

JE SOUTIENS MES AMIS



CAHIER DE TRAVAIL DU PARTICIPANT

Une formation pour les enfants et
les adolescents sur la façon de soutenir
un ami en détresse

Ce cahier de travail s'appuie sur les principes
des premiers secours psychologiques



Le kit de ressources **Je Soutiens Mes Amis** a été publié par le Fonds des Nations unies pour l'enfance (UNICEF) en partenariat avec Save the Children (SC)/MHPSS Collaborative et l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

Publié pour la première fois en Juin 2021

L'autorisation d'utiliser, de copier et de distribuer ce document en partie ou dans son intégralité est accordée par la présente, à condition que la source soit citée de manière appropriée dans toutes les copies.

© Fonds des Nations Unies pour l'enfance (UNICEF), juin 2021

Tous les droits sont réservés. Une autorisation est requise pour reproduire toute partie de cette publication. Pour les demandes d'autorisation, veuillez utiliser le courriel : nyhqdoc.permit@unicef.org

Ce produit conjoint reflète les activités des agences individuelles autour d'une question d'intérêt commun. Les principes et politiques de chaque agence sont régies par les décisions pertinentes de son organe directeur. Chaque agence met en œuvre les interventions décrites dans le présent document conformément à ces principes et politiques et dans le cadre de son mandat.

Développement conceptuel :

Miyuki Akasaka (SC Japon), Anne-Sophie Dybdal (SC Danemark)

Auteurs :

Pernille Hansen (Consultante), Karin Tengnäs (Consultante)

Contributeurs :

Marie Dahl (SC Danemark), Zeinab Hijazi (UNICEF), Roz Keating (SC Danemark), Anna Koehorst (UNICEF), Grethe Markussen (SC Danemark), Jennie O'Connell (consultante), Ruth O'Connell (SC Danemark), Alison Schafer (OMS), Leslie Snider (SC/MHPSS Collaborative), Kai Yamaguchi Fasting (SC Allemagne)

Edition :

Jennifer Groves (Consultante), Kate Harris et Leslie Snider (SC/MHPSS Collaborative), Nancy Sternberg Goodman (Consultante)

Citation suggérée : Fonds des Nations unies pour l'enfance, Save the Children/MHPSS Collaborative et Organisation mondiale de la santé, *Je Soutiens Mes Amis – Cahier de travail du participant*, UNICEF, New York, 2021

Le kit de ressources **Je Soutiens Mes Amis** contient :

- Un Guide théorique et de mise en œuvre
- Un Manuel de formation
- Un Cahier de travail du participant
- Un Manuel de formation des animateurs et des points focaux



Le kit de ressources est disponible en ligne à l'adresse :

<https://resourcecentre.savethechildren.net/document/i-support-my-friends-training-children-and-adolescents-how-support-friend-distress/>

Mention spéciale : Nous tenons à remercier tout particulièrement les pairs évaluateurs : Dalia Amin, Nicole Bohl, Marcia Brophy (International Medical Corps), Lucia Castelli (Fondation AVSI), Cristian De Luca et Camilla Lodi (Conseil norvégien pour les réfugiés), Ali Etrati Khosroshahi, Naru Fukuchi (Centre de soins de santé mentale en cas de catastrophe de Miyagi), Brighton Gwezera (REPSSI), Bayan Hakki (Université Bilgi d'Istanbul - Département de santé mentale en cas de traumatisme et de catastrophe), Takashi Izutsu (Université de Tokyo), Lynne Jones (FXB Center for Health and Human Rights, Harvard University), Alison Joyner (Plan International Norvège), Yoshiharu Kim (Centre national japonais de neurologie et de psychiatrie), Yuzuru Kawashima (National Hospital Organisation Disaster Medical Centre), Michelle May (Education Cannot Wait), Peter Ventevogel (UNHCR), et Louise Vinther-Larsen (Croix-Rouge danoise). Nous tenons également à remercier les membres du Centre de référence pour le soutien psychosocial de la Fédération internationale des sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge.

Pour Proteknôn : Stephanie Delaney, Judi Fairhom, Laurene Graziani, Sara Lim Bertrand, Claire O'Kane et Melinda Van Zyl.

