



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



Trouver sa force intérieure : Renforcer la résilience émotionnelle et la cohésion sociale face à l'adversité

UN MANUEL POUR LES DIRIGEANTS ET LES MEMBRES DE LA COMMUNAUTE DANS LES SOCIETES TOUCHEES PAR LES TRAUMATISME

Il s'agit de la troisième édition élargie d'un manuel écrit à l'origine pour le Sud-Soudan, intitulé "Introduction à la sensibilisation aux traumatismes et à la résilience". Cette publication - *Trouver sa force intérieure : Construire la résilience émotionnelle et la cohésion sociale face à l'adversité* - est rendue possible grâce au soutien généreux du peuple américain par l'intermédiaire de l'Agence des États-Unis pour le développement international (USAID). Le contenu est la responsabilité de Catholic Relief Services (CRS), bénéficiaire de l'accord de coopération numéro 720BHA23GR00177 et ne reflète pas nécessairement les opinions de l'USAID ou du gouvernement des États-Unis.

Ce manuel a été rédigé par Lucy Y. Steinitz, conseillère technique principale de CRS pour la protection et l'équité, à la suite de trois voyages au Sud-Soudan (2016, 2017 et 2024). Les première et deuxième édition ont été largement utilisées et adaptées par de multiples programmes de CRS au Soudan du Sud, qui ont fourni d'excellentes contributions pour cette version. Nous remercions tout particulièrement le personnel du Soudan du Sud qui a offert des conseils et un soutien approfondi, en particulier David Malual, Duot Gideon Dau, Gatluak Daniel Biar, Richard Amute, Pamela Nachebe, Agnes Achayo et Hopewell Zheke. Nell Bolton, Sarah Ford, Hasan Amer, Ashlen Nimmo, Jimmy Awany et Bob Groelsema ont été particulièrement utiles au siège de CRS et au Bureau régional de l'Afrique de l'Est (EARO).

Des essais pilotes des ateliers contenus dans le présent document ont eu lieu à Chukudum et Kapoeta North dans l'État de l'Équatoria orientale du Soudan du Sud (janvier 2024), avec des sessions de retour d'information à la fin de chaque journée de formation. Les participants ont été actifs et enthousiastes, ce qui a grandement contribué à l'élaboration de ce manuel.

La traduction et la mise en page en arabe ont été soutenues et développées dans le cadre du projet Insijam (Harmonie en arabe) au Soudan, accord de coopération de l'USAID numéro 72066722CA00002.

©2024 Catholic Relief Services. Tous droits réservés.

Ce document est protégé par des droits d'auteur et ne peut être reproduit en tout ou en partie sans autorisation. Toute "utilisation équitable" en vertu de la loi sur les droits des États-Unis doit contenir la référence appropriée au CRS.



Table des matières

Table des matières	i
Liste des activités	ii
Liste des figures	iii
Abréviations	iv
En avant !	v
Première partie : Vue d'ensemble	1
Introduction	1
Options d'atelier	2
Participation à l'atelier	2
Évaluation de suivi	3
Deuxième partie : Ateliers	4
Atelier pour les membres de la communauté	4
Atelier des dirigeants	6
Cours de courte durée	9
Activités complémentaires	10
Troisième partie : Activités de l'atelier	11
Quatrième partie : Guide de l'animateur	55
Orientation 1 : Qu'est-ce qui fait un bon animateur ?	55
Orientation 2 : Qu'est-ce que la pratique éclairée par les traumatismes ?	56
Orientation 3 : Comment gérer les situations difficiles	62
Annexe	64

Liste des activités

Activité 1. Premier jour Bienvenue à l'atelier.....	11
Activité 2. Présentation de l'activité	13
Activité 3. L'arbre de la résilience	14
Activité 4. Devenir sensible aux traumatismes.....	15
Activité 5. Sentir les fleurs.....	17
Activité 6. Les histoires peuvent nous apprendre.....	19
Activité 7. Les ânes affamés.....	20
Activité 8. Le lion de l'autre côté de la rivière (facultatif).....	21
Activité 9. Panier de souvenirs.....	21
Activité 10. Synthèse de la première journée	23
Activité 11. Deuxième jour Bienvenue à l'atelier.....	24
Activité 12. Sentir les fleurs	24
Activité 13. Appliquer les 3B.....	25
Activité 14. L'arbre de vie, partie 1, dessin/reliure	27
Activité 15. L'arbre de vie, partie 2, partage/liaison	29
Activité 16. L'arbre de vie, partie 3, soutien/liaison	30
Activité 17. Les étapes du conflit	31
Activité 18. Changer de chaîne	32
Activité 19. Adam et Sara (facultatif s'il reste du temps)	34
Activité 20. Comprendre le cycle du conflit.....	35
Activité 21. Le pardon peut briser le cycle du conflit	36
Activité 22. Le pardon et la foi	37
Activité 23. Pratiquer le pardon	38
Activité 24. Styles de leadership	39
Activité 25. Comment devenir un meilleur leader	40
Activité 26. Boîte à cadeaux	41
Activité 27. Messages clés	42
Activité 28. Synthèse de la deuxième journée	43
Activité 29. Supplémentaire : Comment gérer le stress	44
Activité 30. Supplémentaire : Qu'est-ce qui est le plus important dans notre vie ?	45
Activité 31. Supplémentaire : Choisir son avenir	46
Activité 32. Supplémentaire : Massage des mains.....	47
Activité 33. Supplément : Le grand vent souffle	51
Activité 34. Supplémentaire : Petits stimulants	51
Activité 35. Yoga, travail sur la respiration et méditation	53

Liste des figures

Figure 1. Arbre résilient, activité 3	65
Figure 2. Les ânes affamés, activité 6	66
Figure 3. Femmes dirigeantes, activité 10	67
Figure 4. Arbre de vie, activité 14.....	68
Figure 5. Étapes du conflit, activité 17	69
Figure 6. Adam et Sara, activité 19.....	70
Figure 7. Le pardon peut briser le cycle du conflit, activité 21	71
Figure 8. Comment devenir un meilleur dirigeant, activité 25.....	73
Figure 9. Messages clés, activité 27	74
Figure 10. Supplémentaire : Choisir notre avenir (images 1-3)	75

Abréviations

BHA	Bureau d'assistance humanitaire
CRS	Catholic Relief Services
EARO	Bureau régional pour l'Afrique de l'Est
ONG	Organisation non gouvernementale
SSPT	Le syndrome de stress post-traumatique
TAR	Sensibilisation aux traumatismes et résilience
USAID	Agence des États-Unis pour le développement international
WASH	Eau, assainissement et hygiène

Avant-propos

C'est avec grand plaisir que David Malual et moi-même vous accueillons dans cette troisième édition d'une "Introduction à la sensibilisation aux traumatismes et à la résilience (TAR)". Depuis 2014, CRS a mené des ateliers TAR dans certaines des régions du Sud-Soudan les plus touchées par la famine et le conflit - y compris la zone administrative de Greater Pibor, les États de Jonglei, des Lacs et de l'Équatoria oriental. Des maisons ont été détruites, des vies perdues et des villages entiers déplacés. Les souffrances infligées aux hommes, aux femmes, aux garçons et aux filles sont incalculables.

Grâce au soutien financier et matériel généreux du Bureau d'assistance humanitaire (BHA) de l'USAID et d'autres donateurs, CRS a été en mesure de répondre aux besoins. CRS a commencé à mettre en œuvre des programmes successifs de sécurité alimentaire et de résilience avec de multiples composantes - comme la nourriture contre des actifs, l'épargne et les prêts internes, les fermes commerciales pour les jeunes, la gestion du bétail et l'eau propre et l'assainissement. Bien que ces interventions aient amélioré la condition humaine d'un point de vue physique, les besoins mentaux et émotionnels n'ont pas été pris en compte. Non seulement les communautés ont été traumatisées, mais le personnel du projet CRS a également subi un traumatisme secondaire.

Pour aider le personnel du projet et les membres de la communauté à guérir et à s'épanouir, le programme national de CRS au Soudan du Sud a conçu un atelier, "Une introduction à la sensibilisation aux traumatismes et à la résilience", qui a été dispensé en même temps que les composantes de résilience habituelles. Quatre examens d'apprentissage de CRS (2016-2023) ont confirmé l'efficacité de l'approche. Le personnel et les membres de la communauté qui ont participé à la formation TAR ont signalé des changements significatifs dans leur vie et leur travail. Les relations au sein des familles et entre les groupes de pairs se sont améliorées. Les désaccords et les conflits ordinaires ont été réglés avant qu'ils ne deviennent violents. Des jeunes auparavant désœuvrés se sont engagés dans des activités productives telles que l'agriculture et l'apiculture. Les mères se sont senties moins stressées en s'occupant de leur famille, et les dirigeants communautaires ont été habilités à exercer leurs fonctions civiques. Dans l'ensemble, les interactions sociales, politiques et économiques se sont déroulées de manière plus pacifique et plus harmonieuse.

Le présent manuel s'appuie sur les enseignements tirés de cette expérience. Plus précisément, il encapsule, consolide et met à jour le matériel de plusieurs outils et programmes de formation dans *l'introduction à la sensibilisation aux traumatismes et à la résilience* produits en 2016 et 2018 par Lucy Steinitz et le programme national du Soudan du Sud. En combinant ces ressources en un seul guide composite, ce manuel rend les connaissances et les pratiques TAR essentielles plus facilement accessibles à tous : les facilitateurs de la sensibilisation aux traumatismes et de la résilience, ainsi que les dirigeants et les membres des communautés isolées, marginalisées et mal desservies.

Bien que cette version de "An Introduction to TAR" (désormais appelée "Finding Your Inner Strength") s'inspire librement de l'expérience du Sud-Soudan, nous sommes convaincus que les concepts et les exercices qu'elle contient peuvent améliorer le bien-être et les conditions de vie de milliers de personnes ordinaires vivant dans des circonstances similaires. Quelle que soit la province, le pays ou la région, les gens s'efforcent d'améliorer leur vie et l'avenir de leurs enfants. C'est pourquoi nous vous invitons à adapter et à appliquer ce manuel à vos contextes et circonstances spécifiques, et nous sommes impatients de tirer des enseignements de vos expériences (l'adaptation peut porter sur des exemples locaux, des paraboles, des stimulants et la langue, mais pas sur les activités elles-mêmes ni sur le déroulement de base de la formation).

Robert (Bob) Groelsema, chef d'équipe CRS du groupe de travail sur la justice et la consolidation de la paix en Afrique, avec David Malual, responsable du programme de cohésion sociale de CRS au Sud-Soudan.

Bob et David sont coauteurs de [Trauma Awareness and Social Cohesion Strengthening in Greater Jonglei, South Sudan](#) (avril 2022) et [From a Culture of Revenge to a Garden of Peace](#) (juin 2023).

Première partie : vue d'ensemble

Introduction

Le renforcement de la résilience dans les environnements touchés par l'insécurité alimentaire et les conflits est un processus de paix et de développement à plusieurs niveaux, de personne à personne. Comme le montrent de plus en plus la recherche et l'expérience, il implique l'autoguérison et la transformation des individus ("Binding"), la compréhension mutuelle au sein des familles et des groupes identitaires ("Bonding") et la compréhension et la confiance entre les membres de deux ou plusieurs groupes identitaires ou communautés ("Bridging"). Nous pensons que le fait d'honorer l'intégralité de la résilience - ses dimensions physiques, mentales, émotionnelles et sociales - permet d'accélérer et de maintenir les effets des programmes de résilience.

Les activités de l'atelier permettront aux participants d'acquérir des compétences pour améliorer leurs relations personnelles, intragroupes et intergroupes.

Le présent manuel se concentre principalement sur l'amélioration des dimensions "Binding" et "Bonding" du développement humain et du bien-être. Grâce à l'acquisition de connaissances et de compétences de base, il vise à aider les participants, dans leur contexte social, à élargir et à renforcer leur capacité mentale et émotionnelle à reconnaître et à dépasser les pertes et les traumatismes du passé. Ce faisant, quelles que soient les circonstances, il libère les personnes touchées par un conflit pour qu'elles reconnaissent et saisissent les opportunités. Cela les aide à être plus proactifs dans l'amélioration de leur régime alimentaire, de leur sécurité alimentaire, de l'assainissement de la communauté, des moyens de subsistance des jeunes, de l'épargne personnelle et collective et de la vie civique.

Plus important encore, les activités de l'atelier permettent aux participants d'acquérir des compétences pour améliorer leurs relations personnelles, intragroupes et intergroupes. En prenant part aux exercices de ce manuel, les participants apprendront, nous l'espérons, à faire face aux chocs et au stress, à envisager une vie meilleure pour eux-mêmes, leur famille et leur communauté et, enfin, à tracer leur propre voie vers une plus grande résilience.

Ce manuel est la troisième édition de l'Introduction à la **sensibilisation aux traumatismes et à la résilience de CRS (2016 et 2018)**. Il est le produit d'un examen approfondi et d'un retour d'information, ainsi que de plusieurs années d'expérience et d'apprentissage cumulés. En particulier, cette édition a bénéficié de consultations avec les parties prenantes et de tests pilotes dans l'État de l'Équatoria orientale, au Sud-Soudan (janvier 2024). Le titre "Trouver sa force intérieure" affirme que la construction d'une société meilleure et plus pacifique est la responsabilité de chacun, et que tout le monde possède en soi le pouvoir de faire une différence positive dans sa vie et celle des autres.

Théorie du changement

Si la sensibilité aux traumatismes et la cohésion sociale dans les communautés touchées par les conflits et l'insécurité alimentaire sont intégrées dans les composantes générales de la résilience,

ALORS, le bien-être mental et émotionnel des individus sera amélioré et, ce faisant, la capacité des individus et de leurs communautés à faire face aux chocs et aux tensions s'en trouvera renforcée,

PARCE QUE des relations saines et productives entre et parmi les membres de la communauté et leurs dirigeants produisent des sociétés plus stables, plus pacifiques et plus résistantes.

Options d'atelier



1. **Atelier pour les membres de la communauté.** Il comporte quatre thèmes : Sensibilisation aux traumatismes et résilience, gestion du stress, pardon et cohésion sociale. L'atelier dure 3,5 à 4 heures sur chacun des deux jours (7 à 8 heures de formation au total).



2. **Atelier des dirigeants.** Il contient également ces thèmes dans une certaine mesure, bien qu'il se concentre davantage sur les compétences en matière de leadership et moins sur le pardon. L'atelier dure 3,5 à 4 heures sur chacun des deux jours (7 à 8 heures de formation au total).



3. **Cours de courte durée.** Il comprend une sélection d'activités des ateliers Dirigeants et Membres de la communauté. Cependant, comme il ne dure que deux heures, il n'offre pas le même niveau de profondeur. Néanmoins, le cours abrégé offre aux participants une introduction à la sensibilisation aux traumatismes, à la résilience et à la cohésion sociale, qui sont toutes essentielles à la réussite de tout programme de développement dans les sociétés touchées par un conflit. Le cours abrégé peut facilement être intégré dans une formation destinée à d'autres secteurs ou dans des sessions limitées dans le temps avec des chefs de gouvernement et d'autres parties prenantes.



4. **Activités complémentaires.** Ces activités sont également proposées et sont facultatives. Elles peuvent être ajoutées lorsque l'on dispose de plus de temps ou que l'on s'y intéresse, ou comme rafraîchissement lors d'autres rassemblements.

Toutes les formations sont adaptées aux organisations partenaires et aux membres du personnel. Chaque atelier s'accompagne de sa propre liste de matériel qu'il convient de rassembler ou de préparer à l'avance. Voir les ordres du jour ci-dessous pour plus d'informations.

Participation à l'atelier

- Ces ateliers sont généralement adaptés aux environnements touchés par un conflit - par exemple, pour les personnes qui ont subi des pertes et des déplacements dans le passé, mais probablement pas lorsque des combats actifs sont encore en cours.
- Vous pouvez vous attendre à ce que toutes les personnes qui participent à cet atelier aient personnellement vécu un traumatisme ou une perte d'une manière ou d'une autre. Il est important de communiquer clairement - plusieurs fois au cours de l'atelier - que la participation à l'atelier est **VOLONTAIRE**. **Ne forcez jamais personne à participer.** Les participants peuvent s'écarter pendant une activité ou rester silencieux, s'ils le souhaitent. Reconnaître la perte et le traumatisme peut être difficile, et les participants peuvent parfois éprouver du chagrin. C'est normal. Par conséquent, ne forcez jamais quelqu'un à dire ou à faire quoi que ce soit, car cela peut le perturber. Si quelqu'un s'énerve, suivez les conseils de l'animateur sur "[Comment gérer les situations difficiles](#)" dans ce manuel. Il est également préférable d'avoir deux animateurs pour chaque atelier (idéalement, un homme et une femme) afin d'apporter un soutien, d'aider les petits groupes et de répondre aux questions inattendues qui pourraient se poser.
- Les organisateurs d'ateliers doivent faire savoir que toutes les personnes - y compris les **femmes, les jeunes et les personnes handicapées** - ont de la valeur et sont les bienvenues à l'atelier (parfois, des ateliers distincts pour les femmes et pour les jeunes peuvent être organisés). Pour les personnes handicapées, en particulier, cela peut nécessiter une plus grande sensibilité - par exemple, les personnes handicapées peuvent avoir des besoins particuliers en matière de transport qui doivent être organisés à l'avance. Dans la mesure du possible, évitez les lieux comportant des marches ou des surfaces irrégulières, ou faites en sorte d'aider les personnes qui ont besoin d'un soutien supplémentaire. Si des participants sont malentendants ou ont une vue limitée, veillez à ce qu'ils puissent s'asseoir près des présentateurs. Il est très important de demander aux personnes handicapées de quelle assistance elles ont besoin, et elles parleront d'elles-mêmes - par exemple, quelqu'un peut demander un interprète en langue des signes (pour les sourds) s'il y en a un de disponible. Pour les personnes malvoyantes, la demande peut porter sur la désignation d'une personne

chargée de décrire les images et de lire les documents à leur place ; cette personne peut également les aider à rédiger des documents. En faisant un effort particulier pour inclure les personnes handicapées, on transmet le message important que "l'inclusion sociale signifie que chacun se voit accorder la même dignité et le même respect".

Évaluation de suivi

Bien qu'il ne soit peut-être pas possible de mener une enquête ou d'entreprendre une évaluation formelle après chaque atelier, il existe plusieurs façons de déterminer l'efficacité de l'atelier pendant la formation (par exemple, à la fin de chaque journée) et une fois qu'elle est terminée. La manière la plus simple est de demander aux participants de réagir ou de poser des questions. Les discussions de suivi, immédiatement après l'atelier ou quelques mois plus tard, peuvent également poser des questions ouvertes telles que :

- En repensant à l'atelier,
 - Qu'est-ce qui vous a le plus plu ?
 - Avez-vous une activité ou un exercice préféré ? Si oui, décrivez-le et expliquez pourquoi.
 - Qu'est-ce qui ne vous a pas plu ou qu'est-ce qui, selon vous, devrait être fait différemment dans les futurs ateliers ?
- A partir de ce que vous avez appris et expérimenté dans l'atelier,
 - Avez-vous une perception différente de vous-même, d'une manière ou d'une autre ? Si oui, comment ?
 - Avez-vous changé votre attitude ou votre comportement à l'égard des autres d'une manière ou d'une autre ? Si oui, comment ?
 - Qu'espérez-vous mettre en avant à l'avenir ?

N'oubliez pas de laisser du temps pour les commentaires et les histoires de "changements les plus significatifs" que quelqu'un voudrait raconter.

Deuxième partie : Ateliers



Co Atelier pour les membres de la communauté

Veillez noter que toutes les activités ne sont pas consécutives et que toutes les activités ne sont pas utilisées, comme indiqué dans la troisième partie : Activités de l'atelier. Si vous utilisez une version en ligne, CTRL/cliquez sur le texte souligné **t o** pour passer d'une page à l'autre ; pour revenir, appuyez sur ALT/flèche gauche. Les numéros de page pour les ateliers, les activités et les figures se trouvent dans la Table des matières/Liste des activités/Liste des figures. Cet atelier dure au maximum 3,5 à 4 heures sur chacun des deux jours (7 à 8 heures au total). Les durées des activités sont approximatives. Préparez à l'avance le matériel ci-dessous :

- Un exemplaire par personne de "l'arbre résilient" ([annexe, figure 1](#))
- Un exemplaire par personne de "Hungry Donkeys" ([annexe, figure 2](#)) peut être imprimé au dos de l'arbre résilient, ci-dessus.
- 2 cailloux ou petites pierres par personne
- 3-5 paniers ou boîtes pour la "corbeille à souvenirs" (Activité 9)
- Boîte d'allumettes (Activité 17)
- Balle légère ou papier roulé attaché avec du ruban adhésif (Activité 23)

REMARQUE : toutes les images pertinentes pour la formation des deux jours se trouvent dans l'annexe à la fin de ce document.

PREMIER JOUR		
ACTIVITÉ	MINUTES	THÈME
1. Premier jour Bienvenue à l'atelier	15	Cohésion sociale
2. Introduction	15	Cohésion sociale
3. L'arbre de la résilience	20	Sensibilisation aux traumatismes, résilience
5. Sentir les fleurs	3	Gestion du stress
6. Les histoires peuvent nous apprendre	30	Sensibilisation aux traumatismes, résilience
13. Appliquer les 3B	20	Sensibilisation aux traumatismes, résilience, cohésion sociale
7. Les ânes affamés	35	Cohésion sociale
8. Le lion de l'autre côté de la rivière	10	Cohésion sociale
9. Panier de la mémoire	45	Sensibilisation aux traumatismes, résilience, cohésion sociale
10. Synthèse de la première journée	10-20	

DEUXIÈME JOUR		
ACTIVITÉ	MINUTES	THÈME
11. Accueil du deuxième jour	20	Cohésion sociale
12. L'odeur des fleurs	3	Gestion du stress
17. Les étapes du conflit	40	Sensibilisation aux traumatismes, résilience
18. Changer de chaîne	20	Sensibilisation aux traumatismes, résilience, gestion du stress
19. Adam et Sara (facultatif)	15	Sensibilisation aux traumatismes, résilience
20. Comprendre le cycle du conflit	15	Sensibilisation aux traumatismes, résilience
21. Le pardon peut briser le cycle du conflit	20	Le pardon
22. Le pardon et la foi	15	Le pardon
23. Pratiquer le pardon	30	Le pardon
26. Boîte cadeau	40	Sensibilisation aux traumatismes, résilience, cohésion sociale
28. Récapitulation et conclusion de la deuxième journée	20	



Atelier pour les dirigeants

Veillez noter que toutes les activités ne sont pas consécutives et que toutes les activités ne sont pas utilisées, comme indiqué dans la troisième partie : Activités de l'atelier. Si vous utilisez une version en ligne, CTRL/cliquez sur le texte souligné t o pour passer d'une page à l'autre ; pour revenir, appuyez sur ALT/flèche gauche. Les numéros de page des ateliers, des activités et des figures se trouvent dans la table des matières/liste des activités/liste des figures. Cet atelier dure au maximum 3,5 à 4 heures sur chacun des deux jours (7 à 8 heures au total). Les durées des activités sont approximatives. Préparez à l'avance le matériel ci-dessous :

- Un tableau de conférence avec une grande feuille de papier et des marqueurs
- Papier vierge A-4 (1 à 2 feuilles par personne)
- Un stylo ou un crayon par personne
- Ruban adhésif mural (ruban adhésif de masquage pour accrocher les papiers au mur ou à l'arbre)
- 2 cailloux ou petites pierres par personne
- 1 petit caillou, noix ou grosse graine par personne (Activité 4)
- Plusieurs exemplaires (idéalement, un par personne) de l'arbre résilient ([annexe, figure 1](#)) à distribuer.
- Plusieurs copies (idéalement, une par personne) des ânes affamés ([annexe, figure 2](#)) comme document à distribuer, qui peut être copié au verso de l'arbre résilient, ci-dessus.
- 3-5 paniers ou boîtes pour la "corbeille à souvenirs" (Activité 9)
- Un exemplaire des "Messages clés" découpés en bandes et traduits dans la langue locale ([annexe, figure 9](#)).

REMARQUE : toutes les images pertinentes pour la formation des deux jours se trouvent dans l'annexe à la fin de ce document.

PREMIER JOUR		
ACTIVITÉ	MINUTES	THÈME
1. Premier jour Bienvenue à l'atelier	15	Cohésion sociale
2. Introduction	15	Cohésion sociale
3. L'arbre de la résilience	20	Sensibilisation aux traumatismes, résilience
4. Devenir sensible aux traumatismes	40	Gestion du stress
5. Sentir les fleurs	3	Gestion du stress
6. Les histoires peuvent nous apprendre	30	Sensibilisation aux traumatismes, résilience
7. Les ânes affamés	35	Cohésion sociale
9. Panier de la mémoire	45	Sensibilisation aux traumatismes, résilience, cohésion sociale
10. Synthèse de la première journée	10-20	

DEUXIÈME JOUR		
ACTIVITÉ	MINUTES	THÈME
11. Accueil du deuxième jour	20	Cohésion sociale
12. L'odeur des fleurs	3	Gestion du stress
13. Appliquer les 3B	20	Sensibilisation aux traumatismes, résilience, cohésion sociale
14. L'Arbre de vie, partie 1 (Reliure)	35	Sensibilisation aux traumatismes, résilience, cohésion sociale
15. L'Arbre de vie, partie 2 (liens)	50	Sensibilisation aux traumatismes, résilience, cohésion sociale
16. L'arbre de vie, partie 3 (pontage)	20	Sensibilisation aux traumatismes, résilience, cohésion sociale
24. Styles de leadership	30	Leadership
25. Comment devenir un meilleur leader	20	Leadership
27. Messages clés	45	Sensibilisation aux traumatismes, résilience, cohésion sociale, leadership
28. Récapitulation et conclusion de la deuxième journée	20	



Cours de courte durée

Veuillez noter que toutes les activités ne sont pas consécutives et que toutes les activités ne sont pas utilisées, comme indiqué dans la troisième partie : Activités de l'atelier. Si vous utilisez une version en ligne, CTRL/cliquez sur le texte souligné t o pour passer d'une page à l'autre ; pour revenir, appuyez sur ALT/flèche gauche. Les numéros de page des ateliers, des activités et des figures se trouvent dans la table des matières/liste des activités/liste des figures.

