



SE DÉVELOPPER SUR DES RACINES RESILIENTES

VERSION RÉVISÉE POUR LES JEUNES ET LES ADULTES DE CRS:
Edification de la paix, migration, secours en cas de catastrophe,
implication des jeunes et relèvement après la violence

2020

RACINES RESILIENTES

OBJECTIF DE L'ATELIER : Aider les participants à trouver un équilibre interne, à renforcer leur identité et à acquérir de nouvelles capacités d'adaptation afin d'accroître l'espoir et le bien-être chez eux et dans leur communauté.¹

TEMPS : Environ cinq heures et demie plus les pauses café et le déjeuner. Ne précipitez pas les activités : donnez aux participants le temps de réfléchir à leurs expériences. Cela fonctionne souvent bien si l'on planifie le déjeuner après la fin de l'activité 7 et qu'on commence l'activité 8 après le déjeuner.

Il est préférable de faire tout l'atelier sur une seule journée, mais les activités peuvent être réparties sur quatre sessions : activités 1-4, activités 5-7, activités 8-10, activités 11-13.

Note: Il y a une brève évaluation (voir page 18) qui doit être faite avant l'atelier et quelques semaines après. De plus, si l'on cherche à établir un plan d'action dans le cadre de l'activité 13, il faudra prévoir plus de temps.

COMPOSITION DE L'ATELIER :

Prévoir 15 à 30 participants par atelier, âgés de 15 ans et plus. Les groupes peuvent être mixtes ou séparés par sexe, âge, origine ethnique, expériences passées, etc. Si elles sont faites séparément, les activités 5 à 8 (« Arbre de vie ») peuvent être animées pour un plus grand groupe de participants.

INSTALLATION : Disposez les chaises en grand cercle. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace sur le sol pour dessiner ou prévoyez des tables.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE : Étiquettes vierges pour tous. Une grande feuille de papier pour chaque participant, avec quelques unes en plus. Également, des stylos, des marqueurs de différentes couleurs, des crayons de couleurs, du ruban adhésif, plus une petite balle fabriquée avec du papier roulé et du ruban adhésif et un panier ou une boîte de taille moyenne. Pour l'activité 11, vous pouvez utiliser deux petits cailloux pour chaque participant, mais on peut les remplacer par de petits morceaux de papier.

POURQUOI CETTE RÉVISION ?

Les racines de la résilience, Les racines de la résilience, le précurseur de ce manuel, a d'abord été élaboré dans le cadre du projet de CRS Action pour la Protection et l'Intégration des Migrants en Afrique en 2018, afin d'aider les jeunes migrants ouest-africains à faire face à l'échec de leur migration vers l'Europe. Les activités des Racines de la résilience ont été adaptées des autres publications de CRS pour des ateliers, en particulier Chanter Pour Les Lions, [Singing To The Lions](#), avec la contribution supplémentaire de [Tree of Life](#) et de [Journey of Life](#). Avec Les racines de la résilience, nous avons insisté sur l'importance des racines comme source de force intérieure - famille, foi, communauté et lieu de naissance. Étant donné l'enthousiasme des réactions et l'idée que cela pourrait être appliqué

RACINES RESILIENTES

dans d'autres contextes, nous avons adapté le concept pour l'utiliser dans les contextes de consolidation de la paix, d'implication des jeunes, de rétablissement après la violence et d'aide humanitaire.

Cette dernière édition, [Se Développer sur des Racines Résilientes](#), explore comment la guérison intérieure peut transformer notre environnement immédiat, nos communautés et nos sociétés. Comme les versions précédentes, elle incarne trois principes clés de l'enseignement social catholique : la dignité humaine, le bien commun et l'option pour les pauvres et les plus vulnérables. L'objectif reste de construire un monde plus inclusif, plus juste, plus équitable et plus pacifique.

[Se Développer sur des Racines Résilientes](#) s'applique aux animateurs de jeunesse, aux personnes qui quittent un placement, aux représentants religieux et gouvernementaux, aux réfugiés et aux migrants, aux survivants de la violence sexuelle et sexiste et aux personnes touchées par les catastrophes d'origine humaine ou naturelle.. Il est également utilisé pour améliorer le bien-être du personnel. Selon l'objectif, la composition du groupe peut tenir compte de l'âge ou du genre. Les animateurs peuvent modifier la formulation afin de l'adapter à leurs groupes particuliers.

— Lucy Y. Steinitz, Ph.D.,
Conseillère technique principale de CRS pour la Protection

CHOISIR DE BONS ANIMATEURS

Il vaut mieux avoir deux animateurs, dont l'un devra pouvoir servir de personne-ressource locale pour assurer un suivi direct ou être une référence pour d'autres services de soutien psychologique ou d'appui après la fin de l'atelier. Il n'est pas nécessaire d'être titulaire de diplômes de hautes études pour être animateur. Quand vous cherchez des animateurs, choisissez des personnes connues et respectées par la communauté - par exemple un enseignant, une grand-mère appréciée ou une infirmière - qui sont à l'aise pour travailler avec des enfants et/ou des adultes vulnérables. Les animateurs devront:

- Être énergiques
- Être créatifs et adaptables.
- Être sensibles aux besoins des personnes vulnérables.
- Bien connaître la culture locale.
- Être de bons coéquipiers, capables de travailler avec d'autres.
- Collaborer plutôt que d'être en compétition.
- Être sensibles aux problèmes et aux émotions des victimes de traumatismes.
- Ne pas porter de jugement.
- Et surtout, savoir écouter

QU'EST-CE QU'UNE BONNE ÉCOUTE ? Cf. Annexe A

QUE DEVEZ-VOUS FAIRE SI UN PARTICIPANT EST BOULEVERSE OU VOUS REVELE DES ABUS ? Cf. Annexe B

EXEMPLES D'INDICATEURS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION. Cf. Annexe C

25
MINUTES

ACTIVITÉ 1 : PRÉSENTATIONS²

MATÉRIEL

Des étiquettes pour que chacun écrive son prénom. Une balle faite de papier entouré de ruban adhésif ou toute autre balle légère.

FEUILLE DE PRÉSENCE

Quand les participants entrent, demandez-leur de signer la feuille de présence et donnez-leur une étiquette où ils écriront SEULEMENT leur prénom ou le nom qu'ils veulent qu'on utilise pendant l'atelier.

UN ACCUEIL FORMEL - AVEC UNE PRIÈRE, S'IL Y A LIEU

Le message d'accueil peut inclure des références au but de l'atelier, aux objectifs du programme et/ou à la mission de CRS. **Cela peut prendre jusqu'à 10 minutes sur les 25 minutes prévues.**

POUR COMMENCER L'ATELIER : demandez à tout le monde de se mettre en cercle. Lancez la balle de papier à un des participants et demandez-lui de dire son prénom, d'où il vient et quelque-chose qu'il aime faire quand il a du temps libre, par ex. faire une promenade,

parler avec un ami, cuisiner son plat préféré, etc. Puis, cette personne jette la balle à une autre qui fait la même chose avant de la renvoyer à une troisième personne, etc. jusqu'à ce que tout le monde se soit présenté.

