

# Soutien psychosocial pour les enfants pendant la pandémie de COVID-19

Atelier de formation des enseignants aux situations d'urgence

## Cahier du participant



**FOOD FOR  
THE HUNGRY**

**Viva**  
together for children



## Bienvenue !

Cet atelier de formation vise à donner aux enseignants et au personnel administratif les moyens de s'occuper efficacement des élèves et de s'assurer qu'ils reçoivent le soutien psychosocial dont ils ont besoin pour affronter la crise et retourner à l'école malgré la pandémie de COVID-19.

<b>1e PARTIE : INTRODUCTION AU SOUTIEN PSYCHOSOCIAL</b> L'impact des situations d'urgence sur les enfants Qu'est-ce que le soutien psychosocial ? Encourager la résilience à travers les programmes pédagogiques	<b>2e PARTIE : INTÉGRER LE SOUTIEN PSYCHOSOCIAL À L'ENSEIGNEMENT</b> Soutien psychosocial en classe Soutenir les enfants en difficulté Bien-être des enseignants
---	---

Cette formation s'appuie sur le document créé pour les besoins de cet atelier : « Guide des activités de soutien psychosocial en classe », dont vous devriez également posséder une copie.

## Principales ressources utilisées dans ce document :

- Action pour les droits de l'enfants (ARC) : « *Foundation Module on Psychosocial Support* »
- Centre de référence pour le soutien psychosocial (IFRC) et Save the Children Denmark, « *The Children's Resilience Programme: Psychosocial support in and out of school* »
- International Rescue Committee (IRC), « *Creating healing classrooms: tools for teachers and teacher educators* »
- Réseau inter-agences pour l'éducation en situations d'urgence (INEE), Teachers in Crisis Contexts Working Group (TICCWG), « *Training for Primary School Teachers in Crisis Contexts package* »
- Réseau inter-agences pour l'éducation en situations d'urgence (INEE), Notes d'orientation sur l'enseignement et l'apprentissage
- IASC, directives sur la santé mentale et le soutien psychosocial dans des situations d'urgence
- Headington Institute, [www.headington-institute.org](http://www.headington-institute.org)
- Mentally Healthy Schools, [Ensemble de ressources et d'activités](#)
- Centre national Anna Freud pour les enfants et les familles, [Soutien face au coronavirus](#)
- Save the Children, « protégez une génération : Les conséquences de la COVID-19 sur la vie des enfants »

Ce module de formation a été produit par Viva et Food for the Hungry en 2020.

## 1e PARTIE : INTRODUCTION AU SOUTIEN PSYCHOSOCIAL

### 1e atelier : Comprendre l'effet des situations d'urgence sur les enfants

**Objectif de formation** : savoir comment les enfants réagissent aux situations d'urgence et faire le lien avec la crise actuelle

- Quel a été l'impact de la Covid-19 sur les enfants ? Quel a été l'effet de leur déscolarisation ?
- Comment comparez-vous cela à votre expérience dans vos communautés ?