Cet atelier dure environ deux heures. Les durées des activités sont approximatives.

Préparez à l'avance le matériel ci-dessous :

- Plusieurs exemplaires (idéalement, un par personne) de l'"Arbre résilient", [annexe, figure 1](#), à distribuer.
- Plusieurs exemplaires (idéalement, un par personne) du document "Hungry Donkeys", [annexe, figure 2](#), qui peut être copié au verso de l'arbre résilient ci-dessus.
- 3-5 paniers ou boîtes pour la "corbeille à souvenirs" (Activité 9)

PREMIER JOUR		
ACTIVITÉ	MINUTES	THÈME
1. Premier jour Bienvenue à l'atelier	15	Cohésion sociale
3. L'arbre de la résilience	20	Sensibilisation aux traumatismes, résilience
7. Les ânes affamés	35	Cohésion sociale
9. Panier de la mémoire	45	Sensibilisation aux traumatismes, résilience, cohésion sociale
12. L'odeur des fleurs	3	Gestion du stress



Activités complémentaires

Ces activités sont facultatives et peuvent être utilisées pour des sessions de suivi ou ajoutées lorsque l'on dispose de plus de temps ou que l'on est plus intéressé. Elles peuvent également être utilisées pour d'autres réunions. **Si vous utilisez une version en ligne, CTRL/clicquez sur le texte souligné t o pour passer d'une page à l'autre ; pour revenir, appuyez sur ALT/flèche gauche. Les numéros de page pour les ateliers, les activités et les figures se trouvent dans la Table des matières/Liste des activités/Liste des figures.**

ACTIVITÉ	MINUTES	THÈME
29. Supplémentaire : Comment gérer le stress	30	Sensibilisation aux traumatismes, résilience, gestion du stress
30. Supplément : Ce qui est le plus important dans notre vie	20	Sensibilisation aux traumatismes, résilience
31. Supplément : Choisir son avenir	40	Sensibilisation aux traumatismes, résilience, cohésion sociale, leadership
32. Supplémentaire: massage des mains	20	Gestion du stress
33. Supplémentaire : Le grand vent souffle	10-15	Cohésion sociale
34. Supplémentaire, Cinq Energizers	2-5 chacun	Gestion du stress
35. Supplémentaire, yoga, travail sur la respiration et méditation	20-30	Gestion du stress


Troisième partie : Activités de l'atelier

REMARQUE : Si vous utilisez une version en ligne, CTRL/cliquez sur le texte souligné t o pour passer d'une page à l'autre ; pour revenir, appuyez sur ALT/flèche gauche. Les numéros de page des ateliers, des activités et des figures se trouvent dans la table des matières/liste des activités/liste des figures. Les images en taille réelle se trouvent dans l'annexe.

Premier jour

Première activité

ACTIVITE 1. PREMIER JOUR BIENVENUE A L'ATELIER

Les participants	
Objectif	<ul style="list-style-type: none"> ■ Faire en sorte que tous les participants se sentent les bienvenus ■ Orienter les participants à la formation
Thème	Cohésion sociale
L'heure	15 minutes
Matériel nécessaire	Aucun
Notes	Les passages religieux ne sont qu'un exemple. D'autres passages ou prières peuvent être substitués.

L'animateur : Demandez à quelqu'un de proposer les options de prière à haute voix ou de faire une courte prière selon sa foi. Expliquez que nous devrions être heureux et fiers parce que chacun d'entre nous a été créé par Dieu/Allah. En travaillant ensemble avec la bénédiction de Dieu/Allah, nous pouvons construire un avenir meilleur et plus pacifique.

PREMIÈRE OPTION DE PRIÈRE

CHRETIEN : (Psaume 139, 13-14) *Car c'est toi qui as créé mon être profond, qui m'as tissé dans le sein de ma mère. Je te loue parce que je suis une créature redoutable et merveilleuse ; tes œuvres sont merveilleuses, je le sais bien.*

MUSULMAN : *Au nom d'Allah le Tout Puissant et le Très Miséricordieux, Louange au Seigneur de l'Univers qui nous a créés et qui a fait de nous des tribus et des nations, afin que nous nous connaissions les uns les autres et non que nous nous méprisions les uns les autres. Si l'ennemi penche vers la paix, toi aussi penche vers la paix, et place ta confiance en Dieu, car le Seigneur est celui qui entend et qui sait tout. Et les serviteurs de Dieu, le Tout Miséricordieux, sont ceux qui marchent sur la terre avec humilité, et quand nous nous adressons à eux, nous disons "PAIX". - D'après le Coran, 49 :13, 8 :61*

DEUXIÈME OPTION DE PRIÈRE

Feu évêque Paride Taban, l'un des artisans de la paix les plus appréciés du Sud-Soudan, avait pour habitude de faire chaque matin des exercices de type yoga tout en récitant lentement les mots suivants (un mot/une phrase par mouvement). En guise d'introduction à la formation, ou à n'importe quel moment de l'atelier comme source d'énergie, la même chose peut être proposée : *Amour. Joie. Paix. Patience. Compassion. Sympathie. La gentillesse. La sincérité. Douceur.*

Maîtrise de soi. Humilité. Pauvreté. Le pardon. Miséricorde. L'amitié. Confiance. Unité. Pureté. Foi. L'espoir. Je t'aime. Tu me manques. Je te remercie. Je pardonne. Nous oublions. Ensemble. J'ai tort. Je suis désolé. Comprendre. Discerner. Sagesse.

Fixer des règles de base

NOTE à l'attention de l'animateur : L'atelier aborde des sujets sensibles et difficiles (stress, traumatisme, conflit) qui peuvent rappeler aux participants leurs propres expériences et déclencher diverses réactions au cours de la session de formation. Par exemple, certains participants ayant vécu un traumatisme peuvent tenter de partager des informations personnelles, tandis que d'autres peuvent devenir plus silencieux ou se replier sur eux-mêmes. La présence de deux animateurs (de préférence un homme et une femme) permet de s'assurer qu'un animateur est toujours en mesure d'aider si quelqu'un s'énerve.

Les participants doivent contribuer à l'élaboration de règles de base, qui peuvent également donner le ton d'une discussion respectueuse, réfléchie et sûre, qui maintient des limites claires, notamment :

- Être conscient de la nature potentiellement dérangeante de certaines activités et prendre soin de soi. Prenez du recul si vous en ressentez le besoin
- Respecter les autres : ne pas dominer les discussions et ne pas discuter de commentaires personnels en dehors de la formation.
- Participer activement à des activités en votre présence.

Rappelez aux participants que certains des sujets et des images montrés peuvent déclencher des souvenirs personnels. Les participants doivent être informés qu'ils peuvent quitter la salle, parler à l'un des animateurs et/ou se retirer de la discussion à ce moment-là. Dans la mesure où des services de soutien locaux sont disponibles, les animateurs doivent être prêts à orienter un participant, si nécessaire. Après une discussion délicate, les animateurs peuvent également insérer un stimulant - voir les exemples dans l'[activité 34](#), ou demander aux participants d'en inventer un.

Objectifs de l'atelier

1. Comprendre la signification et les causes du stress et des conflits
2. Introduire des compétences pour soulager le stress et les conflits dans votre vie
3. Pratiquer le pardon
4. Renforcer la cohésion sociale
5. Prendre un engagement personnel basé sur les enseignements de cet atelier

- **Atelier des membres de la communauté :** [Activité 2](#)
- **L'atelier des animateurs passe à l'**[activité 2](#)
- **Cours abrégé passez à l'**[activité 3](#)

Deuxième activité

ACTIVITE 2. PRESENTATION DE L'ACTIVITE

Les participants	 
Objectif	<ul style="list-style-type: none"> ■ Se présenter les uns aux autres ■ Créer une atmosphère de respect mutuel et de partage
Thème	Cohésion sociale
L'heure	15 minutes
Matériel nécessaire	Aucun


Formez des paires de deux et, au sein de chaque paire, donnez aux participants 2 à 3 minutes pour parler l'un à l'autre. Chaque membre de la paire doit demander à l'autre personne son nom et son lieu d'origine. Chaque membre doit faire part d'une chose qu'il a en commun avec l'autre personne et d'une chose qui lui est propre. Ensuite, chaque membre de la paire présente l'autre à une autre paire, formant ainsi un groupe de quatre personnes.

À la fin de l'introduction, demandez : Quelles leçons avez-vous tirées de cette activité ? Expliquez que, même si nous sommes différents, nous formons un groupe uni au sein d'une communauté solide. Nous partageons un point de départ qui nous rassemble.

- **Atelier des membres de la communauté passez à l'[activité 3](#)**
- **L'atelier des animateurs passe à l'[activité 3](#)**

Troisième activité

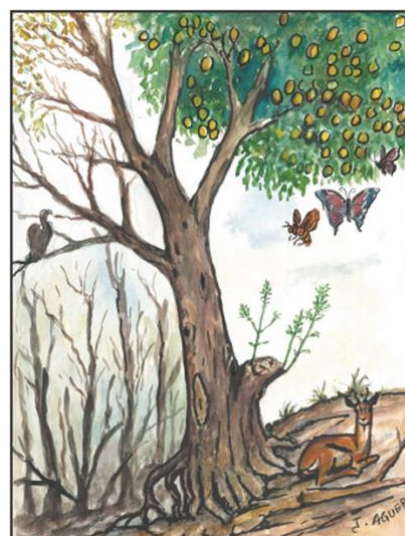
ACTIVITÉ 3. L'ARBRE DE LA RÉSILIENCE

Les participants	
Objectif	<ul style="list-style-type: none"> ■ Comprendre ce qu'est la résilience ■ Comprendre que chacun peut améliorer sa résilience
Thème	Sensibilisation aux traumatismes, résilience
L'heure	20 minutes
Matériel nécessaire	<ul style="list-style-type: none"> ■ Un exemplaire par personne de l'arbre de la résilience (annexe, figure 1) ■ Bande élastique (caoutchouc) – facultative

Source : Programme de résilience et de sécurité alimentaire (RFSP) : Programme de résilience et de sécurité alimentaire (RFSP), Transformer les moyens de subsistance : Social Cohesion Visual Aid Training Manual, USAID, CRS, Save the Children, juillet 2021 (également connu sous le nom de P2R : Pathways to Resilience ou RFSP/P2R Visual Aid).

Animateur : imprimez des copies de l'[annexe, figure 1](#), et posez des questions à partir de la liste ci-dessous. (*Discutez-en.*)

1. Que voyez-vous sur cette image ?
2. Que signifie le fait de dire qu'une personne est bien enracinée ?
3. Si les racines de l'arbre sont faibles, que se passera-t-il pour l'arbre ?
4. Qu'est-ce qui vous permet d'avoir les pieds sur terre et d'être stable ?
5. Qu'est-ce qui vous rend faible et instable ?
6. Que pouvons-nous faire, en tant qu'individu ou en tant que communauté, pour renforcer nos racines ?
7. Quel type de fruits ou de succès produirons-nous ?
8. Que représentent les racines, les troncs et les feuilles ?



9. Si vous voulez planter et faire pousser un arbre, quelles sont les étapes à suivre ?

10. Comment pouvons-nous élever nos enfants pour qu'ils deviennent des citoyens pacifiques ?

Message aux participants : Cette image montre un arbre avec des racines. Certaines branches ont des feuilles et des fruits, d'autres non. L'arbre est exposé à une variété d'événements - tels que les vents violents, les incendies, les longues saisons sèches, les activités humaines, l'érosion du sol, les actions des insectes et des oiseaux - entre autres. Malgré toutes ces difficultés, l'arbre persiste et s'épanouit. Les êtres humains devraient également s'efforcer d'être résilients face aux défis, au stress et aux événements traumatisants.


L'animateur conclut : Nous avons tous été blessés, mais nous sommes toujours là, à vivre notre vie. C'est ce qu'on appelle la résilience, c'est-à-dire la capacité de continuer à vivre, malgré les mauvaises choses qui se sont produites dans le passé ou qui sont encore en cours. Dans cet atelier, nous aborderons les moyens de rendre notre vie plus forte et plus résiliente - mieux à même de vivre en paix, de créer un environnement plus confortable et d'aller de l'avant de manière positive.

(Une démonstration facultative avec un élastique peut être utilisée : **Dites :** la résilience est le moment où l'élastique peut revenir après avoir été étiré. Il ne reprendra peut-être pas exactement la même forme, mais il s'en approchera).

- Atelier des membres de la communauté passez à l'[activité 5](#)
- L'atelier des animateurs passe à l'[activité 4](#)
- Cours abrégé passez à l'[activité 7](#)

Activité 4

ACTIVITE 4. DEVENIR SENSIBLE AUX TRAUMATISMES

Les participants 	
Objectif	<ul style="list-style-type: none"> ■ Comprendre que nous avons tous subi des traumatismes et que ceux-ci ne disparaissent jamais complètement. ■ Apprendre à connaître les différents types de traumatismes et pourquoi c'est important ■ Identifier les différentes façons de faire face à un traumatisme et la manière dont nous pouvons nous aider les uns les autres
Thème	Sensibilisation aux traumatismes, résilience
L'heure	40 minutes
Matériel nécessaire	<ul style="list-style-type: none"> ■ Un petit caillou ou une noix pour chaque personne ■ Tableau à feuilles mobiles, marqueurs

PREMIÈRE PARTIE : Vue d'ensemble (10 minutes)

Animateur : Qu'entendons-nous par traumatisme ?

Traumatisme signifie **blessure** : il peut s'agir d'une blessure physique ou émotionnelle :

- **Blessure physique** : par exemple, une jambe cassée lors d'une bagarre.
- **Blessure ou expérience émotionnelle profondément bouleversante** : par exemple, un traumatisme personnel tel que la mort d'un enfant.

Les traumatismes peuvent se produire une seule fois ou se répéter plusieurs fois, comme la violence domestique ou les pertes cumulées dues au changement climatique.

Nous avons tous vécu des traumatismes. Cela fait partie de l'être humain. Bien que les traumatismes ne disparaissent jamais complètement, nous pouvons toujours apprendre à bien vivre.



Caillou dans la chaussure

- Distribuez un petit caillou ou une noix à tous les participants pour qu'ils le mettent dans leur chaussure ou leur sandale, puis demandez-leur de marcher un peu (les personnes rencontrant des difficultés à se déplacer peuvent s'asseoir sur le caillou).
- Demandez aux participants de remuer le caillou pour atténuer la douleur ou la gêne, mais pas de l'enlever.
- Demandez aux participants de garder le caillou/la noix en place jusqu'à la fin de la prochaine discussion.

DEUXIÈME PARTIE : Comprendre les différents types de traumatismes (15 minutes)

À l'aide d'un tableau à feuilles mobiles ou d'un tableau, identifiez les trois différents types de traumatismes par catégorie. Demandez ensuite aux participants de définir et de donner un ou deux exemples pour chaque type (notez que certains types de traumatismes sont complexes, c'est-à-dire qu'ils relèvent d'une combinaison de catégories ; les exemples ne sont que suggestifs).

TYPE	DÉFINITION	EXEMPLE
Aiguë	Un événement terrible unique, c'est-à-dire une expérience ou une perte traumatique substantielle	<ul style="list-style-type: none"> ■ Accident de voiture ■ Décès d'un mari ou d'un enfant ■ Raid sur le bétail
Chronique	Expériences traumatisantes répétées et/ou prolongées ; il peut s'agir d'événements petits ou grands qui se produisent à de nombreuses reprises.	<ul style="list-style-type: none"> ■ La guerre ■ Querelle de territoire entre clans qui dure depuis de nombreuses années ■ Sécheresses répétées ■ Violence domestique permanente (fondée sur le sexe)
Historique/ secondaire	Traumatisme collectif vécu par un groupe de personnes sur plusieurs années/génération ; il s'agit également de ressentir la douleur d'autres personnes qui ont directement vécu le traumatisme, même si vous ne l'avez pas vécu - peut-être parce que vous en avez entendu parler à de nombreuses reprises.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Discrimination à l'encontre d'un certain groupe ethnique ou religieux ■ Ce qu'un enfant entend sur la guerre et les déplacements, même s'il est né après la fin de la guerre ■ Entendre parler des pertes subies par votre voisin, encore et encore

Animateur : Pourquoi est-il important de savoir qu'il existe différents types de traumatismes ? Comment pouvons-nous utiliser ces informations pour mieux aider les membres de nos familles et de nos communautés ?

TROISIÈME PARTIE : Comment les gens font-ils face aux traumatismes ? (15 minutes)



Caillou dans la chaussure

Demandez aux participants de retirer le caillou et de commenter l'expérience. En quoi le caillou s'apparente-t-il à un traumatisme qui ne disparaît pas complètement ?

Posez des questions et discutez-en :

- Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez essayé de faire face au caillou/à la noix ? Avez-vous essayé de l'écartier un peu pour qu'il vous fasse moins mal ?
- Maintenant que vous avez retiré le caillou/la noix de votre chaussure, avez-vous encore mal ?
- En quoi cette expérience s'apparente-t-elle à un véritable traumatisme ?
- Qu'avez-vous appris de cette activité ?

Dites : Lorsque nous avons eu le caillou/la noix dans notre spectacle (ou notre sandale), nous avons essayé de faire face à la douleur. C'est aussi ce que font les gens en cas de traumatisme.

Demandez : De quelles façons dont les gens réagissent (font face) aux traumatismes qu'ils ont subis dans leur vie ?

Remue-méninges. L'animateur note ce que les participants disent. Essayez d'évoquer à la fois les mécanismes d'adaptation négatifs (néfastes) et les bons (positifs).

Posez la question : Quels sont les bons mécanismes d'adaptation ? Quels sont les mécanismes d'adaptation nuisibles (et qui blessent-ils) ?

Mettez un **x** à côté des effets "néfastes" et un **+** à côté des effets "bénéfiques". Insistez sur le fait que la façon dont vous faites face à la situation est un choix.



Dites : Même si vous ne pouvez pas contrôler le traumatisme qui vous est arrivé, vous pouvez contrôler la façon dont vous y réagissez.

Demandez : Comment pouvons-nous nous aider mutuellement à faire face à la situation, lorsque nous entendons parler des traumatismes que nous avons tous vécus ?

■ L'atelier des animateurs passe à l'[activité 5](#)

Cinquième activité

ACTIVITE 5. SENTIR LES FLEURS

Les participants	 
Objectif	■ Apprendre un exercice de respiration simple pour se calmer
Thème	Gestion du stress
L'heure	3 minutes
Matériel nécessaire	Aucun

Respirez les fleurs et soufflez les bougies

L'animateur explique d'une voix lente et calme :



Asseyez-vous confortablement, les deux pieds au sol. Inspirez lentement et profondément par les narines (comme si vous sentiez des fleurs) et reprenez votre souffle. Expirez ensuite par les lèvres, en les pinçant comme si vous alliez siffler ou souffler quelques bougies. Comptez lentement jusqu'à trois lorsque vous inspirez (1, 2, 3) et comptez jusqu'à quatre chaque fois que vous expirez (1, 2, 3, 4). Essayez de prolonger l'expiration pour qu'elle dure plus longtemps que l'inspiration. Répétez l'exercice 3 à 5 fois.

Demandez : Comment vous sentez-vous maintenant ?

- **Atelier des membres de la communauté** passez à l'[activité 6](#)
- **L'atelier des animateurs** passe à l'[activité 6](#)

Activité six

ACTIVITE 6. LES HISTOIRES PEUVENT NOUS APPRENDRE

Les participants	 
Objectif	■ Apprenez à partir d'histoires que les récompenses viennent aux personnes qui pardonnent et regardent en elles-mêmes (et vers Dieu/Allah), plutôt que de réagir par la peur ou de chercher au loin.
Thème	Sensibilisation aux traumatismes, résilience
L'heure	30 minutes
Matériel nécessaire	Aucun

NOTE à l'animateur : Deux histoires sont proposées ci-dessous. Vous pouvez utiliser l'une d'entre elles ou les deux.

HISTOIRE 1 : LE LION VIENT NOUS RENDRE VISITE

Il n'y a pas si longtemps, une meute de hyènes poursuivait un lion dans la savane. Au bout de quelques heures, le lion se fatigua et craignit d'être rattrapé et tué. C'est alors que le lion aperçut une petite maison dont la porte était ouverte. Il bondit à l'intérieur, où une famille, assise autour d'une marmite vide, regardait le lion avec effroi. Ils s'imaginaient que le lion allait les manger tous crus. Puis, à leur grande surprise, le lion se mit à parler : "S'il vous plaît, sauvez-moi la vie", a-t-il demandé. "Chassez les hyènes loin de moi".

Les membres de la famille se sont regardés. Les parents savaient que leurs enfants avaient faim, mais s'ils essayaient de tuer le lion, celui-ci risquait de les tuer en premier. "Que faire ? se demandèrent-ils. Ils craignaient aussi les hyènes : il y en avait tellement !

Que feriez-vous dans cette situation ? Après une discussion, poursuivez l'histoire :

Cette famille a eu peur, mais elle a décidé de prier pour savoir ce qu'il fallait faire. Après avoir prié, ils ont décidé de pardonner au lion de les avoir effrayés et de ne pas lui faire de mal. Le père prit son fusil de chasse, sortit et tira trois coups de feu en l'air. Toutes les hyènes s'enfuirent et, lorsque la zone fut dégagée, le lion s'enfuit dans une autre direction. Cette nuit-là, la famille se demanda si elle avait bien agi.

Pensez-vous que la famille a bien agi ? Que pensez-vous qu'il va se passer ensuite ? Après une discussion, poursuivez l'histoire :

Le lendemain matin, la famille regarda dehors et vit le lion revenir. Mais cette fois, le lion portait une gazelle morte dans sa gueule. Le lion s'approcha de la maison et laissa tomber la gazelle. Puis il s'éloigna lentement, laissant à la famille assez de viande pour un mois entier.

Discutez-en : Quelles leçons pouvons-nous tirer de cette histoire ? (Cette histoire nous apprend qu'adopter une approche pacifique et aider nos voisins est souvent la meilleure solution.)

HISTOIRE 2 : LE PAUVRE QUI VOULAIT DE L'OR

Un pauvre homme a quitté sa maison pour chercher de l'or. Il a dit au revoir à sa famille et a déclaré qu'il reviendrait à la maison lorsqu'il aurait trouvé de l'or. Il a cherché partout - dans les villages, dans les montagnes et dans le désert - et même dans les villes et les églises/mosquées. En chemin, il rencontra beaucoup de gens et leur demanda : "Où puis-je trouver de l'or ?". Mais personne ne pouvait le lui dire.

Pourquoi pensez-vous que l'homme n'a pas pu trouver l'or qu'il cherchait ? Que pensez-vous qu'il aurait dû faire ? Après une discussion, poursuivez l'histoire :


Au fil des ans, le pauvre homme devint très fatigué et malade, et finit par mourir. Sa famille le ramena à la maison pour l'enterrer et, comme le veut la tradition, on creusa une tombe profonde dans la maison du pauvre homme. Le creusement de la tombe était un travail difficile, mais soudain, un rayon de soleil a révélé quelque chose de brillant et d'éclatant. À la surprise générale, la famille découvrit au fond de la tombe un trésor d'or !

Discutez-en : Que pensez-vous de cette histoire ? Y a-t-il des gens comme ce pauvre homme dans votre communauté ? Que leur diriez-vous si vous le pouviez ? Quelle leçon tirez-vous de cette histoire ? *(Cette histoire nous apprend que lorsque vous regardez à l'intérieur de vous - et dans votre propre famille - vous trouverez souvent les réponses que vous cherchez).*

- Atelier des membres de la communauté passez à l'[activité 13](#)
- L'atelier des animateurs passe à l'[activité 7](#)

Septième activité

ACTIVITE 7. LES ANES AFFAMES

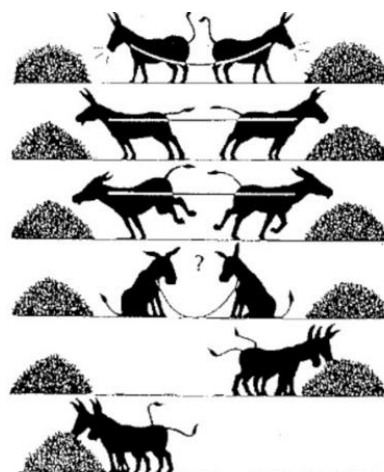
Les participants	
Objectif	■ Ouvrir une discussion sur la gestion des conflits
Thème	Cohésion sociale
L'heure	35 minutes
Matériel nécessaire	■ Un exemplaire par personne de Hungry Donkeys (annexe, figure 2)

Source : <https://muddaser.com/conflict-management-resolution-strategies-process-steps/>.

L'animateur : Montrez l'image des ânes ([annexe, figure 2](#)) qui veulent manger de l'herbe.