Pour Save the Children : Joy Abi Habib (Liban), May Aoun, Aida Bekic et Jennifer Gayles (États-Unis), Anke Dietrich (Allemagne), Anne Filorizzo Pla (Danemark), Christian Ghislain Popotre (Global), Rana Kharrat (Liban), Elyse Leonard (Norvège), Angela Mazer Marshall (Syrie), Irem Mirzai et Mehmet Sercan Erbecer (Turquie), Rebecca Nakaweesi (Sud-Soudan), Marta Petagna et Natalia Tapias (Bureau régional du Moyen-Orient et de l'Europe de l'Est), Rebecca Smith (Royaume-Uni), Arz Stephan (Yémen) et Katy Wall (Bureau régional de l'Afrique de l'Est et du Sud).

Pour l'OMS : Batool Fatima, Jennifer Hall, Daniel Han, Aiysha Malik et Nigel Rollins.

Remerciements : Nous remercions tous les membres du personnel et les bénévoles de Save the Children qui ont contribué à l'expérimentation du matériel. Pour SC Japon : Maiko Fujii Souta Ichikawa, Seiji Konno, Daiki Sawada et Tomoko Tsuda, ainsi que Ryoko Ohtaki (Centre national japonais de neurologie et de psychiatrie) et Tomoko Uchida (Centre de soins de santé mentale en cas de catastrophe de Miyagi). Pour SC Jordanie : Israa Abujamous, Rami Inkheili et Rana Sabha. Pour SC Mongolie : Byambasuren Batmunkh, Darikhand Bayar, Davaasuren Chuluunbat, Oyunmaa Enkhbat, Dulamsuren Erdenebileg, Hiroshi Okamoto, Tsendendamba Peljee, Narantuya Rentsendorj, Tamir Sandagsuren, Togtokhmaa Zagir. Pour SC Turquie : Basak Ertem et Mehmet Sercan Erbecer. Nous remercions également tous les enfants, les jeunes, les parents, les tuteurs et les animateurs au Japon, en Jordanie, en Mongolie et en Turquie qui ont contribué à l'élaboration de ces matériels.

Conception et production : the Limelight Productions - www.thelimelight.eu

Version Française (Février 2022) :

Traduction : Ibrahima Diallo (Quality Language Services)

Révision et contextualisation : Julie De Barbeyrac (UNICEF), Zena Awad (Save the Children International) et Anne-Sophie Dybdal (Save the Children Danemark)

Support et financement : ECHO (European Commission's Humanitarian Aid Office)

JE SOUTIENS MES AMIS



Mon nom : _____

Le nom de mon point focal : _____

Cher Participant,

Nous sommes très heureux de te présenter la formation *Je Soutiens Mes Amis!*

Lorsqu'un jeune vit une situation difficile, il lui est souvent utile d'obtenir le soutien d'un ami. En d'autres termes, **tu es une source importante de soutien pour tes amis, tout comme ils le sont pour toi !**

Cette formation aux premiers secours psychologiques est guidée par trois principes simples : **OBSERVER, ÉCOUTER** et **METTRE EN CONTACT**. Nous utiliserons ces principes et apprendrons comment nous pouvons remarquer quand un autre enfant, ou jeune, ne se sent pas bien. Nous apprendrons également comment le soutenir en l'écoutant et en lui montrant de l'empathie, et comment l'aider à trouver un soutien supplémentaire auprès des adultes. Il n'est pas facile d'aider un ami qui est triste ou bouleversé. Nous apprendrons donc aussi comment **prendre soin de nous-mêmes en tant que "pairs aidants"**.

Ceci est ton cahier de **travail** personnel. Il contient le programme et plusieurs feuilles de travail et documents à distribuer, qui seront utilisés pendant la formation. Ton animateur te dira quand utiliser ton cahier de travail.

Les **animateurs** sont là pour faire de cette formation une expérience d'apprentissage amusante et sûre pour toi. Tu pourras toujours leur demander quand tu auras des questions ou des préoccupations pendant la formation.

Cette formation n'aurait pas pu être développée sans les contributions des autres enfants et adolescents qui y ont participé. Nous **t'invitons donc à partager tes contributions ou tes idées** pendant la formation. Cela nous aidera à l'améliorer encore pour les futurs participants.

