

Fiches des activités proposées pendant les ateliers

[Atelier 1- Fiche 1 L'histoire de Binta](#)

[Atelier 1- Activité 2 Identifier des Besoins et des interventions en SPS](#)

[Atelier 2 - Activité 1 - Activité d'association des symptômes du stress](#)
[Symptômes du stress - Réponses](#)

[Atelier 2 - Activité 2 Exemples d'activités pour promouvoir la résilience des élèves](#)

[Atelier 2 - Activité 3 - Proposez des actions et activités qui peuvent soutenir les élèves qui ont traversé des événements traumatisants](#)

[Atelier 2 - Activité 4 - Pyramide d'intervention de SPS et d'ASE](#)
[Feuille de réponses pour la pyramide d'intervention de SPS et ASE](#)

[Atelier 2 - Activité 5](#)

[Étude de cas 1- Bikash, au Népal, en zone touchée par un tremblement de terre](#)

[Étude de cas 2 - Amina, une Sud-Soudanaise en Ouganda](#)

[Étude de cas 3 - Des réfugiés syriens en Turquie](#)

[Notes à l'intention du facilitateur sur les études de cas](#)

[Atelier 3 - Activité 1 Compétences et interventions ASE](#)

[Atelier 3 - Activité 2 Les étapes de la méditation-visualisation](#)

[Atelier 3 - Fiche 3 Listes des activités ASE](#)

[Atelier 4 - Fiche 1 Deux exemples de contrat de classe](#)

[Contrat de classe 1 RESPECT – ASSIDUITÉ - ÉCHANGE](#)

[Contrat de classe 2](#)

[Atelier 4 - Activité 2 - Questionnaire Signes de stress](#)

Atelier 1- Fiche 1 L'histoire de Binta

Je m'appelle Hadiza. Je suis professeure d'anglais dans un complexe d'enseignement secondaire à Niamey. J'enseigne des classes pléthoriques : plus de 60 élèves par classe. C'était dans ces conditions d'apprentissage que nous avons accueilli une nouvelle élève en pleine année.

Cette élève que je vais nommée Binta (pour ne pas relever son identité) à voulu de son propre gré se mettre derrière. Ensuite, j'ai remarqué qu'elle était de plus en plus irrégulière aux cours. Quand je lui ai demandé les raisons, elle a préféré garder le silence ; silence qu'elle avait d'ailleurs observé depuis son arrivée. J'ai donc convoqué ses parents pour discuter et remédier ensemble aux absences répétées de leur fille.

Quand j'ai rencontré les parents de Binta, la première chose que j'ai remarqué était leur habillement et ensuite la langue dans laquelle ils s'exprimaient. J'ai compris qu'ils étaient des réfugiés maliens vivant au Niger. J'avais la chance de parler leur langue " Koyraboro Senni" car ni le père, encore moins la mère de Binta ne parlait français.

Après les salutations, je leur ai demandé s'ils savaient que Binta ratait les cours. Et la mère, d'une voix triste et émue m'a répondu : "comment pourrions-nous le savoir madame ? Binta n'est pas avec nous." Je n'en revenais pas. Comment une famille peut-elle être séparée alors que tous ses membres vivent dans la même ville ?

La mère a essayé de m'expliquer mais ses larmes l'ont empêchée. Le Papa de Binta m'a dit : "vous savez madame, on a quitté chez nous pour venir vivre ici à cause de l'insécurité. J'ai un frère qui a gentiment accepté de m'héberger chez lui mais sa maison est trop petite pour ma famille et la sienne. Il m'a donc demandé de laisser Binta partir chez sa fille pendant que nous (ma femme et moi) resterons chez lui.

Voilà madame pourquoi Binta n'est pas avec nous." La pauvre Binta, elle est non seulement loin de chez elle, mais aussi loin de ses parents. Comment pouvait -elle être avec nous ? Nous (son enseignante et ses camarades de classe) qu'elle ne connaissait pas ? Lui avons-nous d'ailleurs donné la chance de nous connaître ? Avons-nous essayé de lire dans ses pensées ? Ou même dans son silence que nous avons pourtant remarqué ?

J'ai compris **que Binta a tout d'abord besoin de soutien émotionnel et psychologique** pour l'aider à s'intégrer dans son nouvel environnement.

Mon rôle d'enseignante est de créer un climat de confiance et de sécurité pour permettre à Binta et à tous les autres élèves un apprentissage de qualité.

Pour finir, J'ai proposé aux parents de Binta de venir régulièrement à l'école et chez leur nièce pour passer du temps avec Binta et pour se renseigner sur l'évolution de ses

cours. Je leur ai aussi promis que nous ferons tout notre possible pour aider Binta à s'intégrer et à tenir bon.

Je me suis décidée depuis ce jour à faire mon possible pour que Binta soit une membre entière de notre communauté. J'ai expliqué à ses camarades qu'elle avait besoin de nous tous pour remonter la pente et que nous pouvons et devons nous entraider.