Puis dites : *Découvrons certaines choses que nous avons tous en commun. Tous ceux qui portent quelque chose de bleu font un pas vers le milieu du cercle.*

Laissez les personnes qui portent quelque chose de bleu avancer dans le cercle. Puis elles retournent à l'endroit où elles étaient auparavant.

Puis dites : *Tous ceux qui portent quelque chose de rouge font un pas vers le milieu du cercle.*

Continuez avec quelques autres exemples, par exemple : *Tous ceux qui savent cuisiner le manioc ou Tous ceux qui aiment dormir tard quand ils en ont l'occasion et Tous ceux qui aiment jouer au foot.*

Terminez par quelque chose que vous savez que tout le monde aimera, comme *Tous ceux qui veulent la paix et la réconciliation dans votre pays.*

10
MINUTES

ACTIVITÉ 2 : OBJECTIF ET REGLES DE BASE

Dites au groupe : *Nous allons passer environ six heures ensemble aujourd'hui, nous allons faire des dessins ensemble, échanger et faire d'autres activités. Chaque activité est basée sur une approche psychosociale particulière qui a été adaptée à ce contexte particulier.*

Tout ce que nous ferons aujourd'hui est volontaire : vous n'êtes pas obligés de dire ni faire quoi que ce soit si vous ne voulez pas. Mais il y a une règle importante à respecter : tout ce que nous entendrons à propos d'une autre

personne dans cette salle devra rester dans cette salle. C'est confidentiel, c'est-à-dire que c'est privé et que cela ne devra être dit à personne d'autre. Est-ce que vous êtes d'accord ?

Une fois que le groupe s'est accordé sur cette règle, dites : *Maintenant, quelles autres règles de base voulez-vous établir pour le temps que nous passerons ensemble aujourd'hui ?*

Écrivez les suggestions du groupe sur un tableau papier.



ACTIVITÉ 3 :

CHANGER DE CHAÎNE

Dites au groupe : Nous allons commencer par apprendre que nous pouvons changer ce que nous ressentons en changeant la manière dont nous pensons. Le premier exercice s'appelle **Changer de chaîne**. Pour comprendre comment fonctionne cet exercice, vous devez comprendre que notre corps et notre esprit communiquent constamment l'un avec l'autre. Notre corps s'occupe du ressenti tandis que notre esprit s'occupe de la pensée et ils sont connectés dans notre cerveau. Nous pouvons utiliser une analogie informatique pour expliquer comment cela fonctionne. Dans cette analogie, on peut comparer notre corps à l'ordinateur – c'est la partie qui sent. Par contre, l'esprit contient différents logiciels. Ces logiciels sont la partie qui pense et ils contiennent nos souvenirs, nos idées et nos différentes pensées.

L'ordinateur et les logiciels sont tous nécessaires et ils travaillent ensemble. Si nous changeons de logiciel ou si nous branchons quelque chose de différents sur l'ordinateur, l'ensemble est affecté. C'est la même chose pour ce que l'on pense et ce que l'on sent, surtout quand on ressent des émotions, comme un sentiment de bonheur ou de tristesse. Si nous changeons l'un, l'autre est affecté. Chacun de nous a le pouvoir de changer la manière dont il pense et donc de changer comment il se sent. L'inverse est aussi vrai et nous allons en faire l'expérience dans cette activité.

Puis dites : Parfois, il est utile de ressentir de la peur ou de penser à de mauvaises choses parce que cela peut nous protéger du danger.

Demandez si quelqu'un a un exemple à partager... (Cela pourrait être par exemple que le sentiment de peur nous rend plus vigilants lorsque nous sommes dans un nouvel endroit).

Puis dites : mais lorsque nous sommes dans un endroit sûr, ce n'est pas nécessaire. Quand quelqu'un essaie de nous mettre mal à l'aise, nous ne sommes pas obligés de nous sentir ainsi. Nous pouvons apprendre à changer

nos sentiments en changeant notre façon de penser. Par exemple, quand quelqu'un dit quelque chose qui me blesse, je me rappelle toutes les personnes qui ont dit du bien de moi. **En changeant notre façon de penser à quelque chose, nous pouvons changer ce que nous ressentons.**

Demandez aux participants de donner des exemples de la façon dont ils peuvent changer leurs sentiments lorsque quelqu'un d'autre fait quelque chose qui les met mal à l'aise.

Donnez ensuite cet exemple s'il n'est pas mentionné : Si nous pensons que nous ne valons rien, nous nous sentirons tristes. Si nous pensons que nous sommes intelligents ou que nous avons du talent, nous nous sentirons bien. L'inverse est également vrai : si nous changeons nos sentiments, nous pouvons changer notre façon de penser. Quelqu'un peut-il nous donner un exemple ?

Vous pouvez suggérer : Si nous nous sentons heureux et apprécions la vie, nous pensons des pensées heureuses.

Ensuite, demandez au groupe : Quelqu'un aimerait-il raconter rapidement une expérience où il a pu changer ce qu'il ressentait en changeant délibérément sa façon de penser ?

Prenez jusqu'à deux exemples. Demandez ensuite à tout le monde de se lever et de former un cercle.

Puis dites : Au lieu d'ordinateurs, imaginons-nous comme des radios ou des téléviseurs, avec de nombreuses chaînes. Quand vous pensez à un téléviseur ou à une radio, quelles sont les chaînes que vous préférez ?

Demandez aux participants de montrer ou de jouer ce à quoi ressemble leur chaîne préférée, par exemple une chaîne de sport ou une chaîne de musique. Si vous avez le temps, demandez à chaque participant de le faire à tour de rôle, un par un.



Puis dites : *Imaginez maintenant que vous êtes seul dans une pièce avec une radio ou une télévision et qu'il y a une émission que vous n'aimez pas. Qu'est-ce que vous faites ? Vous changez de chaîne. Vous pouvez faire la même chose dans votre tête, dans vos pensées. Chaque fois qu'on change de chaîne, on se sent différent ! Alors, faisons-le maintenant. Changeons de chaîne !*

Montrez un mouvement qui symbolise un changement de chaîne, par exemple remuer les épaules tout en faisant un grand pas de côté. Puis demandez à tous de le faire.