Contenu

- 06** Que signifie ce mot ?
Une liste de mots que nous utiliserons dans cette formation et ce qu'ils signifient



DOCUMENTS À DISTRIBUER

- 08** Polycopié 1 : Programme de la formation “Je Soutiens Mes Amis”
(Session 1)
- 12** Polycopié 2 : Stratégies pour prendre soin de soi-même en tant que pair aidant
(Session 10)
- 16** Polycopié 3 : Qu'est-ce que le soutien par les pairs ?
Session (11)



FEUILLES DE TRAVAIL

- 18** Feuille de travail 1: Les principes des premiers secours psychologiques
(Sessions 5, 6 et 7)
- 20** Feuille de travail 2 : Bonnes capacités d'écoute
(Session 6)
- 22** Feuille de travail 3 : Informations relatives à mon point focal
(Session 7)
- 24** Feuille de travail 4 : Ma fleur de soutien
(Session 7)

Que signifie ce mot ?

QUE SIGNIFIE CE MOT ?

Dans cette formation, nous utilisons beaucoup de nouveaux mots. Voici une explication de leur signification. Si tu n'es pas sûr de la signification d'un mot, tu peux demander à l'un des animateurs ou à ton **point focal**.



CONFIDENTIALITÉ :

La confidentialité signifie le respect de la vie privée des autres. Lorsqu'un ami se confie à toi, tu ne dois pas révéler ses problèmes personnels à d'autres personnes ou en parler dans son dos. Il est important de faire savoir à ton ami que tu garderas confidentiel ce qu'il te dira, à moins qu'il n'y ait des risques physiques ou émotionnels dont nous parlerons lors de la formation. Dans de telles situations, il est nécessaire de rompre la confidentialité et de demander le soutien du point focal ou d'un autre adulte de confiance.



LA DÉTRESSE :

Lorsqu'une personne réagit à une expérience difficile, comme la tristesse, la colère, l'inquiétude ou lorsqu'elle est bouleversée d'une autre manière, on peut dire qu'elle est "en détresse". Tu entendras ce terme utilisé à de nombreuses reprises tout au long de cette formation. Ces réactions sont normales et il n'y a pas lieu d'en avoir honte.

PAIR :

Nous pouvons appeler d'autres enfants ou adolescents nos "pairs" s'ils appartiennent à un groupe d'âge similaire au nôtre.

PAIRS AIDANTS :

En tant que participant à cette formation, tu apprendras comment aider d'autres enfants et adolescents qui se sentent tristes ou qui sont bouleversés. Toi et les autres participants à cette formation êtes donc appelés des "pairs aidants".



PREMIERS SECOURS PSYCHOLOGIQUES :

Aider les personnes qui vivent des expériences difficiles est quelque chose que nous faisons naturellement et qui peut être appelé "premiers secours psychologiques" (PSP). Les trois grands principes des premiers secours psychologiques sont les suivants : OBSERVER, ÉCOUTER et METTRE EN CONTACT. Pour plus d'informations sur ce qu'est (et n'est pas) les PSP, *tu peux consulter le [polycopié 3 de ce cahier de travail](#)*.



Polycopié 1

Session 1

PROGRAMME DE LA FORMATION JE SOUTIENS MES AMIS

PREMIER JOUR

Session	Titre	Durée	Période	Document
1	Introduction, renforcement de l'esprit d'équipe et de la confiance 1.1. Jeu de passes de balle 1.2. Ce que nous avons en commun 1.3. Pourquoi nous sommes ici et le consentement éclairé 1.4. Règles de base 1.5. Distribution du Cahier de travail du participant	75min	09.00–10.15	Polycopié 1: Programme
	Pause	20min	10.15–10.35	
2	Notre communauté 2.1. Sources de sécurité et de soutien dans notre communauté	50min	10.35–11.25	
	Courte pause	5min	11.25–11.30	
2	2.2. Risques et expériences difficiles que vivent les enfants/adolescents dans notre communauté	30min	11.30–12.00	
	Pause déjeuner	45min	12.00–12.45	
3	Nos réactions face aux expériences difficiles 3.1. Réactions normales à des situations difficiles 3.2. Montre-moi comment tu es quand tu te sens...	45min	12.45–13.30	
	Pause	15min	13.30–13.45	
3	Nos réactions face aux expériences difficiles 3.3. En savoir plus sur les réactions et les émotions	25min	13.45–14.10	
4	Les différentes formes de soutien 4.1. Qu'est-ce qui aide à traverser une expérience difficile ?	20min	14.10–14.30	
	Récapitulation de la première journée	30min	14.30–15.00	
	DURÉE TOTALE	6H		