Le cas de Binta m'a ouvert les yeux sur la réalité des réfugiés dans ma ville, depuis, comme prof, je m'intéresse et j'essaie d'apprendre comment soutenir les enfants des réfugiés et des déplacés sur le plan éducatif. **Mais j'ai aussi compris que le soutien psycho-social devrait faire partie de l'éducation surtout dans les contextes de crises.**

Atelier 1- Activité 2 Identifier des Besoins et des interventions en SPS

Besoins des enfants	Exemples positifs	Exemples négatifs	Interventions possibles pour améliorer le bien-être des enfants
Sentiment d'appartenance			
Stimulation Intellectuelle			
Stimulation physique			
Relations personnelles d'attachement			
Se sentir valorisé			
Relations avec les pairs			

Atelier 2 - Activité 1 - Activité d'association des symptômes du stress

Découpez chaque symptôme et distribuez-les de façon égale entre les groupes.

accélération du rythme cardiaque	sentiment de solitude
respiration accélérée	incapacité à se concentrer
tension et douleurs musculaires	pessimisme, vision uniquement négative des choses
pression artérielle élevée	pensées accélérées
maux de tête	pertes de mémoire
maux de ventre	inquiétude constante
difficulté à dormir	erreurs de jugement
mains froides ou moites	comportements nerveux, p. ex. se ronger les ongles

maladies fréquentes	risque accru de consommation de drogue
ressentir facilement de la frustration	évitement des responsabilités
se sentir dépassé	changements de l'appétit (manger trop ou pas assez)
difficulté à se détendre	éviter les autres
s'en vouloir	

Symptômes du stress - Réponses

Physiques ce que votre corps ressent	Émotionnels vos émotions et votre état d'esprit	Cognitifs votre manière de penser et de traiter l'information	Comportementaux vos actions
accélération du rythme cardiaque	ressentir facilement de la frustration	incapacité à se concentrer	comportements nerveux, p. ex. se ronger les ongles
respiration accélérée	se sentir dépassé	pessimisme, vision uniquement négative des choses	risque accru de consommation de drogue
Tension et douleurs musculaires	difficulté à se détendre	pensées accélérées	évitement des responsabilités
pression artérielle élevée	s'en vouloir	pertes de mémoire	changements de l'appétit (manger trop ou pas assez)
maux de tête	sentiment de solitude	inquiétude constante	éviter les autres
maux de ventre		erreurs de jugement	
difficulté à dormir			
mains froides ou moites			
maladies fréquentes			

Atelier 2 - Activité 2 Exemples d'activités pour promouvoir la résilience des élèves

Tirés de :

<https://www.edutopia.org/blog/8-pathways-cultivate-student-resilience-marilyn-price-mitchell>

- Soyez à l'écoute des élèves, observez leurs émotions et reconnaissez-les
- Établissez et renforcez une atmosphère où les élèves sont félicités pour leur travail acharné, leur persévérance et leur courage, pas seulement pour leurs notes et leurs réussites faciles.
- Tenez les élèves responsables de la production de leur propre travail, de fournir des efforts dont ils sont personnellement satisfaits.
- Expliquez aux parents que soutenir les enfants en cas d'échec renforce la résilience.
- Développez les discussions sur les dirigeants politiques, les scientifiques, les personnalités littéraires, les innovateurs et les inventeurs au-delà de ce qu'ils ont accompli, en évoquant leurs points forts et atouts personnels et les difficultés qu'ils ont endurées et surmontées pour atteindre leurs objectifs.
- Demandez aux élèves d'écrire sur un des sujets suivants :
 - sur une personne qui vous a soutenu pendant une période particulièrement stressante ou traumatisante. Comment vous ont-ils aidé à surmonter ce défi ? Qu'avez-vous appris sur vous-même ?
 - au sujet d'un ami que vous avez soutenu alors qu'il traversait un événement stressant. Qu'avez-vous fait qui a le plus aidé votre ami ? Qu'avez-vous appris sur vous-même ?
 - un moment de votre vie où vous avez dû faire face à une situation difficile. Qu'est-ce qui vous a aidé-e et perturbé-e lorsque vous avez surmonté ce défi ? Quel apprentissage avez-vous retenu qui vous aidera à l'avenir ?

Atelier 2 - Activité 3 - Proposez des actions et activités qui peuvent soutenir les élèves qui ont traversé des événements traumatisants

Besoins des élèves	Interventions possibles pour améliorer le bien-être des élèves traumatisés
Sentiment d'appartenance	
Relations avec les pairs	
Attachments personnels	
Stimulation intellectuelle	
Stimulation physique	
Se sentir valorisé	

Atelier 2 - Activité 4 - Pyramide d'intervention de SPS et d'ASE

Associez les interventions au bon niveau de la pyramide.

