



Intervention de compétences parentales

PROGRAMME DE FORMATION POUR LES
PERSONNES EN CHARGE D'ADOLESCENTS

13 SESSIONS POUR PERMETTRE AUX FORMATEURS D'ANIMER
UNE FORMATION AUX COMPÉTENCES PARENTALES AUX
PERSONNES EN CHARGE D'ADOLESCENTS

BOÎTE À OUTILS DES ESPACES DE
BIEN-ÊTRE ET D'APPRENTISSAGE



© 2016 International Rescue Committee

Tous droits réservés.

International Rescue Committee
Siège de l'agence
122 East 42nd Street
New York, NY 10168
États-Unis
+212 551 3000

Rescue.org

Pour plus d'informations sur la boîte à outils des espaces de bien-être et d'apprentissage, veuillez contacter l'IRC à l'adresse children@rescue.org. Pour télécharger les ressources de la boîte à outils EBA, rendez-vous sur SHLS.rescue.org.

AVERTISSEMENT

Les opinions et les conclusions émises dans la boîte à outils des espaces de bien-être et d'apprentissage sont celles des auteurs, et ne reflètent pas nécessairement les opinions de l'Agence des États-Unis pour le développement international ni celles du gouvernement des États-Unis.

Table des matières

Introduction	10
Partie 1 Informations pour le facilitateur	11
Contexte	12
Que sont les « compétences parentales » ?	12
Quelles preuves permettent de soutenir l'intervention de compétences parentales ?	13
Animer les sessions dédiées aux compétences parentales	16
Le programme de compétences parentales en EBA	16
Techniques d'animation	17
Préparation aux sessions de compétences parentales	18
Partie 2 Sessions de compétences parentales	22
Compétences parentales – Session 1 : Introduction du programme de compétences parentales	23
1. Accueil et présentation	24
2. Espoirs et attentes des parents	25
3. Aperçu de l'intervention de compétences parentales	25
4. Co-crédation de règles	26
5. Quelles sont les pratiques parentales positives envers les adolescents ?	27
6. Distinction entre sexe et genre : pourquoi est-ce important ?	28
7. Activité pratique : Écouter et soutenir	29
8. Travaux personnels	31
9. Évaluation	31
Rapport post-session : Contrôle de la fidélité	32



Compétences parentales – Session 2 : Comprendre le stress parental	33
1. Accueil et présentation	34
2. Identification des besoins psychosociaux et émotionnels des parents.	35
3. L'impact du stress des parents sur les adolescents	38
4. Techniques de relaxation pour gérer le stress	39
5. Travaux personnels	41
6. Évaluation	41
Rapport post-session : Contrôle de la fidélité	42
 Compétences parentales – Session 3 : Stratégies d'adaptation et de guérison	 43
1. Accueil et présentation	44
2. Prise de parole et écriture	45
3. Créer son kit de guérison et d'adaptation au stress	49
4. Travaux personnels	51
5. Évaluation	52
Rapport post-session : Contrôle de la fidélité	52
 Compétences parentales – Session 4 : Développement cérébral de l'adolescent – Travail en cours	 53
1. Accueil et présentation	54
2. Que se passe-t-il dans le cerveau et le corps de nos adolescents ?	55
3. Montrer de l'intérêt pour la vie de votre ado	63
4. Autres changements vécus par les adolescents	65
5. Éducation et développement cérébral	66
6. Travaux personnels	67
7. Évaluation	68
Rapport post-session : Contrôle de la fidélité	68
 Compétences parentales – Session 5 : Établir des relations positives et créer des espaces pour le dialogue	 69
1. Accueil et présentation	70
2. Exercice d'esprit présent : « Jeu de 5 »	71
3. Qu'avez-vous appris sur vos adolescents jusqu'à présent ?	72
4. Partager de bons moments en famille	72
5. Les encouragements et les compliments	74



6. Montrer de l'intérêt pour la vie de votre adolescent	75
7. Travaux personnels	78
8. Évaluation	79
Rapport post-session : Contrôle de la fidélité	79

Compétences parentales – Session 6 : Empathie – Respecter les opinions, pensées et sentiments de votre adolescent 80

1. Accueil et présentation	81
2. Jeu : Catégories	82
3. Une communication efficace demande du temps et du respect	83
4. Le concept d'empathie	84
5. Montrer de l'empathie : La technique par étapes	85
6. Mettre en pratique les étapes de la communication empathique	88
7. Travaux personnels	90
8. Évaluation	90
Rapport post-session : Contrôle de la fidélité	91

Compétences parentales – Session 7 : Guider des choix positifs 92

1. Accueil et présentation	93
2. Activité énergisante : « Pictionary »	93
3. Retour au cerveau !	94
4. Temps d'échange en famille	95
5. Soutenir la prise de bonnes décisions	100
6. Travaux personnels	103
7. Évaluation	103
Rapport post-session : Contrôle de la fidélité	103

Compétences parentales – Session 8 : Respecter les adolescents et leur corps en pleine mutation 104

1. Accueil et présentation	105
2. Activité énergisante	105
3. L'expérience de la puberté	106
4. Faire face aux besoins, peurs et défis de la puberté	111
5. Garder vos adolescents informés	112
6. Travaux personnels	116
7. Évaluation	116
Rapport post-session : Contrôle de la fidélité	117



Compétences parentales – Session 9 : Protéger la santé, le bien-être et la dignité des adolescents – Santé reproductive et mariage précoce **118**

1. Accueil et présentation	119
2. Exercice de relaxation : Étirements	120
3. Maladies sexuellement transmissibles (MST) et grossesses non planifiées	120
4. Protection et tradition	123
5. Mariage précoce ou forcé	124
6. Qui est prêt à se marier ?	126
7. Pratiquer les réponses emphatiques	127
8. Travaux personnels	128
9. Évaluation	128
Rapport post-session : Contrôle de la fidélité	128

Compétences parentales – Session 10 : Relations positives et sécurité au sein de la communauté **129**

1. Accueil et présentation	130
2. Priorité à la sécurité et aux relations positives et équilibrées au sein de la famille	130
3. Compétences de résolution de problèmes pour des relations positives et équilibrées	132
4. Sécurité au sein de la communauté (extension du processus VISE)	134
5. Travaux personnels	138
6. Évaluation	138
Rapport post-session : Contrôle de la fidélité	139

Compétences parentales – Session 11 : Comprendre les besoins psychosociaux des adolescents **140**

1. Accueil et présentation	141
2. Comprendre l'impact psychosocial d'une crise sur les adolescents	142
3. Exercice de relaxation	145
4. Éducation et apprentissage pour répondre aux besoins psychosociaux des adolescents	147
5. Travaux personnels	150
6. Évaluation	150
Rapport post-session : Contrôle de la fidélité	151



Compétences parentales – Session 12 : Apporter un soutien psychosocial aux adolescents	152
1. Accueil et présentation	153
2. Parler et écouter	154
3. Activités de jeunesse	158
4. Relaxation et exercices d'esprit présent	159
5. Orientation	160
6. Travaux personnels	161
7. Évaluation	162
Rapport post-session : Contrôle de la fidélité	162

Compétences parentales – Session 13 : Révision et célébration – Engagement envers des pratiques parentales positives	163
1. Accueil et présentation	164
2. Activité énergisante, jeu, chanson ou exercice de relaxation	164
3. Présentation du programme de formation	165
4. Temps de partage	166
5. Félicitations aux parents et commentaires des invités	166
6. Présentation des certificats et engagement public envers des pratiques parentales positives	166
Rapport post-session : Contrôle de la fidélité	167

Partie 3 Ressources	168
----------------------------	------------

Ressource 1 : Calendrier et sujets des sessions de compétences parentales	169
--	------------

Ressource 2 : Liste de ressources pour les sessions de compétences parentales	170
--	------------

Ressource 3 : Sessions de compétences parentales – Fiche de présence	171
---	------------

Ressource 4 : Commentaires sur la session de compétences parentales et rapport de fidélité	173
---	------------

Ressource 5 : Guide des groupes de soutien parental	175
--	------------

Ressource 6 : Cartes d'adaptation et de guérison	177
---	------------



Ressource 7 : Développement cérébral et stress toxique	179
Ressource 8 : Impacts et symptômes – Réponses aux questions	184
Ressource 9 : Formation EBA aux compétences parentales – Modèle de certificat	185
Ressource 10 : Glossaire des compétences parentales	187
Partie 4 Documents	189
Document 1 : Calendrier et sujets des sessions de compétences parentales	190
Document 2 : Témoigner de l'intérêt	191
Document 2 : Témoigner de l'intérêt	192
Document 3 : Identification des besoins psychosociaux et émotionnels des parents	193
Document 4 : Dessins représentant des sentiments et des actions	194
Document 5 : Exercice de relaxation	195
Document 5 : Exercice de relaxation	196
Document 6 : Techniques de relaxation	197
Document 7 : Exercice de visualisation – Le lieu refuge	200
Document 8 : Développement cérébral	201
Document 8 : Développement cérébral	202
Document 9 : Passer du temps avec les adolescents	203
Document 10 : Empathie	205
Document 11 : Les 4 étapes de l'empathie	207
Document 12 : Réunions familiales	208



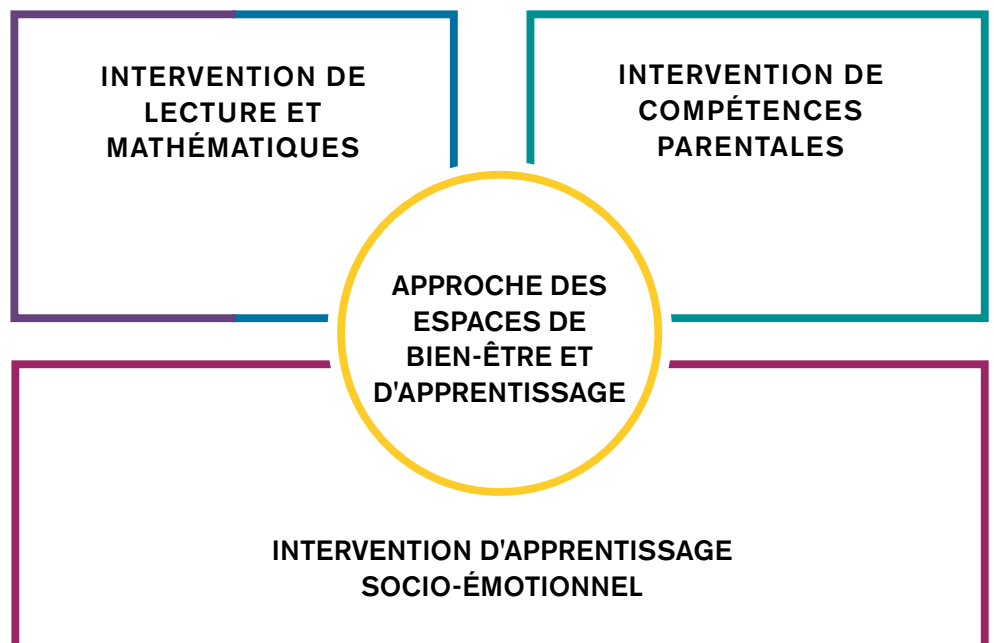
Document 13 : Étapes des réunions familiales	210
Document 14 : Puberté pour les garçons et les filles	211
Document 15 : Mariage précoce	213
Document 16 : Sécurité au sein de la communauté	215
Document 16 : Sécurité au sein de la communauté	216
Document 17 : Impacts et symptômes	217
Document 18 : Ignorer les symptômes du stress : un cercle vicieux	218
Document 19 : Conseils aux parents pour aider les adolescents après des catastrophes	223
Document 20 : Mandala	225
Document 21 : Parcours d'orientation	226



Introduction

Bienvenue dans le programme de formation aux compétences parentales au sein des espaces de bien-être et d'apprentissage pour les personnes en charge d'adolescents ! Ce programme est destiné à être utilisé par un facilitateur lors des sessions dédiées aux compétences parentales dans l'espace de bien-être et d'apprentissage (EBA).

L'intervention de compétences parentales est l'une des 4 composantes de la boîte à outils EBA. Comme illustré dans le diagramme ci-dessous, l'approche EBA, l'intervention de lecture et de mathématiques, l'intervention d'apprentissage socio-émotionnel et l'intervention de compétences parentales sont complémentaires et contribuent toutes à un objectif global : **la sécurité, le bien-être et l'apprentissage des enfants en situation d'urgence.**



PARTIE 1

Informations pour le facilitateur

La première partie de ce programme de formation aux compétences parentales vous fournit, en tant que facilitateur en compétences parentales, les informations nécessaires pour en comprendre le contenu et pour préparer les sessions dédiées aux compétences parentales avec les parents et personnes en charge d'adolescents. Cette première partie est divisée en 2 sections :

- 1 Informations générales** – Cette section fournit des informations concernant l'approche du rôle des parents dans l'intervention de compétences parentales, ainsi que des données issues de la recherche qui soutiennent cette approche.
- 2 Animer les sessions de compétences parentales** – Cette section fournit des conseils permettant au facilitateur de contextualiser la formation, choisir un lieu, recueillir les ressources requises, et comprendre l'approche nécessaire pour animer fidèlement la formation.



Que sont les « compétences parentales » ?

L'intervention de compétences parentales de la boîte à outils EBA vise à promouvoir le bien-être des enfants et des adolescents par l'amélioration des compétences de gestion du stress de leurs parents, de l'adoption de pratiques parentales positives, et de stratégies de soutien aux enfants et aux adolescents présentant des besoins psychosociaux. Elle est inspirée du programme de l'*International Rescue Committee* intitulé « *Families Make the Difference* » (« *Les familles font la différence* »). Ce programme s'appuie sur le principe selon lequel chaque parent et chaque enfant méritent de profiter d'une relation saine et mutuellement agréable, qui favorise la croissance et le développement optimal de l'enfant. Il s'articule autour de la prévention et de la réduction des violences domestiques à l'encontre des enfants, et de la promotion du développement positif des enfants dans les pays en voie de développement et les zones de conflit, notamment en apportant une attention particulière aux jeunes enfants.

Dans le cadre de cette intervention, les parents et les personnes en charge des enfants reçoivent les informations suivantes par le biais de discussions, de formations pratiques et de documents :

- Comment le cerveau de l'enfant se développe à travers les relations aux autres.
- Comment promouvoir un développement et un comportement positifs de l'enfant grâce à l'attention positive et au jeu.
- Comment limiter les mauvais comportements chez l'enfant.
- Conséquences de la violence domestique et du stress sur le développement de l'enfant, et méthodes de réduction du stress et de la colère chez les parents.
- Aptitudes scolaires.

À ce jour, l'*International Rescue Committee* a réalisé 3 évaluations randomisées des impacts au Burundi, au Liberia et à la frontière entre la Thaïlande et le Myanmar, et a développé des programmes de compétences parentales au Burundi, en Éthiopie, en Jordanie, au Liban, au Liberia, en Syrie et en Tanzanie. Les évaluations des impacts ont révélé que les programmes de compétences parentales sont réalisables et applicables dans divers contextes, et que des interventions à court terme sur l'éducation parentale peuvent être efficaces pour diminuer les punitions violentes et améliorer les pratiques parentales positives.



Quelles preuves permettent de soutenir l'intervention de compétences parentales ?

Les outils de l'intervention de compétences parentales ont été développés en se basant sur plus de 30 années de recherche sur l'efficacité des programmes de compétences parentales afin d'améliorer le comportement de l'enfant, d'éliminer les problèmes de comportement, de prévenir les cas d'abus ou de négligence, et de recourir à la médiation dans de telles situations. Les programmes de compétences parentales reposent notamment sur les éléments suivants, qui se sont révélés particulièrement efficaces pour modifier les attitudes et les comportements des parents :

1. Enseigner des compétences d'interactions parents-enfants positives.
2. Améliorer les compétences de communication émotionnelle et empathique.
3. Aider les parents à encourager les compétences de résolution de problèmes et les choix positifs de l'enfant.
4. Enseigner aux parents des techniques de discipline non violente.¹
5. Soutien psychosocial aux parents et aux enfants.

Nous allons détailler chacun de ces éléments ci-dessous.

1. Enseigner des interactions positives entre parents et enfants –

Enseigner aux parents comment interagir positivement avec leurs enfants constitue l'une des composantes les plus efficaces des programmes de compétences parentales. Les chercheurs ont découvert que l'enseignement aux parents de compétences parentales, telles que jouer avec les enfants en les laissant diriger le jeu, faire l'éloge des comportements désirables et accorder une attention positive aux enfants et aux adolescents, permet de réduire les agressions et autres mauvais comportements, tout en améliorant l'efficacité personnelle du parent.² Le programme de compétences parentales met l'accent sur la façon dont les parents peuvent interagir avec leurs enfants de façon positive afin de favoriser l'établissement d'une relation parent-enfant équilibrée et de limiter les effets de la violence sur les enfants.

-
1. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. 2009. Programmes de formation parentale : réflexions de praticiens.
 2. The Center on the Developing Child. 2007. *The Science of Early Childhood Development: Closing the Gap Between What We Know and What We Do* [Science du développement de la petite enfance : Comblant les lacunes entre ce que nous savons et ce que nous faisons] (en anglais). Cambridge, MA, Université de Harvard. Issu de : <http://developingchild.harvard.edu/resources/the-science-of-early-childhood-development-closing-the-gap-between-what-we-know-and-what-we-do> [Consulté le 27 mars 2016] ; Kaminski W.J., Valle, L.A., Filene, J.H., et Boyle, C. 2008. A Meta-Analytic Review of Components Associated with Parent Training Program Effectiveness [Revue méta-analytique des composants associés à l'efficacité du programme de formation parentale]. *Journal of Abnormal Child Psychology*. 36:4. pp. 567–589.



