

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

Atelier de formation des enseignants aux situations d'urgence

Notes du formateur



**FOOD FOR
THE HUNGRY**

VIVA
together for children

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

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
- 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 »

Comment utiliser ce manuel de formation

Cet atelier est divisé en deux parties de deux heures, qui peuvent être programmées en ligne ou de manière présentielle. La formation est conçue pour 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. Les documents peuvent être adaptés pour servir à gérer d'autres crises.

Les deux sessions doivent être dispensées sur des jours différents pour permettre aux participants de réfléchir entre les deux événements.

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

Les durées suggérées sont indiquées à côté de chaque partie. Un chronogramme est suggéré en page suivante, mais il peut être adapté en fonction du contexte et des besoins de votre formation.

Si possible et si le temps le permet, vous pouvez en outre inviter un **expert local en santé mentale et soutien psychosocial** pour expliquer pendant la session comment répondre aux enfants ayant besoin d'un soutien supplémentaire et présenter plus en détail les services de référence disponibles.

Cette formation s'appuie sur le document créé pour les besoins de cet atelier : « **Guide des activités de soutien psychosocial en classe** ».

Une **présentation PowerPoint** est également disponible pour vous aider à animer vos séances de formation. Des références aux diapositives correspondantes sont incluses tout au long de ces notes de formation.

Avant la formation :

- Adaptez le programme à votre emploi du temps et créez un chronogramme pour les participants
- Familiarisez-vous avec toutes les technologies en ligne que vous utiliserez durant la formation
- Pensez à la gestion de la formation : allez-vous disposer d'un animateur et d'une assistance technique pour la formation en ligne ?
- Réfléchissez à la façon dont vous confirmerez la présence des participants et dont vous effectuerez les évaluations
- Pour une formation présentielle, choisissez et réservez un lieu suffisamment grand pour les activités du groupe et facilement accessible
- Envoyez les invitations suffisamment longtemps à l'avance
- Vérifiez tout le matériel dont vous aurez besoin et préparez-vous

Comment mettre en place et préparer votre formation

Suggestion de programme de formation : 2 séances de 2 heures. Ce chronogramme peut être adapté à une formation présentielle dans laquelle vous pourrez prendre plus de temps et prolonger les activités de discussion de groupe.

1ère partie : Introduction au soutien psychosocial (2 heures)	2ème partie : Intégrer le soutien psychosocial à l'enseignement (2 heures)
Présentations et attentes (y compris la réflexion biblique facultative) (25 minutes)	Accueil et commentaires (y compris la réflexion biblique facultative) (15 minutes)
1e atelier : L'impact des situations d'urgence sur les enfants (25 minutes)	1e atelier : Soutien psychosocial en classe (45 minutes)
2e atelier : Qu'est-ce que le soutien psychosocial ? (15 minutes)	2e atelier : Soutenir les enfants en difficulté (15 minutes)
3e atelier : Encourager la résilience dans les programmes éducatifs (50 minutes)	3e atelier : Bien-être des enseignants (30 minutes)
Bilan et évaluation (5 minutes)	Étapes, plan d'action et évaluations (15 minutes)

Tout au long des notes de formation, vous trouverez :

- des options pour adapter les activités à la formation présentielle, repérées par ce symbole : 
- Des suggestions d'activités à inclure si vous disposez de temps supplémentaire : 

Outils de formation en ligne

Les outils suivants peuvent être utiles pour mener votre formation en ligne. Vérifiez ceux qui sont recommandés par votre organisation. Assurez-vous que vous savez comment les utiliser avant de commencer.

[Zoom](#)

[Google meet](#)

[Microsoft Teams](#)

Pour les activités interactives durant la formation :

[Padlet](#)

[Kahoot](#)

[Google jamboard](#)

[Menti.com](#)

1e PARTIE : INTRODUCTION AU SOUTIEN PSYCHOSOCIAL

Présentations et attentes (25 minutes)

Accueillez les participants à leur arrivée et faites-leur une présentation rapide des ateliers de formation et des informations logistiques nécessaires. Présentez-vous et présentez l'équipe.

Présentations



DIAPOSITIVE 1, 2, 3

Commencez la formation par une sorte d'introduction ou une activité pour briser la glace et aider les participants à se sentir plus à l'aise dans le groupe. Cependant, vous n'aurez peut-être pas le temps de demander à chaque personne de se présenter individuellement dans un délai aussi court.

Dans le cadre d'une formation en ligne, vous pouvez :

- Utiliser les salles d'atelier et demander aux participants de se présenter les uns aux autres par petits groupes, en disant quelque chose de personnel (comme leur plat ou leur lieu préféré) et en exprimant un espoir ou une attente par rapport à la formation — vous pourrez alors prendre une ou deux réponses pour les présenter à l'ensemble du groupe.
- Demander aux participants de choisir un objet qui les représente autour d'eux et le partager dans les salles d'atelier
- Demander aux chefs de groupe de présenter leur équipe



Dans le cadre d'une formation présentielle, ou si vous avez du temps supplémentaire, vous pouvez utiliser l'activité suivante pour briser la glace :

Activité : Dominos (30 minutes)

Donnez à tous les participants une feuille de papier. Demandez-leur de la plier en deux. Demandez-leur de penser à deux informations personnelles qu'ils souhaitent partager avec le reste du groupe. Par exemple, une passion, une compétence ou quelque-chose qu'ils aiment faire.

Les participants doivent dessiner chacune de ces informations sur une moitié de papier. Accordez 5 minutes pour dessiner.

1e activité	2e activité
-------------	-------------

Lorsque tout le monde a terminé, demandez à un participant de se présenter en utilisant son dessin. Un autre doit alors « faire correspondre » une moitié de son dessin à celui du premier participant. Par exemple, si l'un dit qu'il aime la musique dans l'un de ses dessins, un autre ayant dessiné « chanter » placera son papier à côté du premier.

Lorsque tout le monde a placé son « domino » et s'est présenté, remerciez les participants et expliquez : « même si nous sommes tous différents, c'est formidable de mettre en avant ce que nous avons en commun. Nous espérons qu'au cours de cette formation, nous pourrons mieux nous connaître et nous soutenir les uns les autres. »

Définition des attentes



DIAPO 4

En vous appuyant sur l'activité brise-glace, demandez à quelques participants de partager ce qu'ils espèrent apprendre de cette formation.