Niveau 1 : Services de base et sécurité

Niveau 2 : Soutien communautaire et familial

Niveau 3 : Soutien ciblé, non-spécialisé

Niveau 4 : Services spécialisés

_____ Engager des membres de la communauté comme assistants d'enseignement

_____ Distribuer des jeux et des jouets pour les enfants

_____ Activités de SPS et d'ASE en groupe, animées par les enseignants dans un espace d'apprentissage temporaires

_____ Programmes scolaires de prévention de la violence

_____ Organiser des activités culturelles au sein des espaces d'apprentissage temporaires

_____ Activités récréatives au sein des espaces d'apprentissage

_____ Collaborer avec les associations de parents d'élèves et d'enseignants et avec les conseils scolaires

_____ Engager des conseillers scolaires pour identifier et soutenir les apprenants ayant des besoins particuliers au sein des environnements éducatifs

_____ Orienter les enfants et les jeunes atteints de traumatismes graves vers les services de santé mentale

_____ Organiser des actions communautaires collectives dans les écoles, comme des travaux de construction et de peinture d'espaces d'apprentissage temporaires

_____ Approches d'apprentissage entre pairs permettant aux enfants vulnérables de se rapprocher de pairs solidaires

_____ Programmes de défense liés à protection de l'enfance

Niveau

Interventions Suggérées

Résultats

Niveau 4 - Problème Psychologiques graves

SERVICES SPÉCIALISÉS: Thérapie cognitivo-comportementale, thérapie d'exposition, thérapie d'acceptation et d'engagement, thérapie comportementale dialectique
Dirigé par des professionnels de la santé mentale seulement

sécurité
santé mentale
relations

Niveau 3 - Problème de santé mentale légers à modérés

SOUTIEN CIBLÉ NON SPÉCIALISÉ: Techniques non ciblées de rétablissement post-traumatique, art-thérapie, thérapie de groupe, thérapie cognitivo-comportementale adaptée
Dirigé par des professionnels/para-professionnels de la santé mentale ou des enseignants, parents ou bénévoles hautement qualifiés et supervisés

sécurité
santé mentale
relations
formation &
développement

Niveau 2- Lé gère détresse psychologique

ACTIVITÉS DE SOUTIEN GÉNÉRALISÉES: Pleine conscience, gestion du stress management, jeux de fonction exécutive, art, musique
Dirigé par des enseignants, des parents ou des bénévoles qualifiés

sécurité
santé mental
relations
formation &
développement

Niveau 1 - Population générale touchée par un traumatisme

SERVICES DE BASE ET SÉCURITÉ:

Climat scolaire positif, plans de sûreté et de sécurité des écoles, réduction des risques de catastrophe, programmes scolaires d'alimentation

sécurité
santé mental
relations
formation & développement
santé physique
bien - être matériel

Feuille de réponses pour la pyramide d'intervention de SPS et ASE

(Ne pas imprimer pour les participants)

Associez les interventions au bon niveau de la pyramide.

4 : Services spécialisés

3 : Soutien ciblé, non-spécialisé

2 : Soutien communautaire et familial

1 : Services de base et sécurité

 2 Engager des membres de la communauté comme assistants d'enseignement

 1 Distribuer des jeux et des jouets pour les enfants

 3 Activités de SPS et ASE en groupe, animées par les enseignants dans des espaces d'apprentissage temporaires

 3 Programmes scolaires de prévention de la violence

 2 Organiser des activités culturelles dans des espaces d'apprentissage temporaires

 1 Activités récréatives dans des espaces d'apprentissages

 2 Collaborer avec les associations de parents d'élèves et d'enseignants et avec les conseils scolaires

 3 Engager des conseillers scolaires pour identifier et soutenir les apprenants ayant des besoins particuliers au sein des environnements éducatifs

 4 Orienter les enfants et les jeunes atteints de traumatismes sévères vers les services de santé mentale

 2 Organiser des actions communautaires collectives dans les écoles, comme des travaux de construction et de peinture d'espaces d'apprentissage temporaires

 3 Approches d'apprentissage entre pairs permettant aux enfants vulnérables de se rapprocher de pairs solidaires

 1 Programmes de défense liés à la protection de l'enfance

Atelier 2 - Activité 5

Étude de cas 1- Bikash, au Népal, en zone touchée par un tremblement de terre

Bikash avait 9 ans lorsqu'un important tremblement de terre a frappé sa ville de Katmandou, au Népal, le samedi 25 avril 2015. Ce jour-là, sa maison et l'entreprise de sa famille, une épicerie rattachée à leur maison, se sont complètement effondrées. Heureusement, Bikash et sa famille n'ont pas été blessés, car ils se trouvaient hors de la maison à ce moment. Bikash et sa famille ont passé la première nuit chez un ami, pour ensuite aller habiter dans une tente, parmi 20 autres installées par une ONG sur un stade de football. L'endroit était assez surpeuplé et il était effrayant d'entendre les histoires horribles que tout le monde racontait à propos de proches perdus et de maisons effondrées. Bikash a appris que son école avait aussi été détruite.