- 2. Améliorer les compétences de communication émotionnelle et empathique** – Ce type de communication aide les parents à écouter activement, et encourage les enfants à réguler et à exprimer leurs émotions de façon appropriée. La communication empathique aide les enfants à se sentir appréciés, ce qui limite les mauvais comportements dus à la frustration et à la colère, et améliore les compétences de résolution de problèmes. Dans le programme de compétences parentales, les parents apprendront à répondre avec réceptivité aux émotions de leurs enfants. Les parents apprendront également à gérer leur propre colère et frustration afin de communiquer plus efficacement entre eux et avec leurs enfants.
- 3. Aider les parents à encourager la résolution de problèmes et à guider l'enfant à faire les bons choix** – Aider les parents à faire preuve de cohérence dans la manière dont ils définissent leurs attentes et posent des limites appropriées au développement de l'enfant constitue une composante efficace des programmes de compétences parentales. Lorsque les enfants comprennent ce que l'on attend d'eux à la maison, à l'école et au sein de leur communauté, ils ont de plus grandes chances de se conformer aux règles et de réduire les problèmes de comportement.³ Tout au long de leur développement, les enfants ont besoin d'être soutenus afin de faire les bons choix. Le programme de compétences parentales destiné aux personnes en charge et parents d'enfants de 6 à 11 ans a notamment pour objectif d'aider les parents à définir ces attentes pour leurs enfants, et propose des conseils dans ce domaine. Il existe également un programme de compétences parentales destiné aux parents d'adolescents, qui s'articule autour des besoins spécifiques de ces derniers.
- 4. Enseigner aux parents des techniques disciplinaires non violentes** – Les recherches ont démontré que les punitions physiques et verbales sévères peuvent avoir des effets négatifs à long terme sur le développement socio-émotionnel et le bien-être des enfants. Par exemple, cela peut induire des résultats scolaires médiocres, des problèmes de santé, de la dépression, de l'anxiété, un mauvais contrôle des pulsions et, à terme, de faibles performances professionnelles et des problèmes financiers. L'utilisation de méthodes disciplinaires non violentes, y compris ignorer les mauvais comportements mineurs, utiliser des conséquences logiques comme la perte d'un privilège, et utiliser la technique du « coin calme » pour limiter les attitudes désagréables, agressives ou confrontationnelles, peut également améliorer les comportements responsables en apprenant aux enfants à gérer leurs émotions difficiles et à résoudre leurs problèmes en toute sécurité.⁴ Le programme de compétences parentales fournit des conseils aux parents concernant l'utilisation de ces techniques avec leurs enfants.

-
3. Barth, R. 2009. Preventing Child Abuse and Neglect with Parent Training: Evidence and Opportunities [Prévenir la maltraitance et la négligence des enfants avec la formation des parents : Preuves et opportunités]. *The Future of Children*. 19:2. p 95.
4. McGroder, S.M. et Hyra, A. 2009. Developmental and Economic Effects of Parenting Programs for Expectant Parents and Parents of Preschool-Age Children [Effets sur le développement et l'économie des programmes de compétences parentales pour les futurs parents et les parents d'enfants d'âge préscolaire]. *Partnership for America's Economic Success*. Article 10.



- 5. Soutien psychosocial aux parents et aux enfants** – Les recherches en neurosciences suggèrent qu'au sein de communautés ayant subi des événements traumatisants, il est essentiel de se concentrer sur les besoins psychosociaux des parents et des enfants afin de favoriser une relation parent-enfant équilibrée. Sur la base de cette étude, les sessions consacrées aux compétences parentales de ce programme visent à enseigner aux parents des techniques de relaxation et des méthodes concrètes pour aider leurs enfants à s'adapter aux problèmes existants et à se préparer aux difficultés futures. Les enfants qui ont appris et pratiqué ces types de techniques seront moins susceptibles de nécessiter des services de traitement spécialisé à l'avenir.⁵

5. Children and War Foundation. 2010. *Teaching Recovery Techniques* [Enseigner des techniques de rétablissement] (en anglais), Bergen, Norvège. Issu de : <http://www.childrenandwar.org/resources/teaching-recovery-techniques-trt/>.



Animer les sessions dédiées aux compétences parentales

Le programme de compétences parentales en EBA

Le programme de formation aux compétences parentales comprend **13 sessions** destinées aux personnes en charge d'adolescents. Ces sessions se focalisent sur l'enseignement aux parents d'informations sur le développement de leurs adolescents, de techniques d'interaction parent-adolescent, de stratégies de réponse au stress et de gestion du stress, et de pratiques disciplinaires non violentes. Les facilitateurs en compétences parentales doivent respecter la formation reçue pour animer l'Intervention de compétences parentales, et suivre scrupuleusement chaque session du programme de formation afin d'assurer la mise en œuvre de ce programme le plus efficacement et le plus fidèlement possible. Outre des sessions de compétences parentales détaillées et scénarisées, ce programme de formation comprend une liste de contrôle de fidélité (ressource 4 : Commentaires sur la session de compétences parentales et rapport de fidélité) afin d'aider les facilitateurs et leurs responsables à vérifier leur respect du programme.

Structure des sessions de compétences parentales

Les 13 sessions destinées aux parents et aux personnes en charge d'adolescents suivent la même structure. Chaque plan de session est divisé en 2 parties : le « résumé de la session de compétences parentales » et les « étapes à suivre ».

- 1. Résumé de la session de compétences parentales** : le « résumé de la session de compétences parentales » situé au début de chaque session de compétences parentales présente brièvement les informations clés de la session, dont : ses objectifs, sa durée, le matériel requis, la préparation nécessaire, une présentation brève de la session, les horaires et l'assistance.
- 2. Étapes à suivre** : la section « Étapes à suivre », qui se trouve après le résumé de session, fournit le script que vous devez suivre pour animer la session de compétences parentales. Chaque session suit le même schéma :
 - i. Une première activité, comme un jeu, une chanson ou autre pour commencer la session
 - ii. Un bref rappel de la session et des travaux personnels précédents
 - iii. La présentation du nouveau contenu et la mise en pratique de nouvelles compétences
 - iv. La distribution des travaux personnels
 - v. Une évaluation de la session pour terminer



Techniques d'animation

L'intervention de compétences parentales est basée sur une approche d'apprentissage participatif et actif, qui garantit l'engagement des participants. Les informations sont présentées par le biais de questions, de discussions et d'activités pratiques. L'approche s'appuie sur l'idée que les personnes en charge d'adolescents apprennent généralement mieux via une participation active, plutôt qu'en recevant passivement des informations. Certaines techniques clés de cette approche sont exposées ci-dessous.

Animer les discussions – Les facilitateurs doivent créer un environnement de réciprocité durant les sessions, en posant aux parents des questions qui les encouragent à répéter les points fondamentaux avec leurs propres mots. Ce programme de formation fournira plusieurs questions pour encourager la participation et l'apprentissage actifs. Ce programme guidera également le facilitateur afin d'encourager les participants à émettre des idées en collaboration avec les autres ainsi qu'avec le facilitateur grâce à des techniques comme le brainstorming (échange d'idées).

Mise en pratique des compétences par le biais de jeux de rôle – En s'appuyant sur de nombreuses données suggérant l'efficacité des jeux de rôle dans le cadre des programmes de compétences parentales, les participants du programme de compétences parentales découvriront plusieurs compétences et les mettront en pratique par le biais de jeux de rôle. Les facilitateurs en compétences parentales doivent respecter les directives suivantes afin de mettre en place avec succès la stratégie de jeu de rôle :

- Sélectionner les parents et leur confier des rôles adaptés. Leur fournir des descriptions de leurs rôles.
- Demander aux parents de se porter volontaires ou les sélectionner. Les féliciter pour leur participation aux jeux de rôle.
- S'assurer que tous les participants du jeu de rôle comprennent les compétences qu'ils pratiquent. Demander au groupe complet de suggérer ce que les parents peuvent faire et dire.
- Interrompre le jeu de rôle si les participants utilisent les compétences de manière incorrecte, et fournir davantage d'instructions pour les aider à pratiquer la compétence de manière correcte.
- Une fois le jeu de rôle achevé, en discuter avec les parents et échanger des commentaires.
- Le facilitateur peut féliciter de manière détaillée et descriptive le jeu de rôle et ce qui a été appris.



Encourager l'apprentissage collectif – Grâce au travail de groupe, au travail par binômes, aux discussions ouvertes, aux comptes rendus et aux commentaires des pairs dans le cadre des sessions de compétences parentales, les personnes en charge d'adolescents peuvent apprendre les uns des autres. Cela favorise l'unité et la communication du groupe, et améliore les relations au cours des sessions, tout en permettant aux participants d'apprendre grâce aux conseils, à l'expérience et aux questions des autres.

Utiliser à la fois l'action et la réflexion – Ce programme de formation fournit des stratégies d'animation afin de s'assurer que les parents analysent de manière critique les concepts et techniques abordés, qu'ils ont de nombreuses occasions de les appliquer pour eux-mêmes, et qu'ils réfléchissent à leurs expériences.

Préparation aux sessions de compétences parentales

- 1. Apprendre à connaître les parents et les personnes en charge des adolescents** – Avant la session de compétences parentales, recueillez des informations pertinentes pour comprendre les participants et leur communauté. Le responsable de l'EBA ou la personne qui a conçu le programme EBA devrait être en mesure de vous fournir des informations sur le contexte des participants. Cela permettra de vous assurer que le contenu est en adéquation avec leur situation et leur culture, et qu'il respecte leur identité, leurs capacités et leurs expériences.
- 2. Étudier et contextualiser le programme de compétences parentales** – Afin d'assurer une formation de qualité, étudiez de manière approfondie le programme de compétences parentales et familiarisez-vous avec le contenu des sessions. Lorsque vous étudiez le document, utilisez ce que vous avez appris sur les participants pour contextualiser le contenu et la mise en œuvre selon leur profil et le contexte local. Vous trouverez ci-dessous des consignes spécifiques à l'adaptation des sessions.
- 3. Sélectionner un endroit adapté** – Sélectionnez un endroit qui comporte, dans l'idéal :
 - Suffisamment d'espace pour permettre à tous les participants de s'asseoir de manière confortable afin qu'ils puissent se voir les uns les autres, ainsi que l'écran ou les paperboards utilisés pour les présentations.
 - De l'espace pour les activités en groupe complet ou par petits groupes, ou pour que les participants puissent discuter en binômes de manière confidentielle.
 - Un endroit fermé, afin que les participants puissent participer sans être dérangés.
- 4. Rassembler tout le matériel nécessaire** – Rassemblez à l'avance tout le matériel nécessaire pour les sessions de compétences parentales. Utilisez pour cela la [ressource 2](#) : [Liste de ressources pour les sessions de compétences parentales](#). Vous devrez peut-être adapter le matériel en fonction de votre contexte ou le remplacer par des alternatives locales qui sont plus facilement disponibles ou plus appropriées pour l'activité.



- 5. Planifier l'animation** – Les sessions seront supervisées par 2 facilitateurs. Il est recommandé d'utiliser un facilitateur et une animatrice et, si cela est approprié dans votre contexte culturel, d'encourager les hommes et les femmes à participer. Décidez de quels éléments de la session chaque facilitateur sera responsable. Il est recommandé de répartir l'animation de manière équitable.



Suggestion de calendrier pour les sessions de compétences parentales

Session	Aperçu de la session <i>À la fin de ces sessions, les parents seront capables de :</i>
Compétences parentales – Session 1 : Introduction à l'intervention de compétences parentales	▪ Expliquer les principes fondamentaux d'une pratique parentale attentive et positive. ▪ Expliquer la différence entre sexe et genre.
Compétences parentales – Session 2 : Comprendre le stress parental	▪ Identifier leurs propres besoins psychosociaux et émotionnels. ▪ Expliquer l'impact de leur stress sur le bien-être de leurs adolescents. ▪ Nommer des techniques pour gérer leur stress.
Compétences parentales – Session 3 : Stratégies d'adaptation et de guérison	▪ Identifier leurs propres stratégies d'adaptation positive.
Compétences parentales – Session 4 : Développement cérébral de l'adolescent – Travail en cours	▪ Décrire les concepts clés du développement cérébral et l'impact du stress toxique. ▪ Expliquer des manières de soutenir l'éducation des adolescents, et les accompagner vers une prise de décision et un jugement positifs et équilibrés.
Compétences parentales – Session 5 : Établir des relations positives et créer des espaces pour le dialogue	▪ Nommer et utiliser des techniques afin de bâtir des relations parent-adolescent positives, comme le fait de partager de bons moments et d'accorder une attention de qualité.
Compétences parentales – Session 6 : Empathie – Respecter les opinions, pensées et sentiments de votre adolescent	▪ Expliquer les principes clés d'une communication efficace. ▪ Nommer et utiliser les 4 étapes de la communication empathique.
Compétences parentales – Session 7 : Guider des choix positifs	▪ Expliquer comment aider les adolescents à prendre de bonnes décisions et à se comporter de manière responsable au sein de leur famille. ▪ Citer des techniques parentales positives, telles que l'éloge, les conséquences, les accords et les règles au sein de la famille. ▪ Énumérer et utiliser les différentes étapes des temps d'échange en famille.
Compétences parentales – Session 8 : Respecter les adolescents et leur corps en pleine mutation	▪ Expliquer pourquoi il est important de parler aux adolescents de leurs corps en pleine mutation. ▪ Nommer les informations clés à propos de la puberté à présenter à leurs adolescents.
Compétences parentales – Session 9 : Protéger la santé, le bien-être et la dignité des adolescents – Santé reproductive et mariage précoce	▪ Dresser la liste des informations clés à communiquer à leurs enfants à propos de la santé reproductive et des maladies sexuellement transmissibles. ▪ Expliquer les effets néfastes du mariage précoce en utilisant des compétences de communication empathiques.
Compétences parentales – Session 10 : Relations positives et sécurité au sein de la communauté	▪ Expliquer les risques auxquels peuvent être confrontés les adolescents dans leurs relations et dans leur communauté. ▪ Énumérer et utiliser les différentes étapes qui aident les adolescents à prendre des décisions sûres, saines et équilibrées.



Compétences parentales – Session 11 : Comprendre les besoins psychosociaux des adolescents	▪ Expliquer l'impact psychosocial d'une crise humanitaire sur les adolescents. ▪ Dresser la liste des symptômes psychologiques des adolescents affectés par une crise humanitaire.
Compétences parentales – Session 12 : Apporter un soutien psychosocial aux adolescents	▪ Énumérer et utiliser des techniques permettant d'offrir un soutien aux adolescents affectés par une crise humanitaire, comme le fait de parler, d'écouter et de les impliquer dans des activités. ▪ Identifier les besoins psychosociaux sérieux, et offrir une orientation adaptée si nécessaire.
Compétences parentales – Session 13 : Révision et célébration – Engagement envers des pratiques parentales positives	▪ Articuler des idées clés et démontrer leur compréhension de la session de compétences parentales qui leur a été assignée.



PARTIE 2

Sessions de compétences parentales



Compétences parentales – Session 1 :

Introduction du programme de compétences parentales

Résumé de la session de compétences parentales | Durée : 2 heures 10 minutes

OBJECTIFS

À la fin de cette session, les participants seront en mesure de :

- Expliquer les principes fondamentaux d'une pratique parentale attentive et positive.
- Expliquer la différence entre sexe et genre.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Programme de compétences parentales en EBA pour les parents d'adolescents
- Ressource 1 : Calendrier et sujets des sessions de compétences parentales
- Ressource 3 : Fiche de présence
- Ressource 4 : Commentaires sur la session de compétences parentales et rapport de fidélité
- Ressource 5 : Guide des groupes de soutien parental
- Documents :
 - Document 1 : Calendrier et sujets des sessions de compétences parentales
 - Document 2 : Témoigner de l'intérêt
- Feuilles de paperboard et marqueurs/Papier et stylos

PRÉPARATION REQUISE

- Lisez l'intégralité des ressources de cette session.
- Adaptez la ressource 1 : Calendrier et sujets des sessions de compétences parentales
- Faites des copies des documents et donnez-en une à chaque parent à la fin de la session.
- Préparez un espace qui soit propice à l'apprentissage, à l'abri des interruptions.
- Asseyez-vous en cercle pour encourager l'interaction avec les parents.

PRÉSENCE

La **date et le lieu de la session doivent être écrits sur la fiche de présence**. Chaque participant **doit** signer la fiche de présence (ressource 3) et y inscrire son nom, son âge et son sexe. Tous les parents/personnes en charge d'adolescents sont encouragés à assister ensemble aux 13 sessions, car la responsabilité parentale est une responsabilité partagée. Indiquez si une autre personne participe en compagnie d'un parent ou de parents (comme un enfant ou un autre membre de sa famille).



APERÇU DE LA SESSION

Durant cette session, les facilitateurs en compétences parentales apprennent à connaître les participants, et découvrent quels sont leurs objectifs pour leurs enfants. Ils développent également des « directives de groupe » sur la manière dont le groupe sera structuré et comment les membres interagiront chaque semaine. Les facilitateurs en compétences parentales expliquent le programme de compétences parentales aux parents et personnes en charge d'adolescents, et présentent brièvement le concept des pratiques parentales attentives et positives. Les participants réaliseront un exercice pratique des compétences consistant à écouter leurs adolescents et à leur témoigner de l'intérêt.