Lors d'une formation présentielle, les participants pourraient d'abord partager par paires, puis élargir au reste du groupe.

Déterminez les attentes auxquelles répondra cette formation.

Indiquez qu'il est également utile d'établir des « règles de base » au début de l'atelier de formation afin de nous entendre tous sur la manière participer et nous sentir libres de partager nos idées.

Si vous en avez le temps, acceptez les suggestions des participants et partagez également les règles de base que vous souhaitez définir sur une diapositive PowerPoint. Vous pouvez inclure par exemple :

- Respectez et écoutez ce que les autres ont à dire
- Aidez-vous les uns les autres à apprendre
- Montrez-vous capable de poser des questions et de parler des différences
- Gardez les téléphones portables éteints ou en mode silencieux
- Soyez ponctuels
- Gardez la caméra allumée, si possible



Lors d'une formation présentielle, vous pouvez ajouter les idées sur un tableau blanc et les laisser affichées.

Expliquez la logistique, par exemple comment utiliser le format et les outils de formation en ligne.

Réflexion biblique



DIAPO 5

Vous pouvez choisir d'utiliser celle-ci si vous vous adressez à un groupe de personnes chrétiennes.

Expliquez que nous allons lire un passage de la Bible et que les participants doivent réfléchir à la question suivante pendant qu'ils écoutent :

Comment est le cœur de Dieu pour les enfants en détresse ?

Demandez à quelqu'un de lire : Matthieu 2:13-18

Demandez : « Comment est le cœur de Dieu pour les enfants en détresse ? »

Acceptez quelques idées et reprenez :

- Les enfants aussi affrontent des événements difficiles et douloureux dans le monde, comme nous le voyons trop souvent dans notre travail et dans nos communautés
- Dieu a de la compassion pour les enfants en situation d'urgence, car cette histoire est enregistrée et incluse dans la Bible
- Le deuil et la douleur font vraiment partie de l'histoire et ne sont ni cachés ni ignorés
- Dieu se soucie des enfants et cherche à les sauver, comme nous le voyons à travers son message et ses instructions à Joseph

- Jésus lui-même, c'est-à-dire Dieu, a été un enfant en détresse, un réfugié, et il peut s'identifier aux enfants qui vivent les situations les plus difficiles.

Faites le lien entre l'étude biblique et la situation actuelle pour les participants. Dieu comprend la peine des enfants et de leurs parents et il la partage. Les enseignants peuvent jouer un rôle important en expliquant comment est le cœur de Dieu pour les enfants, en se joignant à Dieu pour être aux côtés des enfants et des familles en ces temps difficiles.



DIAPO 6 : Expliquez que la séance d'aujourd'hui portera sur la présentation du concept de soutien psychosocial.

1e atelier : Comprendre l'effet des situations d'urgence sur les enfants (25 minutes)

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



DIAPO 7

Expliquez que vous allez regarder une courte vidéo ensemble, montrant un aspect de l'expérience d'un enfant pendant la crise de Covid-19.

Pendant que vous regardez la vidéo, interrogez-les :

- 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 ?



Montrez une vidéo adaptée à votre communauté, qui révèle l'impact de la Covid-19 sur les enfants du monde entier. L'Unicef a produit une excellente série de vlogs d'enfants, par exemple :

Pour les anglophones :

https://www.youtube.com/watch?v=qw3mZMDAz3E&feature=youtu.be&ab_channel=UNICEF

Pour les hispanophones :

https://www.youtube.com/watch?v=Bu5kQr6NuZ0&feature=youtu.be&ab_channel=UNICEF

Les vidéos soulignent des aspects différents, mais vous pouvez accepter quelques commentaires et regrouper les éléments clés, comme :

- Les problèmes auxquels les enfants ont été confrontés (comme des difficultés émotionnelles, l'absence d'amis, le manque d'engagement dans les devoirs)
- Les soutiens obtenus (par exemple par les enseignants, les parents et les amis)
- La Covid-19 a eu des effets positifs et négatifs sur les enfants et cela se traduira dans nos classes par une multitude d'expériences vécues par les enfants.



DIAPO 8

Relevez certains faits sur l'effet de la Covid-19 sur les enfants et expliquez qu'à travers cette formation, nous souhaitons réfléchir à la manière dont les enseignants peuvent les aider à surmonter ces difficultés et développer leur résilience.

Comprendre l'effet des situations d'urgence sur les enfants

Il nous est utile de comprendre comment et pourquoi les enfants réagissent face aux crises, car nous pourrions souvent observer ces comportements dans nos salles de classe.

La Covid-19 a été un évènement unique, mais elle suscite aussi chez les enfants des réactions classiques que nous pourrions retrouver dans n'importe quelle situation d'urgences.



DIAPO 9

Discutez des titres présentés sur la diapositive, en partageant les informations suivantes :

Les processus de développement interrompus par des situations d'urgence :

- **Confiance** : si la vie devient imprévisible, les enfants peuvent voir le monde comme dangereux. La prise de distance forcée avec leurs responsables peut entraîner une perte de confiance. En l'absence de confiance et d'un sentiment de sécurité, il est difficile pour les enfants de grandir et de se développer.
- **Compétence** : les activités ludiques, pédagogiques et activités communautaires sont souvent perturbées, ce qui réduit la capacité des enfants à apprendre et à développer de nouvelles compétences et capacités.
- **Identité** : la capacité des enfants à créer leur identité propre et à développer leur confiance en soi peut être affectée.

Il est normal de réagir à des évènements stressants, cela peut être un moyen de se protéger. La réaction des enfants est souvent différente de celle des adultes. Ces différences doivent être reconnues et prises en compte pour leur venir en aide.