Puis dites : *Essayez encore une fois : Changez de chaîne. Et encore une fois : Changez de chaîne.*

Attendez que le groupe essaie différents mouvements pour « changer de chaîne. »

Puis dites : *Maintenant, montrons toutes ces chaînes, qui peuvent être dans votre tête. Jouons-les ensemble :*

- *La chaîne de bonheur (Demandez à tous de sourire)*
- *La chaîne de colère (Demandez à tous de prendre un air fâché)*
- *La chaîne de sport (Demandez à tous de mimer leur sport favori)*
- *La chaîne de peur (Demandez à tous de prendre un air effrayé)*
- *La chaîne de danse (Demandez à tous de danser)*



- La chaîne d'amour (Demandez à tous de se faire un baiser sur le bras)
- La chaîne de fuite (Demandez à tous de faire comme si ils s'enfuyaient)
- La chaîne de paix (Demandez à tous de montrer à quoi la paix ressemble selon eux)⁴

Puis demandez au groupe : *Quelle est votre chaîne préférée dans votre tête pour l'instant ?*

Laissez les participants répondre.

Puis dites : *Chaque fois qu'on change de chaîne, on se sent différent ! Alors, faisons-le maintenant. Changeons de chaîne !*

Demandes à tous de faire le mouvement.

Puis dites : *Pensez à quelque chose qui vous rend heureux ou vous fait vous sentir en paix. Peut-être que c'est voir le soleil le matin ou manger un bon repas. Voyez-le dans votre esprit. Sentez-le avec vos mains. Écoutez-le. Sentez-en l'odeur. **Ce que nous pensons, change ce que nous ressentons.** Alors, changez simplement de chaîne ! C'est la chaîne de bonheur ! Ou, c'est la chaîne de paix ! Alors, quand la chaîne de colère ou de peur s'allume, dites-vous : « C'est ainsi que je me sens. Je suis en colère maintenant. Ou j'ai peur maintenant.*

Mais est-ce que je veux garder ce sentiment pour longtemps ? Est-ce que ça m'aide ? » Alors, quand nous sommes prêts à abandonner ce sentiment, que faisons-nous ?

Demandez des réponses au groupe.

Dites : *Changez simplement de chaîne !*

Demandez à tous de faire le mouvement.

Discussion : Dirigez une brève discussion sur la façon dont tout le monde se sent après l'activité. Demandez ensuite à tous comment ils comptent utiliser cette compétence dans leur vie. Prenez suffisamment de temps pour que les participants puissent donner des exemples.

En résumé, dites : *Souvent, nous ne pouvons pas changer notre situation mais nous pouvons changer notre réaction à celle-ci. Nous pouvons changer de chaîne !*

Faites le mouvement spécial avec tout le monde.

Dites : *Il y a de nombreuses manières de réagir à une situation et c'est pourquoi nous avons plusieurs chaînes que nous pouvons changer. Alors, que faisons-nous ? Nous changeons de chaîne !*

Faites encore une fois le mouvement spécial avec tout le monde.



ACTIVITÉ 4

EXERCICE D'ENRACINEMENT

Cet exercice d'enracinement aide les personnes à canaliser leur pensée et peut être très calmant. Il peut être inséré à tout moment si les participants semblent nerveux ou inquiets.

Dites au groupe : *Quand nous avons des sentiments très forts à propos des choses, il est important pour nous de nous sentir connectés à la terre. Cet exercice d'enracinement nous y aide. C'est une autre manière de changer de chaîne. Essayez-vous confortablement sur vos chaises et gardez les yeux ouverts. Maintenant, suivez mes instructions.*

Puis dites doucement, en faisant une brève pause après chaque phrase : *Nommez quatre choses que vous pouvez voir. Nommez quatre choses que vous pouvez entendre. Nommez quatre choses que vous pouvez*

toucher. Touchez-les. Nommez trois choses que vous pouvez voir. Nommez trois choses que vous pouvez entendre. Nommez trois choses que vous pouvez toucher. Touchez-les. Maintenant, nommez deux choses que vous pouvez voir. Nommez deux choses que vous pouvez entendre. Nommez deux choses que vous pouvez toucher. Touchez-les. Maintenant, nommez une chose que vous pouvez voir. Nommez une chose que vous pouvez entendre. Nommez une chose que vous pouvez toucher. Touchez-la. Inspirez profondément et expirez lentement. Inspirez à nouveau profondément et expirez lentement. Comment vous sentez-vous ?

Laissez les participants répondre avant de passer à l'activité suivante.

10
MINUTES

ACTIVITÉ 5 : DÉMONSTRATION

Dites au groupe : Cette activité nous apprend quelles sont nos racines, d'où nous venons et qui nous sommes. Elle nous montre quels sont nos points forts pour que nous puissions être plus confiants et plus forts. Elle nous montre aussi nos branches, quelles directions notre vie va prendre.

1. Tout le monde se lève et devient un grand arbre. Montrez-moi comment vous pouvez transformer votre corps en un grand arbre.
2. Qu'est-ce qui est en bas de l'arbre, qui s'enfonce dans la terre ? (Attendez les réponses) Les racines. Montrez-moi les racines. À quoi servent les racines de l'arbre ? (Attendez les réponses) Sentez les racines de l'arbre. Laissez vos jambes et vos pieds s'enfoncer profondément dans le sol et vous rendre forts.
3. En remontant l'arbre, qu'est-ce qu'il y a ? (Attendez les réponses) Le tronc. Montrez-moi le tronc. À quoi sert-il ? Sentez la force

du tronc de l'arbre ; il connaît de bonnes et de mauvaises années, mais il continue de grandir. Il grandit de plus en plus au long des années et il rapproche l'arbre du ciel.

4. Et quelle partie de l'arbre monte vers le ciel ? (Attendez les réponses) Les branches. Montrez-moi les branches de l'arbre, qui s'élancent vers le ciel. À quoi servent les branches de l'arbre ? Elles portent des fruits, si bons à manger, et des feuilles pour nous faire de l'ombre.
5. Et maintenant, montrez-moi les feuilles de l'arbre. Que font-elles ? Elles nous gardent au frais dans la chaleur de l'après-midi.
6. Et maintenant, montrez-moi les fruits de l'arbre. Ils sont si bons à manger quand il fait chaud.



FEUILLES : Mes talents, mes compétences et mes réalisations

BRANCHES : Mes espoirs et mes souhaits

FRUITS : Ce qui est bon dans ma vie aujourd'hui



Les moments difficiles dans ma vie

Les bon moments dans ma vie

INSECTES NUISIBLES : Ce qui m'empêche de concrétiser mes espoirs

RACINES : D'où je viens



ACTIVITÉ 6 : DESSINER L'ARBRE

Dites au groupe : *Sur une grande feuille de papier, chacun de nous va dessiner son propre arbre.*

Distribuez une grande feuille de papier à chaque participant, partagez les stylos de couleurs et les marqueurs. Puis montrez au groupe l'image de couverture de L'ARBRE DE VIE. Si vous avez un co-animateur, il pourra dessiner chaque partie de l'arbre pendant que vous parlez.

Puis dites : *C'est votre arbre de vie qui vous parle. Il est divisé en trois parties : les RACINES, le TRONC et la RAMURE, qui comprend les branches avec leurs feuilles et leurs fruits. Suivez mes instructions et nous allons faire pousser nos arbres ensemble.*

Vous devrez poser des questions précises pour chaque partie de l'arbre. Attendez que les participants aient terminé une partie du dessin avant de passer à la série de questions suivantes. Dites-leur de ne pas dessiner d'autres parties de l'arbre jusqu'à ce que vous ayez expliqué comment chaque section devra être faite. Circulez dans la salle et regardez les dessins d'arbres pour vous assurer que les participants comprennent bien. N'allez pas trop vite.