DEUXIÈME JOUR

Session	Titre	Durée	Période	Document
	Bienvenue et récapitulation	30min	09:00–09:30	
5	Comment soutenir mon ami : OBSERVER 5.1. Introduction aux trois principes des PSP 5.2. Le principe OBSERVER	40min	09:30–10:10	Feuille de travail 1: <i>Les principes des PSP</i>
	Pause	20min	10:10–10:30	
6	Comment soutenir mon ami : ÉCOUTER 6.1. Le principe ÉCOUTER : Le premier contact 6.2. Jeu : Que s'est-il passé ?	50min	10:30–11:20	Feuille de travail 1: <i>Les principes des PSP</i>
	Pause	10min	11:20–11:30	
6	Comment soutenir mon ami : ÉCOUTER 6.3. Le principe ÉCOUTER : L'écoute active	30min	11:30–12:00	Feuille de travail 2: <i>Bonnes capacités d'écoute</i>
	Pause déjeuner	45min	12:00–12:45	
6	Comment soutenir mon ami : ÉCOUTER 6.4. Pratiquer l'écoute active	45min	12:45–13:30	
	Pause	15min	13:30–13:45	
7	Comment soutenir mon ami : METTRE EN CONTACT 7.1. Le principe METTRE EN CONTACT 7.2. Le rôle du point focal 7.3. Autres adultes de confiance dans mon réseau	55min	13:45–14:40	Feuille de travail 1: <i>Les principes des PSP</i> Feuille de travail 3: <i>Coordonnées de mon point focal</i> Fiche 4: <i>Ma fleur de soutien</i>
	Synthèse du deuxième jour	20min	14:40–15:00	
	DURÉE TOTALE	6H		

TROISIÈME JOUR

Session	Titre	Durée	Période	Document
	Bienvenue et récapitulation	30min	09:00–09:30	
8	Confidentialité 8.1. Brise-glace : Le jeu des chuchotements 8.2. Quand ne pouvons-nous pas promettre la confidentialité ?	50min	09:30–10:20	
	Pause	20min	10:20–10:40	
8	Confidentialité 8.3. Examen des scénarios et discussion	30min	10:40–11:10	
	Pause	10min	11:10–11:20	
9	Prendre soin de soi et se fixer des limites personnelles	40min	11:20–12:00	<i>Polycopié 2: Stratégies d'auto-soin</i>
	Pause déjeuner	45min	12:00–12:45	
10	Pratique des PSP : jeux de rôle	75min	12:45–14:00	<i>Polycopié 3: Qu'est-ce que le soutien par les pairs ?</i>
	Pause	15min	14:00–14:15	
11	Activité de clôture, évaluation et synthèse	45min	14:15–15:00	
DURÉE TOTALE		6H		

Polycopié 2

Session 9

STRATÉGIES POUR PRENDRE SOIN DE SOI EN TANT QUE PAIR AIDANT

STRATÉGIES POUR PRENDRE SOIN DE SOI EN TANT QUE PAIR AIDANT

1 CONNAÎTRE ET MAINTENIR TES LIMITES

Ceci est très important en tant que pair aidant. Essaie d'être aussi honnête que possible avec ton ami dès le début sur ce que tu peux et ne peux pas faire. Dire non ou protéger tes propres limites personnelles ne signifie pas que tu cesses d'être un ami attentionné ou qui soutient. Tu peux dire, par exemple, *“J'entends que c'est quelque chose de vraiment difficile. J'ai peur de ne pas pouvoir t'aider (seul) dans ce domaine. Alors, je pense que ce que tu me dis semble être un problème que seul un adulte peut t'aider à résoudre”*. Si la personne commence à se confier de plus en plus à toi et que tu commences à te sentir dépassé, il n'est jamais trop tard pour maintenir ton propre bien-être. Tu peux dire : *“Je tiens beaucoup à toi et j'aimerais t'aider. Mais je commence à sentir que c'est trop lourd pour que nous le gérions seuls. Je continuerai à être ton ami, mais pourquoi ne pas essayer de trouver quelqu'un d'autre à qui tu pourrais aussi parler ?”*