Demandez : « Quelles réactions avons-nous remarquées chez les enfants pendant cette période ? »

Expliquez : les enfants ont les mêmes émotions que les adultes, mais peuvent les exprimer différemment. Ils peuvent avoir des visions fortes des évènements ou présenter un comportement obsessionnel, qui peut être reproduit par le jeu. Ils peuvent avoir des peurs associées aux traumatismes subis ou changer d'attitude envers les gens et la vie. Les images de la crise peuvent susciter de vives réactions et les enfants peuvent avoir le sentiment que tout recommence. Certains enfants se renferment et sont incapables de parler de la crise, ou subissent des périodes de déni et agissent comme si rien ne s'était produit. D'autres ne peuvent s'empêcher d'en parler et de rejouer ce qui s'est passé. Les enfants font souvent preuve de confusion par rapport aux faits et à leurs sentiments et peuvent avoir besoin d'aide pour comprendre.



DIAPO 10

En fonction du temps disponible et de la tranche d'âge dont s'occupent les participants, vous pouvez également choisir des informations clés à partager dans le tableau suivant (également inclus dans le guide des participants).

0-2 ans	3-5 ans	6-12 ans	13-18 ans
En raison de l'importance de l'attachement et de la relation avec le responsable principal, la	Les enfants en âge préscolaire se sentent souvent impuissants après une crise.	Les enfants sont capables de comprendre la perte d'un être cher et peuvent culpabiliser d'avoir survécu, ou	Les enfants peuvent se sentir frustrés de ne pas pouvoir changer les circonstances ou les évènements. Ils peuvent

<p>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 évènement ou les sentiments qu'ils éprouvent, ils peuvent mémoriser une vision, un son ou une odeur en particulier.</p>	<p>Le développement peut être retardé, les enfants 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>Les activités ludiques peuvent consister à reconstituer des aspects de la crise. Certains enfants peuvent montrer des signes de déni ou d'enfermement.</p>	<p>ressentir de la colère face à leur impuissance.</p> <p>Ils peuvent revivre les évènements 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>assumer des rôles d'adultes sans en avoir la capacité ni disposer du soutien adéquat.</p> <p>Le sentiment 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>
--	--	---	---



Dans le cadre d'une formation présentielle ou plus longue, vous pouvez explorer les réactions par tranche d'âge en activité de groupe :

Répartissez les participants en quatre petits groupes et demandez-leur d'identifier ce qu'ils ont particulièrement remarqué dans les réactions des enfants par tranche d'âge : 0-2 ans, 3-5 ans, 6-12 ans, 13-18 ans. Écoutez leurs réactions et notez certaines des informations contenues dans le tableau.

Parlez également brièvement des réactions des enfants face au deuil et à la perte :

Le deuil et la perte ont également affecté de nombreux enfants durant la crise de Covid-19. Les restrictions imposées ont peut-être rendu encore plus difficile la perte d'un être cher pendant cette période, les processus de deuil habituels étant perturbés.



Si vous avez le temps, demandez aux participants de partager comment les communautés dans lesquelles ils travaillent ont vécu la crise.

Expliquez que les enfants comprennent que la mort est irréversible, universelle et inévitable et montrent des signes clairs de chagrin dès un très jeune âge. Ils ont le même type de réactions émotionnelles que les adultes face à la perte, comme le choc, la colère, la tristesse, la culpabilité, l'anxiété et la peur. Néanmoins, pour un adulte, le deuil des enfants peut parfois sembler étrange, car leur chagrin peut être brutal et non continu. Ces réactions varient considérablement entre les enfants et évoluent parfois rapidement au cours d'une journée chez le même enfant. À un moment donné, celui-ci peut être concentré sur ses activités normales, et le moment suivant, se mettre à pleurer ou ressentir une colère forte. Cela peut se produire à plusieurs reprises. Les enfants peuvent ressentir brusquement un chagrin intense ou vouloir jouer et s'amuser. Les jeunes enfants ne peuvent souvent pas verbaliser leur peine. Il est plus courant pour eux d'exprimer leurs sentiments à travers leur comportement et par le jeu. Ils peuvent également manifester une angoisse excessive lorsqu'ils sont séparés de leurs parents ou autres responsables. Toutes ces réactions sont naturelles.

2e atelier : Qu'est-ce que le soutien psychosocial ? (15 minutes)

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



DIAPO 11

Demandez : « Quelqu'un peut-il expliquer ce que nous entendons par "psychosocial" ? »

Expliquez que le terme « psychosocial » fait référence à la relation dynamique entre les dimensions psychologique et sociale d'une personne et leur interaction. Les dimensions psychologiques comprennent les réactions internes, les émotions et les processus de réflexion, les sentiments et les réactions. Les dimensions sociales comprennent les relations, la famille et les réseaux communautaires, les valeurs sociales et les pratiques culturelles.

Le bien-être psychosocial dépend de nombreux éléments et de la satisfaction d'une gamme de besoins différents, notamment :

- Besoins biologiques (nourriture, eau, santé)
- Besoins matériels (toit, vêtements)
- Besoins sociaux (relations, communauté, services de base)
- Besoins psychologiques (émotionnels, cognitifs, compétences personnelles, capacité d'apprendre)
- Besoins spirituels (sens profond et mission)
- Besoin de sécurité

