhaite que ...

3. Veillez à ce que chaque participante ait quelque chose écrit sur le papier et ne soit pas ignorée. À la fin, demandez à toutes les participantes de reprendre le papier de leur voisine et de le mettre dans leur enveloppe. Les participantes ne doivent pas commencer à lire les papiers ! Demandez-leur de rester patients et de regarder les papiers seulement une fois chez elles, le soir.

## 3. CLÔTURE OFFICIELLE

25 min

1. Rejoignez les participantes pour la conclusion commune.

2. A l'aide des plans de formation, donnez au groupe une brève rétrospective de tous les deux modules.

3. Distribuez les fiches d'évaluation et donnez 10 minutes aux participantes pour les remplir.

4. Formez un cercle pour conclure. Demandez à chaque participante de dire avec quelle émotion elle quitte la formation et de faire un geste correspondant. Tous les autres répètent l'émotion et le geste.

# SOURCES


Brückl, T.M., & Binder, E.B. (2017) Folgen früher Traumatisierung aus neurobiologischer Sicht. Forensische Psychiatrie, Psychologische Kriminologie. 11, 118–132.

Death in Adults. The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. American Journal of Preventive Medicine, 14(4), 245-258

Denham, S. A., Bassett, H. H., & Wyatt, T. (2007). The socialization of emotional competence. In J. Grusec &

Eisenberg, N. et al. (2001) The Relations of Emotionality and Regulation to Preschoolers' Social Skills and Sociometric Status. Child Development, 72(5), 1415-1433.

Felitti, Vincent/Anda, Robert/Nordenberg, Dale u. a. (1998): Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults. The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. American Journal of Preventive Medicine, 14(4), 245-258

Garner, P. W. (2010). Emotional competence and its influences on teaching and learning. Educational Psychology Review, 22, 297–321.

Greenberg, M. T., & Kusche, C. A. (2006) Building Social and Emotional Competence: The PATHS Curriculum. Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 45(8), 908-912.

International Rescue Committee (2012) Guidelines for health and psychosocial service providers in humanitarian settings. Caring for Child Survivors. P. 57

Krüger, A. (2017) Erste Hilfe für traumatisierte Kinder (7). Verlagsgruppe Patmos.

Masten, A. S., & Gewirtz, A. H. (2006). Resilience in Development: The Importance of Early Childhood. Encyclopedia on Early Childhood Development.

Perry, B. D. (2009) Examining Child Maltreatment Through a Neurodevelopmental Lens: Clinical Applications of the Neurosequential Model of Therapeutics. Journal of Loss and Trauma, 14(4), 240-255.

Perry, B. D., and Winfrey, O. (2021). What Happened to You? Conversations on Trauma, Resilience, and Healing. New York, NY: Flatiron Books. p. 284

P. Hastings (Eds.), The handbook of socialization (pp. 614–637). New York: Guilford Press.

Schwarz-Friesel, M. (2007). Sprache und Emotion. Tübingen: A. Francke

Self Help for Trauma. (n.d.). Self Help for Trauma. https://www.selfhelpfortrauma.org/

Wershofen, W. (2020, April 22). Das Tal des Abschieds - Eine Übung zum Seminarabschluss - Der Lebenswege Blog. Der Lebenswege Blog. https://lebenswege-blog.de/das-tal-des-abschieds/