### Comprendre l'impact des situations d'urgence sur les enfants

0-2 ans	3-5 ans	6-12 ans	13-18 ans
<p>En raison de l'importance de l'attachement et de la relation avec le responsable principal, la réaction des adultes entourant l'enfant est essentielle pour déterminer l'impact de la crise sur les bébés et les nourrissons. Il est très important de savoir remarquer quand cet attachement souffre d'une perturbation.</p> <p>Les bébés et les nourrissons peuvent avoir peur de se séparer de leur responsable. Ils peuvent se montrer renfermés, collants, instables, irritables et émotifs. Ils peuvent pleurer plus que d'habitude.</p> <p>Même si les jeunes enfants n'ont pas de mots pour décrire un événement ou les sentiments qu'ils éprouvent, ils peuvent mémoriser une</p>	<p>Les enfants en âge préscolaire se sentent souvent impuissants après une crise.</p> <p>Leur développement peut être retardé, ils peuvent perdre des compétences qu'ils avaient acquises (ex. : apprentissage de la propreté ou de la parole).</p> <p>Ils peuvent avoir peur d'être séparés de leur responsable, faire pipi au lit ou avoir peur du noir.</p> <p>Leurs activités ludiques peuvent consister à reconstituer des aspects de la crise. Certains peuvent montrer des signes de déni ou d'enfermement.</p>	<p>Les enfants sont capables de comprendre la perte d'un être cher et peuvent culpabiliser d'avoir survécu, ou ressentir de la colère face à leur impuissance.</p> <p>Ils peuvent revivre les événements dans leur esprit ou souhaiter en parler de manière obsessionnelle.</p> <p>Les enfants peuvent paraître de mauvaise humeur ou « difficiles » tandis qu'ils sont aux prises avec leurs sentiments et ce qui s'est passé. Ils peuvent devenir plus agressifs ou plus renfermés.</p>	<p>Les enfants peuvent se sentir frustrés de ne pas pouvoir changer les circonstances ou les événements. Ils peuvent assumer des rôles d'adultes sans en avoir la capacité ni disposer du soutien adéquat.</p> <p>Les sentiments d'identité et d'appartenance sont importants et peuvent faire d'eux la cible du recrutement dans les forces armées.</p> <p>Les réponses peuvent être similaires à celles des adultes et les adolescents peuvent faire preuve d'un sentiment d'isolement, d'irritation, de rejet de l'autorité et présenter un comportement agressif. Certains peuvent adopter des comportements à risque, comme l'abus d'alcool ou de drogues, ou l'automutilation. D'autres deviennent craintifs.</p>

vision, un son ou une odeur en particulier.			
---	--	--	--

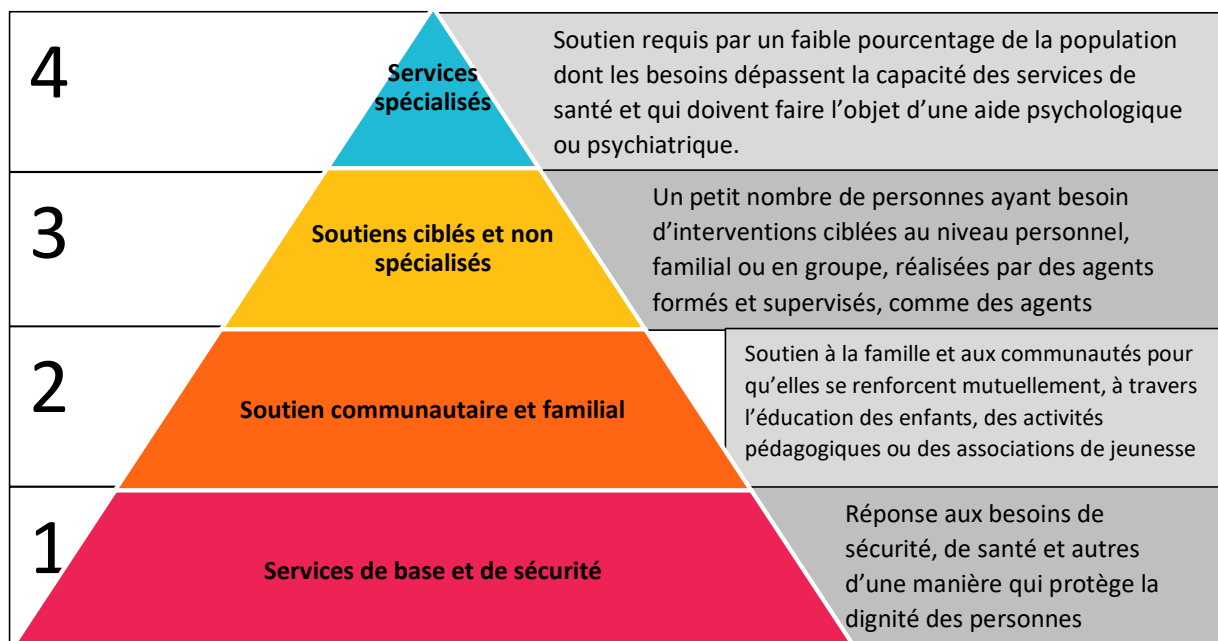
## 2e atelier : Qu'est-ce que le soutien psychosocial ?