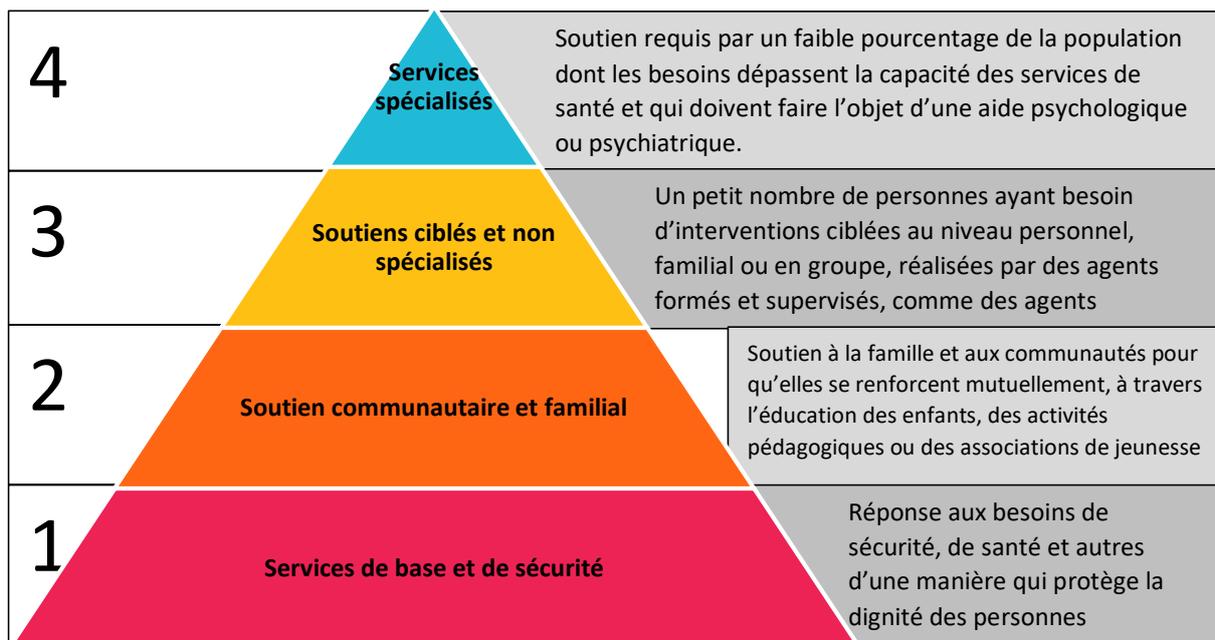
Bien que l'école ne soit pas toujours le lieu idéal pour répondre à leurs besoins fondamentaux, il est probablement facile de voir en quoi les enseignants et l'éducation peuvent contribuer à les satisfaire.

Dans de nombreuses communautés touchées par les crises et les déplacements, l'éducation est au centre des efforts mis en place pour aider les enfants. **Les enseignants occupent une position unique pour les aider à se rétablir en retrouvant un sentiment de normalité.**



DIAPO 12

L'un des principaux modèles utilisés pour expliquer le soutien psychosocial est la pyramide de l'IASC :



Comme nous l'avons vu, les enfants comme les adultes réagissent différemment face aux événements stressants et aux crises. Même si des communautés entières sont touchées par des crises, très peu de membres développent une réaction grave exigeant l'intervention de services spécialisés. La plupart d'entre eux peuvent obtenir de l'aide à travers des services de base et de sécurité, notamment le soutien psychosocial.

Ce type de modèle est positif, car il reconnaît que les enfants et les communautés disposent de forces et de ressources propres et tente de les soutenir à travers celles-ci. Les recherches montrent qu'un petit pourcentage d'enfants (3 à 5 %) a besoin d'accompagnement individuel et de soutien psychologique suite à une crise (ceux-ci ne doivent être fournis que par des professionnels qualifiés), mais que la plupart peuvent recevoir de l'aide sous forme de soutien apporté à leur famille et à leur communauté. Notre réponse doit donc chercher à renforcer la capacité des soignants, amis, enseignants et autres adultes présents dans la vie des enfants à fournir à ces enfants des soins psychosociaux quotidiens, et notre objectif doit être de restaurer la résilience dans les moments difficiles.

La pyramide représente des couches de soutiens complémentaires. Celles-ci représentent les différents types d'aide dont les gens peuvent avoir besoin.

Expliquez chaque couche de la pyramide et rappelez qu'à travers les projets pédagogiques, nous travaillons généralement aux niveaux 1 et 2 et pouvons donc offrir notre aide à un large groupe d'enfants.

3e atelier : Encourager la résilience dans les programmes pédagogiques (50 minutes)

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



DIAPO 13

Activité en groupes/ateliers : Identifier le soutien psychosocial permettant aux enfants de faire face à la situation (20 minutes)



DIAPO 14 :

Répartissez les participants en petits groupes dans les salles d'atelier. Une ou deux personnes de chaque groupe devront évoquer un enfant (sans donner de détails d'identification) 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. Chaque groupe identifiera les processus contribuant à son adaptation et à son rétablissement et les inscrira sur une liste. Les membres qui ne connaissent pas l'enfant poseront des questions et proposeront également leurs propres exemples spécifiques pour illustrer certains des points soulevés.

Lorsque les groupes se réunissent à nouveau, demandez-leur d'inscrire les éléments de leurs listes sur un tableau blanc en ligne (comme Google Jamboard), dans la fenêtre de discussion, ou notez-les vous-même rapidement.



Dans le cadre d'une formation présentielle : Cette activité peut être réalisée en petits groupes. Un tableau à feuilles restera affiché dans la salle après l'activité et servira à créer une liste en commun.

Félicitez les participants pour les idées qu'ils ont suggérées dans leur atelier. Bon nombre des stratégies d'adaptation que les participants ont identifiées se rapportent à la « résilience ». Celle-ci est un concept utile, car, bien que nous reconnaissons l'impact des traumatismes et des événements difficiles sur les enfants, nous les considérons également comme des individus ayant en eux la capacité de se rétablir avec un soutien approprié.

Qu'est-ce que la résilience ?



DIAPO 15

Demandez : « Quelqu'un peut-il donner une définition de la résilience ? Qu'est-ce que c'est ? »

Partagez les informations suivantes :

Tous les enfants sont vulnérables dans les situations d'urgence, mais certains ont également la capacité de répondre, de supporter et de se remettre de l'exposition à la violence et à la perte. Cette capacité à faire face et à « rebondir » après une expérience stressante s'appelle la résilience. Elle se réfère à la capacité à réagir ou à tirer parti d'un événement ou d'une expérience difficile.

De nombreux facteurs peuvent nous aider à nous rétablir (par exemple : les relations, la spiritualité, l'amour et la bienveillance, la culture, l'opportunité de développer des compétences, la sécurité).

La résilience a beaucoup à voir avec :

- La connexion que les enfants ont avec leur famille et leur communauté
- Leurs capacités d'apprentissage et de résolution de problèmes
- Leurs croyances et valeurs les plus profondes
- La validation qu'ils reçoivent de leur entourage
- Les opportunités de s'engager dans des activités qui développent leurs capacités intellectuelles

La capacité de résilience est à la fois interne et externe. Elle provient à la fois :

- des caractéristiques biologiques que les enfants reçoivent de naissance, ou caractéristiques innées
- des facteurs de protection développés avec le temps par la famille de l'enfant et de sa relation avec son environnement

Même si les enfants sont très différents les uns des autres, certains facteurs de leur vie influencent leur niveau de résilience. On appelle ceux-ci des « facteurs de protection ». Ils leur donnent une « protection » psychologique qui réduit la probabilité d'effets négatifs lorsqu'ils sont confrontés à des épreuves ou à des souffrances. Certains de ces facteurs sont innés, mais beaucoup peuvent être développés et renforcés grâce à un soutien psychosocial.