Demandez aux participants de décrire ce qui se passe, panneau par panneau. Puis **discutez** :

- Quel panneau représente le mieux la façon dont les conflits se terminent dans votre communauté ? Pourquoi ?
- Qu'est-ce qui aiderait à résoudre ces conflits dans votre communauté, comme le montrent les deux derniers panneaux ?
- Qu'est-ce qui devrait changer ? Qui devrait être impliqué ?
- Quels sont les choix que les gens pourraient faire au quotidien pour contribuer à une plus grande coopération dans les conflits ?



- Que pouvez-vous faire, en tant que membres et responsables de la communauté, pour contribuer à la réalisation de cet objectif ?

- Atelier des membres de la communauté passez à l'[activité 8](#)
- L'atelier des animateurs passe à l'[activité 9](#)
- Cours abrégé passez à l'[activité 9](#)

Activité huit

ACTIVITE 8. LE LION DE L'AUTRE COTE DE LA RIVIERE (FACULTATIF)

Les participants	
Objectif	<ul style="list-style-type: none"> ■ Se sentir plus énergique ■ Créer des liens avec les autres participants à l'atelier de manière non menaçante
Thème	Cohésion sociale
L'heure	10 minutes
Matériel nécessaire	Aucun

Source : Singing to the Lions, Fire on the Mountain, Jonathan Brakarsh avec Lucy Steinitz, Catholic Relief Services.

L'animateur dit : Je vais dire " Lion de l'autre côté de la rivière! Courez, courez, courez !" plusieurs fois et vous courez en formant un grand cercle. Lorsque je m'arrêterai et que je crierai un nombre, vous devrez rapidement vous mettre en groupes de ce nombre. Pour rendre les choses plus intéressantes, je dirai deux nombres et vous devrez vous mettre en groupes du nombre de personnes que j'ai mentionné. Par exemple, si je dis "deux et trois", vous pouvez vous mettre dans un groupe de deux personnes ou de trois personnes. Chaque fois que je dirai les deux chiffres, vous devrez vous mettre dans ces groupes aussi vite que possible. Tout le monde est prêt ?


Action : L'animateur répète trois fois la phrase : " Lion de l'autre côté de la rivière ! Courez, courez, courez !" Tout le monde se met à courir. L'animateur commence par crier "deux et trois". Puis il dit la phrase et crie "quatre et cinq". L'animateur répète la phrase et crie "six et sept". Après avoir répété la phrase, l'animateur invite les participants à crier deux nombres et tout le monde court dans les groupes. Enfin, l'animateur crie le nombre "100" et tout le monde se réunit en un seul groupe.

Conseil : personne ne doit être exclu d'un groupe, c'est pourquoi on utilise deux numéros.

- Atelier des membres de la communauté passez à l'[activité 9](#)

Activité 9

ACTIVITÉ 9. PANIER DE SOUVENIRS

Les participants	
Objectif	<ul style="list-style-type: none"> ■ Renforcer les souvenirs positifs et les traditions culturelles que nous voulons préserver
Thème	Sensibilisation aux traumatismes, résilience, cohésion sociale
L'heure	45 minutes

Matériel nécessaire	<ul style="list-style-type: none"> ■ Un panier ou une boîte pour chaque groupe de 8 à 12 personnes ■ 2 petits cailloux (ou équivalent) par personne
----------------------------	---

Source : Lucy Steinitz avec Medhanit Wube, Abaynesh Biru et Francesca Stuer Lucy Steinitz avec Medhanit Wube, Abaynesh Biru et Francesca Stuer. Conseils des tantes aux jeunes femmes au foyer sur les soins ménagers et familiaux. Family Health International (désormais FHI360), 2010.

L'animateur : Expliquez que cette activité porte sur les bons événements qui se sont produits dans notre passé (nos souvenirs) et sur les traditions ou les rituels que nous aimons et qui font partie de notre culture. **Demandez** des exemples, tels que les styles vestimentaires ou les cérémonies d'attribution de noms aux nouveau-nés. **Répartissez les participants en groupes** de 8 à 12 personnes. Donnez à chaque groupe un panier ou une boîte et remettez deux petits cailloux à chaque personne. (*Facultatif : séparez les groupes en hommes seulement/femmes seulement pour faciliter le partage*). Expliquez-leur que lorsqu'ils donnent un exemple, ils doivent mettre un caillou dans la boîte.

SOUVENIRS PERSONNELS ET FAMILIAUX

L'animateur : Demandez à chacun de penser à au moins une expérience heureuse de son passé, impliquant une personne ou un événement particulier qu'il a apprécié - ces souvenirs qui font partie de lui, quoi qu'il arrive à l'avenir.

Donnez à chacun une minute ou deux pour réfléchir, puis demandez à chaque personne, une à la fois, de partager son souvenir avec les autres membres de son petit groupe. Lorsque chaque personne a fini de partager son souvenir, elle dépose un caillou dans le panier/la boîte.

TRADITIONS CULTURELLES ET SPIRITUELLES (RELIGIEUSES)

L'animateur : Expliquez ensuite que chacun devrait également penser à ses traditions culturelles ou spirituelles qu'il a apprises par le biais d'histoires, de croyances et de coutumes familiales, qui se transmettent d'une génération à l'autre. Ces traditions nous aident également à décrire qui nous sommes vraiment. Elles peuvent nous aider à donner un sens à notre vie, ce qui nous procure une paix intérieure.

Donnez à chacun une minute ou deux de réflexion, puis demandez-leur de partager une coutume ou une tradition qu'ils apprécient avec les autres membres de leur groupe. Lorsque chaque personne a fini de parler, elle dépose un caillou dans le panier/la boîte.

S'il reste du temps, d'autres bons souvenirs peuvent être évoqués, par exemple une réunion de famille ou un autre événement. Vers la fin de l'activité, chaque groupe doit tenir ses paniers/boîtes en l'air et répéter après vous.

- **Il s'agit de nos souvenirs personnels, familiaux, culturels et spirituels.**
- **Nous en avons tellement, bien plus que ce que cette boîte peut contenir.**
- **Ils nous rendent forts. Ils nous aident à travailler ensemble pour construire la paix.**

L'animateur : Concluez par un bref compte rendu :






- Qu'ont remarqué les participants à cette activité ?
- Qu'avez-vous ressenti?
- Pourquoi est-il important de se concentrer sur les bons souvenirs ?
- Pourquoi est-il important de partager nos rituels ou traditions culturelles ?

- Que peuvent-ils retirer de cette activité ?




- Atelier des membres de la communauté passez à l'[activité 10](#)
- L'atelier des animateurs passe à l'[activité 10](#)
- Cours abrégé passez à l'[activité 12](#)

Dixième activité

ACTIVITE 10. SYNTHESE DU PREMIER JOUR

Les participants	 
Objectif	■ Évaluer les événements de la journée et se préparer pour le lendemain
L'heure	10-20 minutes
Matériel nécessaire	■ Facultatif : papier affiche grand format avec 3 faces :    ?

Source : Programme de résilience et de sécurité alimentaire (RFSP) : Programme de résilience et de sécurité alimentaire (RFSP), Transformer les moyens de subsistance : Social Cohesion Visual Aid Training Manual, USAID, CRS, Save the Children, juillet 2021 (également connu sous le nom de P2R : Pathways to Resilience ou RFSP/P2R Visual Aid).

Animateur : Montrer aux participants les trois visages (heureux/neutre/déçu) sur une grande feuille de papier.    ?

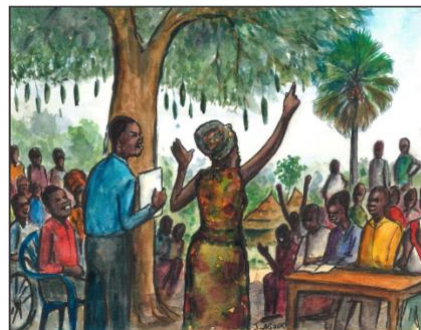
Demandez aux participants de cocher le type de visage qui représente leur évaluation de la journée (les questions/recommandations sont supplémentaires) ou demandez-leur de commenter brièvement la journée et de formuler des recommandations pour le jour 2.

FACULTATIF : Demandez si quelqu'un souhaite préparer un résumé très bref (5 à 10 minutes) des enseignements tirés de la journée et le partager au début de la deuxième journée. L'animateur doit insister sur le fait que ce résumé ne doit contenir que les principaux enseignements tirés (messages à emporter) et ne doit pas être une description des activités. Demandez si quelqu'un souhaite animer la prière du lendemain (voir*, Jour 2).

OPTIONEL pour les LEADERS (10 minutes) : L'animateur montre l'image ci-dessous qui se trouve en [annexe, figure 3](#).

Demandez :

- Qu'observez-vous ici ?
- Quelles sont les choses que nous avons apprises aujourd'hui et qui nous aideront à développer de bonnes compétences en matière de leadership ? (Si personne ne mentionne que l'orateur sur l'image est une femme, soulignez-le et dites qu'il s'agit d'un exemple de droits des femmes et que les femmes font également d'excellents dirigeants).




Conclure la journée : Demandez des questions, des commentaires.

Deuxième jour

Onzième activité

ACTIVITE 11. DEUXIÈME JOUR BIENVENUE À L'ATELIER

Les participants	
Objectif	<ul style="list-style-type: none"> ■ Remercier les participants d'être revenus le deuxième jour ■ Orienter les participants vers la deuxième journée de formation
Thème	Cohésion sociale
L'heure	20 minutes
Matériel nécessaire	Aucun
Notes	Les passages religieux ne sont que des exemples. D'autres passages ou prières peuvent être substitués

Demandez à quelqu'un de faire une ou plusieurs prières à haute voix. Expliquez que chacun de nous a la capacité de prendre de bonnes décisions et d'éviter les mauvaises. Nous devrions utiliser les dons que Dieu/Allah nous a faits - notre intelligence, notre esprit, notre corps, nos talents - pour bien faire.

Prières suggérées :

*CHRETIEN (Jacques 3 :13-14) : *Qui est sage et intelligent parmi vous ? Qu'il le montre par sa bonne vie, par des actes accomplis avec l'humilité que donne la sagesse. Mais si vous nourrissez dans votre cœur une envie amère et une ambition égoïste, ne vous en glorifiez pas et ne niez pas la vérité.*

*MUSULMAN (Coran 2 :44) : *Au nom d'Allah le Tout-Puissant et le Miséricordieux, vous devez apprécier la bonne conduite des autres, mais commencez par vous amender. Les actes sont plus éloquentes que les paroles. Il faut d'abord pratiquer soi-même les bonnes actions, puis prêcher.*

Résumé de la journée d'hier (une personne de la première journée peut avoir préparé un résumé à partager) :

- Les participants passent brièvement en revue les points saillants de la journée d'hier.
- Demandez s'il y a des questions. Si le temps ne le permet pas, mettez-les de côté pour les aborder à la fin de la journée.
- Demandez aux participants de parler de leur expérience de partage des histoires des ânes affamés, le cas échéant.
- Renforcer les principaux enseignements tirés jusqu'à présent (messages à emporter).

- **Atelier des membres de la communauté** passez à l'[activité 12](#)
- **L'atelier des animateurs** passe à l'[activité 12](#)

Activité douze

ACTIVITE 12. SENTIR LES FLEURS

Les participants	
-------------------------	--

Objectif	■ Apprendre un exercice de respiration simple pour se calmer
Thème	Gestion du stress
L'heure	3 minutes
Matériel nécessaire	Aucun

L'animateur explique d'une voix lente et calme :



Asseyez-vous confortablement, les deux pieds au sol. Inspirez lentement et profondément par les narines (comme si vous sentiez des fleurs) et retenez votre souffle. Expirez ensuite par les lèvres, en les poursuivant comme si vous étiez sur le point de siffler ou de souffler quelques bougies. Comptez lentement jusqu'à trois lorsque vous inspirez (1, 2, 3) et comptez jusqu'à quatre chaque fois que vous expirez (1, 2, 3, 4). Essayez d'allonger l'expiration plus longtemps

- Atelier des membres de la communauté passez à l'[activité 17](#)
- L'atelier des animateurs passe à l'[activité 13](#)

que l'inspiration. Répétez l'exercice 3 à 5 fois. **Demandez** : comment vous sentez-vous maintenant ?

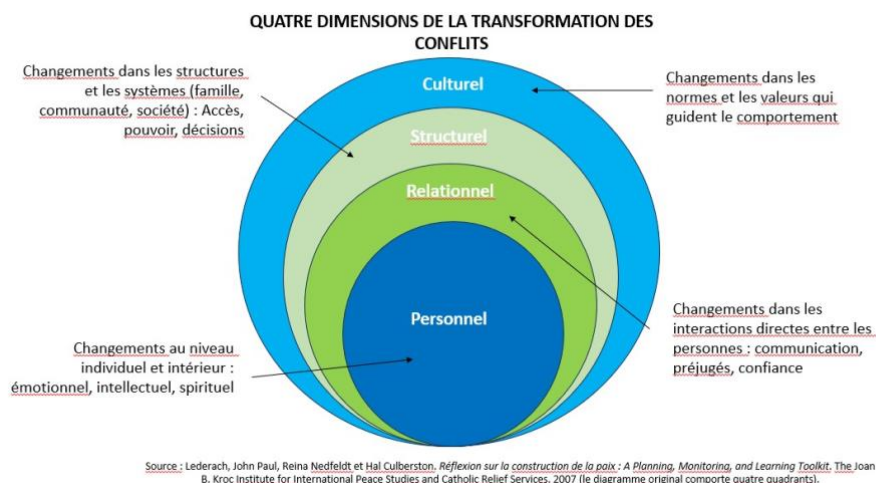
Activité treize

ACTIVITE 13. APPLIQUER LES 3C

Les participants	 
Objectif	■ Comprendre comment l'approche 3B de la construction de la paix s'applique à la sensibilisation aux traumatismes et à la résilience, ainsi qu'à la construction de la cohésion sociale.
Thème	Sensibilisation aux traumatismes, résilience, cohésion sociale
L'heure	20 minutes
Matériel nécessaire	Aucun
Notes	Pour l'atelier des membres de la communauté, cette activité doit être utilisée le premier jour, avant les ânes affamés. Pour l'atelier des animateurs, cette activité est utilisée dès maintenant.

Source : Adapté de [The Tree of Life](#), CRS et REPSSI : 2020 et [Rising From Resilient Roots](#), CRS : 2020.

REMARQUE : l'illustration ci-dessous est destinée à être étudiée par l'animateur lui-même.



L'animateur dit : Les traumatismes et les conflits surviennent au niveau personnel, dans nos relations avec les autres et dans la manière dont nous fonctionnons au sein de la communauté (structures et systèmes) et dans le cadre de notre culture. Notre réponse aux traumatismes et aux conflits se situe également à différents niveaux. Chez CRS, nous appelons cela les 3B (l'animateur doit utiliser les gestes ci-dessous - et demander aux participants de faire de même - pour mettre l'accent sur les 3B : Binding, Bonding, Bridging). Expliquez :

- **Au niveau de la LIAISON, le premier B** - nous encourageons l'auto-guérison et la transformation au niveau individuel (en abordant le conflit intra-personnel à l'intérieur de soi).
- **Au niveau du LIEN, le deuxième B** - nous renforçons les relations et la compréhension mutuelle au sein de nos familles et de notre propre groupe identitaire (aborde les conflits intragroupes et interpersonnels).
- **Au niveau du RAPPROCHEMENT, le troisième B** - nous développons la compréhension et la confiance entre deux ou plusieurs groupes identitaires ou communautés dans un but de cohésion sociale (vise à atténuer les conflits entre groupes, communautés ou entre



communautés).

Expliquez que vous pouvez construire un chemin vers la cohésion sociale - une paix et une prospérité durables qui incluent tous les membres de la société - si vous incluez les trois "B".

Par où commencer ? Le grand leader indien Mahatma Gandhi a dit : "Si vous voulez changer le monde, commencez par vous-même".

Expliquez ensuite que, grâce à ce que nous avons appris dans cet atelier, nous pouvons utiliser notre expérience pour. :

- Améliorer la façon dont nous nous sentons en tant qu'individus (= **Binding**) ;
- Améliorer nos relations avec les personnes avec lesquelles nous interagissons tous les jours (= **Bonding**) ; et enfin, avec

- Améliorer la manière dont nous interagissons avec d'autres groupes (= **Bridging**).

Cet atelier met l'accent sur la **liaison** et l'**attachement**. Ce sont les fondations qui nous amènent à la création d'un pont (faire à nouveau des gestes avec les bras).

NOTE à l'animateur : Au fur et à mesure que l'atelier se poursuit, continuez à renforcer les 3B - par exemple, expliquez comment les différentes activités de cet atelier mettent l'accent sur le lien, la liaison et/ou le rapprochement.

- L'atelier des membres de la communauté passe à l'[activité 7](#) (premier jour)
- L'atelier des animateurs passe à l'[activité 14](#)

Activité quatorze

ACTIVITE 14. L'ARBRE DE VIE, PARTIE 1, DESSIN/LIAISON

Les participants	
Objectif	<ul style="list-style-type: none"> ■ nous aide à comprendre que chaque individu est unique et possède des forces et des talents différents ■ Nous montre à quel point nous sommes plus forts en tant que groupe
Thème	Sensibilisation aux traumatismes, résilience
L'heure	35 minutes
Matériel nécessaire	<ul style="list-style-type: none"> ■ OPTION 1 : Tableau à feuilles mobiles, 1 feuille de papier A4 pour chaque personne, marqueur ou crayons de couleur, ruban adhésif (cette activité fonctionne mieux si les participants savent lire et écrire, mais des symboles peuvent être utilisés à la place des mots). ■ OPTION 2 : Aucun matériel n'est nécessaire (convient à un groupe peu alphabétisé)

Source : Adapté de The Tree of Life, CRS et REPSSI : 2020 et Rising From Resilient Roots, CRS : 2020.

REMARQUE : Cette activité est illustrée à la [figure 4 de l'annexe](#).

L'animateur dit : Cette activité, L'**arbre de vie**, nous apprend à connaître nos racines, à savoir d'où nous venons et qui nous sommes. Notre tronc, nos feuilles et nos fruits mettent en lumière nos expériences passées et nous enseignent nos points forts afin que nous puissions nous sentir plus confiants et plus puissants. Notre arbre comporte également des branches qui nous montrent où nous allons dans notre vie.

L'animateur poursuit : **Commençons** par en apprendre davantage sur nous-mêmes, car cela nous aidera à comprendre à quel point chacun d'entre nous est unique et spécial, et à quel point nous sommes plus forts en tant que groupe (ou équipe). Plus nous en savons sur nous-mêmes et sur nos points forts, plus nous réussirons et moins nous serons effrayés ou intimidés par les autres.

OPTION 1 (préférée) :

Donnez à chacun une feuille de papier A-4, des stylos ou des marqueurs et suivez les instructions ci-dessous. Rappelez aux participants qu'ils peuvent dessiner des symboles au lieu de mots - ils peuvent faire ce qu'ils préfèrent. Il est utile que l'animateur dessine les différentes parties de l'arbre sur une feuille de tableau-papier (non étiquetée), chaque partie étant mise en évidence ci-dessous. Insistez sur le fait que les participants ne sont pas obligés de partager leurs informations personnelles ; ils peuvent garder ce qu'ils veulent pour eux.

DEUXIÈME OPTION (s'il n'y a pas de papier ou si les personnes ne peuvent pas dessiner/écrire)

Montrez un arbre vivant ou une image d'arbre et demandez aux participants d'examiner attentivement les réponses à chaque question, certains présentant leur réponse à l'ensemble du groupe, section par section de l'arbre.

Instructions pour l'option 1 et l'option 2.

L'animateur aidera chacun à dessiner (ou à décrire verbalement) son propre arbre.

Commencer par les racines de l'arbre, évoluer vers le tronc et ainsi de suite.

- **Racines**: d'où je viens
- **Tronc** : Le côté droit du tronc - les bons moments de ma vie ; le côté gauche du tronc - les moments difficiles de ma vie.
- **Branches** : mes espoirs et mes souhaits
- **Soleil et pluie** : mon système de soutien
- **Insectes nuisibles** : ce qui m'empêche de réaliser mes espoirs
- **Feuilles** : mes talents, mes compétences et mes réalisations
- **Fruits** : ce qui est bon dans ma vie actuelle

L'animateur dit : Votre arbre de vie est divisé en trois parties principales : les RACINES, le TUBE et le SOMMET, qui comprend les branches avec leurs feuilles et leurs fruits.

NOTE à l'animateur : Vous devez poser des questions spécifiques pour chaque partie de l'arbre. Attendez que les participants aient terminé cette partie du dessin avant de passer à la série de questions suivante. Prenez votre temps.

Instruisez les participants de la manière suivante.

- **Dessinez les RACINES** (*en commençant par le bas de votre feuille*) et écrivez d'où vous venez et d'où viennent vos parents, votre famille et vos ancêtres. Dans quelle ville ou village vivez-vous, et quels sont vos parents/grands-parents ? Ce sont vos racines. Les racines peuvent également être votre clan ou votre tribu et les personnes qui vous ont aimé et aidé dans votre vie. Peu importe où vous voyagez dans la vie, vos racines sont dans ce sol, dans ce lieu.
- **Dessinez le TRUNK** et, sur le côté **droit** de l'arbre, écrivez quelques-uns des bons événements de votre vie. Qu'est-ce qui vous a rendu heureux ? Quels sont les moments que vous avez fêtés ? Sur le côté **gauche** de l'arbre, écrivez quelques-uns des moments difficiles de votre vie (écrivez seulement ce que vous vous sentez à l'aise de partager).
- **Dessinez les BRANCHES**. Sur les branches, écrivez vos espoirs et vos souhaits pour l'avenir. Si vous avez eu une période très difficile dans votre vie, vous pouvez aussi le montrer sous la forme d'une cicatrice sur l'arbre ou d'une branche cassée.
- **Dessinez les INSECTES NUISIBLES** qui sont les obstacles dans votre vie. Ce sont les choses qui vous empêchent de réaliser vos espoirs. Il peut également s'agir de croyances sur vous-même, comme le fait de penser que vous ne valez rien ou que vous êtes stupide. Mais n'oubliez pas que, comme la plupart des obstacles, les insectes ne sont pas permanents : on peut les ramasser et les jeter.



- **Dessinez le SOLEIL et la PLUIE autour de votre arbre.** Dessinez des symboles ou écrivez des exemples de votre système de soutien - avec qui ou où vous allez pour obtenir du soutien et de l'aide lorsque vous en avez besoin.
- **Sur les feuilles,** inscrivez vos talents et compétences (ce que vous êtes capable de faire) et vos réalisations (ce que vous avez accompli). Qu'est-ce que vous savez faire (*exemples : je suis fort, je sais prendre soin des autres, je sais écouter*) ? *Je suis fort ; je sais prendre soin des autres ; je sais écouter*).
- **Enfin, sur chaque branche, dessinez le FRUIT** - les fruits sont les bonnes choses de votre vie actuelle. Les fruits peuvent aussi être des personnes avec lesquelles vous êtes proches, votre communauté religieuse, votre famille, etc.

NOTE à l'animateur : S'il reste du temps, indiquez aux participants qu'ils peuvent décorer leur arbre ou y ajouter d'autres éléments. Vous pouvez également leur demander s'ils ont aimé cette activité et pourquoi. **Dites :** C'est votre arbre ; il est spécial et unique pour vous. De mauvaises choses sont arrivées à votre arbre, mais vous avez survécu ! Regarde toutes les bonnes choses

■ **L'atelier des animateurs passe à l'[activité 15](#)**

qui font aussi partie de ton arbre !

Activité quinze

ACTIVITE 15. L'ARBRE DE VIE, PARTIE 2, PARTAGE/LIAISON

Les participants	
Objectif	<ul style="list-style-type: none"> ■ nous aide à comprendre que chaque individu est unique et possède des forces et des talents différents ■ Nous montre à quel point nous sommes plus forts en tant que groupe
Thème	Sensibilisation aux traumatismes, résilience, cohésion sociale
L'heure	50 minutes
Matériel nécessaire	Aucun

NOTE à l'animateur : Demandez aux participants de se mettre par deux pour parler de leur arbre, de toutes ses parties, des racines aux fruits. Une personne parle d'abord, puis l'autre.

Faites-le deux fois - la première paire pendant au moins 14 minutes (7 minutes par personne) ; puis formez une autre paire et parlez ensemble pendant 20 minutes supplémentaires (10 minutes par personne). De cette manière, chaque personne peut raconter son histoire deux fois (la deuxième fois de manière plus approfondie), ce qui est très important. Rappelez aux participants que tout ce qui est partagé par un autre participant doit rester privé et ne doit pas être raconté à d'autres sans leur permission.

L'objectif du partage est de permettre aux participants de développer une vision positive d'eux-mêmes et de construire un espoir pour l'avenir sur la base de leurs compétences, de leurs réalisations et de leurs expériences, malgré les difficultés ou les pertes subies dans le passé.

Une autre variante consiste à former le premier binôme avec une personne similaire (par exemple, du même groupe ethnique ou du même sexe), mais le second binôme doit être formé avec une personne différente. Au cours de la discussion qui suit, comparez les deux expériences. (*Si cela fait partie d'une expérience plus longue, le partage peut être répété une troisième fois*).

Si le nombre de participants est impair, vous, en tant qu'animateur, devez-vous joindre à eux, de manière qu'il y ait toujours deux personnes qui parlent l'une avec l'autre. Lorsque les participants

partagent, rappelez-leur de commencer par les racines et de remonter vers le haut. La personne qui ne partage pas doit rester silencieuse et écouter attentivement.