La semaine suivante, des travailleurs de l'ONG sont venus visiter le campement du terrain de football. Ils ont posé quelques questions à Bikash : quel âge avait-il, est-ce-qu'il allait à l'école et ce qui lui était arrivé à lui et à sa famille quand le tremblement de terre s'était produit. Il était difficile de comprendre les questions, car la personne qui l'interrogeait ne parlait pas népalais et était accompagnée de quelqu'un qui traduisait. Certains mots étaient durs à comprendre et Bikash avait peur de parler devant un grand nombre de personnes.

La semaine suivante, l'ONG a installé une grande tente pour mettre en place un espace ami des enfants (EAE). Bikash et d'autres enfants ont été invités à visiter la tente. Sa mère et son père étaient inquiets à l'idée de l'envoyer à la tente, car personne ne les avait informés de la fonction de l'EAE, mais ils l'ont quand même emmené voir de quoi il s'agissait. Dans l'EAE, il y avait des cordes à sauter, des ballons de foot et de volley, des crayons, du papier pour dessiner et plein de jeux de société différents. L'EAE était surpeuplé, avec trop d'enfants, mais un animateur sympathique était là pour organiser des séances de jeu. Bikash a beaucoup aimé passer du temps à l'EAE. Il y a appris que beaucoup d'enfants étaient dans la même situation que lui. Certains avaient même perdu des membres de leur famille. Bikash s'est senti chanceux d'avoir encore sa mère, son père et son petit frère.

Bikash a retrouvé beaucoup de ses amis à l'EAE, mais Sunam, son ami d'école, ne voulait pas y jouer avec lui. Sunam ne voulait jouer avec personne. Il était pâle et semblait très fatigué. Il voulait juste rester assis dans un coin de la tente à regarder le même livre pour enfant. L'animateur de l'EAE essayait de l'encourager à jouer, mais il restait assis dans son coin. Bikash était surpris et curieux du comportement de Sunam. En effet, celui-ci jouait toujours avec les autres enfants avant le tremblement de terre.

Atelier 2 - Activité 5

Étude de cas 2 - Amina, une Sud-Soudanaise en Ouganda

Amina est une jeune mère originaire du Soudan du Sud, arrivée en septembre 2016 au camp de réfugiés de Bidibidi, en Ouganda, après avoir fui le conflit qui s'aggravait dans son pays. Elle est arrivée avec son fils d'un an, ses quatre frères et sœurs et sa mère. La vie au camp était dure pour Amina à cause du manque de bâtiments propres, de moyens de subsistance et de la promiscuité. Elle avait peur d'aller aux toilettes, car il y avait souvent des jeunes hommes qui regardaient. Parfois, elle avait peur de dormir parce qu'elle avait entendu parler de cas de viols dans le camp.

Fin 2017, une ONG a entamé la mise en œuvre d'un Programme d'éducation accélérée (PEA) pour les enfants réfugiés sud-soudanais de Bidibidi. Le PEA a offert la possibilité d'étudier à 1500 jeunes réfugiés sud-soudanais déscolarisés. Amina, qui n'était pas allée à l'école depuis plus de deux ans, était enthousiasmée par l'opportunité offerte par le PEA. Amina s'est inscrite comme apprenante de niveau 2, dans l'espoir de pouvoir intégrer le système d'éducation primaire en 2018.

Amina était très heureuse de l'éducation fournie grâce au PEA. Aller en classe lui a donné une routine et de l'espoir en l'avenir. Amina a aussi apprécié les kits sanitaires fournis grâce au programme. Mais elle s'inquiétait toujours du harcèlement, car certains jeunes hommes venaient au PEA, non pas pour étudier, mais uniquement pour harceler les jeunes filles. Avec presque 60 enfants dans la même classe, il était difficile de trouver une place pour s'asseoir confortablement et écouter ce que l'enseignant disait.

Amina aimait vraiment ces enseignants sympathiques, qui ne criaient pas et ne battaient pas les enfants, comme cela arrivait à l'école dans son pays d'origine. Amina aimait spécialement Mme Koleta parce qu'elle venait aussi du Soudan du Sud comme réfugiée, ce qui lui permettait de comprendre les problèmes d'Amina. Elle aurait aimé avoir plus d'enseignants sud-soudanais, mais elle comprenait qu'ils devaient travailler bénévolement et qu'ils n'étaient pas bien payés. À cause de cela, beaucoup de Sud-Soudanais qui étaient enseignants dans leur pays ne pouvaient pas se permettre de continuer à exercer ce métier au camp. Ramasser du bois pour le feu était mieux payé qu'être enseignant à Bidibidi !

Atelier 2 - Activité 5

Étude de cas 3 - Des réfugiés syriens en Turquie

Depuis 2011, suite à la guerre en Syrie, plus de 3,6 millions de Syriens ont fui pour vivre sous protection temporaire en Turquie. Parmi eux se trouvent plus d'un million d'enfants en âge scolaire. Afin de permettre aux enfants syriens l'accès au système d'éducation formelle en Turquie, des centres d'éducation temporaire (CET) ont été ouverts en 2015, puis fermés en 2017, une fois que tous les enfants syriens avaient intégré les écoles formelles turques.