**Objectif de formation :** Comprendre ce qu'est le soutien psychosocial et comment il peut servir à encadrer des activités de soutien dans l'enseignement

### Qu'est-ce que le soutien psychosocial ?



### La pyramide du soutien psychosocial de l'IASC



### 3e atelier : Encourager la résilience dans les programmes pédagogiques

**Objectif de formation :** Comprendre le concept de résilience et l'encourager en travaillant avec les facteurs de risque et les facteurs de protection

#### Identifier le soutien psychosocial permettant aux enfants de faire face à la situation



**Travail de groupe :** Pensez à un enfant ayant traversé une situation difficile ou ayant souffert d'un stress extrême et ayant semblé « rebondir » ou ayant réussi à se récupérer.

Essayez d'identifier ensemble les facteurs de la vie de cet enfant qui lui ont permis de se rétablir. Il peut s'agir de caractéristiques internes à l'enfant (sa personnalité ou ses capacités) ou de facteurs externes comme son environnement familial ou communautaire. Quels sont les éléments qui ont pu l'aider à surmonter la situation ?

À partir de cette conversation, commencez une liste de « facteurs d'adaptation » ou d'éléments pouvant aider un enfant à surmonter une situation difficile.

## Qu'est-ce que la résilience ?



### Facteurs de risque et facteurs de protection

#### *facteurs de risque*

- Expériences difficiles ou effrayantes
- Manque de compréhension de ce qui s'est passé
- Perte du refuge familial, d'amis ou de responsables
- Perte d'amour-propre et de confiance en soi
- Mauvaises conditions de vie ou manque d'accès aux services de base comme les soins médicaux
- Mauvaise alimentation et nutrition
- Manque d'opportunités pédagogiques et ludiques
- Poids excessif du travail rémunéré ou non rémunéré
- Incertitude face à l'avenir
- Invalidité
- Milieu hostile (par exemple, racisme ou discrimination)

#### *Facteurs de protection*

- Amour propre, confiance en soi et capacités de communication
- Capacité à réfléchir, à gérer les événements et se tourner vers l'avenir
- Capacité à s'exprimer par le jeu, les arts, les rituels communautaires
- Pédagogie positive et responsables qui répondent aux besoins émotionnels de l'enfant
- Environnement familial positif qui offre amour, soutien et discipline
- Capacité à faire part de ses sentiments et ses angoisses à des adultes attentifs
- Des amis servant de modèle à suivre et offrant une source de bien-être et d'acceptation
- Capacité à maintenir une vie de famille, des pratiques religieuses, une communication normale
- Une expérience scolaire positive où les enseignants sont solidaires
- Appartenance à une communauté forte dont les enfants sont des membres actifs



**Travail de groupe :** choisissez un de ces facteurs. Comment les éducateurs ou les enseignants pourraient-ils travailler pour renforcer ce facteur de protection à travers des programmes pédagogiques ?





## Devoirs

Réfléchissez aux facteurs de risque et aux facteurs de protection et identifiez celui que vous aimeriez approfondir dans le cadre d'un projet scolaire ou pédagogique.

Pensez aux étapes à suivre pour mettre cette idée en pratique.

## 2e PARTIE : INTÉGRER LE SOUTIEN PSYCHOSOCIAL À L'ENSEIGNEMENT

### 1e atelier : soutien psychosocial en classe

**Objectif de formation :** comprendre comment adapter l'enseignement et l'apprentissage pour fournir un soutien psychosocial et comment intégrer ces activités ciblées en classe



#### Penser à : un bon pédagogue

Pensez à quelqu'un qui a marqué vos esprits comme un « bon pédagogue ». Il peut s'agir d'un professeur, d'une figure religieuse ou d'une personne ayant enseigné de manière informelle, comme un parent ou un proche, par exemple. Qu'est-ce qui le rendait « bon » ?