C'est une bonne nouvelle pour nous qui travaillons avec les enfants, car nous pouvons réfléchir de manière proactive aux meilleurs moyens de soutenir et d'encourager leur résilience à travers notre travail. Un moyen simple d'y parvenir est d'examiner les facteurs de risque et de protection : les enfants sont résilients lorsque les facteurs de protection qui favorisent leur bien-être sont prépondérants sur les facteurs de risque qui les affectent.

Facteurs de risque et facteurs de protection (30 minutes)



DIAPO 16

En général, nous pouvons penser en termes de facteurs de protection et de risque : les premiers peuvent encourager la résilience face à des événements néfastes, les seconds augmentent la vulnérabilité.

Demandez : « Pouvez-vous me donner quelques exemples de facteurs de risque et de facteurs de protection ? »

Réponses suggérées :

- Facteurs de risque : éducation perturbée, milieu dangereux
- Facteurs de protection : Une famille aimante et solidaire, des amitiés solides



DIAPO 17

Abordez les facteurs de risque de la DIAPOSITIVE 17, en ajoutant ceux qui ne sont pas mentionnés par le groupe.

Demandez : « Quels sont selon vous les risques menaçant le plus les enfants de votre communauté ? »



DIAPO 18

Demandez aux participants de voter, par sondage en ligne comme avec Zoom ou menti.com. Vous pouvez aussi simplement leur demander de commenter dans le cadre d'une discussion de groupe.

Pour un sondage en ligne, vous pouvez raccourcir les facteurs de risque et les facteurs de protection à des mots clés.

Quels sont les **facteurs de risque** les plus importants :

- 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)

Identifiez ensemble les 3 ou 4 facteurs auxquels les enfants sont le plus exposés selon les participants. Demandez s'ils entrevoient comment nous pourrions travailler pour réduire l'un de ces risques à travers les projets éducatifs ou à l'école, et notez quelques idées.

Par exemple, face au manque d'accès aux services, les écoles pourraient orienter les familles vers des lieux offrant un soutien ou des services communautaires. Pour faire face à des expériences terrifiantes, les enseignants peuvent créer un espace sûr permettant aux enfants d'exprimer leurs sentiments.

Expliquez que, même si nous ne serons pas capables d'affronter tous ces risques, il y a toujours quelque chose à faire, et même si cela peut paraître anodin, cela peut faire une grande différence pour les enfants.

Il ne faut pas être submergé lors de l'identification des facteurs de risque, mais au contraire y voir un élément nous permettant d'identifier les domaines sur lesquels travailler, où une toute petite action peut avoir un très grand impact pour les enfants.



DIAPO 19

D'un autre côté, en plus des facteurs de risque, nous pouvons penser aux **facteurs** de protection. Ce sont des éléments positifs dont l'existence peut aider les enfants à être plus résilients et à mieux faire face aux difficultés.



DIAPO 20

Abordez les facteurs de protection dans la **DIAPOSITIVE 20**. À partir de cette liste, pensez aux enfants que vous voyez en classe. Décidez à nouveau ensemble quels sont les principales difficultés qu'ils rencontrent pour bénéficier de ces facteurs de protection.



DIAPO 21

Quels sont les facteurs de protection les plus difficiles à obtenir ?

- 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

- Éducation 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

Identifiez les 3 ou 4 principaux facteurs de protection à renforcer.

Cette fois, répartissez les participants en petits groupes pendant 10 minutes. Ils doivent travailler en ateliers, choisir un seul de ces facteurs et penser à la manière dont le personnel pédagogique ou les enseignants pourraient renforcer ce facteur de protection à travers leurs programmes.



Si vous avez le temps, notez les commentaires et partagez les idées.

Bilan (5 minutes)

Devoirs



DIAPO 22

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

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

Évaluation



DIAPO 23

Demandez aux participants de répondre à une question à la fin de la séance, par exemple : « qu'est-ce que j'ai appris aujourd'hui ? » et demandez-leur d'écrire leur réponse sur un tableau blanc en ligne ou de saisir leur réponse directement dans la fenêtre de discussion.



Pour une formation présentielle, les participants peuvent écrire leur réponse sur des post-its et les coller sur un tableau à feuilles.

Remerciez-les de leur participation et rappelez-leur le programme de la prochaine séance, où nous explorerons des idées pratiques pour intégrer le soutien psychosocial, avant de nous intéresser au bien-être des enseignants.

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

Accueil et commentaires (15 minutes)



DIAPO 24, 25, 26

Accueillez les participants à leur arrivée et demandez à un ou deux d'entre eux de faire un bref retour d'expérience sur leurs devoirs.

Réflexion biblique facultative



DIAPO 27

Vous pouvez choisir d'utiliser celle-ci si vous formez un groupe de personnes chrétiennes.

Demandez aux participants d'écouter l'histoire suivante et de répondre :

- Quels facteurs de risque et facteurs de protection identifiez-vous pour la jeune fille de l'histoire ?
- Qu'apprend-on sur la résilience des enfants ?

Lisez : 2 Rois 5:1-6

⁵Or Naaman commandait l'armée du roi d'Aram. Il avait beaucoup de valeur aux yeux de son maître et il était très respecté, car à travers lui, le Seigneur avait donné la victoire à Aram. C'était un vaillant soldat, mais il avait la lèpre.

²Des bandes de pillards d'Aram étaient sorties et avaient séquestré une jeune fille d'Israël, qui servait la femme de Naaman. ³Elle dit à sa maîtresse : « Si seulement mon maître pouvait voir le prophète qui est en Samarie ! Il le guérirait de la lèpre. »

⁴Naaman s'en fut voir son commandeur et lui rapporta ce qu'avait déclaré la fille d'Israël. ⁵« Vas donc », lui répondit le roi d'Aram. « Je transmettrai une lettre au roi d'Israël. » Naaman partit donc, emportant avec lui dix talents d'argent, six mille shekels d'or et dix tenues. ⁶La lettre qu'il apporta au roi d'Israël indiquait : « Avec cette lettre, je vous envoie mon serviteur Naaman afin que vous puissiez le guérir de la lèpre. »

Notez les commentaires du groupe :

- Quels facteurs de risque et facteurs de protection identifiez-vous pour la jeune fille de l'histoire ?