2 PENSER POSITIVEMENT

Accepte le fait que certaines choses ne peuvent pas être changées et concentre-toi sur celles qui peuvent l'être. Essaie de concentrer tes pensées sur les aspects positifs de ta vie et de toi-même, plutôt que sur les aspects négatifs. N'oublie pas que nous apprenons toujours quelque chose qui peut nous aider dans le futur, même à partir des expériences les plus difficiles.

3 ESSAYER DE T'AMUSER TOUS LES JOURS

Souviens-toi de ton sens de l'humour et de ta capacité à rire avec les autres. Il est important de te permettre de rire sans te sentir coupable si toi ou un ami traversez une période difficile.

4 TROUVER UN ÉQUILIBRE DANS TA VIE

La vie n'est pas seulement une question d'études, de travail ou d'autres activités sérieuses, et elle n'est pas non plus uniquement une question de plaisir et de loisir. Ces deux éléments sont importants. Essaie de trouver un équilibre sain dans ta vie. Intègre des activités que tu aimes dans ta vie, comme lire des livres, écouter de la musique, jouer à des jeux ou pratiquer des hobbies.

STRATÉGIES POUR PRENDRE SOIN DE SOI EN TANT QUE PAIR AIDANT *(suite)*

5 RECONNAITRE TES LIMITES

Si tu peux faire beaucoup de choses pour aider quelqu'un, il y a aussi beaucoup de choses qui sont hors de ton contrôle. Concentre-toi sur ce que tu peux faire pour améliorer la situation, mais rappelle-toi que tu ne peux pas tout régler. C'est déjà beaucoup de savoir écouter sans porter de jugement.

6 ÊTRE ACTIF

L'exercice physique est important pour aider à prévenir les sentiments de tristesse, d'inquiétude ou d'anxiété. Trouve des exercices qui te plaisent, comme la marche, la course, la danse, la natation ou le football. Tous les types de sports sont recommandés, mais assure-toi de rester en sécurité lorsque tu les pratiques.

7 APPRENDRE À TE DÉTENDRE

Les exercices de relaxation, de respiration profonde et d'étirement, sont des techniques qui peuvent t'aider à te sentir calme et détendu. La prière ou d'autres pratiques spirituelles peuvent être utiles à certains. Une autre possibilité consiste à passer du temps dans la nature. Il peut s'agir d'observer les oiseaux ou de regarder les plantes ou les fleurs. Concentre-toi sur quelque chose qui te permet de rester dans le moment présent.

8 AVOIR UNE BONNE NUIT DE SOMMEIL

Le sommeil est essentiel pour ta concentration et pour ton bien-être mental et émotionnel. Assure-toi de bien dormir et que ton corps ait suffisamment de sommeil pour répondre à ses besoins. Éteint tous les appareils électroniques au moins une heure avant de te coucher, car la lumière de ces appareils peut interférer avec ta capacité à dormir.

9 MANGER AUSSI SAINEMENT QUE POSSIBLE

Mange aussi régulièrement et sainement que tu le peux. Bien de manger beaucoup de fruits et de légumes et ne pas consommer trop de sucre et de caféine. C'est important pour ta santé mentale et physique.

STRATÉGIES POUR PRENDRE SOIN DE SOI EN TANT QUE PAIR AIDANT *(suite)*

10 ÊTRE PRÊT À DEMANDER DE L'AIDE

N'oublie pas les personnes en qui tu as confiance dans ton propre réseau d'adultes. Assure-toi que leurs coordonnées sont conservées en toute sécurité et que tu sais comment y accéder. Partager ses sentiments avec une personne de confiance est un moyen sain de soulager le stress. Parfois, il suffit de parler à une personne de confiance, mais dans certaines situations, tu peux avoir besoin de l'aide professionnelle d'un travailleur social ou d'un psychologue. En parlant de ta situation en tant que pair aidant, n'oublie pas de respecter la confidentialité des personnes concernées. Les points focaux du projet sont des adultes de confiance.