#### Comment pouvons-nous montrer aux enfants que nous les valorisons ?

- En saluant les enfants par leur nom
- En s'intéressant à chaque enfant et à ses passions
- En remarquant quand un enfant semble perturbé, bouleversé ou inquiet
- En renforçant chez les enfants le sentiment d'amour-propre à travers des encouragements, de la reconnaissance et en les félicitant
- En encourageant leurs tentatives
- En trouvant tous les jours quelque chose de positif à dire sur chaque enfant
- En leur confiant des responsabilités
- En leur montrant du respect et de l'empathie et en encourageant ce comportement entre eux
- En acceptant les enfants comme ils sont, sans les condamner, les rejeter ou se moquer d'eux

## **En créant un environnement favorable en classe**

### **1) En créant une routine**

### **2) En ayant des attentes réalistes**

### **3) En nourrissant les liens**

#### **Autres moyens d'offrir du soutien :**

- Offrir des choix
- Se concentrer sur les forces et les qualités
- Créer un lien avec les parents
- Créer des « espaces sûrs » en classe

*(ces idées sont reprises en page 3 du Guide des activités de soutien psychosocial)*

## **Inclure des activités de soutien psychosocial spécifiques dans l'apprentissage**

*Voir le Guide des activités de soutien psychosocial, pages 6-12*

En tant qu'enseignant, vous pouvez sélectionner et créer des activités qui ciblent spécifiquement les principaux facteurs de risque et de protection que vous avez identifiés, et inclure des activités liées à la situation que traversent les enfants.

Le guide comprend une section d'activités suggérées dans les domaines clés suivants :

- Exprimer ses sentiments et ses émotions
- Comprendre ce qui s'est passé et cultiver l'optimisme
- Développer l'amour-propre des enfants et leur confiance en soi
- Favoriser la coopération et les relations positives entre eux

## 2e atelier : soutenir les enfants en difficulté

**Objectif de formation :** savoir reconnaître les signes indiquant qu'un enfant peut avoir besoin d'une aide supplémentaire et connaître les mesures à prendre lorsqu'il ne s'en sort pas seul



Quels sont les éléments qui nous montrent qu'un enfant ne va pas bien ?

### ***Les signes courants de détresse psychosociale observables en classe sont :***

- L'incapacité à accomplir des tâches scolaires simples, les difficultés à se concentrer
- Un enfant toujours triste, qui ne sourit jamais ou qui pleure souvent
- Un enfant renfermé ou qui ne réagit pas aux jeux ou autres activités ludiques
- Un changement notable de comportement ou de personnalité
- Un enfant n'ayant pas beaucoup d'amis
- Une préoccupation constante face au risque de violence ou de mort (y compris du suicide)
- Un comportement fréquemment agressif avec les camarades ou les enseignants, physiquement ou verbalement
- Un comportement perturbateur en classe, un enfant insolent ou qui se dispute sans arrêt
- Un absentéisme important
- Des réclamations portant sur des douleurs physiques, y compris maux de tête, maux d'estomac ou vertiges

### **Que pouvons-nous faire lorsque les enfants sont très perturbés et ne s'améliorent pas ?**

Le niveau et les causes de la détresse chez certains enfants sont tels que celle-ci ne disparaîtra pas, quels que soient le soutien psychosocial et les autres mesures mises en place par les écoles et les enseignants.

- Si celle-ci persiste malgré l'application des conseils suggérés ici, discutez de la situation avec la famille de l'enfant. Demandez-leur la permission d'orienter l'enfant vers des services spécialisés dans l'aide aux enfants en détresse.
- Si votre école ne dispose pas d'un système de signalement des enfants en détresse, discutez immédiatement avec le personnel administratif de son importance. Si nécessaire, aidez le directeur à identifier les services appropriés ou le personnel formé.
- Une fois qu'une politique de signalement est en place, assurez-vous que tous les enseignants la connaissent. Les familles des enfants en grande détresse doivent être contactées avant de signaler ceux-ci à des services extérieurs.

En cas de doute sur les capacités de rétablissement d'un enfant, demandez conseil à un superviseur ou à un expert. N'hésitez pas à solliciter des conseils supplémentaires ou à partager des informations avec des personnes ou des organisations concernées. Si un enfant présente une variation notable du comportement et ne montre aucun signe d'amélioration, demandez l'aide d'un professionnel.