Activité de la session	Durée
1. Accueil et présentation	20 minutes
2. Espoirs et attentes des parents	20 minutes
3. Aperçu de l'intervention de compétences parentales	15 minutes
4. Co-création de règles	15 minutes
5. Quelles sont les pratiques parentales positives envers les adolescents ?	15 minutes
6. Distinction entre sexe et genre : pourquoi est-ce important ?	25 minutes
7. Activité pratique : Écouter et soutenir	15 minutes
8. Travaux personnels	5 minutes
9. Évaluation	10 minutes
Rapport post-session : Contrôle de la fidélité	

Étapes à suivre

1. Accueil et présentation

Durée : 20 minutes | **Composition :** groupe entier



1. Accueillez les parents et félicitez-les pour leur participation.
2. **DITES >** *Bienvenue et merci d'être venus à notre première session de compétences parentales ! Nous sommes vraiment heureux que vous soyez ici aujourd'hui ! Nous sommes ravis de pouvoir vous présenter des informations sur les compétences parentales, basées sur des études en biologie et en sciences sociales menées dans le monde entier. Il s'agira d'un processus collaboratif, grâce auquel nous partagerons tous des informations et apprendrons les uns des autres !*
3. Présentez-vous. Expliquez brièvement aux participants votre expérience en matière de travail avec des parents et, le cas échéant, parlez un peu de vos propres enfants.
4. Demandez aux parents de parler de leur famille, et du rôle qu'ils jouent au sein de leur famille et de leur communauté.



2. Espoirs et attentes des parents

Durée : 20 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Demandez aux parents de s'asseoir en cercle et de présenter leurs attentes par rapport au programme, ainsi qu'un espoir et une inquiétude qu'ils nourrissent à propos de leurs enfants.
2. Écrivez le nom de chaque parent sur un paperboard ou sur une feuille de papier, ainsi que leurs attentes et leurs espoirs.
3. **DITES >** *Je conserverai cette liste que je consulterai à mi-parcours et à la fin du programme, afin de m'assurer que vos besoins sont satisfaits.*



3. Aperçu de l'intervention de compétences parentales

Durée : 15 minutes | **Composition :** groupe entier



1. **DITES >** *Cette intervention est dénommée « Intervention de compétences parentales pour les parents d'adolescents ». Elle fait partie du programme des espaces de bien-être et d'apprentissage, ou EBA.*
2. **DITES > CE** *programme de formation en compétences parentales est basé sur des recherches scientifiques et sur les retours d'expérience de programmes de compétences parentales menés dans le monde entier.*
3. Expliquez aux parents que :
 - Il y aura **13 sessions** et l'on attend des parents qu'ils participent à chacune d'entre elles.
 - **Chaque session durera environ 2 heures.** Les parents signeront une fiche au début et à la fin de chaque session. À la fin de chaque session, ils recevront des documents passant en revue les informations importantes de cette même session. Ces documents les aideront à mettre en pratique les compétences apprises au sein du groupe avec leurs adolescents.
 - Durant chaque session, nous aborderons de nombreux thèmes importants liés aux compétences parentales, comme le développement du cerveau, l'orientation vers des choix positifs, et les stratégies de gestion du stress pour les parents et enfants.
 - En plus de ces thématiques, nous analyserons les différences entre les sexes et comment promouvoir l'égalité entre les sexes pour les garçons et les filles.



- L'égalité entre les sexes est atteinte lorsque les femmes et les hommes bénéficient des mêmes droits et opportunités dans tous les secteurs de la société, y compris en matière de participation économique et de prise de décision, et lorsque les différents comportements, aspirations et besoins des femmes et des hommes ont la même valeur.

4. Distribuez le document 1 : Calendrier et sujets des sessions de compétences parentales, discutez-en avec les parents, et demandez à chacun d'y écrire les dates correspondant à chaque session.

CONSEIL > Vous trouverez davantage d'informations sur la création de groupes de soutien parental et les visites à domicile dans la ressource 5 : Guide des groupes de soutien parental.

5. Expliquez aux parents que :

- Ils ne doivent pas hésiter à poser des questions ou à exprimer leurs doutes. Tout ce qu'ils disent est important !
- Tout le monde aura l'opportunité de faire partie d'un groupe de soutien parental. Il s'agit de petits groupes (4 à 6 parents par groupe) permettant à chacun de se soutenir mutuellement et d'aider ceux qui ont manqué des sessions à les rattraper, le cas échéant.
- Des membres de la famille et de la communauté des participants peuvent également participer à ces sessions. Choisissez un jour qui convient aux membres, afin qu'ils puissent :
 - Se soutenir mutuellement au-delà des sessions.
 - Partager leurs idées et leur ressenti avec d'autres parents.
 - S'encourager mutuellement à mettre en pratique de nouvelles techniques parentales.
 - Informer les autres parents.
- Les facilitateurs en compétences parentales peuvent également réaliser des visites à domicile auprès de parents durant le programme pour découvrir comment ils utilisent leurs nouvelles compétences avec leurs enfants.

6. Demandez aux parents s'ils ont des questions.

PAUSE DE 10 MINUTES (FACULTATIVE)

4. Co-création de règles

Durée : 15 minutes | **Composition :** groupe entier



1. **DITES > DANS** *chaque groupe, il est utile de disposer d'instructions pour nous aider à gérer nos actions et notre temps, et de nous rappeler que nous devons nous respecter les uns les autres. Selon vous, quelles sont les règles importantes que nous devons suivre durant ces sessions ?*



2. Dressez la liste des règles sur un paperboard ou une feuille de papier. Habituellement, 5 règles suffisent, mais laissez les participants en déterminer le nombre. Par exemple, le groupe peut décider de noter :
- Ponctualité et présence (un certificat sera remis aux participants qui assistent aux 13 sessions).
 - Se respecter et s'écouter les uns les autres.
 - Confidentialité (les informations partagées au sein du groupe ne seront pas divulguées hors du groupe).

5. Quelles sont les pratiques parentales positives envers les adolescents ?

Durée : 15 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Distribuez le document 2 : Témoigner de l'intérêt.

CONSEIL > Encouragez les parents à parler librement et à présenter leurs idées.



2. **DEMANDEZ >**

- *Selon vous, que se passe-t-il dans l'image entre ce parent et son adolescent ?*
- *Selon vous, en quoi consistent les pratiques parentales positives envers les adolescents ?*



3. **DITES >**

- *Au cours des prochaines semaines, nous parlerons de pratiques parentales positives et encourageantes.*
- *Nous allons discuter de la manière dont vous pouvez soutenir le développement sain et équilibré de vos adolescents en passant de bons moments avec eux, en les félicitant et en les aimant !*
- *Les études indiquent que les pratiques parentales bienveillantes et attentives, des limites clairement définies, une communication ouverte et un degré de supervision élevé aident les adolescents à mener une vie saine, équilibrée et productive.⁶*
- *Au cours des deux prochaines sessions, nous évoquerons et mettrons également en pratique des approches permettant aux parents de gérer leur propre santé sociale, émotionnelle et physique afin d'avoir l'énergie nécessaire pour prendre soin des adolescents, car être parent, ce n'est pas facile!*

6. DeVore, E.R., et Ginsburg, K.R. 2005. The Protective Effects of Good Parenting on Adolescents [Les effets protecteurs des bonnes pratiques parentales sur les adolescents]. *Current Opinion in Pediatrics*. 17(4), pp. 460–465.



NOTE POUR LE FACILITATEUR > AUJOURD'HUI, concentrez-vous sur les aspects positifs et encourageants. Durant la première session, il n'est pas nécessaire de se focaliser sur des souvenirs douloureux comme les abus, la négligence, la violence ou toute forme de châtiment corporel. Il est important que les parents retirent une expérience positive et encourageante de cette première session. Nous voulons souligner la manière dont ils peuvent contribuer au développement sain et équilibré de leurs enfants en leur apportant leur soutien !

4. Expliquez aux parents l'activité « **Quand j'étais adolescent(e)...** ».



5. **DITES >**

- *Remémorez-vous des expériences épanouissantes et positives de votre adolescence.*
- *Complétez les énoncés suivants :*
 - Un bon souvenir de mon adolescence est...
 - J'avais alors ressenti...
 - Quand j'y repense aujourd'hui, je ressens...
- *Imaginez ce que vos enfants pourraient dire de vous dans quelques années.*
- *Complétez l'énoncé suivant :*
 - Je voudrais que mes enfants se souviennent de moi comme...

CONSEIL > Écoutez les parents partager leurs idées en binômes.

6. Discutez de vos réponses par binômes pendant 5 minutes.



7. **DITES >** Expliquez au groupe entier le souvenir que vous voulez que vos enfants gardent de vous.

8. Écrivez le souvenir que voudrait renvoyer chaque parent près de son nom sur un paperboard ou une feuille de papier, et consultez-les à nouveau aux alentours de la session 5 ou 6 et durant la dernière session du programme pour voir s'ils sont sur la bonne voie pour créer ce genre de souvenir avec leurs fils et leurs filles.

6. Distinction entre sexe et genre : pourquoi est-ce important ?

Durée : 25 minutes | **Composition :** groupe entier, binômes



1. **DEMANDEZ >** Quelle est la différence entre le sexe et le genre ?

2. Laissez quelques minutes aux parents pour discuter de cette question par groupes de deux, puis regroupez tous les participants afin que chacun puisse présenter sa réponse au groupe complet.



- Ajoutez les informations suivantes, si nécessaire :
 - Le « sexe » désigne les différences physiques entre les hommes et les femmes.
 - Certaines parties du corps des hommes et des femmes sont différentes parce qu'ils appartiennent à deux sexes différents : le sexe masculin et le sexe féminin.
 - Le « genre » désigne les différences sociales et culturelles entre les hommes et les femmes. Par exemple, le statut social, ainsi que les opportunités et les restrictions auxquelles sont soumises les filles/femmes sont différentes de celles des garçons/hommes. De même, certaines activités que les filles/femmes sont supposées accomplir au sein d'une communauté sont différentes de celles des garçons/hommes.
 - L'idée des rôles et des responsabilités dévolus aux deux sexes peut offrir un soutien dans certains domaines, mais, dans certaines circonstances, peut limiter le potentiel, les aptitudes et les choix de vie des personnes, et peut également engendrer des risques particuliers de violence et d'abus.



→ **3. DEMANDEZ > QUELS** sont les attentes ou les rôles dans votre culture pour :

- Les adolescentes ?
- Les adolescents ?



→ **4. DEMANDEZ > ÊTES-VOUS** d'accord avec ces rôles et ces attentes ? Pourquoi ou pourquoi pas ? Comment influencent-ils la manière dont vous vous comportez en tant que parent vis-à-vis de vos filles et de vos fils ?



→ **5. DITES >** Les rôles dévolus aux deux genres sont un produit de notre culture. Les garçons et les filles découvrent tout d'abord le rôle qui est attribué à chaque genre au sein du foyer. En tant que parents et personnes en charge d'adolescents, nous traitons parfois les filles et les garçons différemment, en donnant aux garçons plus d'opportunités en termes d'éducation, de pratique du sport et de responsabilités par rapport aux filles.

7. Activité pratique : Écouter et soutenir

Durée : 15 minutes | **Composition :** groupe entier, binômes



→ **1. DITES >**

- Au cours des prochaines semaines, nous aborderons de nombreuses techniques de compétences parentales et d'autoprotection. Durant cette première session, nous voulons vous demander de faire quelque chose pour vous-même et votre adolescent avant notre prochaine rencontre. Nous allons vous demander de rentrer chez vous et de passer du temps avec votre adolescent.
- Vous pouvez par exemple l'écouter et le soutenir dans l'un de ses centres d'intérêt. Vous pouvez également passer des moments divertissants ensemble en pratiquant une activité comme le football, ou en préparant un dîner pour la famille.



- Nous allons vous fournir un exemple et nous allons tous le mettre en pratique.
- Nous parlerons davantage de la communication avec les adolescents au cours des sessions suivantes, mais dans l'immédiat, nous allons pratiquer quelques exemples de pratiques parentales positives et encourageantes.

2. Dites aux parents que vous allez réaliser une démonstration pour eux.
Un facilitateur jouera le rôle d'une jeune fille de 14 ans qui a récemment obtenu de bons résultats scolaires et a décidé qu'elle voulait devenir médecin. L'autre facilitateur jouera le rôle du parent qui l'écouterait et la soutiendrait dans son objectif.

Il s'agit d'un modèle de scénario. Adaptez-le en fonction de votre contexte culturel, ou créez votre propre scénario. Modifiez notamment les noms en fonction de votre contexte culturel.

Adolescente : [Entre dans la pièce.] Tu sais quoi ? J'ai eu la meilleure note de la classe et le prof a dit que je suis très intelligente ! Je veux devenir médecin pour pouvoir aider les habitants de notre village !

Parent : Waouh ! Je suis vraiment fier de toi ! Dis-m'en plus sur ton rêve de devenir médecin.

Adolescente : Eh bien, je pense que si je travaille dur à l'école, je peux y parvenir. Je veux aider les femmes enceintes de notre village/ville à accoucher en toute sécurité.

Parent : Je vois que tu as bien réfléchi à la question et je ferai de mon mieux pour te soutenir.

CONSEIL > Une fois que les parents auront répondu, présentez les réponses suivantes, si nécessaire :

3. Avec le groupe, échangez des idées sur les compétences que vous avez utilisées durant cette démonstration.

- Regarder son interlocuteur.
- Mettre de côté ce que l'on fait pour accorder toute son attention à son interlocuteur.
- Faire preuve d'un intérêt et d'une curiosité sincères.
- Reproduire les émotions de l'autre personne. Par exemple, si l'autre personne est heureuse, soyez heureux avec elle.

4. Répartissez les parents par binômes, et aidez-les à écouter de manière encourageante par le biais d'un jeu de rôle similaire.

CONSEIL > Déplacez-vous et écoutez les parents qui mettent en pratique leurs compétences d'écoute par le biais du jeu de rôle.

5. Dites-leur qu'ils peuvent utiliser la démonstration comme exemple et créer leur propre jeu de rôle. Le jeu de rôle ne doit pas durer plus de 3 minutes.





6. **DEMANDEZ >** À tous les parents qui ont joué le rôle de l'adolescent :
 - *Qu'avez-vous ressenti lorsque le « parent » a écouté ce que vous disiez d'une manière encourageante ?*
7. Remerciez tous les participants d'avoir participé à cette activité, et rappelez-leur de pratiquer l'écoute avec leurs adolescents.

8. Travaux personnels

Durée : 5 minutes | **Composition :** groupe entier



CONSEIL > Utilisez pour cela la ressource 5 : Guide des groupes de soutien parental.

1. **DITES >** *Il s'agit de la première session et ces travaux personnels sont donc faciles à réaliser. Avant la prochaine session, vous devez essayer de passer de bons moments en compagnie de vos adolescents, les écouter, les soutenir et leur témoigner le plus d'amour possible.*
2. Expliquez le concept des groupes de soutien parental aux participants, et aidez-les à former ce type de groupe.

9. Évaluation

Durée : 10 minutes | **Composition :** groupe entier



1. L'évaluation de cette première session devrait également être simple.
2. **DEMANDEZ >**
 - *Qu'avez-vous préféré au cours de cette session ?*
 - *Quelles questions auriez-vous aimé poser, sans avoir eu l'occasion de le faire ?*
 - *En quoi cette session a-t-elle été utile ?*
 - *Avez-vous d'autres commentaires ou suggestions pour améliorer cette session ?*
3. Félicitez tous les parents et remerciez-les pour leur participation.
4. Veillez à ce que chaque parent signe la fiche de présence (ressource 3). Si quelqu'un d'autre est présent (une mère avec un bébé dans le dos, par exemple), indiquez-le sur la fiche de présence. Si quelqu'un est parti ou arrivé en cours de session, notez-le également. Si quelqu'un rate une session, rappelez-lui qu'il/elle pourra rattraper la session par le biais des groupes de soutien parental ou via des visites à domicile.



Rapport post-session : Contrôle de la fidélité

Après la session, les deux facilitateurs en charge des compétences parentales doivent cocher toutes les activités réalisées dans la ressource 4 : Commentaires sur la session de compétences parentales et rapport de fidélité. Si certaines activités n'ont pas été réalisées, expliquez pourquoi. Les facilitateurs doivent également consigner les commentaires des parents sur les rapports de fidélité. Le rapport doit être joint à la fiche de présence de la session.



Compétences parentales – Session 2 :

Comprendre le stress parental

Résumé de la session de compétences parentales | Durée : 2 heures 5 minutes

OBJECTIFS

À la fin de cette session, les participants seront en mesure de :

- Identifier leurs propres besoins psychosociaux et émotionnels.
- Expliquer l'impact de leur stress sur le bien-être de leurs adolescents.
- Nommer des techniques pour gérer leur stress.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Programme de compétences parentales en EBA pour les parents d'adolescents
- Ressource 3 : Fiche de présence
- Ressource 4 : Commentaires sur la session de pratiques parentales et rapport de fidélité
- Documents :
 - Document 2 : Témoigner de l'intérêt
 - Document 3 : Identification des besoins psychosociaux et émotionnels des parents
 - Document 4 : Dessins représentant des sentiments et des actions (facultatif)
 - Document 5 : Exercice de relaxation
 - Document 6 : Techniques de relaxation (adaptez-les à votre contexte)
- Feuilles de paperboard et marqueurs
- Ruban adhésif
- Crayons de couleur

PRÉPARATION REQUISE

- Lisez l'intégralité de la session pour vous familiariser avec son contenu.
- Arrivez sur place 15 minutes avant la session afin de préparer la salle et de vous assurer que la session ne sera pas perturbée.
- Apprenez les noms des parents, enfants et conjoints.
- Adapter le scénario de l'activité 2 : Identification des besoins psychosociaux et émotionnels des parents.