11 PASSER DU TEMPS AVEC TES AMIS ET TA FAMILLE

Reste socialement actif en participant à des activités avec tes amis et ta famille. Écoute de la musique avec eux. Faites de l'exercice et des loisirs ensemble. Chanter et danser sont de bons moyens de réduire le stress. Il se peut aussi que d'autres activités communautaires te plaisent et t'apportent un soutien.

12 ÉVITER LES STRATÉGIES D'ADAPTATION NÉGATIVES

Évite de prendre de l'alcool ou des drogues pour réduire le stress. Ces substances peuvent avoir un effet temporaire sur ton humeur ou te donner une sensation de relaxation, mais leurs effets à plus long terme peuvent être dommageables pour ton corps et ton esprit.

Polycopié 3

Session 10

**QU'EST-CE QUE
LE SOUTIEN PAR
LES PAIRS ?**

QU'EST-CE QUE LE SOUTIEN PAR LES PAIRS ?



Le soutien par les pairs c'est...

Identifier un enfant ou un adolescent (un pair) en détresse. Par exemple, s'il est triste, bouleversé ou montre des signes de détresse.

Découvrir les besoins et les préoccupations du pair, en posant des questions simples et en écoutant activement.

Réconforter le pair et l'aider à se sentir calme.

Apporter un soin et un soutien pratiques qui n'aggravent pas le sentiment du pair.

Aider le pair à accéder aux besoins fondamentaux, tels que la nourriture, l'eau, la protection et l'information.

Aider le pair à se connecter à l'information, aux soutiens sociaux (y compris la famille ou les amis) ou aux services.

Protéger ton pair contre d'autres préjudices, ce qui implique de rompre le principe de confidentialité si nécessaire.

Donner la priorité à ta propre sécurité et à ton bien-être en tant que pair aidant.

Demander le soutien du point focal ou d'un autre adulte en qui tu as confiance.



Le soutien par les pairs ce n'est pas...

Quelque chose que seuls les adultes ou les professionnels peuvent fournir.

Demander à quelqu'un de te raconter en détail ce qui lui est arrivé si cela le contrarie d'en parler.

Presser ton pair de te raconter son histoire.

Conseil ou thérapie professionnelle.

S'attendre à ce que le pair aidant agisse seul ou ait des solutions à tous les problèmes.

Être psychologue ou essayer de "réparer" ton ami.

Garder le secret de l'histoire du pair, s'il peut être en danger ou risquer de subir un préjudice.

Se mettre en danger sous quelque forme que ce soit ou dans une situation où l'on se sent dépassé.

Quelque chose que l'on fait tout seul.

Feuille de travail 1

Session 5, 6, 7

LES PRINCIPES DES PREMIERS SECOURS PSYCHOLOGIQUES

LES PRINCIPES DES PREMIERS SECOURS PSYCHOLOGIQUES

Remplis, s'il te plait, le tableau ci-dessous au fur et à mesure que tu apprends les principes des premiers secours psychologiques. Ton animateur t'indiquera quand y travailler.

Principe

Actions

OBSERVER

Quelles sont les différentes actions pour ce principe ?



1:

2:

3:

ÉCOUTER

Des questions utiles à poser :



METTRE EN CONTACT

Quelles sont les choses importantes à retenir ?



1. *On ne s'attend pas à ce que j'aie toutes les solutions. Je devrais demander au point focal de m'aider à mettre le pair en relation avec un soutien supplémentaire si nécessaire.*

2.

3.

4.

5.

6.

Feuille de travail 2

Session 6

**UNE BONNE
CAPACITÉ D'ÉCOUTE**

Feuille de travail 3

Session 7

INFORMATIONS RELATIVES À MON POINT FOCAL

INFORMATIONS RELATIVES À MON POINT FOCAL

Nom et numéro de
mon point focal

Quand aura lieu
notre première
réunion de suivi ?

Lieu

Combien de fois nous
rencontrerons-nous
après cela ?

Feuille de travail 4

Session 7

MA FLEUR DE SOUTIEN

MA FLEUR DE SOUTIEN