Partout dans le pays, des ONG ont mis au point des programmes de cohésion sociale, encadrés par les secteurs de l'éducation et de la protection de l'enfance. À Istanbul, un projet de ce type était centré sur un festival réunissant les familles syriennes et turques, hébergé par les écoles turques, afin de faciliter la communication et de construire des relations positives.

Le projet a commencé par une formation sur la guerre en Syrie, destinée aux enseignants des écoles formelles turques, pour les aider à mieux comprendre le contexte dont étaient issus les enfants syriens. Une commission du festival a été mise en place, impliquant des étudiants syriens et turcs, leurs familles et des enseignants. Une boîte à suggestions a été mise à disposition pour recevoir des idées proposées par tous les étudiants, parents et enseignants au sujet du programme du festival et des activités prévues. De courtes pièces de théâtre, des spectacles de danse, de poésie, des représentations de choral et orchestrales ont été organisées. Une page Facebook a été créée sur le festival, avec des mises à jour régulières sur la progression de sa préparation. Des repas et des boissons ont été préparés. Ces activités ont renforcé la communication entre les étudiants, les parents et les enseignants.

À la fin du processus, le festival a eu lieu avec succès et les trois mois de préparation ont mené à une communication accrue entre les étudiants syriens et turcs, leurs parents et les enseignants. Le festival en soi a été un succès. Il a donné aux enseignants l'occasion de rencontrer les parents et les proches des étudiants. Ils ont réfléchi ensemble à de nouvelles idées pour accroître la collaboration et la communication entre les enfants.

Une de ces idées était de donner des cours de langue arabe à l'école pour les enfants syriens et turcs, pour leur permettre de se connaître et de construire des réseaux de soutien entre pairs. Le cours de langue arabe a créé beaucoup de nouvelles amitiés, avec un effet positif sur l'estime de soi des étudiants syriens, car ils étaient heureux de pouvoir offrir leur soutien à leurs pairs turcs. Cependant, certains étudiants syriens gardaient le silence et étaient réticents à rejoindre le programme. Les enseignants ne savaient pas vraiment quoi faire avec ces étudiants.

Les ONG qui avaient mis au point le programme ont partagé avec la direction provinciale de l'éducation ce qu'ils avaient appris lors de la préparation et de l'hébergement du festival ainsi que

ses résultats. Elles espéraient ainsi encourager la diffusion de ces bonnes pratiques dans d'autres régions et avoir un impact sur la politique de cohésion sociale.