Suivez de près l'heure.

Après chaque tour de table, l'animateur pose la question suivante : Comment s'est déroulée cette expérience pour vous ? Qu'avez-vous ressenti en parlant (en partageant) ? Qu'avez-vous ressenti en écoutant l'autre personne ?

Prévoyez beaucoup de réflexion et de discussion, si vous en avez le temps (mais sans divulguer d'informations personnelles). Vous pouvez vous attendre à ce que la première série d'échanges soit un peu plus difficile ; espérons que ce sera moins le cas la deuxième fois.

CONSEIL : Si un participant est contrarié à un moment ou à un autre, sortez ensemble, puis écoutez, réconfortez-le et/ou orientez-le vers un spécialiste. Reportez-vous aux [activités complémentaires](#) pour obtenir de l'aide supplémentaire. Si plusieurs personnes sont bouleversées par l'expérience, demandez à tout le monde de se mettre en cercle. L'animateur doit insister sur le fait que dans cet atelier, nous sommes tous ensemble. Demandez aux

■ L'atelier des animateurs passe à l'[activité 16](#)

participants de partager leurs pensées et leurs sentiments s'ils le souhaitent (sans pression). Terminez par une chanson ou une prière à laquelle tout le monde peut participer.

Activité seize

ACTIVITE 16. L'ARBRE DE VIE, PARTIE 3, SOUTIEN/LIAISON

Les participants	
Objectif	<ul style="list-style-type: none"> ■ nous aide à comprendre que chaque individu est unique et possède des forces et des talents différents ■ Nous montre à quel point nous sommes plus forts en tant que groupe
Thème	Sensibilisation aux traumatismes, résilience, cohésion sociale
L'heure	20 minutes
Matériel nécessaire	Ruban adhésif
Notes	Les activités de Tree of Life couvrent les 3 B de la construction de la paix : Lier, Rattacher, Rapprocher

Demandez à tous les participants d'accrocher leurs dessins d'arbres les uns à côté des autres sur le même mur pour former un groupe d'arbres. Invitez-les à regarder chacun des arbres (*si les participants n'ont pas dessiné d'arbres, demandez-leur de se tenir les uns à côté des autres pour que leurs corps représentent tous les arbres*).

L'animateur demande : D'après vous, que se passerait-il s'il n'y avait qu'un seul arbre dans un champ, sans aucun autre arbre à proximité, et qu'il y avait une grosse tempête ou une inondation (*l'arbre pourrait tomber ou s'abîmer*) ?

Mais que voyez-vous maintenant ? (*Demandez des réponses. Par exemple, beaucoup d'arbres, une forêt.*) Expliquez que les arbres nous représentent, en tant que groupe ou communauté.

Demandez : Qu'est-ce que cela fait à votre arbre de faire partie d'une forêt ? (*Obtenez des réponses.*)

L'animateur demande : Maintenant, réfléchissez à ce qui se passe s'il y a une mauvaise tempête ou une inondation et que de nombreux arbres se dressent les uns contre les autres ? (*Obtenez*

des réponses. Par exemple, la forêt est beaucoup plus forte et protège les arbres individuels). Demandez des commentaires ; passez du temps à demander ce que les gens observent dans la forêt.

L'animateur demande : Que remarquez-vous d'autre à propos de notre groupe d'arbres ? Tous les arbres sont-ils identiques ? (Réponse : Non, ils sont diversifiés.) Notre groupe n'est pas une monoculture (lorsque tous les arbres sont identiques). Il est diversifié et les arbres peuvent se protéger les uns les autres ; c'est ce qui fait notre force.

L'animateur pose la question : Qu'est-ce que nos arbres nous disent sur la façon dont nous devrions vivre notre vie ? Comment pouvons-nous rester forts face aux tempêtes et aux problèmes de notre vie ? (Discutez-en. Puis informez les participants qu'à la fin de la formation,

■ L'atelier des animateurs passe à l'[activité 24](#)

ils pourront ramener leurs arbres chez eux).

Activité dix-sept

ACTIVITE 17. LES ETAPES DU CONFLIT

Les participants	
Objectif	<ul style="list-style-type: none"> ■ Identifier les étapes du conflit (et la situation actuelle) ■ Comprendre pourquoi c'est important
Thème	Sensibilisation aux traumatismes, résilience
L'heure	40 minutes
Matériel nécessaire	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bois d'allumage, allumettes, eau pour éteindre (ou éteindre autrement un petit feu) ■ Plusieurs exemplaires de l'annexe, figure 5

Source : CRS, Peacebuilding Fundamentals : Manuel du participant, 202. p. 34. (<https://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/peacebuilding-fundamentals>).

L'animateur dit : Votre pays a connu des conflits pendant de nombreuses années. À quoi ressemble ce conflit ?

Présentez le diagramme ("Voir le conflit comme un feu") de l'[annexe, figure 5](#). Il est préférable d'avoir plusieurs copies pour que tout le monde puisse le voir. Expliquez brièvement chaque étape du diagramme.

ÉTAPE 1 : Rassembler les matériaux pour le feu - à ce stade, il n'y a pas de feu. Cela équivaut à un potentiel de conflit.

ÉTAPE 2 : Allumer le feu - à ce stade, le feu a été allumé. C'est l'équivalent d'un événement déclencheur de la confrontation.

ÉTAPE 3 : Feu de joie - à ce stade, le feu brûle avec beaucoup d'énergie, consommant le bois/les matériaux qui l'alimentent. Ce stade équivaut à une crise conflictuelle.

STADE 4 : Charbons - à ce stade, le feu se réduit, ayant brûlé la plupart des bois/matériaux, laissant des charbons ardents. C'est l'équivalent d'un stade où le conflit continue à se désamorcer ou, s'il y a un autre élément déclencheur et que l'on ajoute du combustible, il y a un risque de conflit supplémentaire.



ÉTAPE 5 : Le feu est éteint - à ce stade, le feu est complètement éteint et il n'y a plus de flammes dans les braises. C'est l'équivalent d'un stade où l'on ne se concentre plus sur le feu, mais sur la reconstruction et la régénération.

Dites : Ce sont les étapes d'un conflit. Il est important de comprendre à quelle(s) étape(s) du conflit vous vous trouvez actuellement, car c'est votre contexte.

Demandez : À quel stade pensez-vous vous trouver actuellement ? Voyez-vous également d'autres étapes dans votre environnement ? (*Discutez-en.*)

Posez la question : Le conflit est-il parfois une opportunité ? (*À quelles étapes ? Demandez des exemples.*)

Demandez : Comment ces connaissances affectent-elles les activités économiques, l'éducation, l'eau, l'assainissement et l'hygiène (WASH), etc.

Procédez à la présentation du "conflit en tant que feu". Si cela est possible, réalisez cette activité en plein air (*l'autre solution consiste à jouer l'expérience sans qu'il n'y ait de feu réel*).

Demandez aux participants de se rendre dans un espace ouvert que vous avez préalablement identifié pour l'exercice d'incendie. Expliquez-leur qu'ils vont devoir allumer un feu et que chacun doit aller chercher une petite quantité de matériel pour ce faire. Lorsqu'ils se rassemblent à nouveau, demandez-leur d'allumer un petit feu (assurez-vous que l'un d'entre eux dispose d'une allumette ou d'un briquet). Demandez-leur de laisser le feu brûler jusqu'à ce qu'il s'éteigne. Faites un compte rendu de l'exercice en posant quelques questions et en faisant le lien entre leurs réponses et la manière dont les conflits commencent et se terminent.

Voici quelques questions qui pourraient être posées :

- Que représentent les matériaux que vous avez recueillis, s'il s'agit d'un conflit ?
- Que fallait-il pour allumer le feu après avoir rassemblé les matériaux ?
- À quel stade est-il préférable d'intervenir dans un conflit et en quoi votre réponse diffère-t-elle selon le stade auquel vous vous trouvez ?
- Qu'avez-vous pensé ou comment vous êtes-vous senti ou comporté à différents stades de l'exercice ?

Conclure : Il est important d'être sensible aux différents stades du conflit, en étant toujours conscient du stade dans lequel on se trouve (en tant qu'individu, au sein de la famille et de la communauté). Chaque étape offre des possibilités d'intervention différentes.

■ **Atelier des membres de la communauté passez à l'[activité 18](#)**

Activité dix-huit

ACTIVITE 18. CHANGER DE CANAL

Les participants	
Objectif	<ul style="list-style-type: none"> ■ Apprendre que l'on peut changer ce que l'on ressent en changeant ce que l'on pense. ■ Apprendre une façon d'appliquer le pouvoir de la pensée positive
Thème	Sensibilisation aux traumatismes, résilience, gestion du stress
L'heure	20 minutes
Matériel nécessaire	Aucun

Source : Chanter pour les Lions : Overcoming Fear and Violence in our Lives par Jonathan Brakarsh avec Lucy Steinitz. Catholic Relief Services, États-Unis. 2017. (www.crs.org ; <https://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions>.)

L'animateur explique : L'une des façons de guérir d'un traumatisme est de changer la façon dont vous pensez à quelque chose qui vous est arrivé dans le passé. Notre cerveau est connecté à notre corps, ce qui signifie que tout ce que nous pensons dans notre tête crée un sentiment dans le reste de notre corps. (*Demandez des exemples : lorsque vous pensez à quelque chose qui vous rend triste, en colère ou joyeux, à quel endroit de votre corps le ressentez-vous ?*)

Cela signifie qu'en utilisant notre cerveau, nous avons le pouvoir de changer ce à quoi nous pensons, ce qui peut modifier la façon dont nous nous sentons. Par exemple, lorsque quelqu'un essaie de nous faire sentir mal ou très stressé, nous pouvons avoir des pensées positives et positives qui nous aideront à nous sentir mieux. Quelles sont les autres choses que nous pouvons faire ? (*Obtenez des réponses. Par exemple, parler avec d'autres personnes, faire une promenade, prier*). Ce sont toutes de bonnes choses.

Nous avons ce pouvoir, chacun d'entre nous. Lorsque nous nous sentons stressés, nous pouvons décider de mettre ce problème de côté et de nous en occuper plus tard. Lorsque quelqu'un essaie de nous faire nous sentir mal, nous pouvons apprendre à changer notre façon de penser. (*Obtenez des réactions. Dites ensuite que si nous pensons que nous ne valons rien, nous nous sentirions tristes ; si nous pensons que nous sommes intelligents ou talentueux, nous nous sentirions bien*). Cela signifie que si nous changeons notre façon de penser, nous pouvons changer nos sentiments. (*Par exemple : si nous avons des pensées heureuses, nous nous sentons heureux et nous profitons de la vie*.)

Demandez : Combien d'entre vous aiment écouter la radio ou des programmes sur leur téléphone ? (*Levez la main.*)

Il existe de nombreuses chaînes. Quelles sont vos chaînes ou stations préférées ? (*Obtenez de nombreuses réponses.*)

Dites : Imaginez que vous êtes seul dans une pièce ou assis à l'extérieur avec votre téléphone ou une radio et qu'il y a un programme que vous n'aimez pas. Que faites-vous ? (*Faites une pause pour obtenir des réponses.*) Vous changez de chaîne. Vous pouvez faire la même chose dans votre tête, dans votre pensée.

Chaque fois que nous changeons de chaîne, nous nous sentons différents. Alors, faisons-le maintenant. Changeons de chaîne. (*Demandez à tous les participants de faire un mouvement pour changer de chaîne, par exemple en levant les bras et en agitant les mains*). Sur quelle chaîne êtes-vous maintenant ? (*Demandez brièvement aux participants de répondre.*)

Maintenant, pensez à quelque chose qui vous fait sentir en paix. Visualisez-le dans votre esprit. Sentez-le avec vos mains. Entendez-le. Ce que nous pensons change ce que nous ressentons. Alors, changez de chaîne. C'est le canal de la paix. Nous pouvons être le canal de la paix en changeant nos pensées pour des pensées positives.

Résumons : si vous aimez la musique et que vous allumez votre radio/téléphone, mais qu'il s'agit d'une chaîne sportive, que faites-vous ? Vous changez de chaîne. (Ou encore, lorsque nous entendons ou ressentons quelque chose qui nous met en colère et que nous n'aimons pas, nous ne sommes pas obligés d'en rester là dans notre esprit. Lorsque nous sommes prêts à nous défaire de ce sentiment, que faisons-nous ? (*Obtenez des réponses.*) Changez simplement de

■ L'atelier des membres de la communauté passe à l'**activité 19** (facultatif)

chaîne. (*Tout le monde fait le mouvement.*)

Activité dix-neuf

ACTIVITE 19. ADAM ET SARA (FACULTATIF S'IL RESTE DU TEMPS)

Les participants	
Objectif	■ Apprendre à partir d'un exemple de gestion du stress et de résilience personnelle
Thème	Sensibilisation aux traumatismes, résilience, pardon
L'heure	15 minutes
Matériel nécessaire	■ Plusieurs exemplaires Annexe, figure 6

Source : Breaking cycles of violence, Building Healthy individuals and Communities, USAID, 2005.



Montrez la photo d'Adam et Sara ([Annexe, figure 6](#)). Faites-en plusieurs copies pour que tout le monde puisse la voir, en particulier la main amputée de Sara. **Demandez-leur** ce qu'ils pensent qu'il est arrivé à ce couple et comment ils s'en sortent. **Demandez-leur** ce qu'ils pensent de l'image. Ils peuvent raconter leur propre histoire.

Vous pouvez également raconter l'histoire ci-dessous et demander des réactions.

L'animateur lit/dit :

Adam et Sara avaient une ferme avec plusieurs huttes de terre au toit de chaume, un enfant, des poulets et un joli petit jardin. Ils partageaient une seule pièce et menaient chacun une vie indépendante, avec beaucoup de disputes entre eux. Malheureusement, il y a trois ans, tout ce qu'ils possédaient a brûlé et ils ont été contraints de fuir dans un autre village en tant que personnes déplacées à l'intérieur de leur propre pays. Sara a été blessée et a dû être amputée d'une main.

La famille vit désormais sous une même tente, où la vie quotidienne est beaucoup plus difficile. Au début, Adam et Sara se sont sentis désespérés et très stressés.

Récemment, cependant, Adam a rejoint la chorale de l'église (ou est devenu actif dans sa mosquée) et a appris de nombreux nouveaux airs qu'il chante souvent à sa famille. En conséquence, l'ambiance à la maison s'est améliorée. Sara dit qu'ils parlent maintenant de leurs problèmes ensemble et que cela a amélioré leur relation. Parfois, ils prient ensemble et s'aident mutuellement dans le nouveau jardin qu'ils ont planté. Leur situation difficile n'a pas changé, mais Adam et Sara réagissent désormais différemment.

Posez la question : Qu'est-ce qui est différent maintenant ? (*Demandez des réponses.*) Adam et Sara ont changé de chaîne ; ils ont changé leur façon de voir les choses, et cela a eu un effet positif sur leur vie.

Reprendre l'[annexe, figure 6](#).

Demandez : Pouvez-vous citer un autre exemple de personnes que vous connaissez et qui reconstruisent leur vie de manière positive après un traumatisme et un conflit, comme l'ont fait Adam et Sara ?

L'animateur dit : Souvent, nous ne pouvons pas changer notre situation, mais nous pouvons changer la façon dont nous y réagissons. Comme pour les stations de radio ou de téléphone, nous pouvons **changer de canal**. (*L'animateur fait le mouvement de changement de chaîne avec tout*

■ Atelier des membres de la communauté passez à l'[activité 20](#)

le monde).

Activité vingt

ACTIVITE 20. COMPRENDRE LE CYCLE DU CONFLIT

Les participants	
Objectif	■ Apprendre à connaître le cycle du conflit et identifier des moyens de l'arrêter
Thème	Sensibilisation aux traumatismes, résilience
L'heure	15 minutes
Matériel nécessaire	Aucun

Source : Chanter pour les Lions : Overcoming Fear and Violence in our Lives par Jonathan Brakarsh avec Lucy Steinitz. Catholic Relief Services, États-Unis. 2017. (www.crs.org; <https://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions>).

L'animateur dit : Cette activité s'apparente à un jeu de "ronde", car elle nous montre ce qui se passe lorsque le conflit et la violence s'invitent dans nos vies.

Tous les participants se placent en cercle, l'un derrière la personne qui le précède, de manière à regarder son dos. Une personne commence par crier "Toi !" à la personne qui la précède. La personne suivante fait de même jusqu'à ce que tout le monde, un par un, ait eu son tour de crier "Toi !" à la personne qui le précède. L'activité se termine lorsque la personne qui a commencé se fait crier dessus par la personne qui la suit.

REMARQUE : *s'il est culturellement acceptable de poser fermement la main sur l'épaule de la personne en face de soi au lieu de crier "Toi !", cela est également possible.*

L'animateur dit : Alors, que se passe-t-il ici ? (*Obtenez des réponses.*) Le conflit et la violence tournent en rond. La personne ou le groupe qui a déclenché la violence voit la violence lui revenir. C'est ce qu'on appelle parfois le cycle du conflit ou le cycle de la violence.

Avez-vous constaté ce phénomène dans votre vie ou dans celle de quelqu'un d'autre ? La personne blessée par la violence cherche souvent à se venger (elle blesse cette personne en retour) ou à blesser quelqu'un de plus faible qu'elle. C'est le cas d'une grande partie des violences domestiques, mais aussi des violences faites aux enfants.

Ce que nous avons appris, c'est que la violence engendre d'autres violences. Que pouvons-nous faire pour l'arrêter ? (*Obtenir des réponses.*)

Nous devons commencer par nous-mêmes. Si chaque individu cesse d'être violent envers les autres, le cycle de la violence s'arrêtera petit à petit. Même si quelques personnes seulement s'arrêtent, la violence diminuera parce que le cycle sera brisé. Comment faire pour changer les choses ? (*Obtenez des réponses.*)


L'animateur conclut : Nous avons déjà parlé du fait de discuter des problèmes avec d'autres personnes pour trouver une solution, comme les deux ânes. Nous avons également appris à changer de canal, à avoir des pensées plus positives. Dans quelques minutes, nous allons nous

■ Atelier des membres de la communauté passez à l'[activité 21](#)

pencher sur le pardon - nous pardonner à nous-mêmes et pardonner aux autres - comme un autre moyen de briser le cycle du conflit et de construire la paix.

Activité vingt-et-un

ACTIVITE 21. LE PARDON PEUT BRISER LE CYCLE DU CONFLIT

Les participants	
Objectif	<ul style="list-style-type: none"> ■ Comprendre que le pardon peut briser le cycle du conflit/de la violence ■ Voir que le pardon est possible même dans des circonstances très difficiles
Thème	Le pardon
L'heure	20 minutes
Matériel nécessaire	■ Annexe, figure 7

Source : Programme de résilience et de sécurité alimentaire (RFSP) : Programme de résilience et de sécurité alimentaire (RFSP), Transformer les moyens de subsistance : Social Cohesion Visual Aid Training Manual, USAID, CRS, Save the Children, juillet 2021 (également connu sous le nom de P2R : Pathways to Resilience ou RFSP/P2R Visual Aid).

Demandez : Que signifie le pardon ?

Après quelques réponses, proposez ceci :

Pardoner signifie simplement choisir de laisser tomber sa colère, sa blessure et son désir de vengeance. Vous pouvez accepter que ce qui s'est passé appartient désormais au passé. Vous reconnaissez que tout le monde commet des erreurs. Le fait de pardonner à quelqu'un a notamment pour effet de réduire le stress et d'améliorer votre santé et votre bien-être.

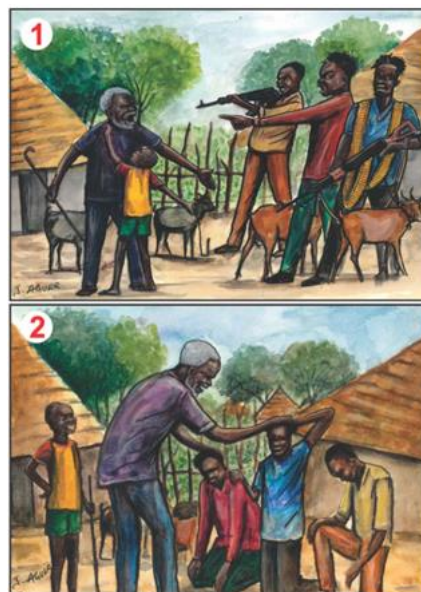
Pardoner ne signifie pas oublier ou excuser le mal qui vous a été fait. Si un crime a été commis, la loi doit être impliquée ; de même, l'équipe de protection de CRS doit être contactée si un membre du personnel ou un bénévole est soupçonné d'être l'auteur d'un préjudice. Même si vous pardonnez à quelqu'un, vous pouvez toujours demander justice. Il n'est pas nécessaire de se réconcilier ou de devenir ami avec la personne qui a causé le préjudice.

Le pardon apporte une sorte de paix qui vous permet de vous recentrer sur vous-même et vous aide à poursuivre votre vie.

REMARQUE : les problèmes de sauvegarde doivent être signalés au responsable de la sauvegarde du programme national (s'il y en a un), en contactant [EthicsPoint](#) ou en écrivant à alert@crs.org.

L'animateur : Montrez les images de la [figure 7 de l'annexe](#) et posez les questions suivantes aux participants :

1. Que voyez-vous sur ces photos ?
2. Que dit le garçon de la photo à son père ?
3. Que dit le père au jeune armé ?
4. Comment les jeunes armés se comportent-ils avec le vieil homme ?
5. Que se passe-t-il sur la deuxième image ?
6. Le vieil homme se venge-t-il ou pardonne-t-il ? Comment procède-t-il ?
7. Que pouvons-nous faire pour pardonner et nous réconcilier avec les personnes qui nous ont blessés dans le passé ?
8. Que signifie le pardon pour vous ?
9. Avez-vous déjà pardonné à quelqu'un qui vous a fait du tort ?



L'animateur conclut : Une façon de briser le cycle du conflit est de pardonner à l'autre personne ou au groupe.

■ Atelier des membres de la communauté passez à l'[activité 22](#)

Activité 22

ACTIVITE 22. LE PARDON ET LA FOI

Les participants	
Objectif	■ Renforcer l'importance du pardon du point de vue de la foi
Thème	Le pardon
L'heure	15 minutes
Matériel nécessaire	Aucun

L'animateur demande : Que dit votre foi sur la pratique du pardon ?

L'animateur peut s'inspirer de ce qui suit ou demander aux participants ce que leur tradition religieuse dit du pardon.

CHRETIEN : Le **christianisme** contient de nombreuses leçons sur le pardon, notamment les dernières paroles du Christ sur la croix avant sa mort ("Père, pardonne-leur, car ils ne savent pas ce qu'ils font"). Ou encore le Notre Père, qui dit : "**Pardonne-nous nos offenses comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés**". "Supportez-vous les uns les autres et pardonnez-vous mutuellement si l'un de vous a un grief contre quelqu'un. Pardonnez comme le Seigneur vous a pardonné." (Colossiens 3:13). Ou encore le passage sur le fait de tendre l'autre joue (Matthieu 5:38-39).

ISLAM : Avec les **musulmans**, choisir dans le Coran : "Qu'ils pardonnent et qu'ils oublient. N'aimeriez-vous pas qu'Allah vous pardonne ? Allah est indulgent et miséricordieux." (Sourate An-Nur 24:22). "Faites preuve de pardon, ordonnez le bien et détournes-vous de l'ignorant." (Sourate Al-A'raf 7:199). "En vérité, l'Heure vient, alors pardonnez-leur avec bienveillance.

(Sourate Al-Hijr 15:85). "Les croyants sont ceux qui dépensent en charité, dans l'aisance comme dans l'adversité, qui retiennent leur colère et pardonnent aux gens, car Allah aime les bienfaiteurs. (Sourate Ali Imran 3:134). "Quiconque est patient et pardonne, cela fait partie des choses à faire avec détermination. (Sourate Ash-Shura 42:43). Le prophète Mohammed a mentionné dans le livre de la Sunna (Sahih) : "**Soyez miséricordieux envers les autres et vous recevrez la miséricorde. Pardonnez aux autres et Allah vous pardonnera.** Source : Musnad Ahmad 7001 : Musnad Ahmad 7001, qualité : Sahih

L'animateur dit : Qu'est-ce que cela signifie pour vous ? (*Discutez.*)

- Rappelez aux participants que "pardonner" ne signifie pas qu'il faut oublier ce qui s'est passé.
- Le pardon vous permet d'avancer dans votre vie et permet également à l'autre personne/groupe d'avancer dans sa/leurs vie(s).

Les participants doivent reconnaître que les deux religions ont des enseignements similaires sur le pardon. Cela s'applique également à d'autres traditions religieuses.

■ **Atelier des membres de la communauté passez à l'[activité 23](#)**

Activité vingt-trois

ACTIVITE 23. PRATIQUER LE PARDON

Les participants	
Objectif	■ Initier les participants à l'expérience d'offrir le pardon aux autres et de le recevoir du groupe.
Thème	Le pardon
L'heure	30 minutes
Matériel nécessaire	■ Balle légère (ou papier enroulé en boule) ■ Musique de fond – facultative

NOTE à l'animateur : *Certaines personnes peuvent trouver difficile d'utiliser le mot "pardonner" ou "pardon". Elles peuvent utiliser le mot "décharger" à la place.*

L'animateur demande à tous les participants de se mettre en cercle.