Puis dites :

1. *Dessinez les RACINES et écrivez d'où vous venez et d'où viennent vos parents, le reste de votre famille et vos ancêtres. De quel village ou ville venez-vous ? De quel village ou ville viennent vos parents ? De quel village ou ville viennent vos grands-parents ? Ce sont vos racines. Les racines peuvent aussi être les personnes qui vous ont aimés et qui vous ont aidés dans la vie. Peu importe où vous voyagez dans la vie, vos racines sont dans cette terre, dans ce lieu.*

Faites une pause pendant que les participants terminent leur dessin.

2. *Maintenant, dessinez le TRONC et, à droite de l'arbre, écrivez certaines des événements heureux de votre vie. Qu'est-ce qui vous a rendu heureux ? Quels moments avez-vous célébrés ? À gauche de l'arbre, écrivez quelques-uns des moments difficiles de votre vie. Si vous avez vécu un moment*

très difficile dans votre vie, vous pouvez le représenter par une cicatrice sur l'arbre ou par une branche cassée. Voyez-vous en train de grimper à l'arbre, des racines au tronc et maintenant aux branches.

Faites une pause pendant que les participants terminent leur dessin.

3. *Maintenant, dessinez les BRANCHES. Sur les branches, écrivez vos espoirs et vos souhaits pour l'avenir.*

Faites une pause pendant que les participants terminent leur dessin.

4. *Sur les FEUILLES, écrivez vos talents (ce dans quoi vous êtes bon), vos compétences (ce que vous êtes capable de faire) et vos réalisations (ce que vous avez accompli). Dans quoi êtes-vous bon ?*

(Exemples à donner au groupe : Je suis forte ; je m'occupe bien des autres ; je sais bien écouter).

Faites une pause pendant que les participants terminent leur dessin.

5. *Sur chaque branche, dessinez les FRUITS ; les fruits sont les bonnes choses de votre vie à ce moment précis. Les fruits peuvent aussi être des personnes qui vous aident, qui vous aiment ou qui vous inspirent actuellement, comme des enseignants, des chefs religieux, même quelqu'un que vous n'avez jamais rencontré.*

Faites une pause pendant que les participants terminent leur dessin.

6. *Enfin, dessinez les INSECTES NUISIBLES qui sont des obstacles dans votre vie. Ce sont les choses qui dans votre vie vous empêchent de concrétiser vos espoirs. Ce peut être aussi les choses que vous croyez à propos de vous-même et qui vous empêchent de vous épanouir, comme penser que vous ne valez rien ou que vous êtes stupide. N'oubliez pas : les insectes nuisibles ne sont pas forcément permanents. On peut les enlever ou les vaincre.*

Faites une pause pendant que les participants terminent leur dessin.



ACTIVITÉ 7 : L'ÉCHANGE

INFORMATIONS POUR L'ANIMATEUR

L'objectif de l'échange est que les participants développent une vision positive d'eux-mêmes et un espoir pour l'avenir, basés sur leurs compétences, leurs réussites et ce qu'ils ont appris de leur vie jusqu'à présent, malgré ses difficultés et les déceptions. L'échange devra se faire au moins deux fois, de préférence trois fois ; la première fois, avec des questions guides, mais pas pour la deuxième et la troisième fois.

Demandez aux participants de s'asseoir par deux, de préférence avec quelqu'un qu'ils ne connaissent pas très bien. Donnez-leur assez de temps (au moins huit minutes pour chaque personne) pour parler à l'autre de son arbre, en commençant par les racines et en remontant. S'il y a un nombre impair de participants, un animateur ou un autre adulte devra jouer le rôle de participant. C'est une partie importante de l'activité, car une grande partie de la valeur thérapeutique inhérente à l'ARBRE DE VIE se produit pendant ces moments d'écoute et de parole.

NOTE: à tout moment, si vous avez l'impression que les participants se sentent un peu agités, vous pouvez lancer une activité énergisante rapide ou une activité de respiration profonde. Référez-vous à l'ACTIVITÉ 9 pour voir des instructions sur la respiration profonde.

PREMIER ÉCHANGE

8-10 MINUTES PAR PERSONNE

Pour guider ce premier échange, vous demanderez aux participants de décrire leur arbre à l'autre membre du petit groupe selon les questions ci-dessous. Vous lirez chaque question deux fois : la première fois, une personne parle de son arbre, puis c'est l'autre qui parle. Rappelez aux participants qu'il est important d'écouter attentivement l'autre personne sans l'interrompre jusqu'à ce qu'elle ait fini.

QUESTIONS GUIDES

- **Dites :** Parlez de vos racines, où vos parents vivaient quand ils étaient enfants et du lieu d'origine de vos ancêtres.
- **Dites :** Parlez du tronc, quels moments ou événements avez-vous trouvés difficiles dans votre vie et lesquels ont été mieux ?
- **Dites :** Quels enseignements avez-vous tirés de ces expériences ?
- **Dites :** Avez-vous des insectes sur votre arbre ? Que représentent-ils ? Ce sont des choses auxquelles vous devrez faire attention à l'avenir.
- **Dites :** Et vos feuilles et fruits ? Qui sont les personnes importantes dans votre vie ?

Comment vos talents et vos compétences vous ont-ils aidés dans la vie ? Par exemple, vous pouvez dire : la patience m'a aidé à traverser des périodes difficiles et à attendre que les choses s'améliorent ; quand je ne sais pas quoi faire, je demande à d'autres personnes de m'aider ; confronté à la misère, je peux rire et cela m'aide à trouver une solution.

- **Dites :** Décrivez vos branches qui s'élèvent vers le ciel. Ce sont vos espoirs et vos souhaits pour l'avenir. Quels sont les messages d'espoir dans votre vie ; quand la vie devient dure, qu'est-ce que vous dites pour continuer avec sa vie ?

NOTE: Si un participant est bouleversé quand il raconte son histoire, un des animateurs rencontrera cette personne pendant cette session. Si plusieurs personnes sont affectées par ce que dit une autre personne, demandez à tous les participants de former un cercle en se tenant par la main ou en se tenant près les uns des autres. Vous devrez insister sur le fait que, dans cet atelier, nous sommes tous ensemble. Nous avons tous des douleurs et des joies dans notre vie et nous les partageons ici. Le cas échéant, référez les personnes qui en auront besoin à des services de conseil ou de soutien.

Après l'échange, demandez des commentaires : Comment les participants se sentent-ils ? Est-ce que ça a été difficile à faire ou facile ?

Demandez quelques réponses avant de continuer.