# POINTS DE CONTACT LOCAUX ET OFFRES DE SOUTIEN

| Centres d'accueil | Lieu | Fonction/ Domaine d'expertise | Contact | Localité |
|---|---|---|---|---|
| Fondation STAMM | Bujumbura, Muyinga, Ruyigi – Burundi | Hébergement d'enfants ayant subi des violences psychologiques et physiques, des expériences de fuite, des violences sexuelles vécues et plus encore. Soutien des enfants et des jeunes dans le cadre de leur formation (scolaire). | + 257 22 22 61 38<br><br>info@fondation-stamm.org<br><br>verenast @fondation-stamm.org | 5, Avenue Nyanza-Lac Quartier Asiatique B.P. 2432 BUJUMBURA - BURUNDI |
| Centre EK'ABANA | Bukavu – RDC | Hébergement d'enfants traumatisées ;<br><br>Offertes la prévention, l'accueil et la réinsertion des enfants dans des familles | +243 974236512, +243971473216, +243 853744197<br><br>contact@ekabana.org,<br><br>watotomupya. @gmail.com | Le Foyer Ek'Abana a son siège social sur N° 11-12, Avenue Georges DEFOURS III, Cellule Bugabo, Quartier Nkafu, Commune de Kadutu, Ville de Bukavu, Province du Sud-Kivu, République Démocratique du Congo. |
| War Child | Burundi | fournir un soutien psychologique et psychosocial, une protection et une éducation aux enfants | https://www.warchild.net/burundi/ | |
| Centre INUKA | Goma – RDC | L'Assistance et la protection des jeunes filles et enfants fragilisés, abandonnés, déplacés et l'accueil, de la réinsertion et du suivi des enfants abandonnés, orphelins ou en détresse. | + 32(0)475 24 70 76<br><br>alain@eale.be | |
| Centre Missionnaire Bethsaida au Congo | Goma, RDC | Le CMBC vise l'encadrement spirituel, moral, psychologique, physique, intellectuel et professionne | +243 994 025 674<br><br>cmbethsaida@gmail.com | Goma, République Démocratique du Congo. |
| PAIF (Promotion et Appuis aux Initiatives Féminines) | Goma – DRC, Katoma – Uganda | Promouvoir les droits de la femme appuyer ses initiatives et efforts pour son autonomisation | +243 97 48 47 554<br><br>Infopaifrdcongo.org | Nord Kivu,<br><br>Sud Kivu |
| Hôpital de Référence de PANZI | Bukavu, RDC | L'hôpital Général de Référence de Panzi est engagé dans une démarche de qualité, de sécurité des soins et de continuité de la prise en charge pour ses malades.<br><br>L'hôpital est spécialisé dans le traitement des victimes de violences sexuelles. | +243 99 77 36 841 | Mushununu, Panzi, Bukavu, République Démocratique du Congo |
| Bureau pour le Volontariat au Service de | Bukavu, RDC | BVES vise à contribuer à la promotion, à la protection et à la défense des droits fondamentaux des enfants. | +243 (0)81 31 85 450<br><br>info@bves-rdc.org | Bukavu City, Ibanda Commune, South-Kivu Province, DR Congo |

| Centres d'accueil | Lieu | Fonction/ Domaine d'expertise | Contact | Localité |
|---|---|---|---|---|
| l'Enfance et de la Santé Dans la République Démocratique du Congo (RDC) | | | | |
| Centre de transit et d'orientation (CTO/CAJED) | | Centre pour les enfants démobilisés des forces et groupes armés ; Centre pour les ex-enfants soldats<br><br>i. Informer et former les officiers militaires des FARDC (ou les commandants des groupes armés) sur les droits et la protection des enfants affectés par les conflits armés.<br>ii. Négocier avec les milices et les groupes armés pour la libération des enfants<br>iii. Accueil et soutien des ESFGA's (Enfants Sortis des Forces et Groupes Armés) au CTO (Centre de Transit et d'Orientation)<br>iv. Réunification familiale et communautaire<br>v. Suivi et soutien de la réintégration économique à base communautaire des ESFGA qui sont réunis avec leur famille<br>vi. Prévention du recrutement ou du rerecrutement | BVES :<br>+243 (0)81 31 85 450<br><br>info@bves-rdc.org | |
| CT-ENA (Centre de Transit pour les Enfants Non Accompagnés), | | Centre de transit pour enfants sans gardien - Centre de protection des enfants en bas âge et des filles séparées de leur famille à cause de la guerre | BVES :<br>+243 (0)81 31 85 450<br><br>info@bves-rdc.org | |
| CRS (Centre de Rattrapage scolaire), Centers of educational rehabilitation | | Il s'agit de centres d'éducation au profit des enfants à risque (enfants déplacés, enfants des rues, orphelins, etc.).<br>Ils délivrent un certificat d'études primaires après une période de 3 ans. Ces structures mises en place permettent de prévenir la violation des droits de l'enfant (recrutement par des forces ou groupes armés, exploitation sexuelle, etc.), mais elles servent également de moyen de récupération et de réintégration pour des milliers d'enfants qui ont été affectés par la pauvreté et les conflits armés. | BVES :<br>+243 (0)81 31 85 450<br><br>info@bves-rdc.org | |
| CDPDE (Centre de Documentation et de Plaidoyer pour les Droits des Enfants), | | Centre de documentation et de défense des droits de l'enfant | BVES :<br>+243 (0)81 31 85 450<br><br>info@bves-rdc.org | |
| CPDJF (Centre pour la Protection des Droits de la Jeune Fille), | | Centre pour la protection des droits des jeunes femmes ;<br>Elle offre des services importants aux jeunes filles, tels que l'assistance humanitaire, l'éducation, l'aide médicale et des conseils. | BVES :<br>+243 (0)81 31 85 450<br><br>info@bves-rdc.org | |
| CPDEDR (Centre pour la Protection des Enfants de la Rue), | | Centre de protection des enfants des rues<br><br>La BVES utilise ce centre de transit pour sortir de la marginalité, fournir un suivi psychologique, ainsi qu'une réintégration familiale et communautaire. Ce centre offre également des conseils pour la rééducation ou l'apprentissage d'un métier à ces enfants des rues. | BVES :<br>+243 (0)81 31 85 450<br><br>info@bves-rdc.org | |