Dans cette activité, la balle représente une "sensation de chaleur". Lancez-la légèrement ou faites-la circuler autour du cercle pendant que la musique joue, en la laissant partir aussi vite que possible (ou bien, lancez-la légèrement d'une personne à l'autre). (Lorsque la musique s'arrête (ou lorsque la balle est attrapée), la personne qui tient la "sensation de chaleur" doit continuer à la tenir (en faisant toujours semblant qu'elle est très chaude) jusqu'à ce que le reste du groupe dise collectivement (lentement et clairement, tous ensemble) :

- "Nous vous pardonnons ce que vous avez fait. Nous vous acceptons."
- La personne qui tient le ballon dit : "Je suis reconnaissant. Merci."

Cette personne se retire ensuite et l'activité se poursuit jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un seul joueur. À ce moment-là, l'animateur intervient, prend le ballon et dit au joueur restant :

- "Nous vous pardonnons ce que vous avez fait. Nous vous acceptons."
- Et le joueur restant répond : "Je suis reconnaissant. Je vous remercie."

Après que tout le monde a participé à cette activité, lisez à haute voix cette citation et demandez aux participants ce qu'ils en pensent : *Le pardon libère l'âme. Il élimine la peur. C'est pourquoi c'est une arme si puissante.*

Renforcer les principaux enseignements tirés jusqu'à présent (messages à emporter).

- Atelier des membres de la communauté passez à l'[activité 26](#)

Activité 24

ACTIVITÉ 24. STYLES DE LEADERSHIP

Les participants	
Objectif	<ul style="list-style-type: none"> ■ Identifier les différents styles de leadership ■ Aider les participants à comprendre quel type de leader ils veulent être
Thème	Leadership
L'heure	30 minutes
Matériel nécessaire	Aucun

L'animateur explique : Le leadership est la capacité ou l'action d'influencer le comportement des autres. Tout le monde peut être un leader au moins à un moment ou à un autre - par exemple, dans sa famille, dans la communauté, avec ses amis ou ses voisins, etc. Un leader est quelqu'un qui a la capacité d'influencer le comportement des autres et de les persuader d'atteindre un certain but ou objectif.

L'animateur pose la question : Existe-t-il de bons et de mauvais dirigeants ? (*Faites une pause pour les réponses. Utilisez un tableau à feuilles mobiles, si vous en avez un*).

Faites un bref remue-méninge :

- Qu'est-ce qui fait un mauvais leader ? (3 à 5 éléments)
- Ce qui fait un bon leader (3 à 5 éléments)

TROIS BOLS DE PORRIDGE (HISTOIRE)

L'animateur explique : Je vais raconter une petite histoire à propos d'un petit lièvre (lapin) intelligent et de trois bols de porridge qui représentent trois styles de leadership :

Un matin, alors qu'il n'y avait personne à la maison, un petit lièvre entra dans une maison et vit trois bols de bouillie sur la table.

Le lièvre avait faim et la bouillie avait l'air bonne. Le lièvre commença par goûter un peu de bouillie dans le grand bol, mais elle **était très chaude**.

Le lièvre goûta ensuite la bouillie du deuxième bol, mais elle **était très froide**.

Puis le lièvre se dirigea vers le dernier bol. Cette fois, la bouillie **était parfaite** et si délicieuse que le lièvre la mangea entièrement.

L'animateur poursuit : Pensez aux dirigeants que vous connaissez comme à des bols de porridge.

- Que signifie être un dirigeant **trop chaud** ? Quels types de comportement seraient associés à un dirigeant "très chaud" ? Quelqu'un a-t-il déjà rencontré ou entendu parler de ce type de leader ?

- Que signifie être un dirigeant **trop froid** ? Quels types de comportements seraient associés à un dirigeant "très froid" ? Avez-vous déjà rencontré un tel dirigeant ?
- Que signifie être un dirigeant qui est **juste ce qu'il faut** ? Quels types de comportements seraient associés à un leader "juste comme il faut" ? Avez-vous déjà rencontré un dirigeant qui est (ou était) juste ce qu'il faut ?

L'animateur explique : Tout dirigeant, qu'il soit chef de famille ou de communauté, doit prendre de nombreuses décisions. Mais comment s'y prend-il ? Nous allons maintenant examiner trois styles de leadership.

■ L'atelier des animateurs passe à l'[activité 25](#)

Activité vingt-cinq

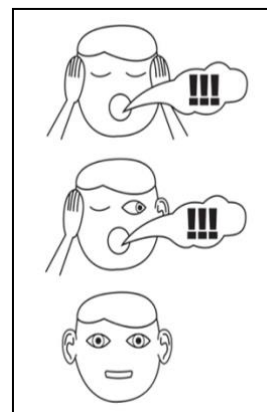
ACTIVITE 25. COMMENT DEVENIR UN MEILLEUR LEADER

Les participants	
Objectif	■ Aider les participants à réfléchir à leur propre style de leadership et à ce qu'ils pourraient vouloir changer.
Thème	Leadership
L'heure	20 minutes
Matériel nécessaire	■ Plusieurs copies de l' annexe, de la figure 8 ou une copie dessinée à la main de ces trois visages sur un tableau à feuilles mobiles .

L'animateur dit : Voici une autre façon de penser aux leaders de votre communauté, et aussi de penser au type de leader que vous voulez être :

Sur le tableau ou le flip chart, l'animateur dessine ou montre trois visages simples comme ceux illustrés à [l'annexe, figure 8](#).

- Dessinez le premier visage : Deux yeux fermés, des oreilles bouchées et un visage qui parle (bouche grande ouverte).
Demandez : Connaissez-vous des leaders comme celui-ci ?
- Dessinez le deuxième visage : Un œil ouvert, une oreille ouverte, et il parle (bouche grande ouverte) ; toute l'attention est portée sur un seul côté, ou sur une seule opinion. **Demandez :** Connaissez-vous des leaders comme celui-ci ?
- Dessinez le troisième visage : Deux yeux ouverts, deux oreilles ouvertes et une bouche fermée, écoutant des deux côtés.
Demandez : Connaissez-vous des leaders comme celui-ci ?



Posez ensuite la question :

- Quel est le meilleur type de dirigeant, et pourquoi ?
- Comment chacun d'entre nous peut-il apprendre à devenir un meilleur dirigeant ?

(en écoutant davantage, en imitant le style de leadership d'une personne que nous admirons, etc.)

L'animateur dit : La plupart des dirigeants sont des hommes. Mais qu'en est-il des femmes ?


Demandez :

- Lorsque vous pensez aux hommes et aux femmes qui sont des leaders, quelles différences remarquez-vous (s'il y en a) ?
- De quelle manière ou dans quelles situations les femmes peuvent-elles être de bonnes dirigeantes - peut-être même meilleures que les hommes ?
- Que pouvez-vous faire pour encourager les femmes, les jeunes, les minorités et les personnes handicapées à devenir des leaders au sein de votre communauté ou de votre pays ?

■ Atelier des animateurs passez à l'[activité 26](#) OU à l'[activité 27](#)

Activité vingt-six

ACTIVITE 26. BOITE CADEAU

Les participants	
Objectif	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mettre en évidence les enseignements tirés de l'atelier ■ S'engager à mener une action constructive après la fin de l'atelier
Thème	Sensibilisation aux traumatismes, résilience, cohésion sociale
L'heure	40 minutes
Matériel nécessaire	<ul style="list-style-type: none"> ■ 2 petits galets par personne ■ Panier ou boîte pour chaque groupe
Notes	Les dirigeants peuvent passer par cette activité ou aller directement à l'activité 28.

Demandez à tout le monde de s'asseoir ou de se tenir debout en cercle. Donnez à chacun deux cailloux ou petites pierres et prévoyez un panier ou une boîte pour chaque groupe. *(Remarque : si le temps est compté, divisez les participants en trois cercles distincts pour réaliser la même activité, mais simultanément au sein de chaque groupe. Il n'est pas nécessaire de faire un compte rendu).*

Demandez à chaque participant de prendre deux petits cailloux. Expliquez-leur que la **première pierre** représente quelque chose qu'ils ont appris au cours de l'atelier - par exemple, une nouvelle compréhension, une nouvelle idée ou une nouvelle compétence. Cela représente le cadeau de l'atelier pour vous.

La **deuxième pierre** représente le cadeau que vous souhaitez offrir à quelqu'un d'autre ou à une communauté à l'avenir, sur la base des activités ou des thèmes abordés au cours de l'atelier. Veillez à laisser aux participants le temps de réfléchir à ce qu'ils veulent que leurs objets représentent.

Faites passer le paquet cadeau d'un participant à l'autre.

Lorsqu'il arrive à chaque participant, il dépose la première pierre dans la boîte et nomme le "cadeau" qu'il a reçu de l'atelier.

Demandez aux participants de répéter l'exercice en nommant également le second cadeau. Demandez-leur d'être aussi précis que possible. *(Par exemple, quelqu'un peut dire : "Je vais aider à garder la pompe à eau pour que l'accès soit juste et équitable").*

Demandez un retour d'information.

Demandez : Que pensez-vous de l'activité ? Quel effet l'atelier a-t-il eu au sein de ce groupe ? En quoi cela renforce-t-il votre mandat de mettre en œuvre ce que vous avez appris auprès des autres ?

Posez ensuite la question suivante : comment pouvons-nous utiliser ce que nous avons appris pour renforcer les relations et créer une cohésion sociale entre les membres de notre propre groupe et dans l'ensemble de la communauté, entre les différents groupes ?

- Atelier des membres de la communauté passez à l'[activité 28](#)
- L'atelier des animateurs passe à l'[activité 27](#)

Activité vingt-sept

ACTIVITE 27. MESSAGES CLES

Les participants	
Objectif	■ Aider les participants à identifier les moyens d'appliquer dans leurs communautés ce qu'ils ont appris au cours de l'atelier.
Thème	Sensibilisation aux traumatismes, résilience, leadership, cohésion sociale
L'heure	45 minutes
Matériel nécessaire	<ul style="list-style-type: none"> ■ Découper des bandes de papier dans l'annexe, figure 9, et les distribuer à chaque personne (faire des copies supplémentaires si nécessaire). ■ Ajouter une traduction locale de l'autre côté de chaque bande

Source : Les messages sont adaptés des participants aux formations précédentes de CRS sur la sensibilisation aux traumatismes et la résilience (2016 et 2018) au Soudan du Sud. <https://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/introduction-trauma-awareness-and-resilience>.

NOTE à l'animateur : Répartissez les participants par groupes de deux. Découpez à l'avance une copie des affirmations ci-dessous et donnez une affirmation à chaque paire ([Annexe, Figure 9](#)). Ajoutez une traduction dans la langue locale au verso de chaque bande. S'il y a plus de 15 paires, faites plusieurs copies des affirmations ; *chaque affirmation doit être distribuée au moins une fois.*

L'animateur : Demandez à chaque paire de regarder son papier et de décrire ce qu'elle a appris pour étayer chacune de ses affirmations. Une fois que chacun s'est exprimé, passez à la paire suivante.

1. Tout le monde a subi un traumatisme, mais celui-ci **n'est pas éternel**. Vous pouvez toujours avoir un bon avenir.
2. Concentrez votre **attention sur les aspects positifs de votre vie** pour éviter que votre traumatisme ne vous contrôle.
3. Essayez de **vous pardonner et de pardonner aux autres**. Vous vous sentirez mieux et vous contribuerez à rendre votre communauté forte et sûre.
4. **Vous êtes ce que vous faites**, pas ce que vous dites.
5. Pour résoudre les problèmes de votre communauté, vous devez d'abord **discuter des différents moyens de renforcer la coopération**.
6. En **plaçant Dieu/Allah au centre de votre vie**, vous vous sentirez équilibré, centré et fort.
7. **La prière et les chants** peuvent vous aider à vous remettre d'un traumatisme.
8. Comme une forêt, une communauté est plus forte si elle comprend des **personnes d'horizons différents**.
9. Les trois **B** du renforcement de la cohésion sociale au sein de communautés






divisées sont **Binding, Bonding, Bridging**.

10. La liaison est essentielle : **On ne peut pas donner ce que l'on n'a pas.**
11. Pour développer la coopération, il faut **donner quelque chose aux autres afin d'obtenir quelque chose en retour.**
12. **Difficile n'est pas impossible.**
13. Un bon dirigeant garde **deux yeux, deux oreilles et un cœur ouvert.**
14. Quelle que soit la situation, **vous avez le choix de la réaction à adopter.**
15. **On ne sait jamais à quel point on est fort** tant qu'on n'a pas essayé.

■ L'atelier des animateurs passe à l'[activité 28](#)

Activité vingt-huit

ACTIVITE 28. SYNTHESE DU DEUXIEME JOUR

Les participants	 
Objectif	■ Évaluer l'atelier et prendre congé
L'heure	20 minutes
Matériel nécessaire	■ Facultatif : papier affiche grand format avec 3 faces :    ?

Demandez aux participants de cocher le type de visage (heureux, neutre, déçu) qui représente leur évaluation de l'ensemble de l'atelier. Demandez-s'il y a d'autres commentaires et suggérez à chacun de se lever et de dire au revoir à toutes les personnes présentes dans la salle (en hochant la tête, en serrant la main, etc.). Remerciez tout le monde d'être venu.



Activités complémentaires (facultatives)

Ces activités sont destinées à des sessions de suivi ou de remise à niveau, distinctes des ateliers des animateurs ou des membres de la communauté, ci-dessus. Elles conviennent aux deux groupes.

ACTIVITÉ	MINUTES	THÈME
29. Supplémentaire : Comment gérer le stress	30	Sensibilisation aux traumatismes, résilience, gestion du stress
30. Supplément : Ce qui est le plus important dans notre vie	20	Sensibilisation aux traumatismes, résilience
31. Supplément : Choisir son avenir	40	Sensibilisation aux traumatismes, résilience, cohésion sociale, leadership
32. Supplémentaire: massage des mains	20	Gestion du stress
33. Supplémentaire : Le grand vent souffle	10	Cohésion sociale
34. Supplémentaire, cinq stimulants courts	2-5	Gestion du stress
35. Supplémentaire, yoga, travail sur la respiration et méditation	20-30	Gestion du stress

Activité vingt-neuf, complémentaire

ACTIVITE 29. SUPPLEMENTAIRE : COMMENT GERER LE STRESS

Objectif	<ul style="list-style-type: none"> ■ Comprendre qu'un peu de stress est normal, mais qu'un excès de stress peut être nocif. ■ Apprendre les uns des autres quels sont les bons moyens d'évacuer le stress
Thème	Sensibilisation aux traumatismes, résilience, gestion du stress
L'heure	30 minutes
Matériel nécessaire	■ Grande bouteille ou récipient en plastique (d'au moins 1 litre), eau ou sable

L'animateur explique : Nous sommes tous un peu stressés, mais trop de stress peut nous sembler insurmontable. L'excès de stress, surtout sur une longue période, peut être très néfaste.

Demandez : Que peut-il se passer si vous ne faites pas face à cette pression ou à ce stress et qu'ils continuent à s'accumuler et à s'aggraver ? (*Obtenez des réponses, par exemple, la dépression, la colère, le recours à l'alcool ou à la drogue, etc.*)

Dites : Trop de stress est une mauvaise chose, mais est-ce que tout le stress est mauvais ? (*Obtenez quelques réponses.*)

Dites ensuite : Un peu de stress est normal et peut même nous aider en nous rendant attentifs lorsqu'il y a un danger ou lorsque nous devons faire très attention à quelque chose. Le problème se pose lorsque le stress devient grave. Un stress important peut provoquer un traumatisme (c'est-à-dire une blessure ou un dommage grave) et un traumatisme peut augmenter le stress. Il

s'agit alors d'un cercle vicieux. Nous allons démontrer les effets d'un stress accru à l'aide d'une grande bouteille ou d'un récipient en plastique.

DEMONSTRATION DE BOUTEILLES

Prenez-la bouteille/le récipient et commencez à la remplir d'eau. Au fur et à mesure que vous donnez l'explication ci-dessous, ajoutez de l'eau jusqu'à ce que la bouteille déborde (du sable peut être utilisé à la place de l'eau).

L'animateur explique : Un peu de stress n'est pas nocif. Un corps peut contenir du stress (comme l'eau/le sable) et c'est normal. Un peu de stress nous rend plus alertes, plus conscients du danger et nous aide à réagir rapidement. Mais si le stress n'est pas pris en compte, il devient envahissant. Il finit par déborder - comme lorsque vous mettez trop d'eau dans une bouteille ou un récipient - et devient incontrôlable.

Cela crée un désordre. Et s'il y a un autre traumatisme, la bouteille peut exploser et les dégâts sont bien pires, l'eau se répandant beaucoup plus loin. Nous sommes comme la bouteille. Lorsqu'il y a trop de stress, nous ne pouvons plus le contenir et nous nous sentons alors submergés.

Demandez à un participant de tenir la bouteille/le récipient à bout de bras (toujours rempli d'eau ou de sable). Au bout de quelques instants, demandez-lui si la bouteille/le récipient commence à lui sembler lourd.

Dites : Même si la bouteille/le récipient ne déborde pas, au bout d'un certain temps, il peut sembler très lourd. Si vous continuez à la tenir, que ressentez-vous ? (*Réponses possibles : le stress s'accumule et, si vous ne posez pas l'eau - c'est-à-dire si vous ne gérez pas le stress - le récipient finira par tomber, voire se briser et renverser l'eau/le sable.*)

Il est important de trouver des moyens de réduire le stress. Même les choses les plus simples que vous pouvez faire vous aideront.

Dites : Nous allons maintenant explorer quelques moyens de soulager le stress.

QUE POUVONS-NOUS FAIRE POUR SOULAGER LE STRESS ?

Répartissez-vous en groupes de 2 ou 3 personnes.

L'animateur dit : Quelles actions non nuisibles faites-vous pour vous sentir mieux lorsque vous vous sentez oppressé ou bousculé ? (*Par exemple, faire une promenade, prier, parler à un ami.*)

Expliquez que dans chaque petit groupe, chaque personne doit décrire une chose qu'elle fait pour soulager le stress. Ensuite, le groupe doit choisir un exemple qu'il souhaite raconter au reste du groupe. Après 5 à 7 minutes, demandez à chaque petit groupe de partager.

Activité Trente, Supplémentaire

ACTIVITE 30. SUPPLEMENTAIRE : QU'EST-CE QUI EST LE PLUS IMPORTANT DANS NOTRE VIE ?

Objectif	■ Se concentrer sur les personnes et les choses qui sont les plus importantes pour nous
Thème	Sensibilisation aux traumatismes, résilience, gestion du stress
L'heure	20 minutes
Matériel nécessaire	■ Grand bocal ou bol pour contenir le matériel ci-dessous ■ Cailloux, grosses pierres, sable, eau

L'animateur : Lisez l'histoire ci-dessous et montrez-la de la même manière que l'enseignant l'a fait dans l'histoire. Demandez des commentaires ou des questions après chaque action.

Un jour, l'enseignante apporte un bocal vide en classe et le pose. Ses élèves se demandent de quoi il s'agit. Puis elle le remplit de gros cailloux et demande aux élèves s'il est plein. Les élèves répondent par l'affirmative. L'enseignante ajoute alors des cailloux et demande : "Est-il plein maintenant ?"

Les élèves répondent : "Oui, OUI !". L'enseignant ajoute alors du sable. Une fois de plus, l'enseignant demande : "Est-il plein maintenant ?" Les élèves se rendent compte que ce n'est pas fini. Bien sûr, l'enseignant ajoute de l'eau. Enfin, le récipient est plein.

L'enseignant explique ensuite. "Les grandes pierres représentent les personnes les plus importantes pour nous. Elles constituent la fondation. Les cailloux sont d'autres choses qui sont importantes pour nous - peut-être notre travail, notre maison, nos bicyclettes ou d'autres choses comme ça. "Et le sable, c'est quoi ? demande un élève. "Le sable représente les petites choses que nous aimons ou que nous faisons tous les jours", explique l'enseignant.

Enfin, un élève demande : "Mais qu'est-ce que l'eau ?" et l'enseignant répond : "Excellente question ! Ce que l'eau nous montre, c'est que peu importe à quel point la jarre est pleine, il y a toujours de la place pour partager une tasse de café ou de thé avec d'autres personnes qui sont nos amis et que nous aimons".

Demandez :

- Avez-vous aimé cette histoire ? Pourquoi ?
- Qui/quelles sont vos grandes pierres ?
- Comment pouvez-vous donner la priorité à ce qui est le plus important pour vous ?
- Quelle est la signification de cette histoire pour vous ? Comment vous aide-t-elle à réfléchir sur votre vie ?
- Dans cette histoire, où placeriez-vous Dieu/Allah ? (*Réponse possible : notre foi est la cruche qui tient tout ensemble*).

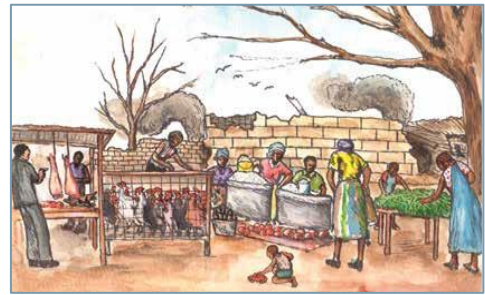
Activité Trente-et-un, Supplémentaire

ACTIVITE 31. SUPPLÉMENTAIRE : CHOISIR SON AVENIR

Objectif	■ Mettre en évidence les choix qui s'offrent aux participants dans la conception et la réalisation de l'avenir.
Thème	Sensibilisation aux traumatismes, résilience, cohésion sociale, leadership
L'heure	40 minutes
Matériel nécessaire	■ Grandes feuilles de papier et marqueurs ■ Dessins en Annexe, figures 10

REMARQUE : cette activité comporte trois images.

Posez la question : À quoi voulons-nous que notre avenir ressemble ? (*Montrer les images les*



unes après les autres et en discuter.)

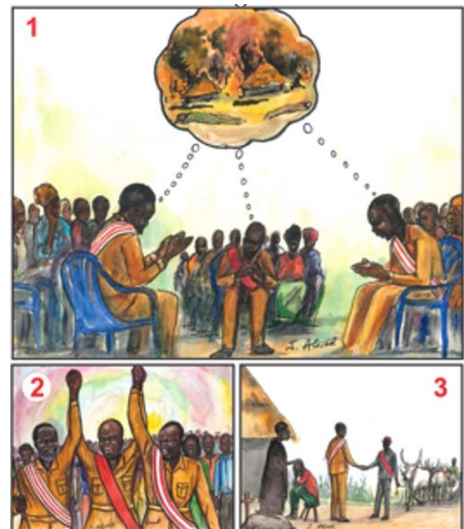
Source : Image de gauche de James Aguer Garang, tirée de Morning Star : Breaking cycles of violence, Building Healthy individuals and Communities, USAID, 2005. Les deux images sont reproduites d'Introduction to Trauma Awareness and Resilience (Introduction à la sensibilisation aux traumatismes et à la résilience), CRS, 2018.

L'animateur montre les **deux premiers dessins** de la vie à la ferme en [annexe, figures 10](#), puis demande à chacun de fermer les yeux quelques instants et de penser à ce à quoi il aimerait que son propre avenir ressemble.

Discutez brièvement de ce que les participants voient dans ces deux images.

Ensuite, montrez le **troisième dessin** représentant la réconciliation entre les groupes (un ensemble de trois images) de l'[annexe, figures 10](#).

1. Que voyez-vous dans ces trois images ?
2. Que pouvons-nous faire pour unir nos peuples ?
3. Comment passer d'une loyauté clanique ou tribale à une loyauté envers notre pays ?
4. Qu'avons-nous en commun avec les autres tribus de notre région ?
5. Comment pouvons-nous accepter, tolérer et valoriser les différences entre nos différents clans et tribus ?
6. Quels sont les avantages d'une coexistence pacifique ?
7. Qui est responsable de la résolution des conflits au sein de notre population ?



Posez ensuite la question suivante : dans votre communauté, que pouvez-vous faire pour obtenir l'avenir que vous souhaitez, dans nos familles et avec nos voisins, ainsi qu'avec les personnes qui vivent dans la région ?

(Les animateurs peuvent noter que "s'asseoir pour discuter de nos problèmes et trouver une solution commune" est la même idée que dans les ânes affamés).

Discussion : Mettre en évidence les actions qui peuvent être entreprises, et si quelqu'un propose un leadership pour aller plus loin.

Activité trente-deux, supplémentaire

ACTIVITE 32. SUPPLÉMENTAIRE : MASSAGE DES MAINS

Objectif	<ul style="list-style-type: none"> ■ Massage des mains étape par étape que les participants peuvent s'administrer eux-mêmes ■ Réduction du stress ■ Apprendre une nouvelle compétence qui peut être appliquée n'importe où
Thème	Gestion du stress
L'heure	20 minutes
Matériel nécessaire	■ La lotion pour les mains est facultative

L'animateur guide le massage des mains en le faisant lui-même, les participants suivant les mêmes gestes, étape par étape. Les instructions pour l'animateur se trouvent ci-dessous.

Demandez ensuite : Qu'avez-vous ressenti au début de l'activité ? (*Obtenez des réponses. Attendez-vous à ce que beaucoup se sentent étranges au début*).