Expliquez que vous allez refaire la même chose avec un nouveau partenaire, en donnant environ 8 à 10 minutes par participant, mais cette fois sans les questions guides. Encouragez les participants à raconter leur histoire de manière approfondie, en commençant par les racines et en remontant et avec plus de détails qu'avant, autant qu'ils peuvent en dire sans se sentir mal à l'aise.

DEUXIEME ECHANGE

8-10 MINUTES PAR PERSONNE

Demandez aux participants de trouver un nouveau partenaire ; cette fois encore, quelqu'un qu'ils ne connaissent pas très bien. Un des deux partenaires parlera en premier, en partageant de la même manière qu'avant, mais en approfondissant un peu ce qu'il partage, pour autant qu'il se sente à l'aise. Rappelez aux participants qu'ils doivent écouter avec la plus grande attention. Une fois que chacune des personnes a fini, l'autre peut poser des questions. Après 8 à 10 minutes, demandez à l'autre personne de chaque groupe de parler.

À la fin, demandez au groupe des commentaires : Comment les participants se sentent-ils ? Est-ce que ça a été plus difficile à faire que le premier échange ou est-ce que cela a été plus facile ?

Demandez quelques réponses avant de continuer.

TROISIEME PARTAGE

10-12 MINUTES PAR PERSONNE

Expliquez que vous allez le refaire une fois de plus, avec un nouveau partenaire, en donnant environ 10-12 minutes pour chaque participant.

Demandez aux participants de trouver un nouveau partenaire qui peut être d'un âge ou d'un genre différent ou venir d'un endroit différent. Encouragez-les tous à raconter leur histoire de manière encore plus approfondie (10 ou 12 minutes chacun), en commençant par les racines et en remontant.

Une fois que les participants ont fini,

demandez les commentaires du groupe : Comment les participants se sentent-ils ? Est-ce que ça a été plus difficile à faire que le deuxième échange ou est-ce que cela a été plus facile ?

CLOTURE DE L'ACTIVITE

Après tout l'échange, demandez les commentaires de tout le monde.

Exemple de questions que vous pouvez poser : *Comment vous sentez-vous ? Avez-vous entendu certains thèmes ou entendu parler de certaines expériences qui étaient similaires aux vôtres ? Vous sentez-vous différents maintenant par rapport au début de cet atelier, il y a quelques heures ? Dans quel sens ? Est-ce que quelqu'un a d'autres commentaires ou des questions ?*

Expliquez aux participants qu'ils ont la liberté de raconter leur propre histoire à d'autres personnes, en disant autant ou aussi peu de choses qu'ils le veulent, mais rappelez-leur que les histoires qu'ils ont entendues raconter par les autres participants doivent rester confidentielles.

Puis concluez en disant : *Nous avons tous des craintes et de mauvaises choses peuvent arriver à n'importe lequel d'entre nous. Mais nous ne sommes pas seuls. Nous avons tellement de choses en commun. Nous connaissons tous le bonheur et la douleur. Nous avons tous eu des déceptions et nous avons tous souffert d'une manière ou d'une autre.*

Mais ce n'est pas tout. En plus, nous avons des compétences et des forces pour nous aider à surmonter les obstacles. Nous venons de quelque part ; nous avons tous des racines qui nous rappellent qui nous sommes. Nous partageons le même sol et la même eau. Et, comme un arbre, nous pouvons nous guérir et si nos branches (nos espoirs) sont coupées, nous pouvons nous en faire repousser de nouvelles, plus solides.

Nous pouvons tirer notre force de ceux qui nous ont précédés, de notre foi, de notre famille, de nos amis et enseignants et des gens qui nous ont aidés quand nous grandissions.

Demandez des commentaires, puis continuez.

[Il est possible de faire une pause à ce moment, pour donner aux participants le temps de manger et de se rafraichir.]

25
MINUTES

ACTIVITÉ 8 : LA PROMENADE

Pour commencer, demandez au groupe : *Que peut-il se passer si un arbre est seul dans un champ et que, tout à coup, il y a une grosse tempête ?*

Passez quelques minutes à obtenir des informations sur ce qui peut se passer. Par exemple, l'arbre peut perdre quelques branches. Il peut perdre toutes ses feuilles. Il peut tomber ou mourir. Puis demandez aux participants d'accrocher leurs images d'arbres, les unes à côté des autres sur le même mur.

Invitez les participants à regarder chacun des arbres, comme si c'était une exposition de peinture. Laissez-leur suffisamment de temps.

Dites : *Allons jusqu'à la forêt pour regarder les arbres des uns et des autres. Que voyez-vous ?*

Encouragez-les à donner des réponses diverses. Vous pouvez mentionner le fait que les arbres semblent être d'espèces différentes et aussi que leurs racines/identités ne sont pas visibles au dessus du sol. Pourtant, ils sont toujours droits et grands les uns à côté des. Vous pouvez aussi expliquer comment de vrais arbres communiquent entre eux par

leurs racines et par les produits chimiques ou les odeurs qu'ils émettent afin d'éloigner les maladies et autres dangers.

Puis dites : *Quand nos arbres sont ensemble, ils forment une forêt. Voyez comme notre forêt est grande et forte. Voyez à quel point nos arbres forment une unité - une communauté d'arbres. Nous ne sommes pas seuls. Quand il y a un groupe d'arbres ensemble, ils se protègent les uns les autres. S'il y a une tempête dans une forêt, certains arbres seront peut-être blessés, mais dans l'ensemble, la forêt survivra. Nos arbres sont tous différents, mais ils se ressemblent à bien des égards. Et ils peuvent tous se soutenir mutuellement.*

C'est aussi vrai pour les personnes. Nous sommes différents mais nous sommes aussi semblables. Nos vies sont comme une partie d'une forêt où nous nous soutenons tous les uns les autres et où nous poussons ensemble, connectés d'une manière qui nous rend plus forts.

Demandez des commentaires. Puis demandez à tous de s'asseoir.

5
MINUTES

ACTIVITÉ 9 : RESPIRATION PROFONDE

Ces exercices peuvent être utilisés à tout moment pendant l'atelier ou après. Pour cette activité, choisissez un exercice à faire maintenant. Il est recommandé d'utiliser au moins un des exercices de respiration profonde (respiration du ventre plein ou longues respirations) à ce moment de l'atelier.

EXERCICE DE RESPIRATION DE LA POMPE

RESPIREZ ! *Dans cet exercice, vous êtes comme une pompe à eau. Mettez vos poings à côté de vos épaules, tournés vers l'avant, bras pliés. Inspirez, poussez les bras tout droits au dessus de la tête, les poings en l'air. Expirez, ramenez les poings à hauteur des épaules, en disant « Ho ! ». Faites le trois fois rapidement et vous vous sentirez plein d'énergie*

EXERCICE DE RESPIRATION DU VENTRE PLEIN

RESPIREZ ! *Placez vos deux mains sous votre nombril. Quand vous inspirez, sentez votre ventre se gonfler et grossir. Quand vous expirez, sentez votre ventre s'aplatir à*

nouveau. Faites cet exercice trois fois. Dites-vous : « GROS ventre ! » quand vous inspirez et « PETIT ventre ! » quand vous expirez. Sentez vos pieds sur le sol. Sentez votre souffle dans votre ventre. Comment vous sentez vous ?