Atelier 2 - Activité 5

Notes à l'intention du facilitateur sur les études de cas

A ne pas partager avec les participants

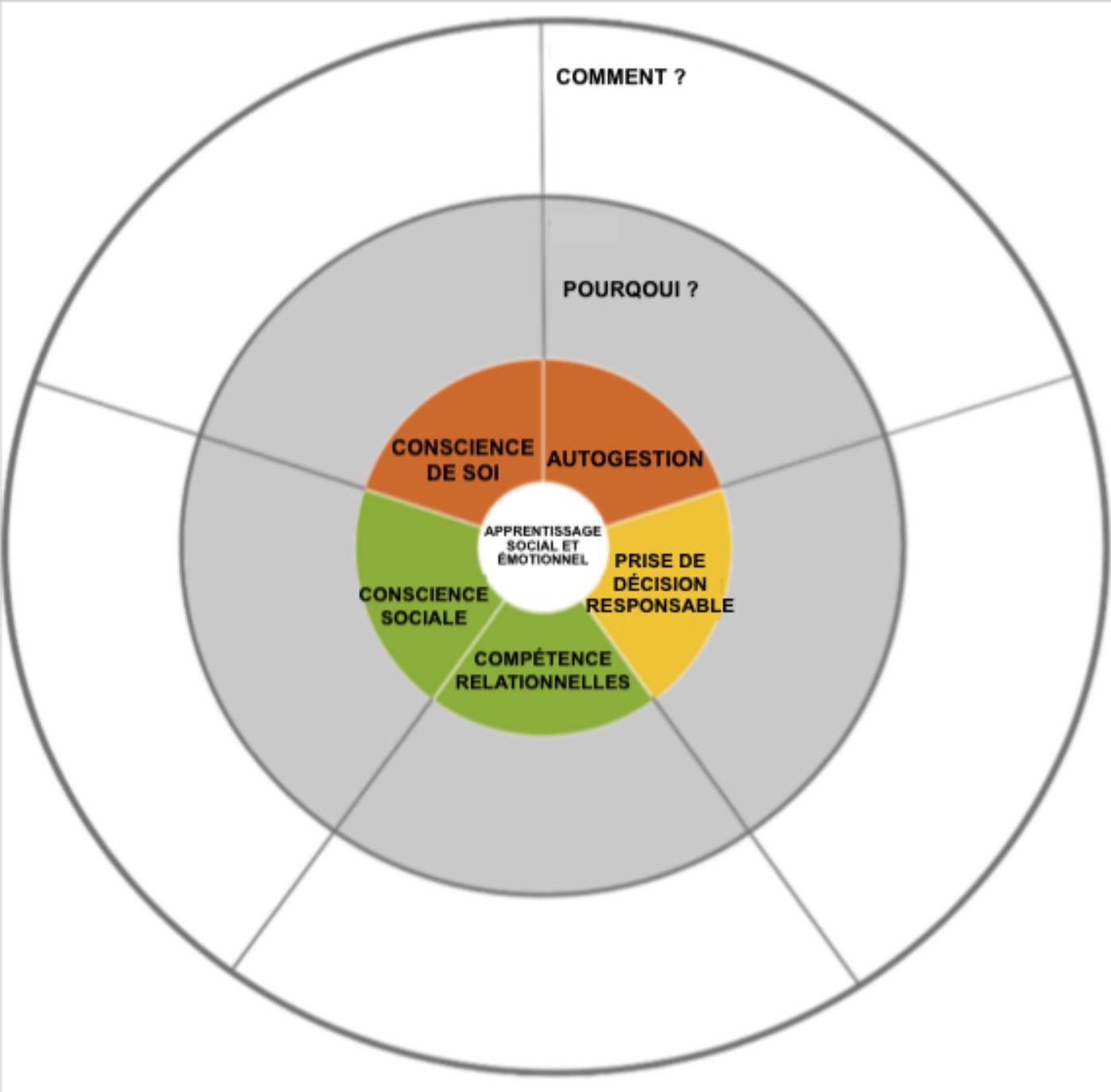
	Intervention de SPS/ASE	Groupe cible et bénéficiaires :	Autres bénéficiaires possibles :	Niveau de la pyramide :
CAS 1 : Bikash, au Népal, en zone touchée par un tremblement de terre	Espace ami des enfants (EAE) dans le village de tentes	Enfants habitant des abris temporaires dans le village de tentes	Les parents bénéficient de cette intervention : dans l'Espace Ami des Enfants, les enfants ont en effet une chance de passer du temps dans un lieu sécurisé, pendant que les parents peuvent effectuer leurs activités quotidiennes (aller chercher de l'eau, de la nourriture, des objets, etc.)	Services de base et sécurité
CAS 2 : Amina, une Sud-Soudanaise en Ouganda	Programme d'éducation accélérée dans le camp de réfugiés	Les jeunes Sud-Soudanais déscolarisés issus de population réfugiées : des jeunes qui avaient perdu l'espoir de retourner à l'école ont une chance d'étudier. Après le programme d'apprentissage accéléré, ils peuvent continuer leurs études dans le système éducatif régulier. L'intervention donne du courage et renforce l'espoir d'un avenir meilleur.	Les effets positifs peuvent même être constatés sur le plan sociétal : la jeune génération sud-soudanaise est en effet dotée d'une éducation.	Les deux sont possibles : soutien communautaire et familial et soutien ciblé, non-spécialisé
CAS 3 : Des réfugiés syriens en Turquie	Festival, soutien des pairs dans l'apprentissage de la langue arabe	Étudiants et familles turcs et syriens ; améliore la communication et les interactions, le soutien des pairs améliore les compétences des étudiants turcs en arabe et améliore la	Les interventions peuvent renforcer la cohésion sociale à l'échelle communautaire	Le soutien ciblé, non spécialisé (soutien des pairs) ainsi que les services de base et la sécurité (centres d'éducation temporaires)

		confiance des étudiants syriens		mentionnés au début de l'histoire)
--	--	---------------------------------	--	------------------------------------

Atelier 3 - Activité 1 Compétences et interventions ASE

Dans le cercle intérieur : Pourquoi chaque compétence est-elle importante ? En quoi cela profite-t-il aux enfants d'avoir chacune des compétences ?

Dans le cercle extérieur : comment pouvez-vous développer ou renforcer chaque compétence ? Quels types d'interventions seraient appropriés?



Atelier 3 - Activité 2 Les étapes de la méditation-visualisation

Texte lu par l'enseignant avec une voix calme et paisible :

Mettez-vous dans une position confortable ; essayez de vous asseoir le dos droit et assurez-vous simplement de vous sentir aussi relaxé-e et confortable que possible pendant que vous vous concentrez sur ce que je dis.

Je vais vous donner un moment juste pour vous calmer. Si vous souhaitez fermer les yeux, veuillez le faire, mais ce n'est pas nécessaire si vous ne le souhaitez pas. Essayez de concentrer toute votre attention sur ma voix.

Concentrez-vous également sur votre respiration, inspirez et expirez lentement et pleinement, alors que nous faisons ensemble un voyage vers la magnifique oasis de Timia.

Pendant ces quelques instants, nous voyagerons en classe ensemble, hors de cet endroit, hors de cette ville ; dans notre esprit, nous nous rendrons dans les montagnes de l'Aïr, où une oasis alimente un endroit incroyablement beau appelé Timia.