| Centres d'accueil | Lieu | Fonction/ Domaine d'expertise | Contact | Localité |
|---|---|---|---|---|
| Structures communautaires pour la protection des droits de l'enfant : Nucleus, réseaux et comités | | Dans son approche communautaire, « la communauté prend la responsabilité de la protection des droits de l'enfant », BVES promeut un tel schéma qui cherche à responsabiliser la communauté pour garantir la protection de leurs enfants, dans les quartiers les plus pauvres et les plus instables des villes et zones rurales. | BVES :<br>+243 (0)81 31 85 450<br><br>info@bves-rdc.org | |
| Save the Children | Burundi<br>Rwanda | Offre des services de protection de l'enfance et de prévention et de réponse aux violences basées sur le genre dans cinq camps de réfugiés à Muyinga, Ruyigi et Bujumbura.<br><br>Mobiliser également des ressources et fournissons des services de protection de l'enfance aux enfants touchés par les catastrophes et à leurs familles déplacées par les inondations récurrentes du lac Tanganyika. | +250788381526<br><br>rwanda.info<br>@savethechildren.org | Camps de réfugiés à Muyinga, Ruyigi et Bujumbura<br><br>lac Tanganyika<br><br>Nyarutarama, Plot 204, KG 9 AV, House No.23<br><br>Nyarutarama, Remera, Gasabo |
| Burundi Child Rights Forum (BCRF) | Burundi | Le BCRF compte 20 organisations nationales engagées dans la défense des droits de l'enfant, avec un accent particulier sur l'amélioration du bien-être des enfants et des familles dans des circonstances particulièrement difficiles. | +25779959653<br><br>burundi.bcrf@gmail.com | Mukaza Zone:<br>Buyenzi 4th avenue No |
| East African Child Rights Network (EACRN) | Eastern Africa | Mettre en œuvre des programmes axés sur la réalisation des droits de l'enfant | +254 742160656<br><br>secretariat@eacrn.net | House No. N4,<br>Nine Planets Apartments,<br>Off Kabarnet Road,<br>P.O.Box 44494-00100,<br>Nairobi, Kenya |
| Girivuja | Bujumbura – Burundi | Protection, Education, Plaidoyer<br>Ecouter en permanence les enfants en situation difficile pour connaître leurs problèmes et pour les aider à construire leurs projets de vie et bien assurer leur accompagnement, notamment pour une prise en charge communautair | +257 22 22 18 11<br><br>giriyujaasbl@gmail.com | BURUNDI<br>Bujumbura<br>5942Buja |
| HGR Heal Africa | Goma – DRC | Fournir une prise en charge holistique aux populations les plus vulnérables de la RDC, en particulier aux femmes et aux enfants, qui sont les plus touchés par les conflits armés persistants dans la région. | +243 998 506 304,<br>+243 813 132 342<br><br>info@healafricardc.org | Nord-Kivu, RDC<br>Ville de Goma, Commune de Goma, Rue Lyn LUSI, No. 096. |
| Centre neuropsychiatrique de kemenge | Burundi | le CNPK est une association sans but lucratif spécialisée dans le domaine de la santé mentale. C'est un hôpital Catholique de référence en santé mentale. il offre des services de santé mentale en qualité et en quantité suffisantes. | +257 22 23 21 18<br><br>info@cnpk.bi | Commune GIHOSHA,Quartier MUYAGA Avenue BWAKIRO, N°19, Bujumbura, Burundi |
| Centre Seruka | Burundi | Un centre de prise en charge de violences sexuelles dans un lieu calme pour la confidentialité et la sécurité<br><br>- Prise en charge médicale<br>- Prise en charge psychosociale<br>- Prise en charge juridique et judiciare<br>- Intervention comminautaire<br>- Predoyer<br>- Renforcement des capacités | info@centreseruka.org | Le bureau du centre Seruka se trouve dans les enceintes de l'hôpital Muramvya<br><br>Kigobe Nord, Avenue Rukonwe, n°28, derrière le palais des congrès3, Bujumbura, Burundi |