Quelques pistes :

- Risques - séparation de la famille, traumatisme d'être séquestrée, différence de culture et coutumes, risques de maltraitance et de surmenage
- Facteurs de protection — sa grande foi en Dieu, son courage intérieur
- Qu'apprend-on sur la résilience des enfants ?

La fille est séquestrée et se trouve donc dans une situation désespérée, mais c'est elle qui relie Naaman à Dieu et lui offre une solution, et ce dernier l'écoute ! Cela demande du courage, et nous pouvons aussi voir que sa foi en Dieu est restée intacte, même si elle a été éloignée de sa communauté. Nous ne savons pas grand-chose sur cette fille ni sur ses facteurs de risque et de

protection, mais nous pouvons voir à travers cette courte histoire que les enfants peuvent faire preuve de résilience dans des circonstances difficiles et peuvent réunir leurs forces, se montrer créatifs et capables d'agir.

1e atelier : Soutien psychosocial en classe (45 minutes)

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



DIAPO 28

Activité : Un bon pédagogue



DIAPO 29

Demandez aux participants de prendre un moment pour évoquer calmement un « bon pédagogue » qui a marqué leur vie. 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 » ?



Pour une formation présentielle, les participants peuvent échanger avec un partenaire et créer une liste des qualités de leur « bon » pédagogue.

Acceptez les commentaires de quelques participants, puis, en vous appuyant sur les réponses fournies, expliquez que l'une des principales forces d'un enseignant est de montrer aux enfants qu'il s'intéresse à eux et qu'il les apprécie. Que pouvez-vous faire en tant qu'enseignant pour montrer aux enfants votre intérêt et votre appréciation ?



DIAPO 30

Idées possibles :

- Saluer les enfants par leur nom
- S'intéresser à chaque enfant et à ses passions
- Remarquer quand un enfant semble perturbé, bouleversé ou inquiet
- Renforcer leur sentiment d'amour-propre à travers des encouragements, de la reconnaissance et en les félicitant
- Encourager leurs tentatives
- Trouver tous les jours quelque chose de positif à dire sur chaque enfant
- Leur confier des responsabilités
- Leur montrer du respect et de l'empathie et encourager ce comportement entre eux
- Accepter les enfants comme ils sont sans les condamner, les rejeter ou se moquer d'eux

Expliquez que pendant cette crise, il est extrêmement important que nous en sachions le plus possible sur chaque élève. Il nous sera alors plus facile de remarquer les difficultés. Cela peut être très ardu avec de grandes classes, mais tout effort sera bon. Assurez-vous de savoir si un élève a souffert d'une maladie grave ou a subi un deuil dans sa famille afin de pouvoir l'accompagner et lui offrir de l'aide.

Les enseignants sont des adultes importants en dehors du noyau familial et occupent une position unique pour aider les enfants à se rétablir à travers leurs activités quotidiennes. Ils jouent un rôle

important dans leur vie lorsqu'ils offrent un soutien émotionnel approprié et s'appuient sur les capacités d'adaptation des enfants dans le milieu scolaire, que ce soit en ligne ou en personne.

La normalisation de leur vie après une crise passe par le retour à l'école. Cela rétablit une certaine prévisibilité dans la routine quotidienne, reconnecte les enfants entre eux et aux enseignants, et fournit un contexte dans lequel ils peuvent digérer les expériences qu'ils viennent de vivre. La reprise des activités pédagogiques atténue les risques et leur donne un sentiment de mission.

Créer un environnement favorable en classe



DIAPO 31

1) Créer une routine

L'un des soutiens psychosociaux les plus importants à l'école consiste simplement à créer et à maintenir une routine et une structure prévisibles qui aident les enfants à retrouver un cadre, une cohérence et de la sécurité dans leur quotidien.

Ces derniers temps, il a été très difficile de maintenir une structure d'enseignement cohérente pour les enfants, avec l'enseignement en ligne, le risque de bascule soudaine entre l'apprentissage à la maison et en classe, et toutes les adaptations imposées aux cours présentiels pour se conformer aux règles de sécurité.

Demandez : « Comment avez-vous pu créer un sentiment de routine et de prévisibilité dans votre classe (que ce soit en ligne ou à l'école) ? »

Notez les commentaires et proposez des suggestions :

- Dans une salle de classe, utilisez un **emploi du temps visuel**. C'est un outil formidable qui ne changera pas d'un jour à l'autre et mettra l'accent sur les routines familières telles que les heures de cours, les heures de jeu et l'heure du déjeuner
- Établissez des routines en classe comme faire l'appel, et commencez toujours votre journée de cours par une activité que les enfants apprendront à bien connaître, comme une chanson ou une activité de groupe
- Efforcez-vous de promouvoir **le calme** lorsque les enfants entrent et sortent de la salle

Une fois que vous avez commencé une nouvelle routine, **tenez-vous-y**. Cela aidera vos élèves à savoir où ils en sont et à quoi s'attendre, et ils seront ainsi mieux à même de gérer leurs émotions et leur comportement.

2) Attentes réalistes

Les enfants se sentent en sécurité lorsqu'ils savent ce que l'on attend d'eux en termes de comportement et de réalisation des devoirs ; cependant, la crise peut avoir affecté leur capacité à se concentrer pendant de longues périodes. Plutôt que de modifier vos attentes, adaptez (si nécessaire) le format des activités en classe (par exemple, passez à des périodes d'apprentissage de 15 ou 30 minutes entrecoupées d'activités physiques pour stimuler l'attention et la concentration).

Expliquez que vous allez essayer l'une de ces activités maintenant !

Activité : Pause Choisissez l'une des activités « Pause » suggérées dans le Guide des activités (p 4-5) et effectuez-la avec les participants pendant 5 minutes.