PRÉSENCE

La **date et le lieu de la session doivent être écrits sur la fiche de présence**. Chaque participant **doit** signer la fiche de présence (ressource 3) et y inscrire son nom, son âge et son sexe. Tous les parents/personnes en charge d'adolescents sont encouragés à assister ensemble aux 13 sessions, car la responsabilité parentale est une responsabilité partagée. Indiquez si une autre personne participe en compagnie d'un parent ou de parents (comme un enfant ou un autre membre de sa famille).



APERÇU DE LA SESSION

Durant cette session, les parents apprennent à identifier leurs propres besoins psychologiques, sociaux et émotionnels et comment, lorsque ces besoins ne sont pas satisfaits, il en résulte du stress. Les parents apprennent ensuite que leur stress, s'il n'est pas géré, peut avoir un impact négatif sur leurs adolescents. Enfin, les parents apprennent et mettent en pratique des techniques de relaxation.

Activité de la session	Durée
1. Accueil et présentation	10 minutes
2. Identification des besoins psychosociaux et émotionnels des parents.	30 minutes
3. L'impact du stress des parents sur les adolescents	30 minutes
4. Techniques de relaxation pour gérer le stress	40 minutes
5. Travaux personnels	5 minutes
6. Évaluation	10 minutes
Rapport post-session : Contrôle de la fidélité	

Étapes à suivre

1. Accueil et présentation

Durée : 10 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Souhaitez la bienvenue aux parents. Souriez et affichez une attitude positive ! Vous aurez besoin de toute votre énergie pour animer efficacement cette session !
2. Demandez aux parents de se remémorer et de parler de ce qui a été appris durant la session précédente.
3. Interrogez les parents au sujet des groupes de soutien parental.
4. Demandez à des volontaires de présenter une manière dont ils ont passé du temps en compagnie de leurs adolescents depuis la dernière rencontre.
5. **DEMANDEZ >** *Avez-vous fait quelque chose pour passer du temps avec vos adolescents ? Si oui, quoi ? Qu'avez-vous ressenti ?*



2. Identification des besoins psychosociaux et émotionnels des parents.

Durée : 30 minutes | Composition : groupe entier, individuel

ADAPTATION > ADAPTEZ
ce paragraphe en fonction de
votre contexte culturel.



1. **DITES >** *Les situations auxquelles sont confrontés les réfugiés dans les situations de conflit sont très délicates. La plupart d'entre vous ont dû abandonner leur maison, leur travail, leur vie pour venir ici. Il peut être difficile de vivre dans une tente ou dans un espace restreint avec d'autres membres de votre famille. Le manque de place est facteur de tensions fréquentes. Vos adolescents s'ennuient, peuvent vous manquer de respect et il est facile de perdre patience.*



2. **DEMANDEZ > AVEZ-VOUS** vécu une situation ou ressenti une émotion similaire ?

3. Laissez les parents présenter leurs expériences s'ils le souhaitent, mais ne passez pas trop de temps sur les expériences et sentiments négatifs. Continuez en demandant de quelle manière ils ont surmonté cette situation.



4. **DITES >**

- *C'est normal ! Tout le monde éprouverait un niveau élevé de stress dans une situation similaire. Les crises humanitaires affectent notre confort émotionnel. Elles provoquent des pertes matérielles et familiales irréversibles, un épuisement physique, des épisodes dépressifs, et semblent rendre toute routine quotidienne futile. C'est pour cela que votre corps réagit pour gérer un niveau élevé de stress.⁷*
- *Il existe trois types de stress : **le stress positif, le stress tolérable et le stress toxique**. Ces niveaux de stress sont valables tant pour les adultes que pour les enfants.*
- ***Le stress positif est une composante** normale et essentielle à un développement équilibré. Le stress positif inclut une brève accélération du rythme cardiaque et une légère augmentation des taux d'hormones. Passer un examen ou recevoir une piqûre sont des situations qui peuvent déclencher une réaction de stress positif.*
- ***Le stress tolérable** active les systèmes d'alerte du corps. Il est provoqué par des difficultés plus sévères et plus longues, telles que la perte d'une personne chère, une catastrophe naturelle ou une blessure lourde.*
- ***Le stress toxique** peut survenir lorsqu'un individu subit des épreuves difficiles, fréquentes et/ou prolongées, telles que des abus physiques ou*

7. Flögel M. et Lauc G. 1998. *War Stress – Effects of the War in the Area of Former Yugoslavia [Stress de guerre – Effets de la guerre dans la région de l'ex-Yougoslavie]*. Croatie, Faculté de pharmacie et de biochimie, Université de Zagreb.



émotionnels, une exposition à la violence, et/ou une accumulation de difficultés financières.⁸

CONSEIL > Rappelez aux parents qu'ils peuvent poser des questions à tout moment.

Prenez le temps de vous assurer qu'ils comprennent bien les concepts.

5. Expliquez que les phénomènes suivants sont des exemples de réactions que peuvent éprouver des personnes en situation de stress extrême :
- Changements de comportement (agressivité, isolement, silence)
 - Toutes sortes de maladies (eczéma, douleur somatique, diarrhée)
 - Troubles hormonaux (arrêt des menstruations)
 - Troubles neurologiques (faiblesse musculaire, mauvaise coordination, perte sensorielle, troubles convulsifs, confusion)

Activité parentale : Comprendre nos besoins socio-émotionnels

6. Distribuez le document 3 : Identification des besoins psychosociaux et émotionnels des parents.



7. **DITES >**

- *À présent, nous allons parler de votre niveau individuel de stress et de son impact sur votre vie quotidienne.*
- *Quels sont vos émotions et sentiments depuis votre arrivée dans le camp/pays ?*

8. Animez un échange d'idées avec les parents, et écrivez leurs réponses sur un paperboard.

Exemples de réponses :

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| – Tristesse | – Stress |
| – Maladie | – Dépression |
| – Agressivité | – Sentiment de contrôle |
| – Fatigue/Épuisement | – Joie |
| – Colère/Haine | |

8. Center on the Developing Child. Université de Harvard. <http://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-stress>





9. DITES > *Que faites-vous en réaction à ces émotions ? Cela peut être positif ou négatif.*

10. Animez un échange d'idées avec les parents, et écrivez leurs réponses sur un paperboard.

Exemples de réponses :

- *Je ne dors plus, je ne mange plus*
- *Je crie sur mes enfants, je les frappe*
- *Je mange beaucoup*
- *Je fais le ménage frénétiquement*
- *J'ai un programme quotidien très clair*
- *J'invite mes voisins pour boire le thé et discuter*

11. Rappelez aux parents qu'ils peuvent poser des questions à tout moment. Assurez-vous qu'ils comprennent bien le sujet et utilisez des exemples pour les concepts difficiles.

NOTE POUR LE FACILITATEUR :

- Si les parents ne sont pas à l'aise pour écrire, vous pouvez utiliser le document 4 : Dessins représentant des sentiments et des actions, qui représente différents sentiments et actions à découper et à coller. Imprimez suffisamment de copies couleur (si possible) pour tous les parents. Les parents peuvent choisir de combiner le dessin, le collage et l'écriture s'ils le préfèrent.
- Vous pouvez également réaliser l'exercice avec le groupe complet en dessinant le tableau sur un paperboard, et en utilisant des dessins simples pour représenter les réponses des parents.

CONSEIL > Les parents ne sont pas obligés de présenter ce qu'ils ont écrit s'ils ne le souhaitent pas.



12. DITES > *Dans le document 3, remplissez les 2 premières colonnes du tableau en essayant d'être le plus honnête possible. Il s'agit d'un exercice personnel, et vous pouvez ne pas présenter vos réponses si vous n'en avez pas envie. Vous avez 10 minutes pour cela. Laissez la troisième colonne pour l'instant.*



13. DEMANDEZ > *Qui souhaite présenter ce qu'il a écrit ?*



14. DEMANDEZ > *Qu'avez-vous ressenti en écrivant vos sentiments ?*



3. L'impact du stress des parents sur les adolescents

Durée : 30 minutes | Composition : groupe entier, individuel

CONSEIL > Vous pouvez utiliser la métaphore de l'éponge pour expliquer que les enfants sont comme des éponges, et qu'ils absorbent les émotions et les sentiments de leurs parents.



1. DITES > *Le stress d'un parent affecte sa famille tout entière. Lorsque les parents sont calmes, leurs enfants et leur conjoint sont plus susceptibles d'être calmes. Lorsque les parents sont stressés, il est plus probable que leur famille se sentira tendue et stressée.*

- 2.** Expliquez de quelle manière le stress des parents affecte les enfants :
- Les recherches démontrent que plusieurs comportements indésirables sont associés au stress parental. Cela signifie que plus les parents sont stressés, plus leurs enfants seront susceptibles d'adopter un mauvais comportement et de se montrer irrespectueux.
 - Plus les enfants se comportent mal, plus leurs parents seront stressés. Il s'agit d'un cercle vicieux, et peut-être l'une des raisons les plus importantes pour lesquelles les parents doivent apprendre à gérer leur stress.
 - Sans qu'on ne leur dise rien, les enfants savent au fond d'eux-mêmes que leurs parents sont stressés. Ils écoutent également ce que disent les parents lorsqu'ils parlent de problèmes d'adultes, ce qui crée un sentiment de stress et d'insécurité. Ne sous-estimez pas la capacité d'un enfant à ressentir de la tension.
 - Les parents peuvent se sentir tristes ou déprimés, mais ils devraient essayer de limiter l'impact sur leur famille.

CONSEIL > Reportez-vous au tableau que vous avez rempli durant la session précédente, et voyez si vous pouvez lier certains de vos sentiments et actions à des changements de comportement de vos enfants.



3. DEMANDEZ > *Comment les enfants peuvent-ils être affectés par le stress de leurs parents ?*

4. Écrivez les réponses des parents sur un paperboard.

Exemples de réponses :

- Agressivité, manque de respect
- Crainte, refus de quitter la tente/maison
- Déprime, pleurs fréquents, etc.



5. DITES > *Vous avez 10 minutes pour **remplir individuellement la troisième colonne : Impact sur les enfants**. Vous pouvez également utiliser des dessins pour représenter l'impact du stress des parents sur leurs enfants.*

PAUSE DE 10 MINUTES (FACULTATIVE)



4. Techniques de relaxation pour gérer le stress

Durée : 40 minutes | Composition : groupe entier, individuel

Activité parentale : Exercices de relaxation

1. Expliquez l'activité « Exercice de relaxation ».
2. Distribuez le document 5 : Exercice de relaxation.



3. DEMANDEZ >

- Selon vous, que se passe-t-il dans ces images ?
- Que ressent ce parent à votre avis ? Que pensez-vous qu'ils sont en train de faire, et pourquoi ?



4. Expliquez les images au groupe. DITES >

- Dans la première image, la femme compte de 20 à 0. Il s'agit d'une technique de relaxation que nous apprendrons aujourd'hui.
- Dans la seconde image, la femme pense à un endroit agréable où elle se sent en sécurité. L'homme pense à une chanson agréable, à un moment heureux. Ils ont tous les deux les mains sur l'abdomen et pratiquent la respiration profonde, une autre technique de relaxation que nous allons apprendre aujourd'hui.



5. DITES >

- Le stress est nécessaire dans la vie. Il nous aide à réagir lorsque nous sommes en danger et que nous avons besoin d'agir rapidement.
- Nous devons faire la distinction entre le stress sain, qui nous aide à survivre en tant qu'êtres humains, et le « stress toxique », un stress intense ou répétitif qui submerge nos systèmes de défense au point d'être nocif et de devenir un problème pour nous et ceux qui nous entourent, dont les enfants.
- Nous devons en être conscients et le gérer.
- Le stress n'est nocif que lorsqu'il nous submerge et interrompt l'état d'équilibre nécessaire à notre système nerveux pour fonctionner de manière harmonieuse.
- Lorsque les facteurs de stress perturbent l'équilibre de notre système nerveux, des techniques de relaxation peuvent le ramener à l'état d'équilibre en produisant la « réponse de relaxation », un état de calme profond qui est le contraire de la réaction de stress.



6. DEMANDEZ > QU'EST-CE que la relaxation ?



7. Expliquez ce qu'est la relaxation. **DITES >**

- *Nous définissons la relaxation comme un état mental et physique par le biais duquel un individu est soulagé du stress ou de la tension. Une personne atteignant un état de relaxation signifie qu'elle est en mesure de contrôler ses émotions.*
- *Lorsque le stress affecte son fonctionnement normal, la relaxation s'avère efficace pour le rétablir.*



8. **DITES >**

- *Nous allons tenter quelques exercices de relaxation que vous pouvez pratiquer chez vous lorsque vous vous sentez stressés. Lorsque vous sentez le stress arriver, lorsque vous sentez de la tension dans votre abdomen ou lorsque vous sentez que vous êtes sur le point de perdre votre calme, différentes stratégies peuvent vous aider à vous calmer. Voici quelques techniques faciles à utiliser.*
 - *Prendre ses distances avec la situation ou l'événement stressant*
 - *Respirer profondément*
 - *Se recentrer sur soi-même*
 - *Compter de 20 à 0*
 - *Pratiquez la relaxation musculaire en visualisant chaque partie de votre corps qui se relaxe, le pied droit, le pied gauche, la jambe droite, la jambe gauche, etc.*



9. **DITES >**

- *Commençons par la **technique de respiration**.*
 - *Effectuez 10 respirations profondes, par le ventre.*
 - *Vous devriez voir votre abdomen se soulever et s'abaisser.*
 - *Inspirez profondément... Puis expirez.*

CONSEIL >

Dites « Inspirez profondément... Puis expirez » 10 fois.



10. **DEMANDEZ >** Qu'est-ce que vous ressentez ?

11. Demandez à des volontaires de présenter leur expérience.



12. **DITES >** À présent, essayez de **vous recentrer sur vous-même** :

- *Localisez votre centre de gravité physique.*
- *Il se situe généralement autour de votre nombril. Une fois que vous aurez trouvé votre centre, inspirez puis expirez profondément au moins 5 fois.*
- *Concentrez-vous sur votre centre. Concentrez-vous sur votre sensation d'être fermement ancré au sol. Imaginez que toute l'énergie négative de votre corps se concentre en un seul endroit. Trouvez des images qui fonctionnent pour vous.*
- *Il pourrait s'agir d'une boule d'énergie qui absorbera toutes vos émotions négatives. Visualisez cette boule d'énergie négative.*



- En inspirant, dites « Laissez ». En expirant, dites « Aller ».
- Si votre énergie est une boule, identifiez un endroit à l'autre bout de la salle, et imaginez que vous projetez cette boule en direction de cet endroit.
- Si votre énergie est un ballon, imaginez-le s'envoler dans les airs au-dessus de votre tête. Laissez partir tout ce qui vous stresse.
- À présent, imaginez votre centre rempli de calme.⁹



13. Sur un ton calme, très lentement et d'une voix chaleureuse, **DITES >**
- Pour conclure cette session, nous allons faire un exercice de relaxation.

14. Lisez le document 6 : Techniques de relaxation guidée.

ADAPTATION > ADAPTEZ
cette activité en fonction de la
sensibilité religieuse de votre
contexte culturel.

15. Distribuez le document 6 aux parents et expliquez qu'ils peuvent réaliser cet exercice avec leur conjoint : l'un d'entre eux peut lire et guider l'exercice et l'autre peut fermer les yeux et écouter.

5. Travaux personnels

Durée : 5 minutes | **Composition** : groupe entier



1. **DITES >** À titre de travaux personnels, vous devez réaliser les exercices de respiration et de recentrage du document au moins un jour avant la prochaine session. Vous devez pratiquer les exercices de relaxation et de méditation des documents au moins deux fois avant la prochaine session. Prenez également le temps de faire quelque chose pour prendre soin de vous-même.

6. Évaluation

Durée : 10 minutes | **Composition** : groupe entier



1. **DEMANDEZ >**
- Qu'avez-vous préféré au cours de cette session ?
 - Quelles questions auriez-vous aimé poser, sans avoir eu l'occasion de le faire ?

9. Mind Tools. Centering: Maintaining Focus in Stressful Situations [Recentrage : Garder sa concentration dans les situations stressantes] (en anglais). Issu de : www.mindtools.com/pages/article/newTCS_83.htm#sthash.NUQBTmov.dpuf.



- *En quoi cette session a-t-elle été utile ?*
 - *Avez-vous d'autres commentaires ou suggestions pour améliorer la session ?*
2. Félicitez tous les parents et remerciez-les pour leur participation.
 3. Veillez à ce que chaque parent signe la fiche de présence (ressource 3). Si quelqu'un d'autre est présent (une mère avec un bébé dans le dos, par exemple), indiquez-le sur la fiche de présence. Si quelqu'un est parti ou arrivé en cours de session, notez-le également. Si quelqu'un rate une session, rappelez-lui qu'il/elle pourra rattraper la session par le biais des groupes de soutien parental ou via des visites à domicile.

Rapport post-session : Contrôle de la fidélité

Après la session, les deux facilitateurs en charge des compétences parentales doivent cocher toutes les activités réalisées dans la ressource 4 : Commentaires sur la session de compétences parentales et rapport de fidélité. Si certaines activités n'ont pas été réalisées, expliquez pourquoi. Les facilitateurs doivent également consigner les commentaires des parents sur les rapports de fidélité. Le rapport doit être joint à la fiche de présence de la session.