EXERCICE DES LONGUES RESPIRATIONS

RESPIREZ ! *Prenez une grande inspiration en comptant jusqu'à trois et maintenant expirez lentement comme si vous souffliez dans une paille ou comme si vous sifflez en silence en comptant jusqu'à quatre. On va le refaire. Sentez vos pieds sur le sol, prenez une profonde inspiration en comptant jusqu'à trois et expirez lentement en comptant jusqu'à quatre. Concentrez vous seulement sur votre expiration très lente. Comment vous sentez vous ?*

30
MINUTES

ACTIVITÉ 10 : VISION DE PAIX⁵

Divisez les participants en groupes de quatre à huit personnes. Donnez à chaque groupe une grande feuille de papier et quelques marqueurs de couleur.

Commencez par dire : *Asseyez-vous confortablement et fermez légèrement les yeux. Visualisez dans votre esprit à quoi la PAIX ressemble pour vous. Que voyez-vous ? Quelles sont les différentes couleurs que vous voyez ? Y a-t-il des gens et qui sont-ils ? Que font-ils ? En tant que femme, en tant qu'homme, en tant que jeune ou en tant que personne âgée, comment vous voyez-vous vous intégrer dans ce tableau ? Restez silencieux encore quelques instants et profitez de votre vision.*

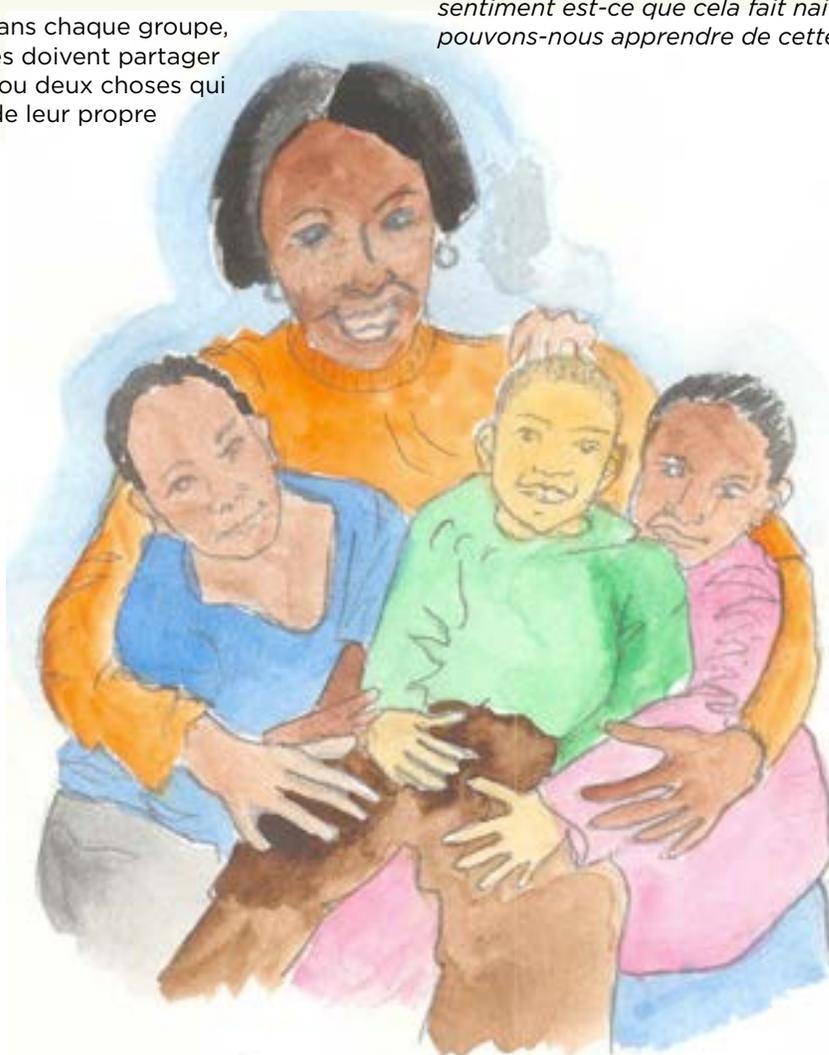
Expliquez que dans chaque groupe, tous les membres doivent partager brièvement une ou deux choses qui faisaient partie de leur propre

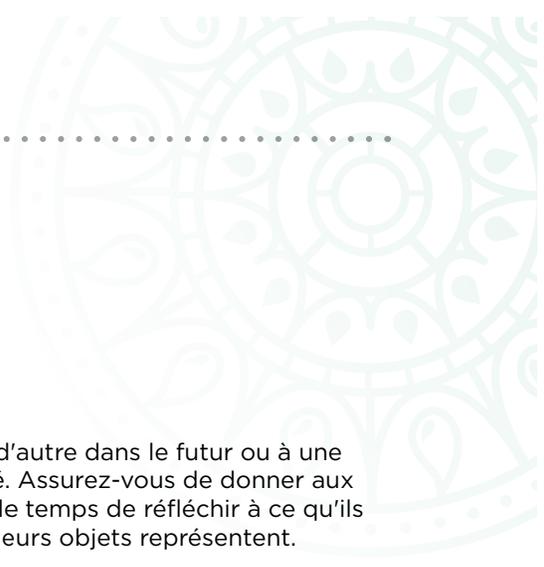
VISION DE LA PAIX. Une fois cet échange terminé, chaque groupe devrait décider de la façon dont il souhaite combiner ces idées pour aboutir à une VISION DE LA PAIX commune. Demandez à chaque groupe de dessiner sa vision commune sur son papier. Donnez 15 minutes à chaque groupe pour cette partie de l'activité..

Puis dites : *Maintenant, c'est le moment de partager vos visions de groupes.*

Donnez 2-3 minutes à chaque groupe pour partager.

Puis demandez : *Quels éléments communs voyez-vous dans toutes ces images ? Que sentiment est-ce que cela fait naître ? Que pouvons-nous apprendre de cette activité ?*





30
MINUTES

ACTIVITÉ 11 : LA BOÎTE CADEAU

INSTRUCTIONS

Si les participants sont peu nombreux, ils peuvent tous faire cette activité en un seul cercle. S'il y a beaucoup de participants, demandez à chaque groupe de l'ACTIVITÉ 10 de faire cette activité juste entre eux ou avec un autre petit groupe.

Notez que si l'atelier est axé sur la consolidation de la paix, vous demanderez que le deuxième cadeau – celui que chaque personne veut offrir – contribue à la consolidation de la paix. On peut aussi adapter le deuxième cadeau si l'atelier est axé sur l'implication des jeunes ou le relèvement après la violence ou une catastrophe. Vous aurez besoin de petits cailloux ou de boulettes de papier et d'une boîte ou d'un panier pour chaque table/groupe.