Demandez ensuite : Comment vous sentez-vous maintenant ? Pouvez-vous imaginer faire cela à nouveau ? Quand cela pourrait-il être utile

Maintenant, nous pouvons nous offrir un massage des mains

Un massage des mains peut améliorer votre santé et votre bien-être de plusieurs façons. Les avantages peuvent être les suivants

- réduction des douleurs aux mains
- moins d'anxiété
- meilleure humeur
- amélioration du sommeil
- une plus grande force de préhension



Se faire masser les mains1

Étirez vos mains et vos doigts pour les réchauffer. Serrez le poing de chaque main, puis étirez vos doigts aussi loin que possible. Répétez cette opération 4 ou 5 fois. Ensuite, faites un poing lâche avec chaque main et faites rouler vos poignets en cercles 5 fois dans chaque direction.

- Vous pouvez continuer à faire d'autres mouvements d'étirement qui font du bien à vos mains, aussi longtemps que vous le souhaitez.



Se faire masser les mains2

Appliquez de l'huile de massage ou de la lotion pour les mains sur vos mains ou faites semblant de le faire. Effectuez des mouvements doux et rapides pour réchauffer les muscles et massez l'huile sur toutes les surfaces de chaque main. N'oubliez pas le dos de vos mains, vos poignets et entre chaque doigt.



1

OCRS faith. action. results.

2

OCRS faith. action. results.

3

OCRS faith. action. results.

Se faire masser les mains3

Pincez le bout de vos doigts. En commençant par la main droite, pincez fermement le bout de chaque doigt de la main gauche entre le pouce et l'index. Serrez d'avant en arrière et d'un côté à l'autre. N'oubliez pas le pouce.

- Changez ensuite de main et utilisez votre main gauche pour pincer les doigts de votre main droite de la même manière.
- Pour un effet optimal, essayez de détendre la main qui reçoit le massage.



Se faire masser les mains4

Massez vos doigts. Commencez par la main droite et massez chaque doigt de la main gauche. Commencez à la base (près de la jointure) et tournez et tirez doucement sur votre doigt, tout en massant jusqu'au bout du doigt.

- Lorsque vous avez terminé, massez les doigts de votre main droite avec ceux de votre main gauche.



Se faire masser les mains5

Massez entre vos doigts. Utilisez votre main droite pour pincer la sangle entre votre pouce et votre index gauches. Saisissez fermement la peau et tirez, en faisant glisser vos doigts vers le bas jusqu'à ce que la peau se détache. Répétez ensuite le processus avec le reste des doigts de la main gauche.

- Lorsque vous avez terminé la main gauche, massez votre main droite avec votre main gauche.
- N'exercez que la pression nécessaire pour vous sentir à l'aise.



4

OCRS faith. action. results.

5

OCRS faith. action. results.

6

OCRS faith. action. results.

Se faire masser les mains⁶

Massez le dos de chaque main. Tenez la paume de votre main gauche dans la paume de votre main droite (vous devez avoir l'impression de vous serrer la main). Commencez par la jointure de votre petit doigt et, par des mouvements courts et fermes, massez vers le haut en direction de votre poignet. Répétez l'opération pour chaque doigt et pour le pouce.



- Passez plus de temps sur les domaines qui nécessitent une attention particulière.
- Lorsque vous avez terminé avec une main, changez de main et répétez avec l'autre.

7

CRS faith. action. results.

Se faire masser les mains⁷

Massez l'intérieur de vos poignets. Prenez votre main gauche dans votre main droite et utilisez votre pouce pour masser l'intérieur de votre poignet, en effectuant des mouvements circulaires. Changez ensuite de main et répétez l'opération.



8

CRS faith. action. results.

Se faire masser les mains⁸

Massez la paume de vos mains. Tenez une main dans l'autre et massez votre paume en effectuant de petits mouvements circulaires et fermes. Commencez par le centre, puis allez vers les côtés, en insistant sur les zones douloureuses. Terminez chaque main en appuyant fermement sur le centre de votre paume pendant quelques instants. Changez ensuite de main et recommencez.



9

CRS faith. action. results.

Se faire masser les mains⁹

Étirez vos mains une nouvelle fois pour terminer le massage. Lorsque vous avez terminé, secouez doucement vos mains. Faites pivoter vos poignets plusieurs fois, puis serrez les poings et étirez vos doigts. Vos mains devraient se sentir rajeunies et rafraîchies !



10

CRS faith. action. results.

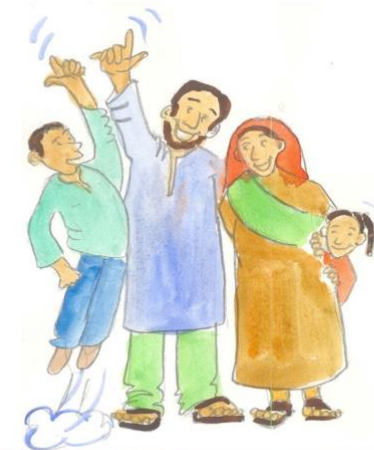
Se faire masser les mains¹⁰

Conseil supplémentaire pour les crampes. Prenez le pouce de votre autre main et massez directement la crampe. Vous pouvez effectuer des mouvements circulaires et travailler sur toute la longueur de votre main. Même si vous ne ressentez la crampe qu'à un endroit, il y a probablement beaucoup de tension dans la zone environnante que vous pouvez également relâcher.



11

CRS faith. action. results.



Comment vous sentez-vous maintenant ?

12

CRS faith. action. results.

Activité trente-trois, supplémentaire

ACTIVITE 33. SUPPLEMENT : LE GRAND VENT SOUFFLE

Objectif	■ Construire un sens de la communauté tout en s'amusant
Thème	Cohésion sociale
L'heure	10-15 minutes
Matériel nécessaire	Aucun

Les participants s'assoient en cercle, avec une chaise en moins. L'animateur se place au milieu du cercle et donne pour instruction à la personne du milieu de dire : "Le grand vent souffle pour tous ceux qui, par exemple, ont pris leur petit-déjeuner ce matin, portent du rouge, ont un frère aîné, aiment le café, etc. (*Les choix doivent être adaptés à la culture locale*).

Toutes les personnes pour lesquelles l'affirmation est vraie se lèvent et se déplacent vers une autre chaise. La personne qui ne peut pas aller sur une chaise est "in" et va au centre du cercle pour annoncer la caractéristique suivante. Lorsque la personne "entrante" annonce "Grande tempête", tout le monde se déplace. Lorsque l'activité est terminée, l'animateur fait entrer la chaise supplémentaire pour que tout le monde soit assis.

Variantes : Les personnes ne peuvent pas s'installer sur la chaise voisine. La caractéristique doit être celle de la personne "in".

Activité trente-quatre, supplémentaire

ACTIVITÉ 34. SUPPLÉMENTAIRE : PETITS STIMULANTS

Objectif	■ Proposer une courte activité "légère et animée" pour remonter le moral des participants, si nécessaire.
Thème	Gestion du stress
L'heure	2 à 5 minutes chacun
Matériel nécessaire	Aucun

(*Ces suggestions peuvent être insérées si nécessaire. Les participants peuvent apporter leurs propres éléments de dynamisation*).

1. RANDONNÉE EN MOTOCYCLETTE

L'animateur doit se tenir dos aux participants ou inverser les côtés gauche et droit de manière qu'ils reflètent les actions de tous les autres participants.

L'animateur dit : "Nous sommes une équipe de motards. Je suis le chef et tout le monde doit faire ce que je dis et ce que je fais". Invitez les participants à

- Se pencher vers la droite et dire "droite".
- Se pencher vers la gauche et dire "gauche".
- Se pencher en avant pour traverser un tunnel et dire "tunnel"
- Monter une route escarpée et se heurter à des flaques d'eau ou à des nids-de-poule.
- Montez et descendez sur votre siège et dites "Bumpy-bump, bump, bump".

Dirigez ensuite le groupe dans autant de virages à droite, à gauche, de tunnels et de bosses que vous le souhaitez.

2. TOUT LE MONDE COMME MOI

Une personne commence par dire "Tous ceux qui sont comme moi qui" (dire quelque chose à propos d'eux-mêmes, par exemple, porte quelque chose de bleu, aime manger du riz), puis choisit une action que tout le monde doit faire (par exemple, un grand étirement). Cette personne désigne ensuite quelqu'un d'autre qui prend son tour avec une identification différente (par exemple, "tous ceux qui, comme moi, ont un grand frère ou une grande sœur") et cette personne choisit une action différente (par exemple, meugler comme une vache, sauter de haut en bas, etc.). L'exercice se poursuit afin d'inciter les participants à bouger un peu plus. Après quelques tours supplémentaires, l'animateur peut terminer en disant : "Tous ceux qui sont dans cet atelier et qui sont comme moi" et proposer un dernier mouvement que tout le monde doit faire.

3. UN PLUS UN

- L'animateur explique : "Nous allons lever et baisser les bras pendant que nous faisons l'addition".
 - Dites "Copiez-moi !" puis, en disant "un", levez le bras en l'air (pour vérifier que tout le monde vous imite), puis baissez le bras.
 - Dites "Plus" et croisez les avant-bras l'un sur l'autre devant la poitrine. Détendez-vous (+)
 - Dites à nouveau "Un" en levant l'autre bras, puis en l'abaissant. (1)
Dites "égal" en tendant les deux bras parallèlement au sol. (=)
 - Dites "Deux" et levez les deux bras en l'air. (2)
- Un co-facilitateur ou un bénévole ouvre le bal en disant : "Deux plus deux égalent quatre" : "Deux plus deux égalent quatre. Il s'agit de $2 + 2 = 4$. Le 4 se fait en croisant une jambe sur l'autre au niveau du genou.
- Pour relever le défi, le groupe étant debout, l'animateur dit : "Quatre plus quatre égalent huit." C'est-à-dire $4 + 4 = 8$. Il s'agit de $4 + 4 = 8$, le 8 étant obtenu en faisant pivoter les hanches comme un 8.
- Répétez une deuxième fois, plus rapidement que précédemment.

4. SE RÉVEILLER COMME UN OISEAU

Tout le monde le fait en même temps. L'**animateur donne des instructions** : Levez-vous, imaginez que vous êtes un oiseau endormi qui se réveille lentement en faisant des bruits de plus en plus forts. Bougez votre corps pour imiter l'oiseau. Dites ensuite qu'il est temps pour les oiseaux de chercher de la nourriture (ce qui devrait inciter les participants à se déplacer dans la zone de formation, comme s'ils volaient). **Demandez** : quelle sorte de nourriture votre oiseau mange-t-il ? Certains pêchent, d'autres attrapent des insectes, d'autres encore mangent des fruits ou des graines. Demandez aux participants de jouer ce rôle. Après un court moment, demandez-leur de retourner dans leur nid (leur siège), peut-être pour nourrir leurs bébés oiseaux, puis de se calmer.

5. SOUFFLE DE LA POMPE

Dans cet exercice de respiration, vous devez agir comme une pompe à eau. Mettez vos poings à côté de vos épaules, le visage tourné vers l'extérieur et les bras pliés. Inspirez, levez les bras au-dessus de votre tête, les poings en l'air. Expirez, ramenez les poings à hauteur des épaules, en prononçant le mot "Ho !" aussi fort que possible. Faites cela cinq fois rapidement (ou plus) pour faire rire.

Activité trente-cinq, supplémentaire

ACTIVITE 35. YOGA, TRAVAIL SUR LA RESPIRATION ET MEDITATION

Objectif	<ul style="list-style-type: none"> ■ Identifier des techniques simples d'apaisement issues du yoga, de la respiration profonde et de la méditation. Ces techniques peuvent être appliquées tous les jours et dans des situations d'urgence et de stress élevé. ■ Pratiquez quelques-unes de ces techniques.
Thème	Gestion du stress
L'heure	20-30 minutes chacun
Matériel nécessaire	Aucun

L'animateur explique : En suivant des postures de yoga simples et des pratiques de méditation, vous pouvez réduire votre stress ou votre anxiété dus à des traumatismes passés et à des situations très stressantes, y compris le **syndrome de stress post-traumatique (SSPT)**. De nombreuses ressources sur le yoga sont disponibles sur Internet, par exemple chez Psychology Today, Art of Living et Teladoc (qui inclut certaines postures de yoga pendant que vous restez assis dans votre fauteuil). Vous pouvez en rechercher d'autres sur l'internet ; beaucoup sont gratuites. Selon le temps disponible, quelques postures de yoga peuvent être pratiquées ensemble.

L'animateur poursuit : Le yoga et la respiration profonde vont de pair. Il est préférable de pratiquer le yoga et la méditation sur la respiration profonde quelques minutes par jour, en commençant doucement et en augmentant **progressivement** la durée. Il est également important de respirer correctement. Par exemple, il ne suffit pas d'inspirer profondément pour se calmer. **L'inspiration est** liée au système nerveux sympathique, qui contrôle la réaction de lutte ou de fuite. En revanche, l'expiration est liée au système nerveux parasympathique, qui influence la capacité de notre corps à se détendre et à se calmer.

Le fait de vider ses poumons en expirant complètement peut donner une sensation de puissance. L'expiration doit être plus longue (de 1 à 2 secondes) que l'inspiration. Mais faites-le lentement. Une respiration trop rapide peut entraîner une hyperventilation, ce qui réduit la quantité de sang riche en oxygène qui circule vers le cerveau. Référence : <https://www.healthline.com/health/breathing-exercises-for-anxiety#abdomen-breathing>.

L'animateur dit : Pour se calmer, il est préférable de commencer par expirer comme suit :

1. Expulsez lentement tout l'air de vos poumons, puis laissez vos poumons effectuer leur travail en inspirant de l'air. Cela se fera naturellement.
2. Ensuite, essayez de passer un peu plus de temps à expirer qu'à inspirer. Par exemple, essayez d'inspirer pendant quatre secondes, puis d'expirer pendant six secondes. L'effet est encore plus fort si vous inspirez par le nez et expirez par la bouche (comme lorsque vous sentez les fleurs et soufflez les bougies).
3. Essayez de faire cela pendant 2 à 5 minutes.

Cette technique peut être pratiquée dans n'importe quelle position confortable pour vous, que ce soit debout, assis ou couché.

Après avoir pratiqué cela plusieurs fois, l'animateur dit : "Vous pouvez ajouter une méditation : Vous pouvez ajouter une méditation, en vous récitez à vous-même lorsque vous êtes assis ou allongé dans une position confortable, les yeux fermés. Par exemple, récitez et répétez tranquillement ces phrases pour vous-même : une phrase pour chaque cycle respiratoire

complet. Autrement dit, expirez, puis inspirez, et dites-vous la première phrase ; puis expirez, puis inspirez, et dites-vous la deuxième phrase, et ainsi de suite. Répétez la méditation complète (les quatre phrases, dans l'ordre) 2 à 3 fois.

Que je me sente en sécurité.

Que je sois reconnaissant.

Que je me sente fort.

Que je vive avec aisance.

L'animateur guide les participants dans cette pratique de respiration méditative.

L'animateur demande : Comment vous sentez-vous maintenant ? Avez-vous des questions ?

Pour terminer, pratiquez encore une fois la respiration méditative.

(Expliquez que d'autres phrases de méditation peuvent être substituées, à condition qu'elles soient courtes, positives et faciles à retenir).

Quatrième partie : Guide de l'animateur

Orientation 1 : Qu'est-ce qui fait un bon animateur ?

Un bon animateur:

1. Posez des questions ouvertes. Posez des questions qui invitent les participants à réfléchir et à partager avec le groupe, comme "Que pensez-vous de X ?" ou "Que ressentez-vous à propos de X ?", plutôt que des questions fermées qui n'appellent que des réponses "oui" ou "non", comme "Aimez-vous X ?".
2. Encourage la participation et donne aux participants des chances égales. Par exemple, il tient une liste des personnes qui souhaitent s'exprimer et communique au groupe l'ordre dans lequel les personnes prendront la parole afin d'encourager une pleine participation.
3. Permet aux membres du groupe de répondre aux questions des autres.
4. Résume les discussions et passe en revue les points principaux à la fin d'une discussion.
5. Reconnaît les différents points de vue en suivant les différentes lignes de pensée sur un sujet particulier.
6. Est attentif aux questions sensibles.
7. Reconnaît ses limites : par exemple, en n'agissant pas comme un conseiller en santé mentale et en n'essayant pas de fournir une thérapie.
8. Essaie d'encourager tout le monde à participer, sans forcer personne à parler.
9. Rappelez régulièrement aux participants qu'ils peuvent se retirer (s'écarter ou ne pas partager quelque chose qui les met mal à l'aise).
10. Permet au groupe de se concentrer sur le contenu.
11. Est actif et engageant.
12. Encourage la participation et donne aux participants des chances égales.
13. Utiliser des techniques telles que le silence intentionnel pour donner aux participants le temps de réfléchir avant ou après avoir parlé. La capacité à tolérer cinq secondes de silence (qui semblent beaucoup plus longues qu'elles ne le sont en réalité) est l'élément le plus important de cette compétence.
14. Utiliser le langage corporel pour aider à gérer la conversation. Le langage corporel peut être utilisé pour encourager les gens à parler ou pour les en dissuader, par exemple en se détournant de ceux qui parlent trop. Le contact visuel peut également être utilisé pour faire sentir aux gens qu'ils sont entendus et les encourager à participer.

Pour plus d'informations sur l'animation d'ateliers sensibles au genre et inclusifs, voir : [Guide de formation sensible au genre et inclusive_DRAFT_19.02.24.docx](#).

Orientation 2 : Qu'est-ce que la pratique éclairée par les traumatismes ?

Reproduit avec l'autorisation de l'auteur.

Stuart, G. (2024, 11 janvier). Qu'est-ce que la pratique éclairée par les traumatismes ? (6 principes). *Sustaining Community*. <https://sustainingcommunity.wordpress.com/2024/01/11/what-is-trauma-informed-practice-6-principles/>.

Les traumatismes peuvent avoir un impact important sur tous les aspects de la vie d'une personne, y compris sur la façon dont elle interagit avec les services communautaires. (Voir Qu'est-ce qu'un traumatisme ? et L'impact des traumatismes).

La pratique fondée sur les traumatismes est donc une base importante pour les services et les praticiens dans toute une série de contextes. Les premières approches du "traitement" des traumatismes étaient destinées au personnel militaire ayant participé à des guerres,^[1] mais progressivement, les traumatismes causés par la violence sexuelle, la violence domestique et familiale, la maltraitance/négligence pendant l'enfance et d'autres formes de traumatismes ont été davantage reconnus. Comme l'a démontré Judith Herman^[2] dans son ouvrage de référence *Trauma and Recovery* (qui étudie les traumatismes subis par de nombreuses femmes au sein de leur foyer), les traumatismes ne sont pas simplement le résultat d'événements rares et extrêmes, mais sont bien plus fréquents que les guerres.

Le traumatisme psychologique est une maladie de l'impuissance. Au moment du traumatisme, la victime est rendue impuissante par une force écrasante. Lorsque la force est celle de la nature, on parle de catastrophe. Lorsque la force est celle d'autres êtres humains, on parle d'atrocités. Les événements traumatisants submergent les systèmes de soins ordinaires qui donnent aux gens un sentiment de contrôle, de connexion et de sens.

Il fut un temps où l'on pensait que de tels événements étaient rares. Le viol, les coups et blessures et les autres formes de violence sexuelle et domestique font si souvent partie de la vie des femmes qu'on peut difficilement dire qu'ils sortent du cadre de l'expérience ordinaire.

Les événements traumatiques sont extraordinaires, non pas parce qu'ils se produisent rarement, mais plutôt parce qu'ils bouleversent les adaptations ordinaires de l'homme à la vie. Contrairement aux malheurs ordinaires, les événements traumatiques impliquent généralement la violence et la mort. Ils confrontent les êtres humains aux extrémités de l'impuissance et de la terreur, et suscitent des réactions de catastrophe (p. 33).

Au fur et à mesure que la nature des traumatismes est mieux comprise, les approches de soutien aux personnes souffrant de traumatismes ont commencé à changer. Susan Salasin^[3] affirme qu'au lieu d'un traitement clinique des symptômes ou d'une éducation psychosociale et de modèles d'autonomisation, la pratique éclairée par les traumatismes est désormais.. :

Modifie la question d'ouverture pour les personnes qui recherchent des services, qui passe de "Qu'est-ce qui ne va pas ? (Patient ou consommateur) à "Qu'est-ce qui vous est arrivé ?". (Survivant). Les soins tenant compte des traumatismes partent de l'hypothèse que chaque personne sollicitant des services est un survivant de traumatismes qui conçoit son propre chemin vers la guérison, facilité par le soutien et le mentorat du prestataire de services (p. 18).

Selon la Blue Knot Foundation,^[4] est une pratique respectueuse des traumatismes :

- Repose sur le principe fondamental de "ne pas nuire".
- Ne nécessite pas de connaissances cliniques et n'est pas un "traitement".
- Comprend les effets du stress sur le cerveau et le corps.
- Prend en compte ce qui est arrivé à la personne (et non ce qui ne va pas).
- Considère les "symptômes" comme des excroissances des stratégies d'adaptation.

- Est sensible au niveau de confort du client et à la FAÇON dont un service est fourni (et pas seulement à ce qu'il est).
- Travaille avec le client (au lieu de "faire pour") (p. 1).

En s'inspirant de l'Agence pour l'innovation clinique de la Nouvelle-Galles du Sud en Australie,^[5] de la Blue Knot Foundation^[4] et de la Substance Abuse and Mental Health Services Administration^[6], nous pouvons identifier six grands principes de la pratique éclairée par les traumatismes. Chacun de ces six principes est examiné ci-dessous.

1. Sécurité : Promouvoir la sécurité physique et émotionnelle

La sécurité est au cœur de la pratique fondée sur les traumatismes car, comme indiqué dans le billet sur l'[impact des traumatismes](#), les personnes qui ont subi un traumatisme se sentent souvent en danger et craintives, et vivent avec une vulnérabilité accrue et un sentiment de danger. Se sentir en sécurité est essentiel pour favoriser la confiance, établir des relations solides et promouvoir une communication ouverte entre les praticiens et les personnes ayant subi un traumatisme. Les stratégies visant à renforcer la sécurité^[5-8] comprennent

- Instaurer la confiance en faisant preuve de cohérence, de fiabilité et de transparence dans les interactions
- Communiquer de manière claire et directe sur les attentes, les routines et les procédures.
- Minimiser les surprises et les changements inattendus
- Offrir des choix et permettre aux individus d'avoir un sentiment de contrôle sur leur environnement et leurs décisions
- Respecter l'espace personnel et les limites
- Expliquer et obtenir la permission avant de faire des choses qui pourraient mettre les gens en danger
- Fournir un environnement physique sûr et calme
- Ne pas porter de jugement et éviter les reproches
- Demander fréquemment aux individus un retour d'information sur leurs expériences et agir en conséquence

2. Autonomisation et choix : Responsabiliser les personnes et respecter leurs choix

Les traumatismes laissent souvent les individus dans un sentiment d'impuissance et de perte de contrôle. Il est donc important que les pratiques tenant compte des traumatismes s'appuient sur l'autonomisation et le choix en permettant aux personnes d'avoir leur mot à dire dans leur vie et en veillant à ce qu'elles ne soient pas simplement des bénéficiaires passifs des soins. Le fait d'offrir un choix reconnaît que l'expérience du traumatisme est unique pour chaque personne et signifie que les personnes sont moins susceptibles d'être placées dans une situation où elles se sentent impuissantes, où on leur rappelle leur traumatisme ou où elles sont retraumatisées. Les stratégies de promotion de l'autonomisation et du choix^[5, 6, 8-10] comprennent :

- Écouter activement les personnes sans les interrompre ni les juger
- S'assurer d'un consentement éclairé, en particulier pour les décisions importantes
- Valider leurs expériences et leurs émotions, en montrant que vous comprenez et respectez leur point de vue.
- Fournir des informations claires sur leurs options et les limites de leur choix

- Opérer à partir d'une position de [pouvoir avec plutôt que de pouvoir sur](#)
- Impliquer les gens dans la prise de décision en collaboration
- Proposer des choix chaque fois que cela est possible
- Respecter leurs limites et s'assurer que vous ne franchissez pas les limites physiques et émotionnelles sans leur consentement.
- Adopter une approche fondée sur les points forts
- Faire preuve de souplesse, reconnaître que les besoins et les préférences des personnes peuvent évoluer au fil du temps et adapter son approche en conséquence.

3. Collaboration : Partager le pouvoir et la prise de décision

Bien que la collaboration entre praticiens soit également importante, nous nous concentrons ici sur la collaboration avec les personnes avec lesquelles nous travaillons. La guérison d'un traumatisme implique des relations et "le partage significatif du pouvoir et de la prise de décision"^[6, p. 111] et la collaboration est donc essentielle. La collaboration est également importante pour promouvoir un sentiment de sécurité, d'autonomisation et de choix, et pour démontrer que l'on est digne de confiance. Les stratégies de collaboration^[5, 6, 111] comprennent

- Reconnaître (et valoriser) le rôle des individus dans le rétablissement après un traumatisme et veiller à ce qu'ils participent activement à la prise de décisions qui les concernent
- Créer un environnement sûr et non moralisateur où les individus se sentent à l'aise pour partager leurs expériences et leurs sentiments
- Encourager les gens à poser des questions et s'assurer qu'ils comprennent bien les options qui s'offrent à eux avant de prendre une décision.
- Valoriser les expériences, les forces et les préférences uniques des personnes
- Écouter activement sans interrompre
- Travailler avec les gens pour qu'ils fixent leurs propres objectifs
- Respecter les choix des personnes, même en cas de désaccord
- Proposer des choix et des alternatives
- Chercher à obtenir un retour d'information régulier de la part des personnes avec lesquelles vous travaillez

4. La fiabilité : Instaurer la confiance et être transparent

Il existe une grande interaction entre chacun des six principes des soins tenant compte des traumatismes, et chacun d'entre eux est renforcé par les autres principes et les soutient. En donnant la priorité à la sécurité, en offrant le choix/le contrôle et en collaborant, vous contribuerez à instaurer la confiance ; la transparence vous aidera à promouvoir la sécurité, à offrir le choix/le contrôle et à collaborer. Les stratégies visant à renforcer la confiance et la transparence^[5, 6, 8, 12, 13] sont les suivantes :

- Expliquer clairement votre rôle, vos attentes et votre approche
- Discuter des options, des possibilités et de vos recommandations
- Écouter et intégrer leurs commentaires et suggestions
- S'assurer du consentement éclairé avant de procéder
- Favoriser une communication ouverte

- Être cohérent et prévisible dans ses interactions
- Veiller à ce que votre langage soit respectueux et valorisant
- Essayer de voir les choses de leur point de vue
- Faire en sorte que les personnes avec lesquelles vous travaillez puissent facilement fournir un retour d'information sur les services que vous (et votre équipe) fournissez.