Compétences parentales – Session 3 : Stratégies d'adaptation et de guérison

Résumé de la session de compétences parentales | Durée : 2 heures
10 minutes

OBJECTIFS

À la fin de cette session, les participants seront en mesure de :

- Identifier leurs propres stratégies d'adaptation positive.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Programme de compétences parentales en EBA pour les parents d'adolescents
- Ressource 3 : Fiche de présence
- Ressource 2 : Commentaires sur la session de pratiques parentales et rapport de fidélité
- Ressource 6 : Cartes d'adaptation et de guérison
- Document 7 : Exercice de visualisation – Le lieu refuge
- Feuilles de paperboard et marqueurs/Papier et stylos
- Ruban adhésif
- Cahier
- Grandes enveloppes (22 x 30 cm dans l'idéal ; une pour chaque parent), de préférence de couleur vive
- Crayons de couleur
- Paillettes
- Plumes
- Gommettes
- Magazines
- Ciseaux
- Colle
- Agrafeuse
- Fiches ou feuilles de papier découpées en plus petits morceaux

PRÉPARATION REQUISE

- Lisez l'intégralité de la session pour vous familiariser avec son contenu.
- Adaptez les exemples des cartes d'adaptation et de guérison.
- Procurez-vous le matériel requis avant la formation.
- Arrivez 15 minutes avant le début de la session.
- Apprenez les noms des parents et des membres de leurs familles.
- Préparez la salle afin qu'elle soit propice à la discussion, sans bruits ni interruptions.
- Imprimez et découpez les cartes pour l'activité 3 (un lot pour chaque parent).

PRÉSENCE

La **date et le lieu de la session doivent être écrits sur la fiche de présence**. Chaque participant **doit** signer la fiche de présence (ressource 3) et y inscrire son nom, son âge et son sexe. Tous les parents/ personnes en charge d'adolescents sont encouragés à assister ensemble aux 13 sessions, car la responsabilité parentale est une responsabilité partagée. Indiquez si une autre personne participe en compagnie d'un parent ou de parents (comme un enfant ou un autre membre de sa famille).



APERÇU DE LA SESSION

Au cours de cette session, les parents apprennent 2 nouvelles stratégies, l'écriture et la prise de parole, pour s'adapter au stress et le gérer. Le concept des kits de guérison et d'adaptation au stress est également présenté aux parents, qui créent leur propre kit.

Activité de la session	Durée
1. Accueil et présentation	15 minutes
2. Prise de parole et écriture	50 minutes
3. Créer son kit de guérison et d'adaptation au stress	50 minutes
4. Travaux personnels	5 minutes
5. Évaluation	10 minutes
Rapport post-session : Contrôle de la fidélité	

Étapes à suivre

1. Accueil et présentation

Durée : 15 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Souriez et affichez une attitude positive ! Mettez toute votre énergie dans cette session, car cette journée peut améliorer la vie des familles qui participent. Accueillez les parents et félicitez-les d'être présents.



2. **DEMANDEZ >** *Qui peut nous rappeler ce que nous avons abordé durant la dernière session ?*

3. Demandez à des volontaires de partager leur expérience des travaux personnels donnés lors de la session précédente.



4. **DEMANDEZ >**
 - Avez-vous fait vos travaux personnels ? A-t-il été facile ou difficile pour vous de trouver le temps et l'espace nécessaires pour faire l'exercice de relaxation ? Pourquoi ?
 - Avez-vous observé un changement dans votre humeur durant la semaine dernière ? Avez-vous remarqué un changement dans le comportement de vos enfants ?
 - Quelqu'un a-t-il des idées ou des réflexions à partager ?



5. **DEMANDEZ >** *Avez-vous fait quelque chose pour vous-mêmes, comme nous en avons discuté durant la session précédente ? Si oui, quoi ? Qu'avez-vous ressenti ?*



6. **DITES >** *Nous avons observé, durant la dernière session, la manière dont votre stress peut affecter non seulement l'humeur, mais également le comportement de vos adolescents. Sans qu'on ne leur dise rien, ils savent au fond d'eux-mêmes que leurs parents sont stressés. Ils écoutent également ce que disent leurs parents à d'autres adultes.*



2. Prise de parole et écriture

Durée : 50 minutes | **Composition :** groupe entier, individuel



1. DITES >

- *La plupart d'entre vous subissent du stress, provenant de diverses sources. L'objectif de cette activité consiste non seulement à traiter la source du stress, mais également à apprendre des techniques permettant de le gérer.*
- *Nous avons appris des techniques de relaxation et de respiration durant notre dernière session. Durant cette session, nous apprendrons comment le fait d'écrire ou de parler peut vous aider à gérer toutes les émotions et tous les souvenirs traumatisants découlant d'événements stressants.*

ADAPTATION > S'il n'est pas possible d'écrire ou si les participants ne sont pas à l'aise pour écrire, vous pouvez remplacer cette activité par l'activité « **Espace de protection** » (voir page 44).

Activité parentale : Écriture

2. Distribuez un cahier et un stylo aux parents, ou des crayons de couleur et des feutres s'ils préfèrent dessiner.

3. Expliquez aux parents l'activité « **Écriture** » :



4. DITES >

- *Consigner des souvenirs stressants par écrit peut permettre de les gérer plus facilement. L'orthographe et la grammaire n'ont pas d'importance. Le plus important, c'est de noter tous les détails de la situation ou de l'événement stressant.*
- *Écrivez ou faites un dessin au sujet d'une situation ou d'un événement particulièrement stressant en vous posant certaines questions. Cet exercice est très personnel. Nous ne lirons pas ce que vous avez écrit. Vous avez 15 minutes.*
- *Voici quelques questions auxquelles réfléchir :*
 - *Que s'est-il passé avant la situation ou l'événement stressant ?*
 - *Comment ai-je pris conscience du fait que quelque chose n'allait pas ?*
 - *Que s'est-il passé ensuite ?*
 - *Qu'ai-je fait ?*
 - *Comment ai-je su que c'était fini (si tel est le cas) ?*
 - *Qu'ai-je fait après ?*
 - *Qu'ont fait les autres par la suite ?*
 - *Quel a été le pire moment ?*

CONSEIL > Notez ces questions sur un paperboard afin de les présenter aux parents.



5. Expliquez aux parents l'activité « **Écriture** » (suite) :



6. **DITES >**

- *Vous avez consigné par écrit votre événement ou vos souvenirs stressants. Par la suite, vous pourrez relire ce que vous avez écrit lorsque vous vous sentirez détendu et à l'aise. Vous pourrez même choisir de le réécrire plus tard, avec plus de détails, selon vos souvenirs.*
- *Vous pourrez garder le cahier si vous le souhaitez afin de l'utiliser comme une sorte de journal intime où vous pourrez consigner régulièrement vos sentiments.*
- *Si le fait de consigner par écrit des événements stressants vous aide à réduire votre stress, il est important d'identifier également des expériences positives. Ainsi, chaque fois que vous écrivez quelque chose de négatif, veillez à écrire également quelque chose de positif. Cela peut être lié à vos enfants, votre famille ou vous-même.*

NOTE POUR LE FACILITATEUR > La plupart des parents ont vécu des événements très traumatisants. Il est important de le reconnaître, mais cette session n'est pas une séance de thérapie de groupe. Nous n'avons ni le temps ni les ressources humaines nécessaires pour répondre aux besoins psychologiques de tous les parents. Si certains parents ont besoin de plus d'aide, trouvez d'autres ressources appropriées dans la communauté. Si des participants montrent des signes de détresse, vous devez leur apporter un soutien émotionnel (adapté à votre contexte culturel), comme les serrer dans vos bras, leur dire qu'ils sont courageux de venir partager leur expérience, etc.



7. **DEMANDEZ > POUVEZ-VOUS** me citer des exemples d'événements positifs ?

8. Demandez aux parents de communiquer leurs réponses à l'ensemble du groupe.

Exemples de réponses :

- *Ma fille a obtenu de bonnes notes à l'école et j'étais très fier d'elle.*
- *Ma voisine est venue me rendre visite hier. Elle a un excellent sens de l'humour et on a ri toute l'après-midi.*
- *J'ai reçu un appel de ma sœur. Elle est en sécurité.*

NOTE POUR LE FACILITATEUR > Il est facile de tomber dans le piège de la négativité. Efforcez-vous de vous focaliser sur les aspects positifs, et encouragez les parents à identifier des moments positifs et encourageants. Vous pouvez pour cela reconnaître les événements négatifs dont vous parlent les parents et leur témoigner de l'empathie, puis leur demander de parler d'un moment positif, même modeste, comme le fait de rire avec leurs enfants, ou de boire paisiblement une tasse de thé le matin.



ADAPTATION >

Utilisez cette activité si les parents ne sont pas à l'aise pour écrire ou dessiner.



Activité alternative : « Espace de protection »¹⁰

9. DITES >

- *Imaginez un endroit où une scène qui vous inspire un sentiment de quiétude, de sécurité et de bonheur. Il peut s'agir d'un lieu réel dont vous vous souvenez (peut-être un lieu de vacances), de quelque chose dont vous avez entendu parler (peut-être dans le cadre d'une histoire), ou d'un endroit que vous inventez.*
- *Inspirez et expirez calmement et profondément plusieurs fois. Fermez les yeux et continuez de respirer normalement. Créez une image de votre lieu refuge dans votre tête, et imaginez que vous vous y trouvez, que ce soit debout ou assis.*
- *Est-ce que vous vous y voyez ? Dans votre imagination, regardez autour de vous. Que voyez-vous ? Que pouvez-vous voir près de vous ? Regardez ses détails et étudiez sa matière. Voyez les différentes couleurs. Imaginez que vous tendez la main pour le toucher. Qu'est-ce que vous ressentez ?*
- *À présent, regardez au loin. Que pouvez-vous voir autour de vous ? Regardez ce qu'il y a au loin. Voyez les différentes couleurs, formes et ombres.*
- *Il s'agit d'un endroit spécial qui n'appartient qu'à vous, et vous pouvez imaginer tout ce que vous voulez. Lorsque vous êtes là, vous vous sentez calme et en paix.*
- *Imaginez vos pieds nus sur le sol. Quelle sensation éprouvez-vous au contact du sol ? Déplacez-vous lentement en prenant soin d'observer tout ce qui s'y trouve. Inspectez leur apparence et leur texture.*
- *Que pouvez-vous entendre ? Peut-être les bruits légers du vent, des oiseaux ou la mer. Sentez-vous la chaleur du soleil sur votre visage ? Que pouvez-vous sentir ? Sentez-vous l'air marin, des fleurs, ou votre plat préféré en train de cuire ?*
- *Dans votre endroit spécial, vous pouvez voir les choses que vous voulez et imaginer les toucher, les sentir et entendre des sons plaisants. Vous vous sentez calme et heureux.*
- *Maintenant, imaginez que quelqu'un de spécial est avec vous à cet endroit.*
- *C'est quelqu'un qui est ici pour être votre ami et pour vous aider, quelqu'un de fort et de gentil. Il est ici simplement pour vous aider et il prendra soin de vous. Imaginez-vous en train de marcher et d'explorer cet endroit lentement avec cette personne. Ça vous fait plaisir d'être avec elle. Cette personne est là pour vous aider et elle est douée pour résoudre les problèmes.*
- *Dans votre imagination, regardez une fois de plus autour de vous. Regardez bien. Rappelez-vous que c'est votre endroit rien qu'à vous. Il sera toujours là. Vous pouvez toujours imaginer être là lorsque vous voulez vous sentir calme, en sécurité*

CONSEIL > AVEC

les groupes plus jeunes, il peut s'agir d'un personnage imaginaire ou d'un superhéros de BD.

10. Children and War Foundation. 2010. *Teaching Recovery Techniques [Enseigner des techniques de rétablissement]* (en anglais). Bergen, Norvège. Issu de : www.childrenandwar.org/resources/teaching-recovery-techniques-trt/



et heureux. La personne qui vous aide sera toujours là, dès que vous le souhaitez. Maintenant, préparez-vous à ouvrir les yeux et à quitter votre endroit secret pour le moment. Vous pouvez revenir lorsque vous le souhaitez. En ouvrant les yeux, vous vous sentez plus calme et heureux.

Activité parentale : Prise de parole

10. Expliquez aux parents l'activité « **Prise de parole** » :¹¹



CONSEIL > Écrivez leurs réponses sur un paperboard.

11. DITES >

- La prise de parole, comme l'écriture, peuvent vous aider à évacuer des souvenirs stressants ou traumatisants de votre conscience. Le fait de parler de ses problèmes avec d'autres personnes aide à évacuer le stress.
- Pouvez-vous me citer les avantages et les inconvénients de la prise de parole ?

Exemples de réponses :

Avantages

- Je me sens mieux après
- Cela m'aide à mieux comprendre ce qui s'est passé
- Cela me permet de voir si d'autres personnes ont connu la même situation
- Cela me permet de tout évacuer
- Quelqu'un peut m'aider si je lui en parle
- Je peux obtenir des conseils sur ce qu'il faut faire
- Je peux aider d'autres personnes

Inconvénients

- On pourrait se moquer de moi
- Je n'ai personne à qui parler
- Je pourrais bouleverser l'autre personne
- Je ne sais pas quoi dire
- Il est difficile de parler de mes sentiments
- Les gens pourraient parler aux autres de mes problèmes



12. DITES >

- Il est parfois difficile de parler de ses problèmes et difficultés à des personnes qui ont déjà leurs propres problèmes ou à des personnes que nous ne connaissons pas bien. Cela peut parfois s'avérer difficile mais, au final, c'est bénéfique si vous faites confiance à la personne à laquelle vous parlez.

¹¹. Children and War Foundation. 2012. *Workbook for The Child and War Manual* [Cahier d'exercices pour l'enfant et manuel de guerre]. Bergen, Norvège.



- Certains d'entre vous ont des amis ou des membres de leur famille à qui ils peuvent parler. Ils vous écoutent ou ils vous font rire. Ils forment votre réseau de soutien. Vous pouvez également utiliser les groupes de soutien parental afin d'échanger des idées et des problèmes. Les mamans peuvent se rencontrer le même jour chaque semaine, et s'inviter les unes les autres à venir prendre le thé. Vous pouvez également organiser un système de garde pour les enfants les plus jeunes, chaque maman du groupe s'occupant des autres enfants une fois par semaine. Cela vous aidera à vous libérer du temps pour vous-mêmes. Même deux personnes peuvent se coordonner pour cela !

PAUSE DE 10 MINUTES (FACULTATIVE)

3. Créer son kit de guérison et d'adaptation au stress¹²

Durée : 50 minutes | **Composition :** groupe entier, individuel

CONSEIL > Encouragez les parents à exprimer leur créativité en les félicitant pour leurs idées et en leur fournissant autant de matériel que possible !

1. Préparez l'activité « Créer son kit de guérison et d'adaptation au stress » :

- Sur une table, disposez des cartes que vous avez préparées et qui représentent des éléments tangibles susceptibles de réduire le stress (voir la [ressource 6 : Cartes d'adaptation et de guérison](#)), ainsi que des fiches vierges.
- Distribuez des enveloppes de grand format et des stylos à tous les participants.
- Montrez un assortiment d'autocollants représentant des images positives (comme des visages souriants, des cœurs, des fleurs, des voitures), des gommettes, des plumes, etc. que les parents peuvent utiliser pour décorer leurs cartes et leurs enveloppes.
- La grande enveloppe contiendra le kit de chaque parent.

^{12.} Session inspirée par la Washington Coalition of Sexual Assault Programs. 2006. *IPSV Support Group Guide: A Guide to Psychoeducational Support Groups for Survivors of Intimate Partner Sexual Violence* [Guide des groupes de soutien aux victimes de violences sexuelles commises par un partenaire intime : Guide des groupes de soutien psychopédagogique pour les survivantes de violences sexuelles commises par un partenaire intime]. Olympia, WA.



2. Expliquez aux parents l'activité « **Créer son kit de guérison et d'adaptation au stress** » :



3. DITES >

ADAPTATION > ADAPTEZ les exemples pour chaque carte en fonction de votre contexte culturel.

ADAPTATION > Supprimez si les participants ne savent pas lire.

- *Faites le tour de la table et prenez les cartes qui vous plaisent. Personnalisez les cartes. Ces cartes comportent des titres. Vous pouvez ajouter d'autres catégories si vous avez des idées créatives.*
 - *Mon endroit favori – Une photo ou une description d'un endroit (passé, présent ou imaginaire) où vous ressentez ou avez ressenti un grand sentiment de quiétude et de sécurité)*
 - *Liste de gratitude – Des choses pour lesquelles vous éprouvez de la reconnaissance*
 - *Boissons que j'apprécie – Il devra s'agir de boissons non alcoolisées disponibles dans votre région*
 - *Mes livres préférés – Les livres qui vous remontent le moral*
 - *Ma musique préférée – Un morceau de musique qui vous inspire de la joie et non de la tristesse*
 - *Dictons positifs ou images humoristiques*
 - *Bons moments du passé – Un bref rappel d'un merveilleux souvenir*
 - *Activités divertissantes – Faire du sport, jouer avec les enfants*
 - *Mon réseau de soutien – Une liste de personnes auxquelles vous pouvez rendre visite ou que vous pouvez appeler et qui vous remontent toujours le moral*
 - *Aliments réconfortants – Des exemples d'aliments que vous aimez et qui sont facilement accessibles. Quelque chose que vous pouvez manger sans culpabiliser !*
 - *Pense-bêtes d'autres choses que vous faites pour apaiser votre stress : adaptez les exemples à votre contexte culturel (prendre une douche chaude, prendre le temps de se laver les cheveux)*
 - *Des exercices de relaxation qui fonctionnent pour vous. Il peut s'agir de la respiration profonde, du recentrage sur soi, de la relaxation musculaire, de la prière, etc.*
- *Choisissez des cartes qui représentent des objets que vous aimeriez avoir dans un kit de guérison et d'adaptation au stress, puis écrivez quelque chose à propos de vos choix personnels. Par exemple, sur la carte de liste de gratitude, vous pouvez écrire des choses pour lesquelles vous éprouvez de la reconnaissance, comme « Ma santé », ou « Le sourire de ma fille ».*
- *Vous pouvez préparer un kit contenant des objets réels, comme des images découpées dans un magazine ou des sachets de votre thé préféré. Vous pouvez également utiliser les cartes comme pense-bêtes pour vous rappeler les choses que vous pouvez faire lorsque vous ressentez du stress.*
- *Une fois vos kits assemblés, prenez quelques minutes pour les regarder.*



4. Invitez les parents à parler du contenu de leurs kits. Dites aux parents qu'ils peuvent choisir de ne pas parler ou de ne pas dévoiler certains de leurs objets.
5. Demandez si quelqu'un aimerait présenter la manière dont il utilisera son kit pour l'aider à gérer ses souvenirs traumatisants, son stress actuel ou ses troubles émotionnels.
6. Demandez si quelqu'un aimerait expliquer ce qu'il compte faire avec son kit.