1. Demandez à chaque participant de prendre deux petits objets (par exemple des cailloux ou des boulettes de papier) pour les mettre dans la boîte cadeau. Expliquez que le première caillou représente un cadeau que vous avez reçu de quelqu'un d'autre quand vous étiez enfant ou jeune. Expliquez qu'il ne s'agit pas d'un cadeau matériel, mais plutôt d'un don d'inspiration ou d'un autre type de soutien. Le deuxième caillou représente le cadeau que vous voulez faire

à quelqu'un d'autre dans le futur ou à une communauté. Assurez-vous de donner aux participants le temps de réfléchir à ce qu'ils veulent que leurs objets représentent.

2. Passez la boîte cadeau d'un participant à l'autre.

Quand elle arrive à chaque participant, celui-ci placera le premier cadeau dans la boîte et nommera le cadeau, en disant peut-être qui l'a donné. Par exemple, quelqu'un peut dire : *Du courage, de mon père.*

3. Demandez aux participants de répéter l'activité, en nommant aussi le second cadeau. (Par exemple, quelqu'un peut dire : « Je vais aider à garder la pompe à eau pour que personne n'ait peur de puiser de l'eau dans mon village. »)
4. Demandez des commentaires.

Vous pouvez demander : *Qu'avez-vous pensé de cette activité ? Qu'en avez-vous appris ?*

Puis demandez : *Comment pouvons-nous utiliser ce que nous avons appris pour renforcer les relations et bâtir une cohésion sociale entre nous, dans notre propre groupe – et aussi dans la communauté dans son ensemble, entre les différents groupes ?*

5
MINUTES

ACTIVITÉ 12 : RESPIRATION PROFONDE

Répétez l'ACTIVITÉ 9 (la même pratique de respiration ou une autre)

25
MINUTES

ACTIVITÉ 13 : FIN / PROCHAINES ÉTAPES

Pour conclure, faites le tour du cercle et demandez à tous les participants de mentionner une chose qu'ils feront différemment dans leur vie, suite aux activités de la journée. (Ne forcez personne à parler s'il ne le veut pas.)

Vous pouvez aussi diviser les participants selon l'endroit d'où ils viennent et leur demander de trouver un engagement commun sur la suite qu'ils donneront en tant que groupe, à partir

de cet atelier. Si l'on veut un plan d'action plus complet, cela prendra un peu plus longtemps et il faudra donc prévoir plus de temps.

Remerciez-les tous d'être venus. Dites aux participants qu'ils peuvent emmener leurs « arbres » s'ils le désirent.

ANNEXE A :

QU'EST-CE QU'UNE BONNE ÉCOUTE ?

Que voulons-nous dire quand nous parlons de « bonne écoute » ?

- Maintenir un contact visuel avec l'autre personne, si c'est culturellement approprié
- Faire preuve, sans parler, de compréhension et de compassion ou de bienveillance
- Se mettre à la place de l'autre pour comprendre les faits et les sentiments
- Ne pas parler à l'autre de ses propres sentiments ni de ses problèmes
- Ne pas interrompre
- Ne pas faire de suggestions ni donner de conseils
- Poser des questions ouvertes
- Reformuler les principaux faits et sentiments que l'on a entendus
- Ne pas juger, faire preuve de respect
- Poser des questions qui recherchent les points forts de l'autre personne
- Utiliser le silence quand c'est nécessaire



ANNEXE B :

QUE FAIRE SI UN PARTICIPANT EST BOULEVERSÉ OU VOUS RÉVÈLE DES ABUS.

Si un participant est bouleversé, vous pouvez suggérer qu'il se mette à l'écart. Si vous êtes deux animateurs, l'un de vous devra accompagner cette personne, en restant simplement à côté d'elle pour l'aider à se sentir en sécurité. S'il n'y a qu'un animateur, vous pouvez suggérer que la personne s'assoie sur le côté de la salle, mais ne la laissez pas seule. Retournez voir la personne aussi vite que possible. Selon la culture locale, vous pouvez placer légèrement la main sur la main ou l'épaule du participant. Tenez compte du sens de la sécurité et de la protection de la personne en n'allant pas dans une pièce privée, surtout si vous êtes d'un genre différent et en n'ajoutant pas de pression d'aucune manière que ce soit. Il est important d'être patient et de juste écouter.

Si un participant dit à l'animateur qu'il a été ou qu'il est abusé ou exploité, il est important d'offrir immédiatement votre appui et de faire ce que vous pouvez pour protéger sa dignité et son respect de soi.

Tout d'abord, cela signifie que vous vous intéressez exclusivement à la personne, sans autres distractions. Écoutez attentivement et donnez du temps à la personne pour raconter son histoire aussi complètement qu'elle le veut. N'interrompez pas car elle risque de ne plus en reparler. N'ajoutez pas de pression en posant beaucoup de questions. Soyez patient et écoutez avec sensibilité. L'empathie et l'impression de bienveillance que vous offrez peuvent avoir une forte influence sur la capacité de la personne à se remettre de cet abus à l'avenir. Ne faites pas de promesses que vous ne pourrez pas tenir, y compris à propos de la confidentialité.

Votre réponse immédiate peut être résumée en quatre ou cinq messages qu'il est important de

communiquer. Il n'est pas nécessaire d'utiliser exactement les mêmes mots, mais il est bon que vous les mémorisiez pour pouvoir vous en souvenir facilement en cas de besoin:

1. *Je vous crois*
2. *Je suis content que vous m'en ayez parlé*
3. *Je suis désolé que cela vous soit arrivé*
4. *Ce n'est pas de votre faute.*
5. Le cinquième message est plus compliqué, selon que la personne était enfant ou adulte au moment où se sont produits les abus. S'il s'agit d'un enfant, il est généralement obligatoire de faire un signalement à la police, conformément aux lois locales. Selon le moment où cela s'est produit, la personne aura peut-être besoin de soins médicaux. À un enfant, vous pouvez dire :

a) Je dois en parler à quelqu'un d'autre qui pourra t'aider. Il peut s'agir d'un membre de la famille, d'une tante ou de la police

OU

b) Allons ensemble chez une personne ou à un endroit où tu pourras être aidé.

S'il s'agit d'un adulte, vous pouvez l'encourager à faire un signalement à la police et vous devrez référer la personne vers un appui supplémentaire - par exemple l'hôpital ou la clinique locale pour une assistance médicale, un responsable religieux ou un thérapeute pour un appui psychosocial ou une autre organisation qui peut avoir des employés formés pour l'aider.

Si la personne révèle des abus ou une exploitation par quelqu'un de votre organisation ou d'une ONG partenaire, vous avez l'obligation de signaler ce cas par l'intermédiaire de votre propre organisation (par ex. À CRS au programme pays ou en utilisant le lien, « [Ethics Point](#) »).