Expliquez que ce sont ces types d'activités qui permettront aux enseignants d'aider les enfants à faire une pause pour mieux se concentrer par la suite. Les participants pourront aussi partager des idées d'autres activités qu'ils ont développées durant leurs cours.

3) Restaurer les liens

Les relations font partie intégrante de l'évolution sociale et du développement des enfants, et toute perturbation de leurs amitiés et de leurs relations sociales peut être vécue très difficilement. Essayez de trouver des moyens d'aider les enfants à rétablir des liens avec leurs camarades et éventuellement à développer de nouveaux groupes d'amis, en particulier si leurs amis ne sont pas retournés à l'école immédiatement ou s'ils sont placés dans différentes « bulles » d'enseignement.

Si ce n'est déjà fait, vous pouvez mettre en place un système à travers lequel les enfants sont placés par paires pour s'assurer que chacun dispose d'un soutien à l'école.

Autres moyens d'offrir de l'aide :

- Offrez des choix, aidez les enfants à retrouver une sensation de contrôle en leur donnant la possibilité de faire des choix, par exemple entre diverses activités en classe, ou en choisissant des thèmes de devoirs
- Concentrez-vous sur les qualités et les aspects positifs : vous pouvez par exemple féliciter les élèves lorsque vous remarquez un comportement positif ou lorsqu'ils démontrent une qualité personnelle.
- Entrez en contact avec les parents : soyez prêt à communiquer avec les parents et à écouter leurs préoccupations concernant le retour des enfants à l'école ou d'autres problèmes
- Créez des « espaces sûrs » dans les salles de classe : ceux-ci pourront être utilisés lorsque les enfants ont besoin de temps pour se calmer ou si l'enseignant a besoin de temps pour parler en tête-à-tête à un enfant

(Ces idées sont résumées en page 3 du Guide des activités)

Inclure des activités de soutien psychosocial spécifiques dans l'apprentissage



DIAPO 32

Entraînez-vous : Choisissez une activité de soutien psychosocial spécifique parmi celles proposées en page 6 à 12, par exemple, « Le jeu du miroir » (p.8) et faites-la en groupe.

Expliquez qu'il s'agit d'un exemple d'activité de soutien psychosocial qui ouvre un sujet pour la classe ou aide les enfants à développer une compétence psychosociale. De cette manière, des interventions et activités psychosociales spécifiques peuvent bénéficier aux enfants à l'intérieur et à l'extérieur de la classe.

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

Expliquez que le guide comprend des activités suggérées dans les domaines clés suivants :

- **Exprimer ses sentiments et ses émotions**

Les enfants peuvent exprimer leurs sentiments à travers des activités telles que le dessin, l'art, le théâtre et la narration. Il est essentiel de créer un environnement sûr et réactif après une crise pour promouvoir leur bien-être psychosocial et permettre aux enfants de faire face au chagrin de leurs pertes.

- **Comprendre ce qui s'est passé et cultiver l'optimisme**

L'enseignant peut jouer un rôle essentiel en aidant les enfants à discuter des expériences de violence, de danger, de déplacement, des causes des catastrophes naturelles. L'éducation peut également aider les enfants à mieux comprendre la Covid-19 et comment s'en protéger. Ces discussions permettent de développer une compréhension à la fois individuelle et de groupe de la signification de ces événements et à y faire face.

- **Développer leur amour-propre et leur confiance en soi**

La confiance en soi des enfants est entamée lorsqu'ils ne vont pas à l'école ou qu'ils se sentent incapables d'empêcher que des choses difficiles ne se produisent. La confiance en soi et l'affirmation de leur identité peuvent être une étape clé vers la résilience des enfants.

- **Favoriser la coopération et les relations positives entre eux**

Lors d'une situation d'urgence, les enfants peuvent avoir perdu des occasions d'interagir avec leurs camarades et de développer leurs qualités interpersonnelles et sociales. Ces activités simples peuvent les encourager à travailler ensemble.



Dans le cadre d'une formation présentielle ou si vous avez du temps supplémentaire, pour chacune de ces activités, vous pouvez répartir les enseignants en groupes et leur demander de choisir une activité dans le guide. Vous pouvez également donner aux groupes l'opportunité de partager leurs propres idées d'activités créatives sur le thème donné.

Si possible, les enseignants peuvent consacrer du temps chaque semaine aux activités de soutien psychosocial. Les enfants apprendront plus efficacement les bases du programme s'ils se sentent en sécurité et soutenus.

2e atelier : Soutenir les enfants en difficulté (15 minutes)

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



DIAPO 33

Expliquez que nous voulons déterminer comment savoir si un enfant rencontre des difficultés inattendues et a besoin d'une aide supplémentaire (c'est-à-dire aux niveaux supérieurs de la pyramide du soutien psychosocial).



DIAPO 34

Normalement, un enfant devrait montrer des signes d'amélioration environ 1 mois après une crise, et devrait avoir repris une routine d'activités plus normale après 6 mois. Cependant, avec une crise à long terme ou récurrente telle qu'une pandémie, cela peut être différent et plus difficile à observer.

Demandez : « Quels peuvent être les signes qu'un enfant ne va pas bien ? Qu'avez-vous observé chez les enfants avec qui vous travaillez ? »



DIAPO 35

Notez les idées sur un tableau à feuilles mobiles, dans le groupe ou sur un tableau blanc en ligne.



DIAPO 36

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

Demandez : « Comment pouvons-nous remarquer cela avec les cours en ligne ? »

Que pouvons-nous faire pour aider ces enfants ?

Assurez-vous que l'enfant participe à certaines des activités psychosociales spécifiques, notamment la musique, la danse, le théâtre, l'écriture, le dessin ou d'autres activités d'expression artistique. Observez comment l'enfant réagit lorsqu'il est impliqué dans certaines de ces activités.

Les enfants qui restent en situation de grande détresse ont souvent une situation familiale difficile, perturbée ou peu de soutien. Une fois que vous avez interagi avec l'enfant et que vous commencez à mieux le comprendre, demandez-lui s'il accepterait que vous lui fassiez une visite à domicile.