Exemples de réponses :

- L'emmener chez soi
- Le laisser dans le lieu de rencontre du groupe
- Le détruire

CONSEIL > Si des parents souhaitent détruire leur kit, rappelez-leur qu'ils doivent le faire en toute sécurité.



7. Dites aux parents que le simple fait de réaliser l'activité est utile, même s'ils ne repartent avec rien de matériel chez eux.
8. **DITES >** *Tout le monde a besoin de prendre soin de soi et de se ressourcer.*
9. Renforcez les points abordés lors des précédentes sessions, concernant le processus qui consiste à guérir et à trouver en soi la force d'avancer. Rappelez aux parents que parfois, le processus consistant à faire face à leur situation ou à leurs expériences passées peut provoquer des troubles et douleurs émotionnels, mais que ceci fait partie du processus de guérison.



10. DEMANDEZ >

- *Comment pouvez-vous prendre soin de vous, même si vous avez le sentiment de ne pas avoir le temps ou l'espace nécessaire ?*
- *Que devez-vous faire pour rester en sécurité et en bonne santé ?*
- *Pouvez-vous citer des méthodes qui vous ont permis de faire face à des situations difficiles ?*
- *Vers quelles ressources pouvez-vous vous tourner lorsque vous sentez que vous perdez le contrôle de la situation ?*
- *Pouvez-vous citer un ou deux éléments de votre kit de guérison et d'adaptation au stress que vous avez hâte d'utiliser dans un avenir proche ?*

CONSEIL > Si des parents ont décidé de détruire leur kit, encouragez-les à utiliser le souvenir des objets et des images qu'ils ont choisis.



4. Travaux personnels

Durée : 5 minutes | **Composition :** groupe entier

1. **DITES >** *Cette semaine, utilisez au moins un des outils de votre kit.*
2. Pratiquez une technique de relaxation ou de respiration.
3. Prenez 10 minutes pour réaliser l'exercice de visualisation du document 7.



5. Évaluation

Durée : 10 minutes | **Composition :** groupe entier



1. DEMANDEZ >

- *Qu'avez-vous préféré au cours de cette session ?*
- *Quelles questions auriez-vous aimé poser, sans avoir eu l'occasion de le faire ?*
- *En quoi cette session a-t-elle été utile ?*
- *Avez-vous d'autres commentaires ou suggestions pour améliorer la session ?*

2. Félicitez tous les parents et remerciez-les pour leur participation.

3. Veillez à ce que chaque parent signe la fiche de présence (ressource 3). Si quelqu'un d'autre est présent (une mère avec un bébé dans le dos, par exemple), indiquez-le sur la fiche de présence. Si quelqu'un est parti ou arrivé en cours de session, notez-le également. Si quelqu'un rate une session, rappelez-lui qu'il/elle pourra rattraper la session par le biais des groupes de soutien parental ou via des visites à domicile.

Rapport post-session : Contrôle de la fidélité

Après la session, les deux facilitateurs en charge des compétences parentales doivent cocher toutes les activités réalisées dans la ressource 4 : Commentaires sur la session de compétences parentales et rapport de fidélité. Si certaines activités n'ont pas été réalisées, expliquez pourquoi. Les facilitateurs doivent également consigner les commentaires des parents sur les rapports de fidélité. Le rapport doit être joint à la fiche de présence de la session.



Compétences parentales – Session 4 : Développement cérébral de l'adolescent – Travail en cours

Résumé de la session de compétences parentales | Durée : 2 heures

OBJECTIFS

À la fin de cette session, les participants seront en mesure de :

- Décrire les concepts clés du développement cérébral et l'impact du stress toxique.
- Expliquer des manières de soutenir l'éducation des adolescents, et de les accompagner dans le processus de prise de décision.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Programme de compétences parentales en EBA pour les parents d'adolescents
- Ressource 3 : Fiche de présence
- Ressource 4 : Commentaires sur la session de compétences parentales et rapport de fidélité
- Ressource 7 : Développement cérébral et stress toxique
- Document 8 : Développement cérébral
- Petits objets comme des pièces, cailloux ou haricots pour le « jeu de concentration »
- Feuilles de paperboard et marqueurs/Papier et stylos pour noter les idées des parents
- Vidéo expliquant le stress toxique (si des lecteurs vidéo sont disponibles) : <https://rescue.box.com/s/9cl0pg32gernlp0sr7zqtkgiwv6dvnbnh>

PRÉPARATION REQUISE

- Lisez l'intégralité des ressources de cette session.
- Faites des copies pour chaque parent. Donnez à chaque parent le document à la fin de la session.
- Imprimez des copies de la ressource 7 : Développement cérébral et stress toxique. Les participants peuvent partager une copie pour un groupe de trois ou quatre personnes.
- Recueillez des informations sur les ressources pédagogiques locales à fournir aux parents.
- Arrivez 30 minutes avant le début de la session.
- Préparez un espace qui soit propice à l'apprentissage, à l'abri des interruptions.
- Asseyez-vous en cercle pour encourager l'interaction avec les parents.

PRÉSENCE

La **date et le lieu de la session doivent être écrits sur la fiche de présence**. Chaque participant **doit** signer la fiche de présence (ressource 3) et y inscrire son nom, son âge et son sexe. Tous les parents/personnes en charge d'adolescents sont encouragés à assister ensemble aux 13 sessions, car la responsabilité parentale est une responsabilité partagée. Indiquez si une autre personne participe en compagnie d'un parent ou de parents (comme un enfant ou un autre membre de sa famille).



APERÇU DE LA SESSION

Les parents découvriront la manière dont le cerveau et le corps de leurs adolescents se développent, et comment ils peuvent soutenir leurs centres d'intérêt et leur éducation.

Activité de la session	Durée
1. Accueil et présentation	15 minutes
2. Que se passe-t-il dans le cerveau et le corps de nos adolescents ?	45 minutes
3. Montrez de l'intérêt pour la vie de votre ado	20 minutes
4. Autres changements vécus par les adolescents	10 minutes
5. Éducation et développement cérébral	15 minutes
8. Travaux personnels	5 minutes
9. Évaluation	10 minutes
Rapport post-session : Contrôle de la fidélité	

Étapes à suivre

1. Accueil et présentation

Durée : 15 minutes | **Composition :** groupe entier



1. DITES > *Nous sommes vraiment heureux que vous soyez ici aujourd'hui ! Nous sommes ravis de pouvoir vous présenter aujourd'hui des informations sur le développement du cerveau des adolescents, et de vous parler de la manière dont vous pouvez les aider à devenir des adultes sains et équilibrés.*

- 2.** Interrogez les parents sur le groupe de soutien parental de la session précédente.
- Vous êtes-vous réunis ?
 - Comment cela s'est-il passé ?
 - De quoi avez-vous discuté ?



3. DEMANDEZ > QUI *a utilisé au moins un des outils du kit de guérison et d'adaptation ou l'une des techniques de relaxation ou de respiration ? Qu'avez-vous ressenti ?*

- 4.** Félicitez les participants qui ont essayé de mettre en pratique chez eux les compétences et techniques apprises précédemment.



Activité parentale : Activité de relaxation corporelle

CONSEIL > Un

facilitateur doit encadrer l'exercice et l'autre facilitateur doit présenter les actions pour les parents.



5. Expliquez aux parents l'activité « **Relaxation corporelle** ».

6. DITES >

- *Au cours des 2 dernières sessions, nous avons parlé de la gestion du stress. Pour préparer notre session d'aujourd'hui, nous allons faire un autre exercice de relaxation, semblable à celui que vous avez réalisé lors de la dernière session.*
- *Lorsque votre corps est détendu, vous vous sentirez également détendu et moins stressé ! L'équilibre peut aider le corps, en commençant par la respiration !*
- *Pour commencer, inspirez en comptant jusqu'à 4, puis expirez en comptant jusqu'à 4, exclusivement par le nez. Le nez ajoute une résistance naturelle à la respiration, ce qui vous aide à contrôler votre respiration.*
- *Ensemble, nous allons répéter 5 fois cet exercice.*
- *À présent, détendez-vous pendant une minute.*



7. DEMANDEZ >

- *Qu'avez-vous ressenti ?*
- *Avez-vous ressenti une sensation étrange ?*
- *Avez-vous ressenti une sensation agréable ?*

8. Rappelez-leur qu'il s'agit d'un bon exercice à réaliser lorsqu'ils se sentent stressés ou en colère, car cela permet d'apaiser le corps et l'esprit.

2. Que se passe-t-il dans le cerveau et le corps de nos adolescents ?

Durée : 45 minutes | Composition : groupe entier



1. Distribuez le document 8 : Développement cérébral.

2. DITES > *Aujourd'hui, nous allons parler du cerveau de vos adolescents. Les cerveaux des adolescents sont un « chantier en cours ».*



3. DEMANDEZ >

- *Sur cette image, on voit le cerveau au milieu, et que se passe-t-il autour ?*
- *Qu'est-ce qui aide le cerveau de nos adolescents à se développer ? Le cerveau des garçons et des filles se développe-t-il de la même manière ? Pourquoi ou pourquoi pas ?*

4. Demandez aux parents de présenter leurs réponses à l'ensemble du groupe.



5. Demandez aux parents de regarder le document et de décrire chaque image.

Exemples de réponses :

- Coin supérieur gauche – Une mère encourage son fils à faire ses devoirs
- Coin supérieur droit – Un père parle à son fils qui semble triste
- Coin inférieur droit – Une mère parle à sa fille qui semble préoccupée
- Coin inférieur gauche – Un père réconforte sa fille qui est en train de pleurer



6. **DEMANDEZ** > Qu'est-ce qui aide le cerveau de nos adolescents à se développer ? Le cerveau des garçons et des filles se développe-t-il de la même manière ? Pourquoi ou pourquoi pas ?



7. **DITES** >

- Le cerveau des enfants se développe progressivement, et une grande partie de leur développement cérébral dépend de l'attention qu'ils reçoivent de leurs parents.
- Le développement d'un enfant désigne les changements biologiques, sociaux et psychologiques qui surviennent depuis sa conception jusqu'à sa majorité. Ces changements influencent les capacités physiques, sociales, émotionnelles et intellectuelles des enfants.
- Nous naissons avec plus de 80 milliards de cellules cérébrales appelées **neurones**. Ces neurones nous rendent humains parce qu'ils communiquent entre eux via de petites impulsions électriques qui sont transmises à travers des connexions cellulaires appelées synapses.
- Certains changements du cerveau surviennent avant la puberté, et certains se poursuivent longtemps après.
- La **puberté** est la période au cours de laquelle les adolescents vivent des changements corporels associés à la santé sexuelle et reproductive, et nous en parlerons lors d'une prochaine session. Les changements du cerveau dépendent de l'âge, de l'expérience et des changements hormonaux qui se produisent durant la puberté.
- Ainsi, même si le cerveau de tous les adolescents se développe de manière similaire et à peu près en même temps, il existe des différences entre chaque adolescent. Par exemple, si votre enfant a entamé sa puberté de manière précoce, cela pourrait signifier que les changements de son cerveau ont également commencé de manière précoce.
- Tous les adolescents, les garçons comme les filles, ont la capacité cérébrale nécessaire pour apprendre, faire preuve d'intelligence, être bons et généreux. Leur capacité dépend de la manière dont leur développement est encouragé par les personnes qui s'occupent d'eux et leurs communautés.



8. Pour expliquer le développement cérébral, demandez aux parents de consulter la [ressource 7 : Développement cérébral et stress toxique](#).

Image 1 : Le cerveau et les neurones

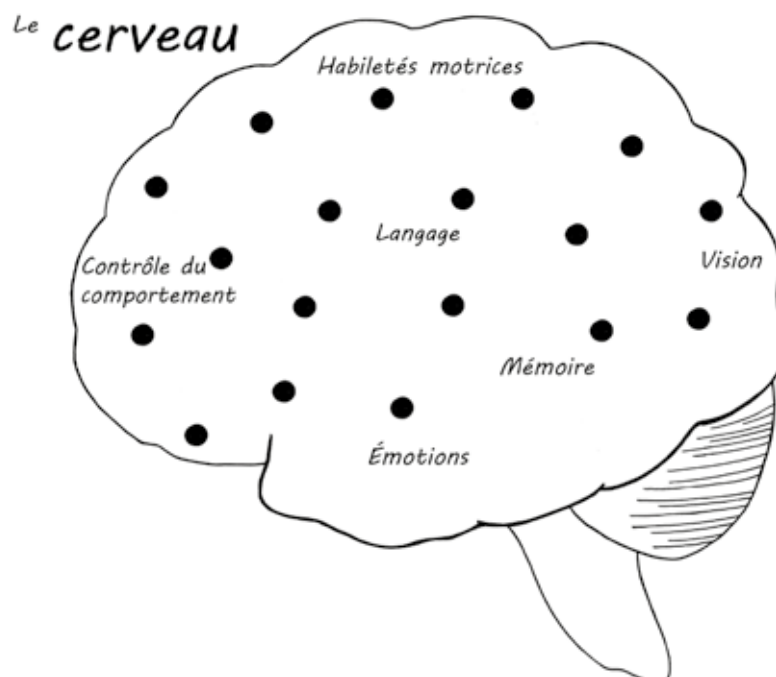
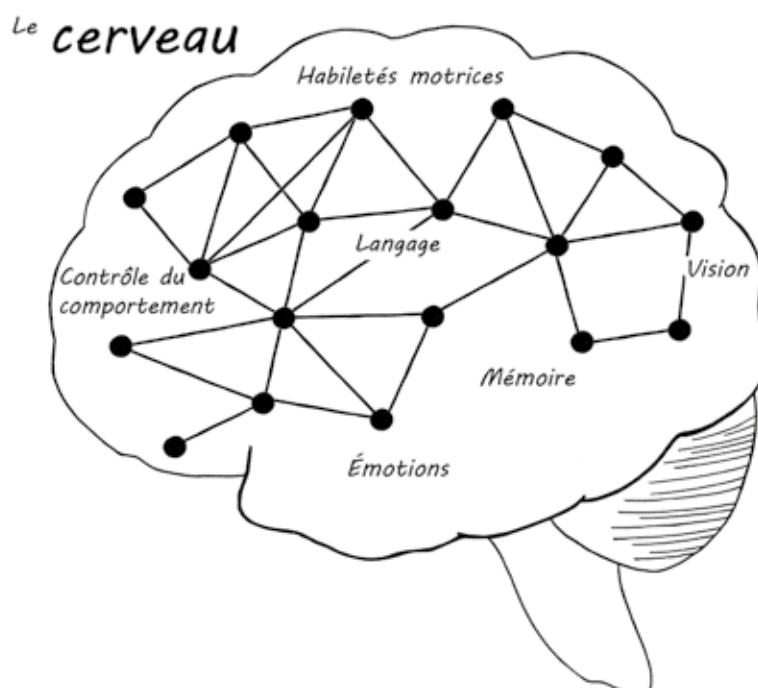


Image 2 : Le cerveau et les « connexions électriques » via les synapses

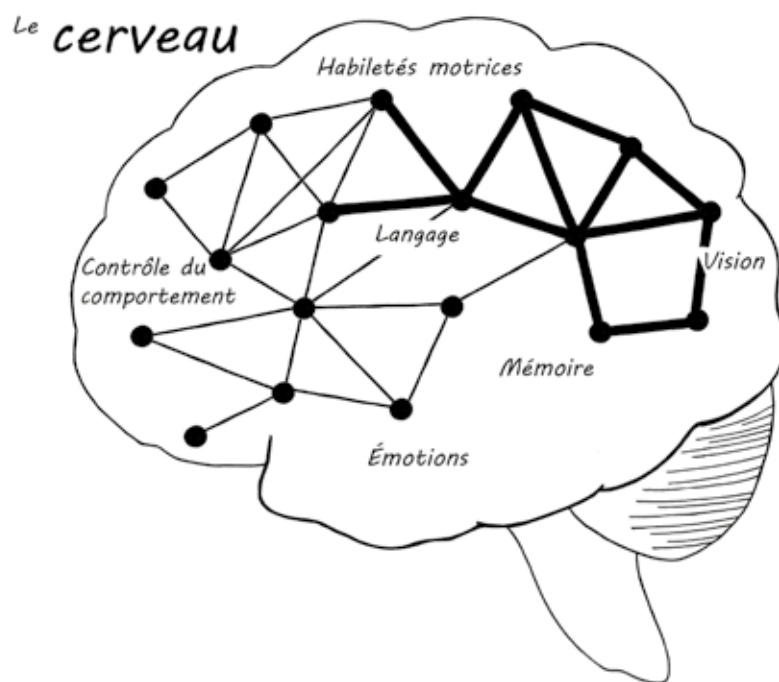




9. DITES >

- *L'amour, le soutien et les encouragements construisent des cerveaux forts et en bonne santé. Ces synapses, ou circuits, permettent aux humains d'apprendre une langue, de penser, de marcher, d'attraper une balle, de faire confiance aux autres et de gérer leurs émotions.*
- *Elles agissent comme des fils électriques qui, lorsqu'ils sont connectés, permettent d'allumer la lumière. Lorsque les synapses entre les neurones sont utilisées de manière répétée, elles deviennent permanentes et solides, comme lorsqu'on entraîne un muscle !*
- *Durant l'adolescence, la partie avant du cerveau, le cortex préfrontal, crée de nouvelles connexions. Il s'agit de la partie de notre cerveau qui est responsable de la prise de bonnes décisions, du contrôle des pulsions et de la capacité à faire preuve de discernement.*
- *Les parents peuvent aider leurs adolescents à continuer de créer des connexions entre les neurones de cette région du cerveau en les soutenant, et en les aidant à prendre de bonnes décisions et à utiliser leur capacité de discernement.*