ANNEXE C :

EXEMPLES D'INDICATEURS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION

Indicateurs recommandés pour l'évaluation de l'atelier

Cocher : Sexe masculin____ féminin____

BUT

Les participants ressentent une plus grande résilience interne et contribuent à un changement positif dans leur famille et leur communauté.

OBJECTIF STRATÉGIQUE 1

Les participants ressentent une plus grande résilience interne

RÉSULTATS INTERMÉDIAIRES 1

(1.A) Les participants ressentent un équilibre interne (homéostasie) dans leur vie.
(1. B) Les participants se sentent connectés à d'autres personnes, par exemples des membres de leur famille, des amis et/ou des personnes de leur communauté.

ÉNONCÉS DE PRODUITS

Lisez chaque énoncé et déterminer si c'est
« Pas vrai, »
« A peine vrai, »
« Modérément vrai »
ou
« Absolument vrai »
pour vous. Encercler ou cochez la réponse la plus appropriée.

	PAS VRAI	À PEINE VRAI	MODEREMENT VRAI	ABSOLUMENT VRAI	NE SAIT PAS
Il m'est facile de m'en tenir à mes objectifs et d'atteindre mes buts. ⁶	1	2	3	4	
Grâce à mon ingéniosité, je sais faire face aux imprévus.	1	2	3	4	
Je peux résoudre la plupart des problèmes si j'investis les efforts nécessaires	1	2	3	4	
Je peux rester calme face aux difficultés parce que je sais que je peux compter sur mes capacités d'adaptation.	1	2	3	4	
Je sais qu'il y a des gens dans ma vie qui se soucient de moi.	1	2	3	4	
Je sens que je peux contribuer à la promotion d'une société plus pacifique et plus inclusive.	1	2	3	4	

POUR LES EMPLOYÉS :

Fréquence de la collecte des données : Il faut collecter les données avant la tenue de l'atelier (T1) puis à nouveau après la fin de l'atelier (T2). Il est fortement recommandé que T2 se fasse plusieurs semaines après la fin de l'atelier.

Analyse : Chaque énoncé peut être analysé séparément ou on peut calculer les six pour obtenir un score global.

Pour calculer le score pour chaque énoncé individuel, additionnez les scores de tous les participants pour l'objectif stratégique 1 et divisez-les par le nombre total de participants. Vous obtiendrez ainsi la réponse moyenne pour chacun des énoncés. Rappelez-vous que si un participant répond ABSOLUMENT VRAI, la réponse reçoit 4 points, MODÉREMENT VRAI reçoit 3 points, À PEINE VRAI reçoit 2 points, et PAS VRAI vaut 1 point.

Pour calculer le score moyen global de chaque personne pour l'objectif stratégique 1, additionnez les réponses pour les six énoncés. Additionnez ensuite les scores totaux de tous les individus et divisez-les par le nombre de participants. Il est important que chaque personne réponde à toutes les questions si vous voulez calculer le score moyen global. Si un participant répond NE SAIT PAS, enlevez cet énoncé lorsque vous calculez une note moyenne globale. Pour comparer les réponses selon le genre, séparez tous les répondants de sexe masculin de toutes les répondantes de sexe féminin et calculez séparément.

Pour déterminer s'il y a un changement dans les scores avant et après l'atelier, comparez les scores à T1 aux scores à T2.

(suite page suivante)

EXEMPLES D'INDICATEURS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION (a continué)

Lieu et date de l'atelier _____ date actuelle _____

BUT

Les participants ressentent une plus grande résilience interne et contribuent à un changement positif dans leur famille et leur communauté.

OBJECTIF STRATÉGIQUE 2

Les participants à l'atelier agissent de manière à contribuer à un changement positif dans leur famille et leur communauté.

RÉSULTAT INTERMÉDIAIRE 2

(2.A) Les participants sont impliqués avec les fonctionnaires du gouvernement et/ou d'autres groupes locaux dans des activités qui répondent positivement à leurs propres besoins et à ceux de leur communauté.

ÉNONCÉS DE PRODUITS

Après l'atelier (T2) uniquement.

POUR LES EMPLOYÉS : Brève description des activités et/ou des changements significatifs plusieurs semaines après l'atelier uniquement.

NOTES DE FIN

1. Par « Trouver un équilibre interne » nous voulons dire arriver à un état de bien-être subjectif qui aide la personne à fonctionner à un niveau optimal ; se sentir globalement positif par rapport à soi-même. Ceci est souvent obtenu grâce à une meilleure résilience (d'où le titre *Se développer sur des racines résilientes*) qui aide la personne à utiliser des processus mentaux et des comportements pour faire face aux difficultés actuelles ou passées de manière à protéger la personne de graves problèmes de santé ou d'autres effets négatifs.

2. Si les participants n'ont pas rempli l'évaluation de S&E (8 indicateurs) avant l'atelier, ils peuvent le faire maintenant. Cf. Annexe C. La même évaluation devra être refaite 2-3 mois après l'atelier.

3. Note pour l'animateur : Les activités de cette atelier sont basées sur les principes de la thérapie cognitivo-comportementale, de la thérapie interpersonnelle et narrative, de la visualisation, de l'expression artistique et de la pleine conscience.

4. On peut la remplacer par la chaîne de jeunesse, la chaîne de calme, etc. avec les actions correspondantes.

5. Note : Cette activité peut être changée pour : Vision de NON-VIOLENCE ; Vision de RELEVEMENT, Vision de LEADERSHIP DES JEUNES, etc.

6. Les indicateurs 1-4 viennent de General Self-Efficacy Scale (GSE)/ version abrégée.
Cf : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3578200/>

ADAPTÉ DE :

Singing to the Lions: A facilitator's guide to overcoming fear and violence in our lives, de Jonathan Brakarsh avec Lucy Steinitz, CRS, 2017 (crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions) avec des idées supplémentaires tirées de *Tree of Life: A workshop methodology for children, young people and adults Global edition*, REPSSI and CRS, 2016 (crs.org/our-work-overseas/research-publications/tree-life andrepssi.org) et *Journey of Life: A Community Workshop to Help Caregivers and Children in Need*, REPSSI and CRS, 2018 (crs.org/our-work-overseas/research-publications/journey-life-community-workshops-support-caregivers-and)

Illustrations de Marika Matengu.



Catholic Relief Services est l'agence humanitaire internationale officielle de la communauté catholique des États-Unis. CRS mène son action de secours et de développement par l'intermédiaire de programmes variés : intervention en cas d'urgence, VIH, santé, agriculture, éducation, microfinance et consolidation de la paix. CRS soulage la souffrance et apporte une assistance aux personnes dans le besoin dans plus d'une centaine de pays, sans considération de race, de religion ni de nationalité.

228 W. Lexington St. Baltimore, MD 21201-3443
crs.org • crspanol.org • 1.888.277.7575