5. La diversité : Reconnaître, respecter et embrasser la diversité

L'expérience du traumatisme est façonnée par de nombreux facteurs culturels et sociaux. Les personnes issues de milieux différents peuvent avoir des mécanismes d'adaptation, des croyances et des valeurs différentes. La signification que les différentes cultures donnent au traumatisme, la manière dont les gens réagissent au traumatisme et le type de soutien souhaité et/ou fourni varient considérablement ^[1]. Une pratique éclairée par les traumatismes qui reconnaît et respecte cette diversité, et d'autres, peut adapter les réponses aux besoins spécifiques de chaque personne, en reconnaissant qu'une approche unique peut ne pas être efficace. Les stratégies de reconnaissance, de respect et d'acceptation de la diversité ^[1, 8, 14-16] comprennent :

- Dépasser les stéréotypes culturels, les hypothèses et les préjugés (fondés sur le sexe, l'origine ethnique, l'orientation sexuelle, l'âge, la religion, l'identité et la géographie).
- Respecter et exploiter le potentiel de guérison des liens culturels traditionnels
- Poser des questions sur le contexte culturel, les valeurs et les croyances des personnes avec lesquelles vous travaillez
- Utiliser un langage inclusif et respectueux qui reconnaît et honore les identités, les expériences et les contextes culturels individuels.
- Favoriser une communication ouverte et non moralisatrice
- Reconnaître que les individus peuvent être confrontés à de multiples formes d'oppression ou de discrimination, et reconnaître et prendre en compte l'intersectionnalité
- Comprendre comment les traumatismes peuvent s'exprimer différemment selon les populations
- Être capable d'adapter son style de communication et ses méthodes de travail en fonction de l'expérience, des valeurs et des préférences des personnes.
- Promouvoir la diversité au sein de votre équipe afin qu'elle reflète la diversité de la communauté
- Se concentrer sur la sécurité culturelle plutôt que sur la compétence culturelle

6. Soutien des pairs : Valeur des pairs ayant vécu des expériences similaires

Selon [Blanch et al.](#),^[17] dans le contexte de l'engagement des femmes dans un soutien par les pairs tenant compte des traumatismes : un "pair" est un égal, quelqu'un qui a été confronté à des circonstances similaires, comme les personnes qui ont survécu à un cancer, les veuves ou les femmes qui élèvent des adolescents. Dans le cadre du soutien par les pairs, les personnes impliquées ont vécu une expérience similaire, par exemple en recevant un diagnostic psychiatrique et en bénéficiant de services de santé comportementale (p. 13).

Nous pouvons également considérer les pairs des personnes ayant subi un traumatisme (par exemple, leurs amis, leurs collègues de travail, leurs familles). Bien qu'il y ait des différences, il y a aussi des similitudes, et la relation est très différente de celle d'un "professionnel" qui "travaille" avec un "client". Les deux types de pairs peuvent jouer un rôle précieux dans le soutien

aux personnes ayant subi un traumatisme. Les organisations qui souhaitent adopter le soutien par les pairs peuvent utiliser les stratégies suivantes ^[6, 18] :

- Intégrer les personnes ayant une expérience vécue dans votre service à tous les niveaux (y compris dans les structures de gouvernance)
- Proposer des groupes de soutien par les pairs
- Identifier les relations, les groupes ou les ressources de soutien au sein des réseaux sociaux informels existants des personnes avec lesquelles vous travaillez.
- Former les personnes qui offrent un soutien par les pairs
- Réfléchir à la manière dont le statut et le pouvoir permettent au personnel de contrôler son environnement et le processus de rétablissement.

Pour les pairs qui souhaitent soutenir d'autres personnes, les stratégies ^[17, 18] comprennent

- Établir des relations réciproques fondées sur la responsabilité mutuelle et la communication
- Créer des relations qui favorisent l'apprentissage et la croissance holistiques (ne pas se concentrer uniquement sur le "problème")
- Éviter les rôles statiques d'"aidant" et d'"aidé"
- Créer une communauté d'égaux où chacun a quelque chose à offrir
- Partager des histoires

La pratique tenant compte des traumatismes est désormais une composante essentielle de nombreuses approches du travail avec un large éventail de personnes. Pour en savoir plus sur Graeme Stuart, consultez son blog "Sustaining Community" en cliquant [ici](#).

Références pour l'orientation 2

1. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Administration des services de santé mentale et d'abus de substances). (2014b). *Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services (Soins fondés sur les traumatismes dans les services de santé comportementale). Protocole d'amélioration du traitement (TIP) série 57*. Département américain de la santé et des services sociaux. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207201/pdf/Bookshelf_NBK207201.pdf
2. Herman, J. L. (1994). *Trauma and recovery*. Pandora.
3. Salasin, S. (2011). La condition sine qua non de la santé publique. *Magazine du Conseil national*, 2, 18.
4. Fondation Blue Knot. (2021). *Becoming trauma-informed - services*. https://professionals.blueknot.org.au/wp-content/uploads/2021/09/45_BK_FS_PRFBecomingTraumaInformed_Services_July21.pdf
5. Agence pour l'innovation clinique de la Nouvelle-Galles du Sud. (2022). *Trauma-informed care in mental health services across NSW : A framework for change (Soins tenant compte des traumatismes dans les services de santé mentale de la Nouvelle-Galles du Sud : un cadre pour le changement)*. NSW Government.
6. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Administration des services de santé mentale et d'abus de substances). (2014a). *SAMHSA's concept of trauma and guidance for a trauma-informed approach*. <https://store.samhsa.gov/product/SAMHSA-s-Concept-of-Trauma-and-Guidance-for-a-Trauma-Informed-Approach/SMA14-4884>
7. Réseau national sur le stress traumatique chez l'enfant. (2017). *Créer, soutenir et pérenniser des écoles informées des traumatismes : A system framework*. https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//creating_supporting_sustaining_trauma_informed_schools_a_systems_framework.pdf

8. Réseau des agences de lutte contre l'alcoolisme et les autres toxicomanies. (2022). *Pratiques éclairées par les traumatismes pour répondre aux situations difficiles*. <https://nada.org.au/wp-content/uploads/2022/12/Trauma-informed-practices.pdf>
9. Groupe de travail sur les traumatismes de l'enfance. (n.d.). *Principe 3 : Empowerment, voice and choice (autonomisation, voix et choix)*. Centre sur le bien-être et les traumatismes de l'enfant. <https://childwellbeingandtrauma.org/becoming-trauma-informed-and-responsive/guiding-principles/principle-3-empowerment-voice-and-choice/>
10. Réseau national sur le stress traumatique chez l'enfant. (2016). *Qu'est-ce que le partage du pouvoir a à voir avec la pratique éclairée par les traumatismes ?* <https://www.nctsn.org/resources/whats-sharing-power-got-do-trauma-informed-practice>
11. National Center on Safe Supportive Learning Environments (Centre national sur les environnements d'apprentissage sûrs et favorables). (n.d.). *Stratégies de collaboration*. https://safesupportivelearning.ed.gov/sites/default/files/Building_TSS_Handout_8_collaboration.pdf
12. Levenson, J. (2017). Trauma-informed social work practice. *Social Work*, 62(2), 105-113. <https://doi.org/10.1093/sw/swx001>
13. Levenson, J. (2020). Translating Trauma-Informed Principles into Social Work Practice (Traduire les principes éclairés par les traumatismes dans la pratique du travail social). *Social Work*, 65(3), 288-298. <https://doi.org/10.1093/sw/swaa020>
14. Curtis, E., Jones, R., Tipene-Leach, D., Walker, C., Loring, B., Paine, S.-J., & Reid, P. (2019). Pourquoi la sécurité culturelle plutôt que la compétence culturelle est nécessaire pour atteindre l'équité en santé : une revue de la littérature et une définition recommandée. *International Journal For Equity In Health*, 18(1), 1-17. <https://doi.org/10.1186/s12939-019-1082-3>
15. Gopalkrishnan, N. (2018). Diversité culturelle et santé mentale : Considerations for policy and practice. *Frontiers In Public Health*, 6, 179. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00179>
16. Gouvernement de l'État de Victoria. (2023). Chapitre trois : Working with diverse communities. Dans *Place-based approaches A guide for the Victorian Public Service*. <https://www.vic.gov.au/place-based-approaches-guide-victorian-public-service/chapter-three-working-diverse-communities>
17. Blanch, A., Filson, B., Penney, D. et Cave, C. (2012). *Engaging women in trauma-informed peer support : A guidebook*. National Center for Trauma-Informed Care. https://www.nasmhpd.org/sites/default/files/PeerEngagementGuide_Color_REVISED_10_2012.pdf
18. Mead, S. et MacNeil, C. (2005). Peer support : A systemic approach. *Family Therapy Magazine*, 4(5), 28-31.

Orientation 3 : Comment gérer les situations difficiles

Cet atelier soulèvera probablement des questions relatives à la perte et au deuil. Ce sont des émotions humaines communes que nous partageons tous. Le deuil nous rapproche de nos proches et des expériences que nous avons vécues tout au long de notre vie. Si nous supprimons le chagrin, nous limitons notre vie et notre capacité à éprouver de la joie. Cela s'applique à vous, en tant qu'animateurs, ainsi qu'aux participants.

Si des questions relatives à la perte et au deuil se posent au cours de l'atelier, rappelez aux participants qu'il faut ralentir et être gentil avec soi-même. Il est normal de ressentir la perte, au plus profond de soi. C'est réel et c'est normal. Ne la repoussez pas. Soyez indulgent avec vous-même, puis partagez ce que vous ressentez. Trouvez un ami ou un groupe pour vous écouter. Vous n'êtes pas seul. Écoutez-vous les uns les autres. C'est une façon de se soutenir mutuellement et de soutenir nos communautés. **Souvent, il n'est pas nécessaire de dire grand-chose ; il suffit d'écouter et d'être présent.**

Voici quelques autres situations qui peuvent se présenter :

Que faire si un participant s'énerve ?

Si un participant s'énerve, vous pouvez lui suggérer de se mettre à l'écart. Si deux animateurs sont présents, l'un d'entre vous doit accompagner cette personne, en restant à proximité pour l'aider à se sentir en sécurité. S'il n'y a qu'un seul animateur, vous pouvez suggérer à la personne de s'asseoir sur le côté de la salle, mais ne la laissez pas seule. Retournez auprès de la personne dès que possible.

En fonction de la culture locale, vous pouvez poser délicatement une main sur la main ou l'épaule du participant. Tenez compte du sentiment de sécurité et de protection de la personne en n'allant pas dans une pièce privée - surtout si vous êtes d'un autre sexe - et en n'exerçant aucune pression. Il est important d'être patient et d'écouter.

Comme il n'est jamais possible de savoir à l'avance si un soutien supplémentaire peut être nécessaire, les animateurs doivent se renseigner sur la disponibilité des services de soutien locaux (par exemple, les cliniques de santé, les chefs religieux, les services de conseil, les organisations locales) avant d'animer un atelier. Sur la base de ces informations, les participants locaux peuvent être orientés vers un soutien supplémentaire, si nécessaire (avec un suivi ultérieur par l'animateur pour vérifier si l'orientation a été utile).

Que faire si un participant se rend compte qu'il a causé du tort à d'autres personnes ? Guidez le participant à :

1. Tout d'abord, il faut cesser de nuire.
2. Deuxièmement, comprenez le préjudice qui vous est reproché en écoutant l'autre personne.
3. Troisièmement, reconnaissez le mal. Si vous le pouvez, avouez-le à haute voix.
4. Quatrièmement, cherchez à obtenir réparation en demandant ce que vous pouvez faire pour améliorer les choses.
5. Cinquièmement, demandez pardon, même si vous ne l'obtenez pas (du moins pas tout de suite).
6. Sixièmement, promettez de ne plus causer le même préjudice et veillez à tenir cette promesse. (Si c'est difficile, demandez l'aide d'un ami ou d'un conseiller).

Que devez-vous faire si quelqu'un révèle une maltraitance ?

Si un participant dit à un animateur qu'il a été ou est victime d'abus ou d'exploitation, il est important de lui offrir immédiatement votre soutien et de faire ce que vous pouvez pour protéger sa dignité et son respect de soi.

Cela signifie qu'il faut s'assurer de se concentrer pleinement sur la personne, sans aucune distraction. Écoutez attentivement et donnez à la personne le temps de raconter son histoire

aussi complètement qu'elle le souhaite. Ne l'interrompez pas, car elle pourrait ne plus en parler. Veillez à écouter, sans ajouter de pression en posant trop de questions. Soyez patient et écoutez avec sensibilité. L'empathie et la bienveillance que vous manifestez peuvent fortement influencer la capacité de la personne à se remettre de cet abus à l'avenir. Ne faites aucune promesse que vous ne pourrez pas tenir, y compris en matière de confidentialité.

Votre réponse immédiate peut être résumée en cinq messages qu'il est important de communiquer. Bien qu'il ne soit pas nécessaire de les formuler exactement dans ces termes, il est bon que vous les mémorisiez afin de pouvoir vous en souvenir facilement si le besoin s'en fait sentir :

1. Je vous crois.
2. Je suis content que tu me l'aies dit.
3. Je suis désolée que cela vous soit arrivé.
4. Ce n'est pas votre faute.
5. Le cinquième message est plus compliqué, selon que la personne était un enfant ou un adulte au moment des faits. Dans le cas d'un enfant, il peut être obligatoire de signaler l'abus à la police, conformément aux lois locales. Selon le moment où les faits se sont produits, il peut également avoir besoin de soins médicaux. Dans le cas d'un enfant, vous pouvez lui dire
 - Je dois en parler à quelqu'un d'autre qui peut vous aider. Il peut s'agir d'un membre de la famille, d'un voisin ou de la police.
 - Allons ensemble vers l'une des personnes ou l'un des lieux qui peuvent vous aider.

Pour les adultes, vous pouvez également encourager le signalement à la police et vous devez orienter la personne vers un soutien supplémentaire, par exemple vers l'hôpital ou la clinique locale pour une assistance médicale, vers un chef traditionnel ou religieux ou vers un conseiller pour un soutien psychosocial. En fonction des ressources locales, il se peut qu'une autre organisation disposant d'un personnel qualifié puisse apporter son aide.

Si la personne révèle un abus ou une exploitation par une personne de votre organisation ou d'une organisation non gouvernementale (ONG) partenaire, vous êtes tenu de le signaler par l'intermédiaire de votre propre organisation (par exemple, à CRS auprès du programme national ou par l'intermédiaire de [Ethics Point](#)).

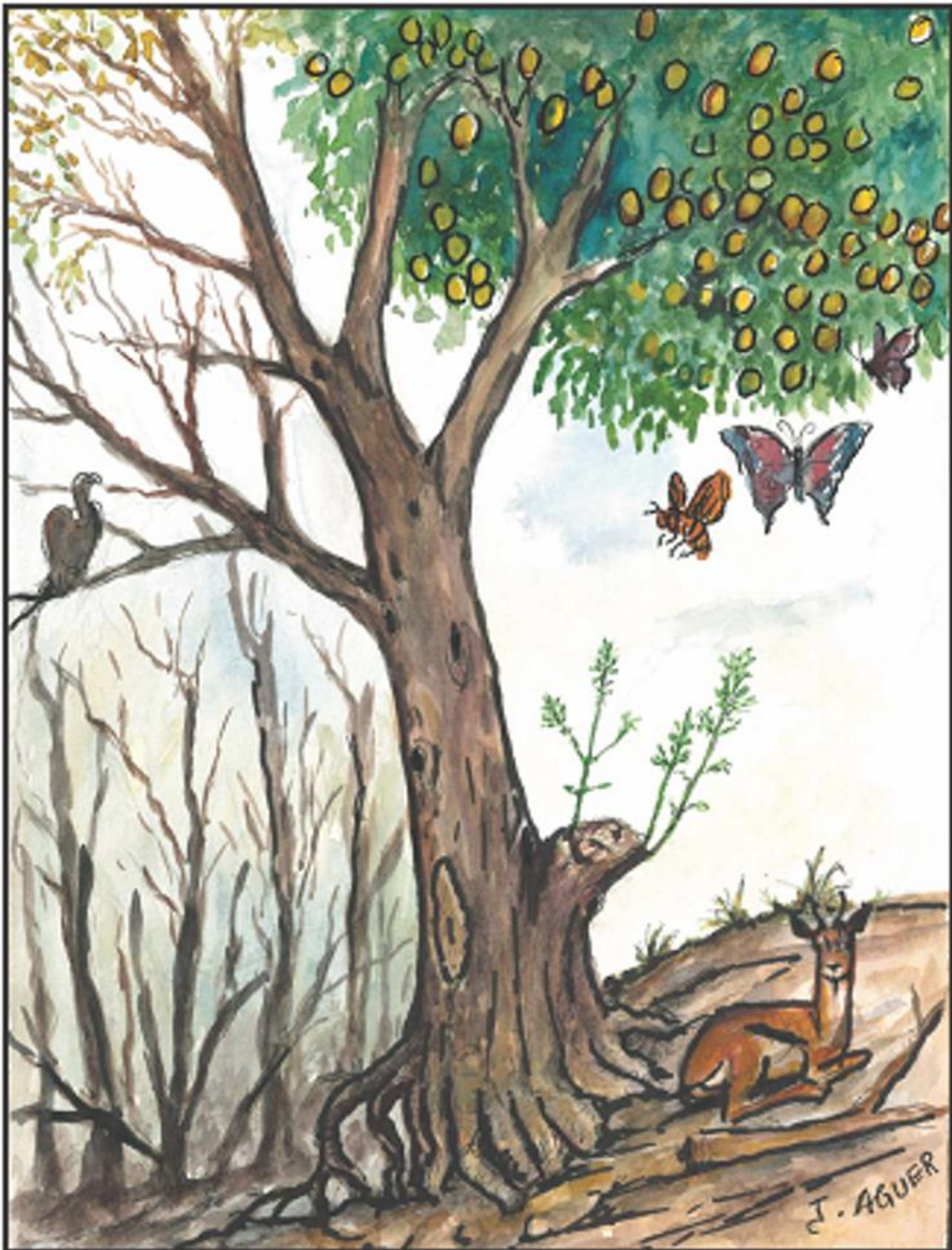
Annexe

Les pages suivantes contiennent des figures utilisées pour certaines activités, comme indiqué. **Les numéros de page des figures se trouvent dans la table des matières/liste des figures.**

FIGURE	ACTIVITÉ
1. L'arbre de la résilience	Trois
2. Les ânes affamés	Six
3. Femmes dirigeantes	Dix
4. L'arbre de vie	Quatorze
5. Les étapes du conflit	Dix-sept
6. Adam et Sara	Dix-neuf
7. Le pardon peut briser le cycle	Vingt-et-un
8. Comment devenir un meilleur leader	Vingt-cinq
9. Messages clés	Vingt-sept
10. Supplément : Choisir notre avenir (Images 1-3)	Trente-et-un

Figure 1

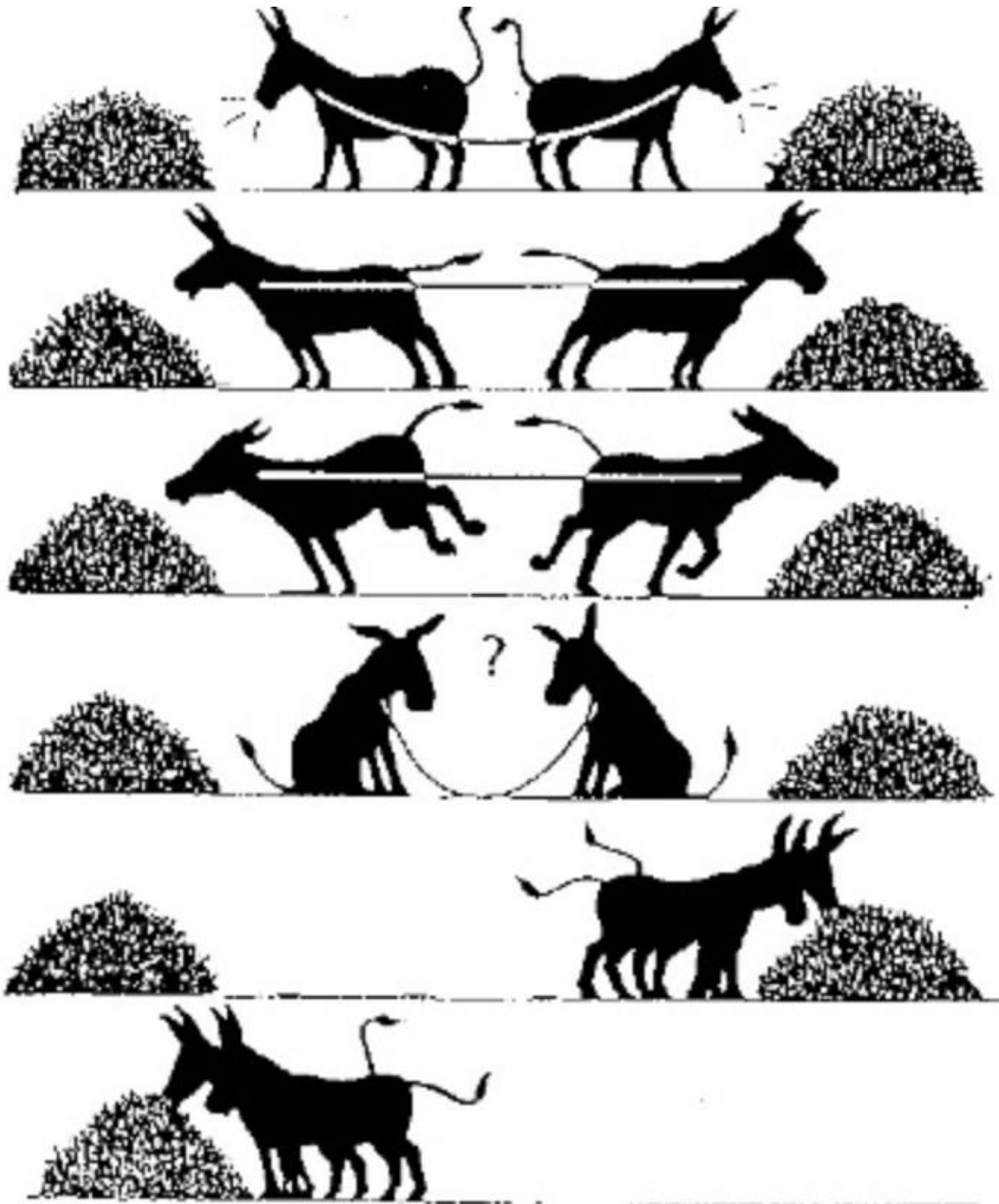
FIGURE 1. ARBRE RÉSILIENT, ACTIVITÉ 3



Source : Programme de résilience et de sécurité alimentaire (RFSP) : Programme de résilience et de sécurité alimentaire (RFSP), Transformer les moyens de subsistance : Social Cohesion Visual Aid Training Manual, USAID, CRS, Save the Children, July 2021 (également connu sous le nom de P2R : Pathways to Resilience ou RFSP/P2R Visual Aid).