| Centres d'accueil | Lieu | Fonction/ Domaine d'expertise | Contact | Localité |
|---|---|---|---|---|
| Comité International de la Croix-Rouge CICR (RDC) | RDC | le CICR s'attache à promouvoir le respect des règles de droit international humanitaire relatives au traitement des civils et des détenus, et aide les personnes touchées par les conséquences du conflit armé et de la violence interne à survivre et à devenir autonomes. Il améliore également l'approvisionnement en eau et l'assainissement, renforce les soins de santé dispensés aux blessés et aux malades, y compris aux victimes de violences sexuelles, et réunit les familles dispersées. | | Nord Kivu<br><br>Congo-Kinshasa |
| Centre don Bosco | Bukavu, RDC | L'école d'apprentissage des métiers TUWE WAFUNDI a pour objectif principal la réinsertion socio-professionnelle de tous les jeunes qu'elle encadre. Elle offre un cadre sécuritaire, une éducation, un parcours de vie axés sur les principes salésiens et un suivi social personnalisé | 1. Père Piero GAVIOLI, Directeur du Centre +243 997035650 pierogavioli.pg @gmail.com<br>2. Père BAHATI Robert, Préfet et Responsable des Formations +243 995340578 bahatirobert2001 @yahoo.fr<br>3. Frère Donatien BOPE Responsable de la menuiserie +243 997111227 bopedonatienminga @gmail.com | n° 16 de l'Avenue Industrielle, Commune de Kadutu, à Bukavu en République Démocratique du Congo. |
| Social Action for Development S.A.D. | Burundi | L'Éducation des apprenants handicapés | + 265 (995) 233 816<br>+ 265 (888) 433 816<br><br>Isaaccziba@socialafd.org | |
| Plateforme des interventants en psychosocial et en santé mentale (PPSM) | Burundi | Sensibilisation au changement de comportement et renforcement de la résilience des victimes de catastrophes au Burundi | + 257 222 79 302<br><br>Ppsm.bdi@gmail.com | quartier Rohero, avenue des Patriotes n°23 Bujumbura Mairie,Burundi |
| Centre Agahinda Psychologues sans Frontières | Burundi | lles en relation avec les traumatismes. Les trau | info@psf-burundi.org | Psychologues sans Frontières Burundi Avenue Remera 7 Zone Kinindo Bujumbura Burundi |
| Trauma Healing and Reconciliation Services (THARS | Burundi; Région grand lacs Afrique | providing resources for trauma healing and reconciliation | +257 22 24 58 24<br><br>tharsoffice@gmail.com | Trauma Healing And Reconciliation Services Rohero II, Avenue de la Justice, Numéro 3 B.P. 6311 Bujumbura, Burundi |
| Self Help for Trauma | Online | Site pour l'aide à l'autonomie en cas de traumatisme | https://www.selfhelpfortrauma.org/ | |
| Helping Children Cope With Trauma (childmind.org) | Online | Site pour guider comment l'aider des enfants traumatisés | https://childmind.org/guide/helping-children-cope-after-a-traumatic-event/ | |

*medica mondiale* e. V.
Hülchrather Straße 4 | 50670 Cologne
Allemagne

www.medicamondiale.org

medica mondiale