### 3e atelier : bien-être des enseignants

**Objectif de formation :** reconnaître l'importance du bien-être des enseignants et identifier des stratégies pratiques à cet effet



Est-il important pour les enseignants de prendre soin d'eux ? Que se passe-t-il quand nous ne le faisons pas ?



Quelles sont vos stratégies pour prendre soin de vous ?

Observez les suggestions en page suivante :



Lesquelles maîtrisez-vous déjà ?



Lesquelles vous posent des difficultés ?



Lesquelles choisiriez-vous de travailler dans les prochains jours ?

*Vous trouverez en page 13 du Guide des activités de soutien psychosocial des suggestions d'activités apaisantes pour les enseignants.*

*En page 14, vous trouverez un modèle de plan d'action bien-être.*

### **Réflexion et perspective :**

- Gratitude : prévoyez quelques minutes chaque jour pour réfléchir à ce pour quoi vous êtes reconnaissant
- Acceptez l'incertitude et prenez du recul : nous vivons des temps agités, et tout ce que nous pouvons faire est de nous concentrer sur ce que nous contrôlons et ce que nous pouvons faire
- Reconnaissez que vos sentiments sont normaux et acceptables. Les émotions qui vous traversent actuellement (colère, tristesse, peur) sont des réponses normales à une situation anormale.
- Notez vos préoccupations pour vous dégager l'esprit. Vous pouvez également essayer de rationaliser vos inquiétudes et voir si vous pouvez résoudre vos problèmes.
- Soyez indulgent avec vous-même, et au début de votre journée de travail, définissez clairement les objectifs de la journée et vos principales priorités

### **Bien-être physique :**

- Établissez une routine
- Adoptez une alimentation saine
- Dormez suffisamment
- La pratique régulière d'exercice physique peut améliorer votre humeur et votre tonus. Choisissez quelque chose que vous aimez pour en faciliter l'adoption, sans nécessairement chercher à vous fatiguer ! Par exemple, faire une promenade pendant la journée ou faire des étirements le matin.

### **Liens sociaux :**

L'établissement et l'entretien de relations sociales agréables peuvent contribuer au bien-être. Il peut être déstabilisant d'être aussi éloigné de ceux que l'on aime. Il est également étrange d'être loin de ses collègues.

- Cultivez des liens sociaux en téléphonant à un ami ou à un parent, ou en planifiant une conversation avec un collègue ou un ami
- Songez aux personnes qui vous donnent de l'énergie et contactez-les pour discuter. Limitez vos contacts avec celles qui ne vous procurent pas cet effet.
- Songez aux personnes que vous pouvez soutenir et contactez-les également.
- Trouvez des moyens de vous soutenir entre enseignants, par exemple par le biais de groupes de soutien entre collègues ou d'un système de pairage

### **Soins personnels :**

Trouvez un moment dans la journée pour vous consacrer à vous :

- Cultivez votre spiritualité. Il peut s'agir d'une prière, de passer du temps dans la nature ou d'aider les autres.
- Prenez le temps de faire quelque chose d'apaisant pour votre cerveau : prière, cuisine, jardinage...
- Faites preuve de gentillesse avec vous-même, parlez-vous comme vous le feriez avec un ami
- Soyez créatif : musique, art, écriture, jardinage, préparation d'une nouvelle recette

- Exprimez vos sentiments ou notez-les. En parlant de ce que vous ressentez, vous contrôlerez ce que vous faites de ces émotions ; si vous les réprimez, elles peuvent vous submerger.
- Prenez des pauses et définissez des limites pour vos horaires de travail et vos communications professionnelles



## Plan d'action

Demandez à chaque participant de prendre quelques minutes pour réfléchir à la formation et remplir le plan d'action fourni dans les notes de formation.

Indiquez trois ou quatre actions clés que vous allez entreprendre le mois prochain pour appliquer cette formation Comment saurez-vous que les objectifs sont atteints ?

Quoi	Quand	Qui	Comment saurai-je que l'objectif est atteint ?