Figure 2

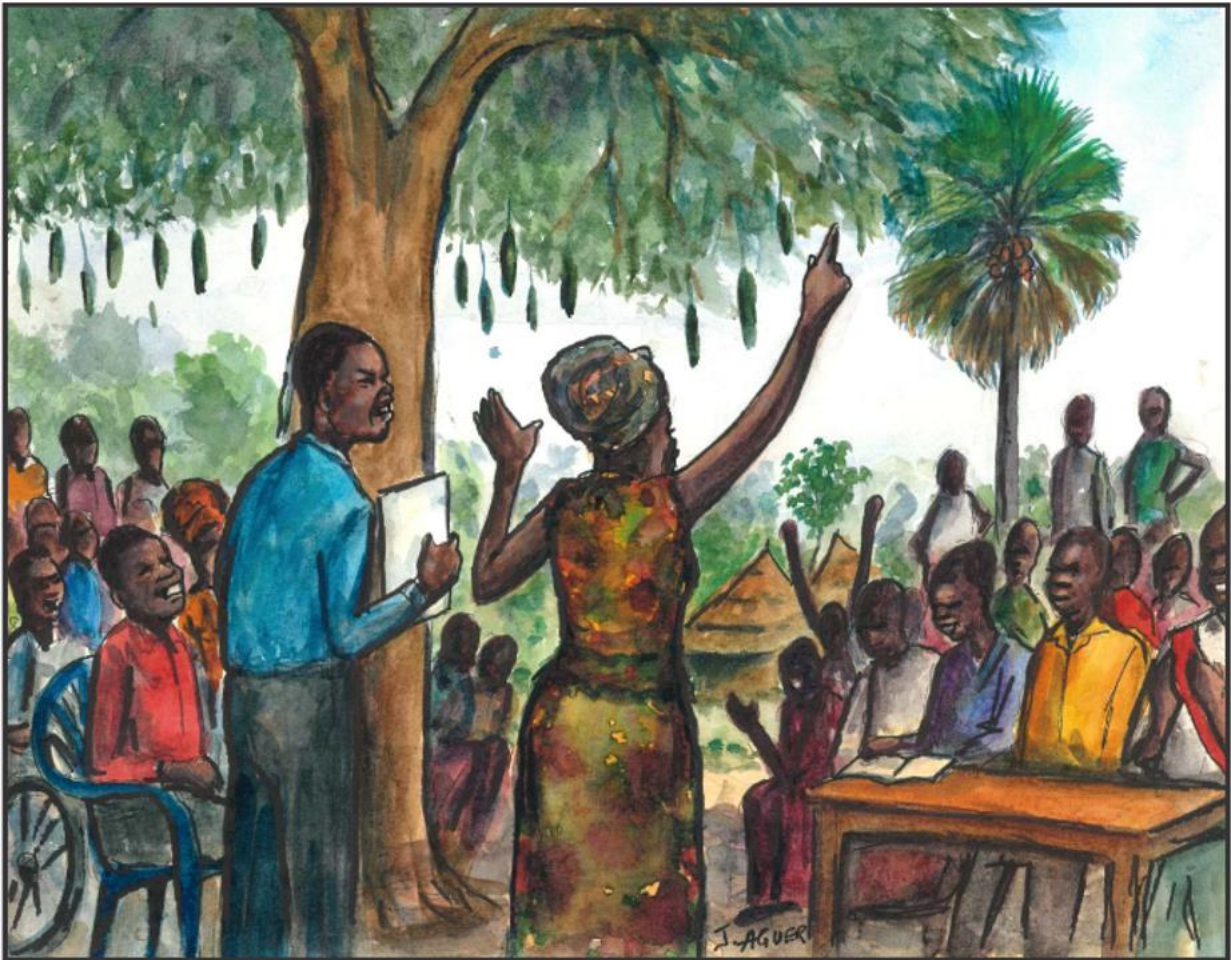
FIGURE 2. LES ANES AFFAMES, ACTIVITE 6



Source : <https://muddaser.com/conflict-management-resolution-strategies-process-steps/>.

Figure 3

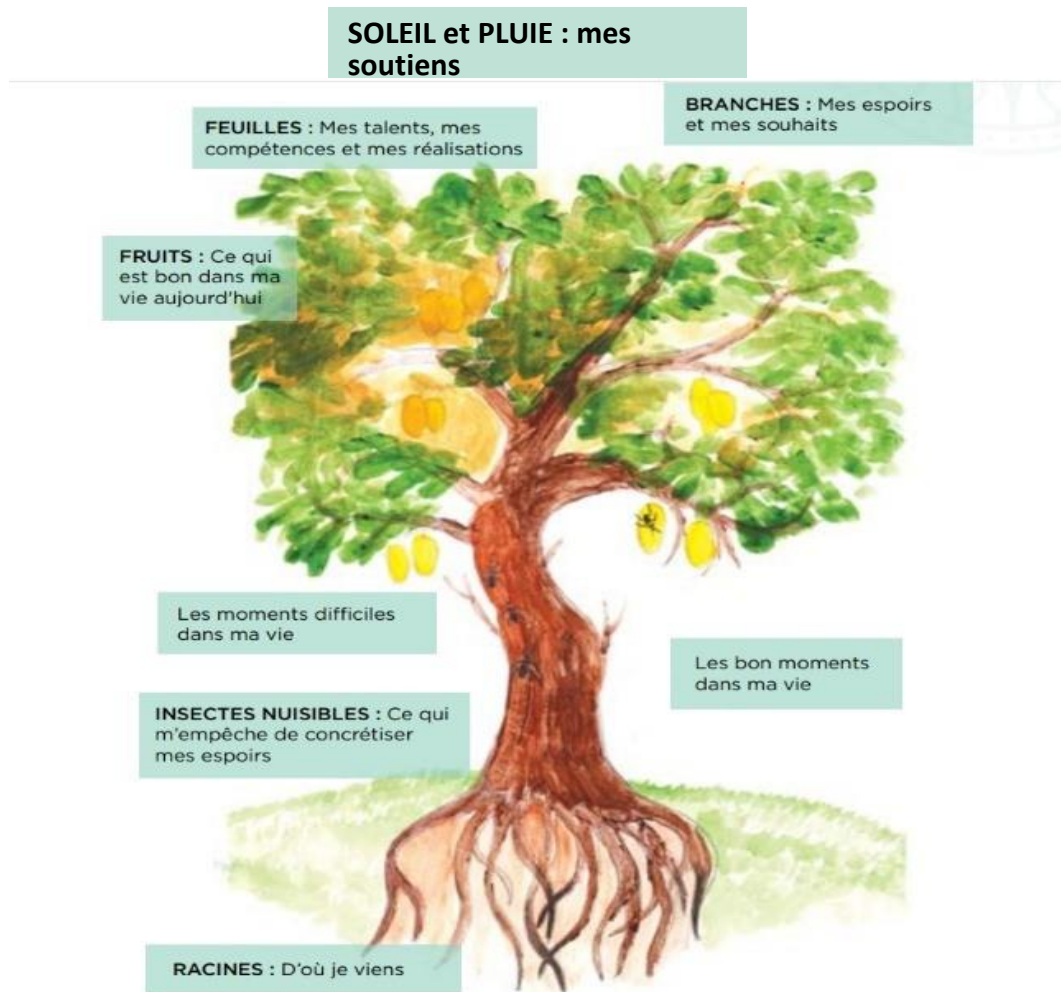
FIGURE 3. FEMMES DIRIGEANTES, ACTIVITE 10



Source : Programme de résilience et de sécurité alimentaire (RFSP) : Programme de résilience et de sécurité alimentaire (RFSP), Transformer les moyens de subsistance : Social Cohesion Visual Aid Training Manual, USAID, CRS, Save the Children, juillet 2021 (également connu sous le nom de P2R : Pathways to Resilience ou RFSP/P2R Visual Aid).

Figure 4

FIGURE 4. ARBRE DE VIE, ACTIVITE 14



Source : Adapté de [The Tree of Life](#), CRS et REPSSI : 2020 et [Rising From Resilient Roots](#), CRS : 2020.

FIGURE 5. ÉTAPES DU CONFLIT, ACTIVITE 17



Source : CRS, Peacebuilding Fundamentals : Manuel du participant, 202. p. 34. <https://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/peacebuilding-fundamentals>.

Figure 6

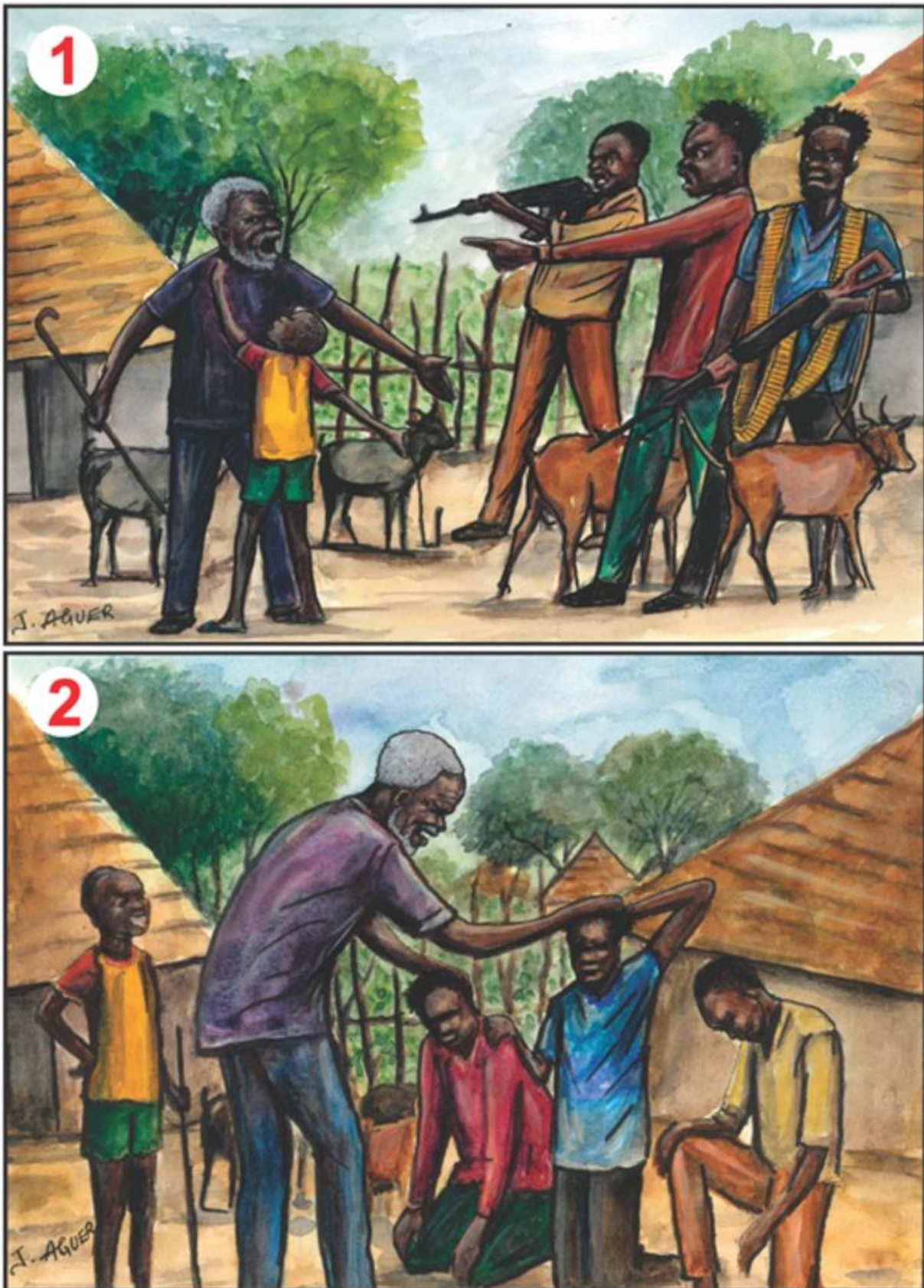
FIGURE 6. ADAM ET SARA, ACTIVITE 19



Source : *Deng Majid Chol* : Image de *Deng Majid Chol* tirée de *Morning Star : Breaking cycles of violence, Building Healthy individuals and Communities*, USAID, 2005. Reproduit avec l'autorisation de *Introduction to Sensibilisation aux traumatismes et résilience*, CRS, 2018.

Figure 7

FIGURE 7. LE PARDON PEUT BRISER LE CYCLE DU CONFLIT, ACTIVITE 21



Source : Programme de résilience et de sécurité alimentaire (RFSP) : Programme de résilience et de sécurité alimentaire (RFSP), Transformer les moyens de subsistance : Social Cohesion Visual Aid Training Manual, USAID, CRS, Save the Children, juillet 2021 (également connu sous le nom de P2R : Pathways to Resilience ou RFSP/P2R Visual Aid).

Figure 8

FIGURE 8. COMMENT DEVENIR UN MEILLEUR LEADER, ACTIVITE 25

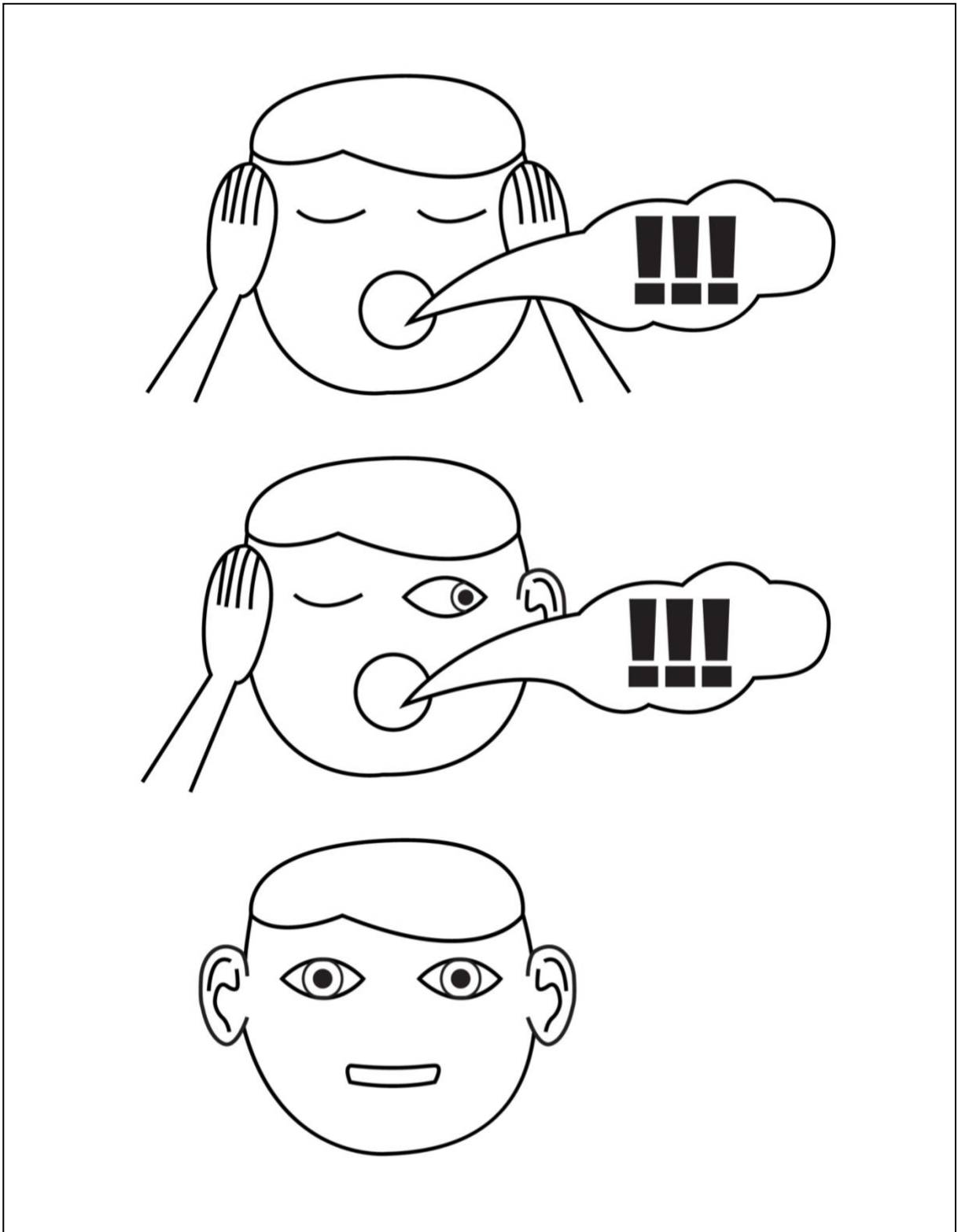


Figure 9

FIGURE 9. MESSAGES CLES, ACTIVITE 27

Découper en bandes, puis traduire dans la langue locale au verso.

1. Tout le monde a subi un traumatisme, mais celui-ci n'est pas éternel . Vous pouvez toujours avoir un bon avenir.
2. Concentrez votre attention sur les aspects positifs de votre vie afin d'empêcher votre traumatisme de vous contrôler.
3. Essayez de vous pardonner et de pardonner aux autres . Vous vous sentirez mieux et vous contribuerez à rendre votre communauté forte et sûre.
4. Vous êtes ce que vous faites , pas ce que vous dites.
5. Pour résoudre les problèmes de votre communauté, vous devez d'abord discuter des différents moyens de renforcer la coopération .
6. En plaçant Dieu/Allah au centre de votre vie , vous vous sentirez équilibré, centré et fort.
7. La prière et les chants peuvent vous aider à vous remettre d'un traumatisme.
8. Comme une forêt, une communauté est plus forte si elle comprend des personnes d'origines différentes .
9. Les trois B du renforcement de la cohésion sociale au sein des communautés divisées sont Binding, Bonding, Bridging .
10. La liaison est essentielle : On ne peut pas donner ce que l'on n'a pas .
11. Pour établir une coopération, il faut donner quelque chose aux autres afin d'obtenir quelque chose en retour .
12. Difficile n'est pas impossible .
13. Un bon dirigeant garde deux yeux, deux oreilles et un cœur ouvert .
14. Quelle que soit la situation, vous avez le choix de la réaction à adopter .
15. On ne sait jamais à quel point on est fort tant qu'on n'a pas essayé.

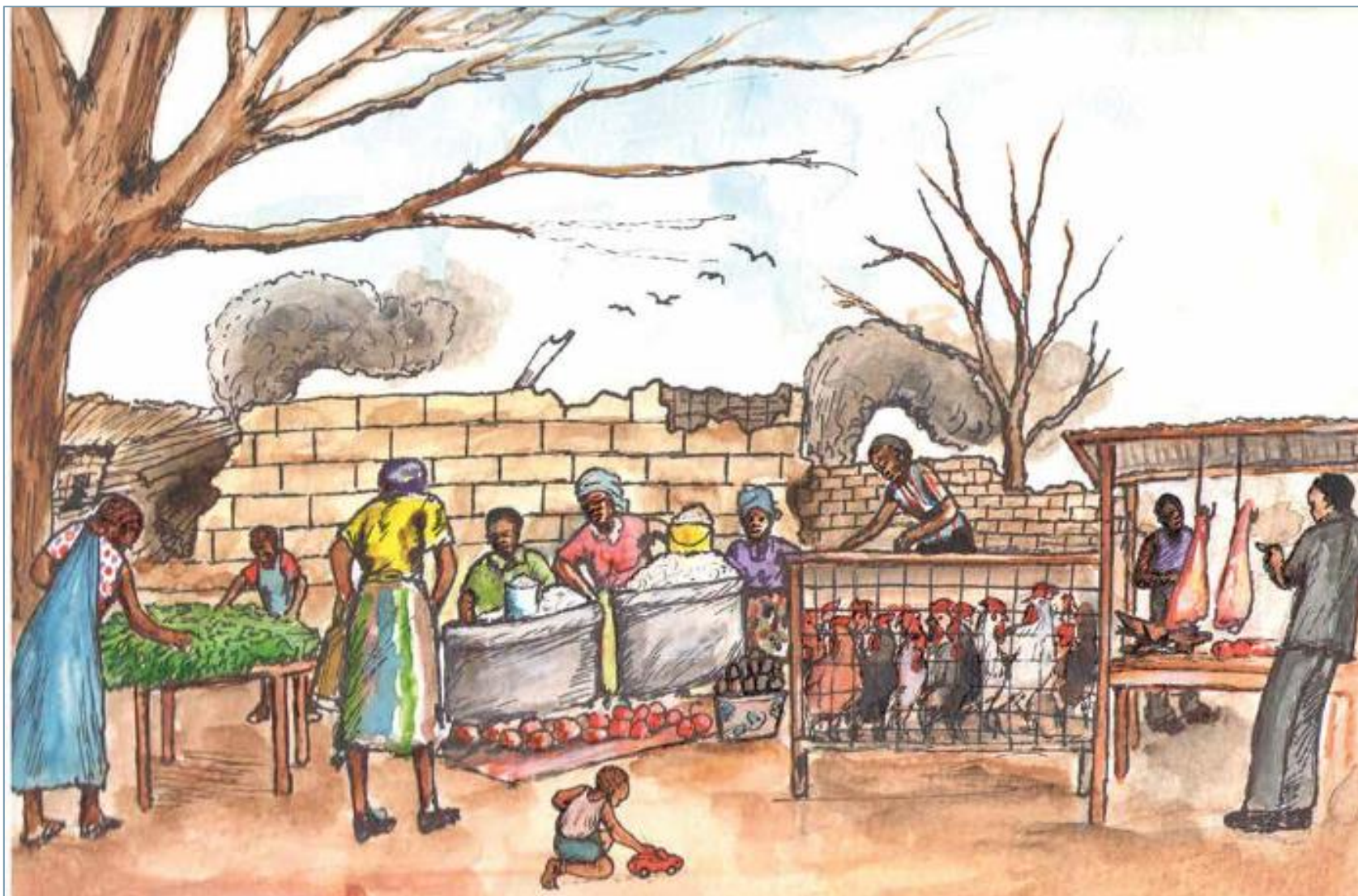
Source : Les messages sont adaptés des participants aux formations précédentes de CRS sur la sensibilisation aux traumatismes et la résilience (2016 et 2018) au Soudan du Sud. <https://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/introduction-trauma-awareness-and-resilience>.

Figure 10

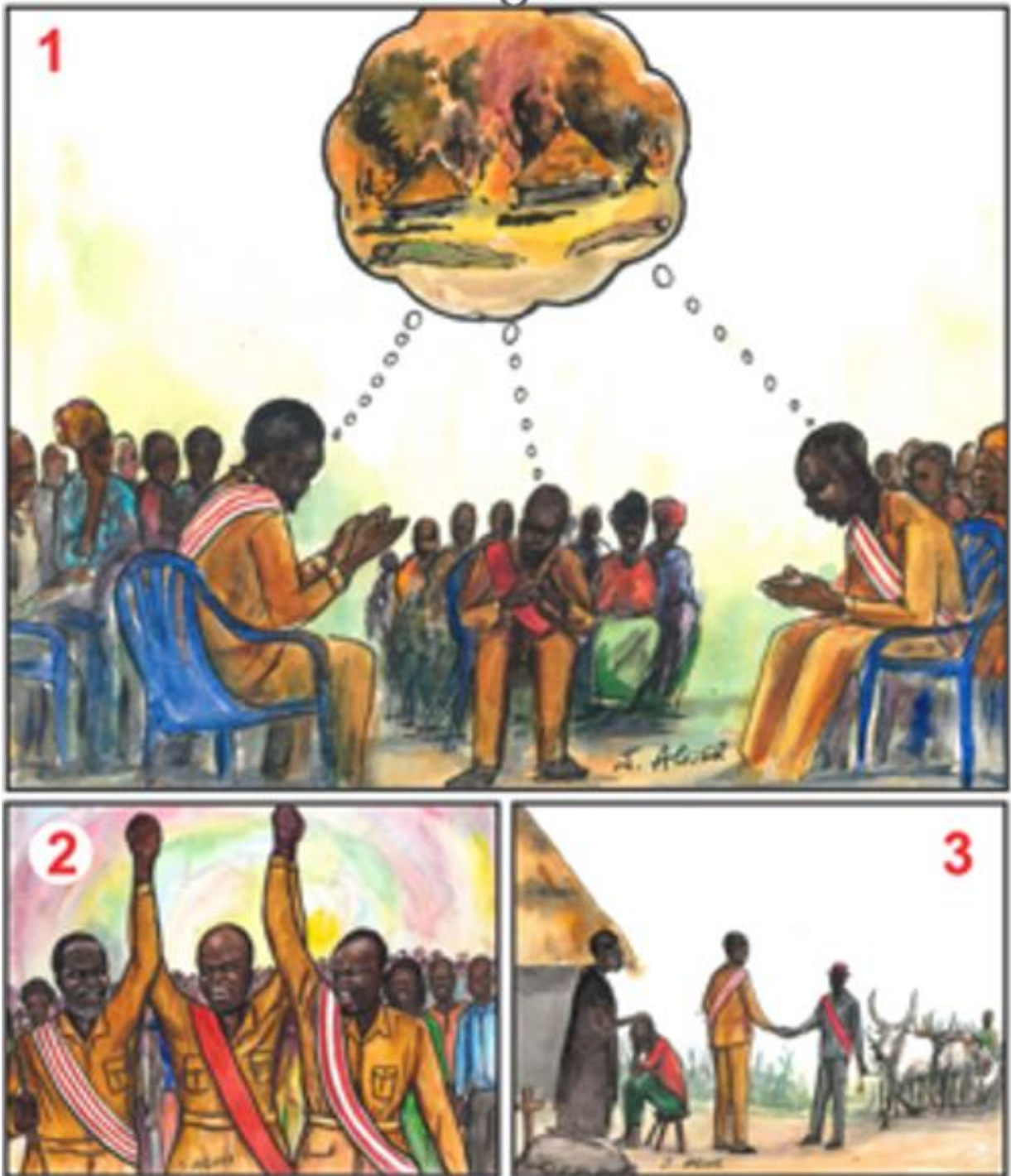
FIGURE 10. SUPPLEMENTAIRE : CHOISIR NOTRE AVENIR (IMAGES 1-3)



Source : Deng Majid Chol : Image de Deng Majid Chol tirée de Morning Star : Breaking cycles of violence, Building Healthy individuals and Communities, USAID, 2005. Reproduit avec l'autorisation de Introduction à TAR, CRS. 2018.



Source : Image de James Aguer Garang tirée de Morning Star : Breaking cycles of violence, Building Healthy individuals and Communities, USAID, 2005. Reproduit avec l'autorisation de Introduction to TAR, CRS, 2018.



Source : Programme de résilience et de sécurité alimentaire (RFSP) : Programme de résilience et de sécurité alimentaire (RFSP), Transformer les moyens de subsistance : Social Cohesion Visual Aid Training Manual, USAID, CRS, Save the Children, juillet 2021 (également connu sous le nom de P2R : Pathways to Resilience ou RFSP/P2R Visual Aid).