Rencontrez la famille et l'enfant ensemble. Demandez-leur, en termes généraux, comment ils pensent que l'enfant va. Notez tout problème important qui pourrait être la source de la détresse de l'enfant. Discutez avec la famille de l'importance pour les enfants de jouer et de socialiser avec d'autres enfants du quartier (si cela est autorisé par les mesures en vigueur contre la Covid-19), et demandez-leur de penser à des activités positives auxquelles l'enfant pourrait participer.

Essayez d'encourager les enfants, de comprendre leur point de vue et de renforcer leur amour-propre, plutôt que d'utiliser un ton critique et négatif. Encouragez-les doucement à parler de leurs expériences et de leurs sentiments à leur propre rythme.

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



DIAPO 37

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.

Certains signes de changement important sont :

Sur le plan émotionnel : toujours triste, parle de mettre fin à sa vie

Sur le plan physique : gain ou perte de poids, maux de tête, nausées

Sur le plan psychologique : cauchemars, angoisse, difficultés d'apprentissage ou de concentration

Sur le plan comportemental : comportement dangereux ou à risque, consommation d'alcool ou de drogues, hyperactivité ou passivité, refus de participer aux activités sociales ou aux jeux.

Lorsque vous référez un enfant à un professionnel, soyez conscient des normes, des lignes directrices et du cadre juridique liés au service en question et assurez-vous toujours de l'intérêt supérieur de l'enfant.



Si vous êtes en mesure d'assurer une formation plus longue ou disposez de plus de temps, songez à inclure les conseils d'un spécialiste en soutien psychosocial, comme une organisation de référence, afin de former ces liens et d'obtenir des conseils locaux précis et adaptés.

3e atelier : Bien-être des enseignants (30 minutes)

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



DIAPO 38

Exercice de bien-être : Choisissez ensemble l'un des exercices de bien-être suggérés dans le Guide des activités (p.13), comme la « Promenade du crayon » ou « Soleil ».



DIAPO 39

Demandez : « Est-il important pour les enseignants de prendre soin d'eux ? Que se passe-t-il quand nous ne nous préoccupons pas de notre bien-être ? »

Il ne faut pas oublier que la Covid-19 et le confinement auront également eu un effet sur la santé mentale et le bien-être de tout le personnel de l'école. Des mesures similaires doivent être mises en place pour les soutenir, comme pour les enfants. Pour être en mesure d'aider et soutenir les autres, nous devons commencer par nous-mêmes.

Demandez : « Quelles sont vos stratégies pour prendre soin de vous ? »



Prévoyez du temps pour une discussion de groupe si possible



DIAPO 40 :

Partagez quelques-uns des conseils suivants. Demandez à chacun des participants de prendre le temps de lire la liste, puis d'indiquer une stratégie qu'il maîtrise déjà et une autre pour laquelle il éprouve des difficultés. Cela peut aussi être fait sous la forme d'une activité de discussion en binôme ou en groupe.

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 en ce moment (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 bien-être

Montrez aux participants le modèle de plan d'action bien-être en page 14-15 du Guide des activités et encouragez-les à le compléter à leur propre rythme.



Les participants peuvent le faire pendant la formation si vous disposez de plus de temps.

Expliquer que c'est une bonne idée d'y penser à l'avance, pour qu'il soit déjà applicable lorsque vous rencontrez des difficultés. Un plan d'action bien-être est un document évolutif, vous pouvez donc continuer à le compléter et à le réviser au fur et à mesure que vous trouvez d'autres idées qui vous aident.

Plan d'action / évaluation (15 minutes)



DIAPO 41

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 (Page 14).



DIAPO 42

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 ?

Évaluation



DIAPO 43

Réalisez une brève activité d'évaluation en groupe, par exemple :

- Demandez à chaque participant d'indiquer une action qu'il mettra en pratique au cours des deux prochaines semaines — dans le cas d'une formation en ligne, vous pouvez demander aux participants d'utiliser un tableau blanc en ligne ou d'écrire dans la fenêtre de discussion, tandis que dans le cas d'une formation présentielle, vous pouvez vous lancer une balle réelle (ou imaginaire !) et celui qui attrape la balle est le prochain à parler.
- Vous pouvez également choisir plusieurs questions et demander aux participants de se placer le long d'une ligne pour montrer à quel point ils sont d'accord avec chaque déclaration, ou dans le cas d'une formation en ligne, utiliser un outil de vote en ligne comme *menti.com* pour recueillir leur opinion sur une série de questions.

Vous pouvez également donner une évaluation complète à remplir sur papier ou à mettre en place à l'aide d'un outil de sondage en ligne tel que Google Forms, Survey Monkey ou Microsoft Forms.

Formulaire d'évaluation suggéré :

Ces questions peuvent également être posées dans une enquête en ligne ou peuvent être adaptées pour viser spécifiquement l'efficacité des outils et de la technologie utilisés durant les séances de formation.

Évaluation de la formation — modèle

Veillez choisir la réponse qui représente votre compréhension après la formation :

1) Je comprends le concept de soutien psychosocial et j'ai confiance en ma capacité à l'offrir aux enfants à travers nos programmes pédagogiques : (pas du tout d'accord, pas vraiment d'accord, plutôt d'accord, tout à fait d'accord)

2) Je suis sûr de pouvoir reconnaître lorsqu'un enfant a des difficultés et savoir comment lui offrir un soutien supplémentaire et le référer à d'autres services si nécessaire : (pas du tout d'accord, pas vraiment d'accord, plutôt d'accord, tout à fait d'accord)

3) Je sais gérer mon bien-être et je sais mettre en place des stratégies pour m'assurer que je vais bien : (pas du tout d'accord, pas vraiment d'accord, plutôt d'accord, tout à fait d'accord)

4) Veuillez cocher la case appropriée pour indiquer dans quelle mesure vous êtes d'accord avec chaque affirmation :

	Pas du tout d'accord	Pas vraiment d'accord	D'accord	Tout à fait d'accord
J'ai aimé la formation				
Le thème couvert était approprié et pertinent				
Les méthodes de formation utilisées ont été utiles				
J'ai appris quelque chose de nouveau qui m'aidera dans mon travail				
Je sais ce que je dois faire pour appliquer cette formation dans mon travail				

5) Quelles séances avez-vous trouvées les plus utiles ?

6) Que changeriez-vous dans la formation ?

D'autres commentaires ?