Imaginez que vous flottez dans le ciel bleu clair, sans aucun nuage en vue, passant d'abord au-dessus d'une gigantesque forêt. Les feuilles de la forêt sont autant de nuances de vert, du citron vert pâle au vert foncé et vibrant, avec des grenades rouge vif et des fruits d'un orange brillant suspendus aux branches des arbres. Les fruits ont l'air délicieux !

Ensuite, vous passez au-dessus d'un immense bassin d'eau d'un bleu profond, avec des teintes de vert profond et de turquoise contrastant avec les collines désertiques qui l'entourent.

Le soleil réchauffe votre dos et une douce brise effleure votre peau.

Si vous regardez de très près, vous remarquerez de nombreuses petites lumières qui brillent dans l'eau. Vous ne savez pas d'où viennent ces lumières, alors vous volez vers le bas, plus près de la surface. Lorsque vous vous concentrez sur les lumières, vous vous apercevez que chaque lumière vient de l'intérieur du cœur de l'un de vos camarades de classe, et vous vous rendez compte que chaque personne vivante et respirante a une lumière qui rayonne du centre de son cœur.

Même s'il fait jour, vous pouvez voir chaque lumière incroyablement clairement. Ces lumières vous calment et vous apportent un sentiment de paix et de joie et de chaleur curative dans votre propre cœur, car vous savez que peu importe ce que la vie nous apporte, nous sommes tous ensemble en famille sur cette planète, et l'amour qui illumine nos cœurs triomphera toujours de la peur.

Inspirez profondément et, en expirant, sachez que vous n'êtes vraiment jamais seul. Il est maintenant temps pour nous de rentrer dans notre école et de retourner dans notre salle de classe. Inspirez profondément et ouvrez les yeux lorsque vous êtes prêt. N'oubliez pas que vous pouvez retourner à Timia dans votre esprit quand vous le souhaitez !

Atelier 3 - Fiche 3 Listes des activités ASE

La table ci-dessous regroupe les activités introduites en détail dans le troisième atelier qui est une introduction à l'apprentissage socio-émotionnelle. Elle vous permet de garder vos remarques et notes à propos de chaque activité.

Compétence de base	Activité	Notes personnelles et adaptation
Connaissances et conscience sociales	Activité 1 : Esprits ouverts, coeurs ouverts	
	Activité 2 : Le téléphone	
Compétences relationnelles	Activité 3 : Les détectives de la gentillesse	
	Activité 4 : Le cercle des compliments	
Prise de décisions responsable	Activité 5 : Diviser en pièces	

	Activité 6 : Souhait, résultat, obstacle, plan	
Connaissance de soi	Activité 7 : Rose, épine et bourgeon	
	Activité 8 : Les lumières à l'intérieur de nous !	
Auto-gestion	Activité 9 : Le verre à moitié plein	
	Activité 10 : Respirez pour vous calmer	
	Activité 11 : Notre cercle de contrôle	

Atelier 4 - Fiche 1 Deux exemples de contrat de classe

Vous trouvez ci-suit deux exemples de contrats de classe dont vous pouvez vous inspirer et adapter à votre contexte.

Contrat de classe 1 RESPECT – ASSIDUITÉ - ÉCHANGE

Travail :

1. Venir en cours avec l'envie d'apprendre.
2. Poser des questions pour comprendre et faire avancer le cours.
3. Faire le travail demandé et lever le doigt pour participer à la correction.
4. Ne jamais sortir du cours sans avoir noté convenablement ses devoirs.
5. Toujours faire ses devoirs et apprendre ses leçons. En cas d'oubli prévenir le professeur dès le début du cours.

Matériel :

Avoir son matériel à chaque séance : cours – livres – cahiers – cahier de brouillon.

Assiduité :

1. Arriver à l'heure : l'attente dans le couloir se fait en silence
2. Rattraper tous les cours manqués et les devoirs obligatoires
3. Suivre le cours, copier la leçon et faire les exercices.
4. Faire sérieusement le travail demandé
5. Être actif en apportant des réponses, en posant des questions pour comprendre

Comportement :

1. Entrer calmement dans la classe
2. Dire bonjour à l'enseignant de façon non ostentatoire
3. Après l'appel, s'installer en silence et préparer son espace de travail
4. Adopter une attitude correcte c.à.d. attentive et concentrée
5. Lever la main pour prendre la parole
6. S'exprimer correctement, poliment, sans vulgarité ni agressivité à l'égard du professeur, d'autres adultes ou d'autres élèves.
7. Aucun téléphone portable en classe ni baladeur ni oreillette,
8. Aucun machouillage : emballer votre « gomme » dans un papier avant de le mettre dans la poubelle

Sanctions :

1. Les bavardages, les amusements en cours seront sanctionnés après un premier avertissement oral
2. Toute marque d'insolence sera dans l'instant sanctionnée avec prise immédiate de rendez-vous avec les parents.
3. L'absence de matériels ou un travail non fait fera la première fois l'objet d'un avertissement écrit dans le carnet, la seconde fois, cela donnera lieu à du travail supplémentaire. Si le problème venait encore à se reproduire, les sanctions iraient en augmentant.
4. Un élève dont le comportement poserait problème de manière répétée fera l'objet d'une information auprès de tous les professeurs de la classe. Un rendez-vous sera pris avec les parents afin d'améliorer la situation dans l'intérêt de l'élève.