Image 3 : Le cerveau avec des « connexions électriques » plus fortes grâce à l'amour et aux encouragements



10. DITES >

- *Les connexions inutilisées dans la partie dédiée à la réflexion et au traitement des informations du cerveau de l'enfant (appelées matière grise) sont « élaguées ». En parallèle, d'autres connexions sont renforcées.*



- *C'est ainsi que le cerveau devient plus efficace, sur la base du principe « ce qui n'est pas utilisé est perdu ». Un stress répété, et l'exposition à des événements traumatisants et à la violence sont tous des facteurs de « stress toxique ». Le stress toxique peut détruire les connexions et limiter la capacité de l'enfant à prendre de bonnes décisions.*
- *L'amour, les bons conseils, la résolution de problèmes et le soutien affectif renforcent les connexions positives entre les neurones. Ceci établit les bases dont l'enfant a besoin pour faire de bons choix et devenir un membre responsable de sa famille et de sa communauté.*
- *La partie avant du cerveau, le cortex préfrontal, est le dernier à être connecté. Le cortex préfrontal est la partie du cerveau responsable de la prise de décision, ainsi que de la capacité des adolescents à prévoir et à réfléchir aux conséquences de leurs actes, à résoudre des problèmes et à contrôler leurs pulsions. Les modifications de cette partie du cerveau continuent jusqu'au début de l'âge adulte.*
- *Leur cortex préfrontal étant en cours de développement, les adolescents sont plus susceptibles que les adultes d'utiliser une zone du cerveau dénommée **amygdale** pour prendre des décisions et résoudre des problèmes. L'amygdale est la partie du cerveau associée aux émotions, aux pulsions, à l'agressivité et au comportement instinctif.*
- *Lisez la vidéo consacrée au stress toxique ou utilisez les outils visuels de la [ressource 7 : Développement cérébral et stress toxique](#) pour expliquer ces concepts.*



Image 4 : Les « connexions électriques » sont détruites en raison du stress toxique et de la violence

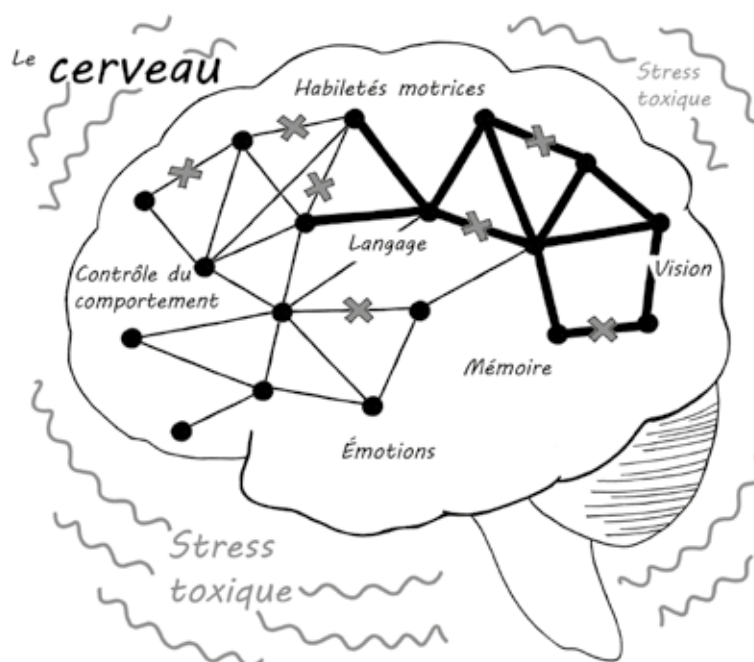
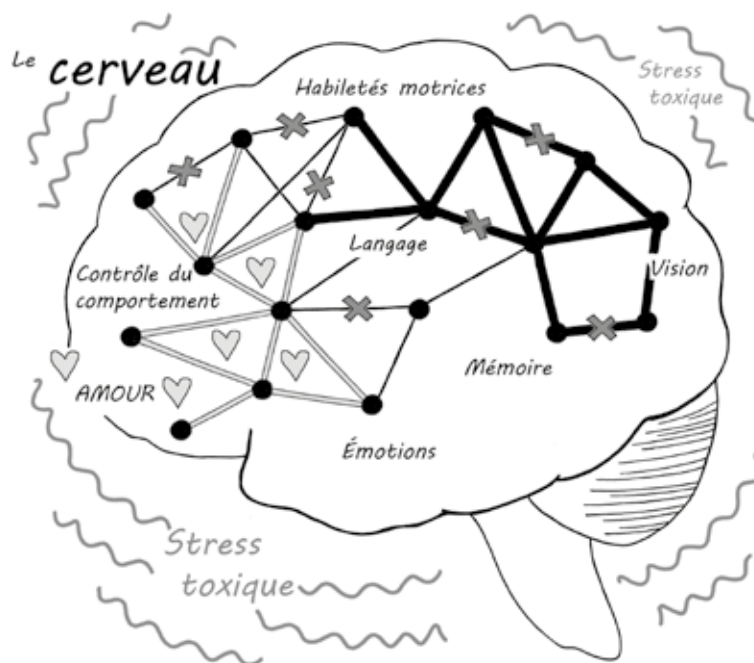


Image 5 : Les « connexions électriques » sont renouvelées grâce à des relations aimantes, protectrices et prévisibles avec les adultes



CONSEIL > NOUS VOULONS encourager les parents à discuter de la façon dont les compétences et les pratiques parentales sont directement liées au développement cérébral de l'adolescent.

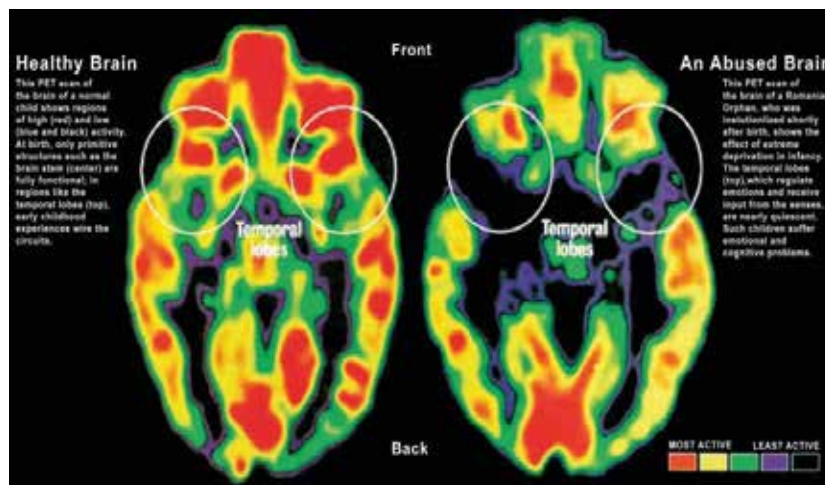


11. DITES > Imaginez un sentier qui est créé et emprunté pour aller chercher de l'eau ou se rendre au marché. Au début, le sentier peut être un peu accidenté et peu praticable. Il ne devient un vrai sentier que lorsque beaucoup de personnes



l'ont emprunté, encore et encore. Le sentier devient plus praticable et il vous est plus facile de voir où vous allez. Notre cerveau est construit de la même manière. Plus vous passerez de temps à éduquer les enfants et à leur démontrer de la gentillesse et du respect, plus les connexions entre les cellules (neurones) de leur cerveau se renforceront ! Ce sont ces connexions robustes qui permettent aux enfants de devenir des membres de leur famille et de leur communauté en bonne santé, heureux et responsables.

12. Montrez aux parents l'impression couleur des 2 scanners cérébraux ci-dessous, et la ressource 7.



13. **DITES >** Ces images cérébrales ont été prises à l'aide de scanners, qui produisent des images détaillées en utilisant des champs magnétiques et des ondes radio.¹³

14. Discutez de l'image.

15. **DEMANDEZ >** Que remarquez-vous à propos de ces images ? Quelles sont les différences ?

16. **DITES >**
- Remarquez à quel point le cerveau de l'enfant protégé présente un niveau d'activité supérieur, tandis que le cerveau de l'enfant soumis aux abus et à des privations extrêmes montre moins d'activité dans les mêmes zones.

17. Expliquez les concepts de base du développement cérébral aux parents, en vous basant sur les informations suivantes :
- L'image du cerveau de l'enfant maltraité est celle d'un enfant qui a subi des abus et une négligence extrêmes.

13. Well Commons. 2011. *This Is a Child's Brain on Trauma; This Is the Life of that Traumatized Brain* [Voici un cerveau d'enfant souffrant de traumatisme ; telle est la vie d'un cerveau traumatisé] (en anglais). Issu de : <http://wellcommons.com/groups/aces/2011/jul/22/this-is-a-brain-on-trauma-this-is-the-li>.



- Nos cerveaux ne sont totalement formés que lorsque nous atteignons 20 à 25 ans ! Différentes parties de notre cerveau se forment et mûrissent à différents rythmes. Par exemple, les parties de notre cerveau qui contrôlent nos sens et nos réflexes se forment lorsque nous sommes enfants.
- Les parties de notre cerveau qui nous aident à contrôler nos pulsions et à utiliser notre bon sens sont les dernières à atteindre leur maturité. Cette partie du cerveau est appelée cortex préfrontal et contrôle notre « fonction exécutive ». Les fonctions exécutives sont les processus mentaux qui nous permettent de planifier, de concentrer notre attention, de nous souvenir d'instructions et de combiner plusieurs tâches avec succès.¹⁴



• **18. DEMANDEZ >** *Pouvez-vous penser à certains moments, au cours de votre adolescence, où vous n'avez pas pris la meilleure décision ou où vous vous êtes conduits de manière irresponsable ?*

19. Demandez aux parents de se tourner vers un partenaire et de discuter des points suivants : Demandez à quelques parents de présenter leurs réponses au reste du groupe.



• **20. DITES >**

- *Notre cerveau possède également cette capacité unique de changer ou de se régénérer. Cela s'appelle la « plasticité ». Le cerveau naît avec beaucoup de plasticité mais, plus nous vieillissons, plus il change difficilement.*
- *Les scientifiques ont découvert qu'au cours de l'adolescence comme de la petite enfance, si le cerveau est entraîné à l'aide d'expériences positives, les adolescents peuvent apprendre à contrôler leurs pulsions, à ordonner leurs pensées et à faire preuve de discernement. Ces compétences et capacités les aideront à devenir des adultes heureux et en bonne santé.*



• **21. DEMANDEZ >** *Selon vous, de quelles compétences ont besoin les adolescents pour devenir des adultes heureux et en bonne santé ?*

Exemples de réponses :

- *La capacité à faire preuve de gentillesse*
- *Les compétences nécessaires pour travailler dur*
- *Le sens des responsabilités nécessaire pour participer à leur communauté*
- *La capacité d'apprendre*

22. Dressez la liste de leurs réponses sur le paperboard.



• **23. DEMANDEZ >** *Comment pouvons-nous aider nos fils et nos filles à développer ces compétences ?*

14. Center on the Developing Child. *Executive Function and Self-Regulation [Fonction exécutive et autorégulation]* (en anglais). Cambridge, MA, Université de Harvard. Issu de : <http://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/executive-function>.





24. DITES > Nous consacrerons les prochaines sessions à détailler les divers moyens d'aider les adolescents à apprendre à mener une vie sûre, en bonne santé et heureuse. Nous aborderons la façon de soutenir le développement continu sain et équilibré de leur cerveau grâce à des **activités de pratiques parentales prévisibles, stimulantes et positives**, comme :

- Montrer de l'intérêt pour la vie de votre ado
- Être honnête et direct en parlant de sujets sensibles
- Aider votre do à faire des choix positifs et équilibrés
- Respecter les pensées et les opinions de votre ado

PAUSE DE 10 MINUTES (FACULTATIVE)

CONSEIL > Laissez aux participants quelques minutes pour partager leurs souvenirs d'adolescence.

3. Montrer de l'intérêt pour la vie de votre ado

Durée : 20 minutes | **Composition :** groupe entier, binômes



1. DEMANDEZ >

- Vous souvenez-vous de l'époque où vous aviez entre 12 et 17 ans ?
- Quelles choses se passaient dans votre vie ? Peut-être que vous étiez inquiets à propos de vos examens ou que vous aviez remarqué un garçon ou une fille dans le village ?



2. DEMANDEZ > COMMENT pouvez-vous témoigner de l'intérêt pour la vie de votre adolescent ?

- Après que les participants ont donné leurs réponses, ajoutez les points suivants à la liste, si nécessaire :
 - Écouter sans interrompre
 - Confirmer et approuver leurs sentiments. Par exemple : « Je comprends pourquoi cela te met en colère »
 - Offrir son soutien, si nécessaire
 - Les féliciter pour leurs bonnes décisions, actions et traits de caractère

CONSEIL > Dressez la liste des réponses des parents.



3. DITES > Nous allons aborder les questions de la résolution de problèmes et de l'accompagnement des adolescents pour faire de bons choix lors des prochaines sessions, mais aujourd'hui, nous allons nous concentrer sur la manière de montrer de l'intérêt.



Jeu de rôle de la pratique des compétences : Montrer de l'intérêt pour la vie de votre ado

4. Choisissez 2 parents pour le jeu de rôle. L'un jouera le rôle du parent et l'autre celui d'un garçon de 16 ans.
5. Présentez le scénario : un parent demande à l'adolescent comment s'est passée sa journée. L'adolescent parle de quelque chose qui se passe dans sa vie. Le parent montre de l'intérêt pour la vie de l'adolescent.
6. Expliquez le jeu de rôle au « parent » et au « garçon de 16 ans ». Vous pouvez adapter le modèle de scénario fourni ou créer le vôtre.
7. Demandez aux volontaires d'interpréter le jeu de rôle face au groupe.

Il s'agit d'un modèle de scénario. Adaptez-le en fonction de votre contexte culturel, ou créez votre propre scénario. Modifiez notamment les noms en fonction de votre contexte culturel.

L'adolescent de 16 ans vient de rentrer de l'école.

Parent : [Interrompt ce qu'il fait] Comment s'est passée ta journée ?

Adolescent de 16 ans : Ça a été, mais j'ai un problème avec un copain.

Parent : Oh, je suis désolée d'entendre ça ! Explique-moi ce qui se passe.

Adolescent de 16 ans : Eh bien, l'autre jour, alors qu'on rentrait de l'école, on est passé par le marché et il a volé quelque chose.

Parent : Oh ! On dirait que cela t'embête vraiment. Qu'est-ce que tu as fait ?

Adolescent de 16 ans : J'ai continué de marcher et je n'ai rien dit.

Parent : Eh bien, on dirait que tu as pris la bonne décision de ne pas voler, mais tu te demandes encore ce que tu dois faire à propos de ton ami ?

Adolescent de 16 ans : Oui, j'ai peur que s'il se fait prendre quand je suis avec lui, j'aurai aussi des problèmes.

Parent : Je pense que tu as raison. Qu'est-ce que tu voudrais faire ?

Adolescent de 16 ans : Je voudrais lui dire que, quand je suis avec lui, j'aimerais qu'il ne vole pas, mais j'ai peur qu'il se mette en colère ou qu'il me traite de mauviette.

Parent : Tu te trouves face à une décision difficile. Est-ce que je peux t'aider ?

Adolescent de 16 ans : J'ai juste besoin de temps pour y réfléchir.

Parent : Est-ce que tu es d'accord pour que je te demande plus tard quelle décision tu as prise ?

Adolescent de 16 ans : Oui. Merci maman.



CONSEIL > SI vous avez du temps, donnez aux parents l'opportunité de pratiquer le même scénario par binômes.

8. Discutez du jeu de rôle.
9. Demandez à la personne qui joue le rôle de l'adolescent de 16 ans ce qu'elle a ressenti en voyant le « parent » témoigner de l'intérêt pour lui et ses problèmes.
10. Demandez aux participants quelles compétences le parent a utilisées durant le jeu de rôle afin de montrer de l'intérêt pour la vie de son adolescent.

Exemples de réponses :

- *Résolution de problèmes*
- *Discernement et prise de décision*

4. Autres changements vécus par les adolescents

Durée : 10 minutes | **Composition :** groupe entier



CONSEIL > Encouragez-les à noter les différences entre les garçons et les filles.