Contrat de classe 2

Avant le début du cours

Votre professeur vient vous chercher dans la cour ; vous devez être rangés par deux au niveau du numéro de votre salle de cours. Avec votre professeur, vous rejoignez votre salle en rang et en silence.

En classe

Je ne dois pas :

- Bavarder ou m'amuser
- Couper la parole au professeur ou à un camarade
- Prendre la parole sans qu'on ne vous la donne ;
- Écrire sur les tables et jeter des déchets par terre.
- Être insolent
- Avoir mon téléphone portable branché ou un baladeur MP3

Je dois :

- Adopter une attitude correcte (ne pas dormir, ne pas se balancer sur la chaise ...)
- Rester obligatoirement assis(e) sauf si le professeur autorise de se lever
- Suivre le cours, copier la leçon et faire les exercices.
- Être actif en apportant des réponses, en posant des questions pour comprendre
- Lever la main pour prendre la parole
- S'exprimer correctement, poliment, sans vulgarité ni agressivité à l'égard du professeur, d'autres adultes ou d'autres élèves
- Respecter le matériel quel qu'il soit
- Se lever à l'entrée d'un adulte dans la salle.

A la fin du cours

Lorsque la sonnerie retentit, vous vérifiez que vous avez bien noté vos devoirs et vous attendez que votre professeur vous permette de ranger vos affaires et de sortir. En sortant, vous rangez votre chaise sous le bureau et vous jetez vos déchets éventuels dans la poubelle (et non par terre !).

En cas d'absence

En cas d'absence, les cours et les exercices doivent être rattrapés (en demandant à un camarade, en regardant le cahier de texte de la classe,...).

Matériel

Chaque cours, vous devez avoir : **votre cahier** ou votre classeur avec suffisamment de feuilles, votre cahier de brouillon, une règle, des stylos bleus, rouges et verts, un crayon, une gomme

Le cahier (ou le classeur) doit être tenu correctement et proprement, en prenant soin de l'orthographe. Il ne doit pas comporter de « petits mots de camarades », de photos, de dessins ou autres inscriptions.

Le cahier (ou le classeur) est relevé une à deux fois par an et noté. S'il est mal tenu, le professeur pourra demander à l'élève de le refaire en partie ou intégralement.

A la maison

Je dois :

- Apprendre ma leçon, chercher des explications à ce que je n'ai pas compris dans mon livre, un dictionnaire ...
- Faire le travail demandé, un devoir non rendu sera suivi d'un 0, un exercice non fait sera sanctionné et inscrit dans le carnet de correspondance
- Préparer mon sac la veille au soir
- M'avancer dans mon travail

Sanctions

Tout manquement à l'une des règles précédemment citées pourra entraîner des sanctions allant du travail supplémentaire aux heures de colle (voire plus, suivant la situation).

Atelier 4 - Activité 2 - Questionnaire Signes de stress

Ce court questionnaire vous permet d'évaluer votre niveau de stress actuel. Prenez le temps de le remplir tous les trois mois afin de comparer les scores. Évaluez chacun des éléments ci-après, déterminant à quel point le symptôme traduisait véritablement votre état au mois dernier.

	Jamais (1 point)	Une fois par mois (2 points)	Souvent / une fois par semaine (3 points)	Toujours (4 points)
1. Je suis tendu et nerveux				
2. Je ressens des douleurs physiques partout				
3. Je suis toujours fatigué, physiquement et mentalement				
4. Je ne supporte pas le bruit				
5. Mon travail ne m'intéresse plus				
6. Je réagis de manière impulsive				
7. Je ne puis détacher de mon esprit les événements pénibles				
8. Je suis triste et j'ai envie de pleurer				
9. Je suis moins efficace qu'auparavant				
10. J'ai du mal à planifier et à penser clairement				
11. J'ai du mal à dormir				
12. Il me coûte de faire même les choses les plus routinières				
13. Je suis cynique ou très critique				
14. Je fais de mauvais rêves ou des cauchemars				

15. Je suis irascible et de petits désagréments ou demandes m'importunent beaucoup				
16. Je passe plus de temps au travail qu'auparavant				
Total				

Additionnez vos points :

- **Moins de 20** : votre stress est normal, vu les conditions de travail.
- **De 21 à 35** : vous souffrez probablement de stress. Essayez de trouver des moyens de faire face et de réduire votre stress.
- **Au-dessus de 36** : vous souffrez probablement d'un stress grave. Demandez de l'aide à quelqu'un qui vous est proche. Si possible, parlez avec votre superviseur, un médecin ou un conseiller socio-psychologique.

Source : UNRWA Stress Management and Managing Stress in the Field - International Federation of the Red Cross and Red Crescent Societies.