1. **DEMANDEZ >** *Quels sont les changements que vous commencez à constater chez vos adolescents ?*
2. Vous pouvez utiliser les questions suivantes pour engager une conversation si les parents ne répondent pas :
 - *Avez-vous remarqué des changements dans leurs attitudes et leurs croyances ? Pour les garçons ? Pour les filles ?*
 - *Avez-vous remarqué des changements dans leur corps ? Pour les garçons ? Pour les filles ?*
 - *Avez-vous remarqué des changements dans leurs relations avec leurs proches et leurs parents ? Pour les garçons ? Pour les filles ?*
3. Expliquez :
 - L'adolescence est un moment merveilleux et rempli de défis ! Les enfants subissent de nombreux changements au niveau cognitif (dans leurs modes de pensée et d'apprentissage) et au niveau physique.
 - Les adolescents commencent généralement à s'apparenter et à s'identifier davantage aux autres adolescents durant cette période.
 - Cette période peut présenter de nombreux défis émotionnels, et vous pourriez remarquer qu'à un moment donné ils demandent votre aide, et que l'instant suivant, ils réclament leur autonomie.
 - Les adolescents pensent souvent que leurs expériences sont uniques et que personne ne peut réellement comprendre ce qu'ils ressentent.
 - Leur corps change. Les messagers chimiques du corps appelés « **hormones** » fluctuent. Ces hormones affectent notamment notre humeur, notre sexualité et notre désir, ainsi que notre croissance et notre développement.



- Il s'agit d'un excellent moment pour parler avec vos garçons et vos filles de ce qu'ils sont en train de vivre physiquement, socialement et émotionnellement !

5. Éducation et développement cérébral

Durée : 15 minutes | **Composition :** groupe entier

NOTE POUR LE FACILITATEUR > Un renforcement des fonctions exécutives permet aux adolescents de mieux réussir dans leurs études, de mieux faire face aux défis du quotidien et d'améliorer leur capacité à communiquer avec les autres !



- 1. DEMANDEZ > QUELLES** sont les difficultés et les inquiétudes que vous avez pour l'éducation de vos enfants ?

Exemples de réponses :

- Pas suffisamment d'écoles
- Trop d'élèves par classe
- Les enfants se sentent ou sont en danger sur le chemin de l'école
- Ma famille a besoin d'argent et mes enfants doivent travailler
- Ma fille ferait mieux de se marier plutôt que d'aller à l'école, afin que son mari subvienne à ses besoins

- 2.** Expliquez :

- L'adolescence est la seconde période la plus productive en termes de développement cérébral, après la petite enfance.
- Il est important que les adolescents continuent d'avoir des opportunités d'apprendre afin d'aider leur cerveau à se développer sainement, de pouvoir prendre de bonnes décisions, de savoir prendre des risques calculés et de planifier leur avenir.
- Les adolescents ont besoin d'une éducation pour avoir des opportunités en termes d'enseignement supérieur et d'emploi.
- Les filles comme les garçons ont besoin d'avoir la possibilité de prendre leurs propres décisions et d'avoir leurs propres rêves et objectifs afin qu'ils puissent mener des vies saines et productives.

CONSEIL > Ne parlez pas des programmes pédagogiques des EBA s'ils ne sont pas proposés dans votre programme EBA.

- 3.** Expliquez aux parents comment inscrire leurs enfants dans les programmes pédagogiques formels ou informels qui sont disponibles, comme des activités de lecture/d'écriture ou de mathématiques de base au sein des EBA, le cas échéant.





4. **DITES >** *Nous allons parler de l'école et des questions de sécurité lors des sessions futures, mais aujourd'hui, nous allons réaliser une activité qui se focalise sur le soutien apporté à l'éducation continue et à l'apprentissage à domicile des enfants. Cette activité permet d'améliorer la concentration et les capacités de mémoire... tout en s'amusant !*

Activité parentale : Jeu de concentration



5. Expliquez aux parents l'activité « **Jeu de concentration** ». **DITES >**
- *Les activités permettant d'améliorer la mémoire et la concentration sont importantes pour nous tous !*
 - *Je vais placer des objets au hasard devant vous pendant 10 à 15 secondes, puis je vais les enlever et voir combien d'objets vous avez mémorisés.*

CONSEIL > Vous pouvez compliquer la tâche en demandant aux participants de se rappeler dans quel ordre étaient placés les objets, ainsi que leur couleur.

6. Je commence par placer 4 objets devant le groupe pendant 5 secondes, puis je vais les enlever.
7. Demandez à des volontaires de mémoriser tous les objets.
8. Continuez le jeu en organisant plusieurs parties et en augmentant le nombre d'objets à chaque partie.



9. **DITES >** *Vous pouvez jouer à ce jeu avec vos enfants ! Commencez par 3 objets pour les enfants les plus jeunes et 5 objets pour les enfants plus âgés, et continuez d'augmenter la difficulté lorsqu'ils maîtrisent le jeu. Vous pouvez également entraîner leur mémoire auditive en lisant une liste de chiffres ou de mots au hasard, puis en leur demandant de les répéter.*

6. Travaux personnels

Durée : 5 minutes | **Composition :** groupe entier



1. **DITES >** *Pour les travaux personnels de cette semaine, continuez de pratiquer les exercices de relaxation à domicile, et trouvez au moins une occasion de témoigner de l'intérêt pour la vie de votre adolescent en lui posant des questions sur l'école, ses amis, ou d'autres activités importantes pour lui.*
2. Rappelez aux parents leurs groupes de soutien, et encouragez-les à se réunir entre les sessions de compétences parentales.
3. Demandez aux parents qui ont à la fois des garçons et des filles de réfléchir à la manière dont ils traitent leurs fils et leurs filles. Offrent-ils à leurs fils et à leurs filles les mêmes opportunités ? Répartissent-ils les tâches ménagères de manière équitable ?





4. **DITES >** *Au cours des semaines suivantes, nous allons parler davantage de l'égalité entre les sexes dans vos foyers et au sein de votre communauté, et nous expliquerons pourquoi elle est importante pour les hommes et les femmes.*

7. Évaluation

Durée : 10 minutes | **Composition :** groupe entier

1. DEMANDEZ >

- *Qu'avez-vous préféré au cours de cette session ?*
- *Quelles questions auriez-vous aimé poser, sans avoir eu l'occasion de le faire ?*
- *En quoi cette session a-t-elle été utile ?*
- *Avez-vous d'autres commentaires ou suggestions pour améliorer la session ?*

Rapport post-session : Contrôle de la fidélité

Après la session, les deux facilitateurs en charge des compétences parentales doivent cocher toutes les activités réalisées dans la ressource 4 : Commentaires sur la session de compétences parentales et rapport de fidélité. Si certaines activités n'ont pas été réalisées, expliquez pourquoi. Les facilitateurs doivent également consigner les commentaires des parents sur les rapports de fidélité. Le rapport doit être joint à la fiche de présence de la session.



Compétences parentales – Session 5 : Établir des relations positives et créer des espaces pour le dialogue

Résumé de la session de compétences parentales | Durée : 2 heures 5 minutes

OBJECTIFS

À la fin de cette session, les participants seront en mesure de :

- Nommer et utiliser des techniques afin de développer des relations positives entre parents et adolescents, comme le fait de partager de bons moments et d'accorder une attention de qualité.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Programme de compétences parentales en EBA pour les parents d'adolescents
- Ressource 3 : Fiche de présence
- Ressource 4 : Commentaires sur la session de compétences parentales et rapport de fidélité
- Document 9 : Passer du temps avec les adolescents
- Feuilles de paperboard et marqueurs/Papier et stylos

PRÉPARATION REQUISE

- Lisez l'intégralité des ressources de cette session.
- Faites des copies des documents pour chaque parent. Donnez à chaque parent le document à la fin de la session.
- Arrivez 30 minutes avant le début de la session.
- Préparez un espace qui soit propice à l'apprentissage, à l'abri des interruptions.
- Asseyez-vous en cercle pour encourager l'interaction avec les parents.

PRÉSENCE

La **date et le lieu de la session doivent être écrits sur la fiche de présence**. Chaque participant **doit** signer la fiche de présence (ressource 3) et y inscrire son nom, son âge et son sexe. Tous les parents/ personnes en charge d'adolescents sont encouragés à assister ensemble aux 13 sessions, car la responsabilité parentale est une responsabilité partagée. Indiquez si une autre personne participe en compagnie d'un parent ou de parents (comme un enfant ou un autre membre de sa famille).



APERÇU DE LA SESSION

Les parents apprennent à utiliser l'attention positive et les félicitations avec leurs adolescents afin de soutenir leur estime personnelle et d'encourager un comportement responsable. Les parents réfléchissent à des manières de passer de bons moments avec leurs adolescents, en leur fournissant une attention positive et en les félicitant.

Activité de la session	Durée
1. Accueil et présentation	10 minutes
2. Exercice d'esprit présent : Jeu de 5	15 minutes
3. Qu'avez-vous appris sur vos adolescents jusqu'à présent ?	15 minutes
4. Partager de bons moments en famille	20 minutes
5. Les encouragements et les compliments	20 minutes
6. Montrer de l'intérêt pour la vie de votre adolescent	30 minutes
7. Travaux personnels	5 minutes
8. Évaluation	10 minutes
Rapport post-session : Contrôle de la fidélité	

Étapes à suivre

1. Accueil et présentation

Durée : 10 minutes | **Composition :** groupe entier



1. DITES > *Bienvenue et merci d'être venus ! Comment se sont passés les groupes de soutien parental ? Vous êtes-vous réunis ? À quelle fréquence ? Vous ont-ils été utiles ?*

2. Demandez à des volontaires de présenter leur expérience au groupe.



3. DEMANDEZ > *Comment vos travaux personnels consistant à consacrer du temps pour respecter, écouter et soutenir vos adolescents, se sont-ils déroulés ? Qu'avez-vous remarqué en les écoutant ?*

4. Demandez à des volontaires de présenter leur expérience au groupe.



2. Exercice d'esprit présent : « Jeu de 5 »¹⁵

Durée : 15 minutes | Composition : groupe entier, individuel



1. DITES >

- *Durant cet exercice d'esprit présent, il vous suffit de remarquer 5 choses au cours de votre journée qui passent généralement inaperçues et ne sont pas appréciées. Il peut s'agir de choses que vous entendez, sentez, ressentez ou voyez.*
- *Par exemple, vous pourriez voir les murs de votre salon, entendre les oiseaux chanter dans un arbre le matin, sentir vos vêtements sur votre peau lorsque vous marchez pour vous rendre au travail, ou sentir le parfum des fleurs dans un parc, mais songez aux questions suivantes :*
- *Êtes-vous réellement conscients de ces choses et de leurs liens avec le monde ?*
- *Êtes-vous conscients que ces choses sont réellement bénéfiques dans votre vie et celle des autres ?*
- *Savez-vous vraiment à quoi ces choses ressemblent, ou quels sons elles produisent ?*
- *Avez-vous déjà remarqué des détails plus fins et plus complexes ?*
- *Avez-vous déjà songé à ce que pourrait être votre vie sans ces choses ?*
- *Avez-vous déjà réalisé à quel point ces choses sont merveilleuses ?*
- *Laissez votre esprit créatif explorer les merveilles, l'impact et les possibilités que ces choses qui passent généralement inaperçues représentent dans votre vie. Laissez-vous plonger dans le monde, et ressentez votre environnement dans sa totalité.*
- *En prenant conscience de qui nous sommes, où nous sommes, ce que nous faisons, dans quel but, et comment tous les autres éléments de notre environnement interagissent avec notre identité, nous cultivons une conscience plus authentique de notre existence.*
- *Ceci nous aide à identifier et à réduire notre stress et notre anxiété, et à faire face à des pensées, sentiments et sensations difficiles, douloureux et potentiellement effrayants.*
- *Les exercices d'esprit présent aident à recentrer l'esprit et à rétablir l'équilibre dans nos vies, en modérant notre « esprit de singe » qui persiste à sauter de branche en branche. Au lieu de nous laisser guider par nos pensées et nos sentiments, souvent influencés par les expériences passées et nos peurs de voir nos traumatismes se reproduire, nous pouvons vivre l'instant présent en lui accordant toute notre attention et avec un but spécifique.*

15. James, A. 2016. Pocket mindfulness. Issu de : www.pocketmindfulness.com.



3. Qu'avez-vous appris sur vos adolescents jusqu'à présent ?

Durée : 15 minutes | Composition : groupe entier



1. DEMANDEZ >

- Qu'avez-vous appris à propos de vos fils et de vos filles en passant du temps avec eux et en témoignant de l'intérêt pour leur vie ? Vous pouvez parler de ce qu'ils aiment et ce qu'ils n'aiment pas, leurs objectifs, leurs rêves, leurs talents, etc.
- Vos fils et/ou filles ont-ils des objectifs similaires ? Avez-vous été surpris de l'apprendre ?
- Que ressentez-vous en sachant ces choses sur vos adolescents, et comment vous êtes-vous sentis lorsque vous avez discuté avec eux de manière positive et aimante ?
- En quoi cela a-t-il été bénéfique pour vous en tant que parents et personnes en charge d'adolescents ?
- En quoi pensez-vous que cela a été bénéfique pour vos adolescents ?



2. DITES > Aujourd'hui, nous allons parler davantage du fait de passer de bons moments avec les adolescents afin de créer des relations positives et une communication ouverte.

4. Partager de bons moments en famille

Durée : 20 minutes | Composition : groupe entier



1. DEMANDEZ >

- Que signifie le fait de passer de bons moments avec vos adolescents ?
- Pourquoi est-il important pour vos filles et vos fils de passer du temps en famille ?

2. Distribuez le document 9 : Passer du temps avec les adolescents.



3. DEMANDEZ > Comment ce père témoigne-t-il de l'intérêt à son fils ?

Exemple de réponse : Le fils parle de devenir professeur et son père l'encourage.



4. DEMANDEZ > Comment montrez-vous à vos adolescents que vous vous intéressez à eux et à ce qu'ils ont à dire ?



- Après que les parents ont partagé leurs réponses, ajoutez les points suivants, si nécessaire :
 - Être disponible
 - Être présent
 - Être patient
 - Créer un espace propice au dialogue
 - S'asseoir près de ses adolescents et être présent



- **5. DEMANDEZ >** Lorsque vous parlez à vos adolescents, soyez présents ! Que signifie le fait d'être présent ?

Exemple de réponse : être présent signifie accorder toute son attention à ses fils et filles.



- **6. DITES >** Vous devez les laisser parler de choses qui sont importantes pour eux, ou choisir des activités qui les intéressent. Quels types d'activités vos adolescents aiment-ils pratiquer, et que vous pouvez faire avec eux ?

- Après que les parents ont partagé leurs réponses, ajoutez les points suivants, si nécessaire :
 - Jouer à des jeux
 - Projets artistiques
 - Lire ou raconter des histoires
 - Regarder des films
 - Se rendre au marché ou faire les courses



- **7. DITES >**

- Soyez attentifs à l'humeur de vos adolescents. Vous pouvez par exemple vous montrer préoccupés lorsque vos adolescents sont tristes ou inquiets, ou témoigner de la joie lorsqu'ils sont heureux, fiers ou enthousiastes.
- Évitez les luttes de pouvoir. Une lutte de pouvoir est une dispute qui a lieu parce que les personnes impliquées se battent pour savoir qui aura le contrôle et dominera la relation.
- Encouragez la créativité.
- Comment pouvez-vous encourager la créativité de vos adolescents ?
- Est-ce différent pour les garçons et les filles ?



- **8. DEMANDEZ >** Comment pouvez-vous encourager vos adolescents à résoudre des problèmes ?



- Après que les parents ont partagé leurs réponses, ajoutez les points suivants, si nécessaire :
 - Écoutez en accordant toute votre attention.
 - Exprimez votre compréhension des propos de l'adolescent. Par exemple, « Tu dis que tu es déçu de tes notes ».
 - Proposez votre aide pour résoudre le problème, mais ne le résolvez pas à sa place.



9. **DITES** > Nous consacrerons plus de temps à la résolution de problèmes au cours de sessions suivantes.



10. **DITES** > Accordez une attention positive aux comportements positifs et félicitez-les, comme le fait de faire preuve de discernement, de se montrer généreux envers les autres membres de la famille, et de se montrer responsable. Créez un espace pour un dialogue ouvert et honnête en vous montrant ouverts aux pensées et aux opinions de vos adolescents.

PAUSE DE 10 MINUTES (FACULTATIVE)

5. Les encouragements et les compliments

Durée : 20 minutes | **Composition** : groupe entier

1. L'attention parentale peut renforcer à la fois les comportements positifs et les comportements négatifs.
 - Lorsqu'un parent félicite son fils ou sa fille pour un comportement responsable ou respectueux, comme le fait de bien travailler à l'école ou de faire ses tâches ménagères, ces comportements sont renforcés.
 - En tant que parents et personnes en charge d'adolescents, nous devons bien réfléchir aux comportements et actions auxquels nous accordons de l'attention.
 - Les félicitations ou éloges consistent à apporter une attention positive aux actions positives et prosociales, ou simplement à la personnalité de l'adolescent.
 - S'il vous est difficile de trouver une raison de le féliciter, les encouragements constituent une bonne alternative. Vous pouvez les encourager à redoubler leurs efforts, ou à faire face aux conséquences d'une erreur.



2. **DEMANDEZ** > **POURQUOI** féliciter les adolescents ?

- Une fois que les parents ont répondu, présentez les réponses suivantes, si nécessaire :
 - Il s'agit d'un signe d'amour et d'affection.
 - Cela aide vos filles et vos fils à être fiers d'eux-mêmes.



- Lorsque vous félicitez vos enfants, ils comprennent que vous les appréciez en tant que personnes, et que vous appréciez leurs actions respectueuses et responsables.
- Féliciter les adolescents les aide à établir des connexions sociales et émotionnelles saines et équilibrées ! Ils sont souvent confrontés à de nombreuses critiques tout au long de la journée pour toutes les erreurs qu'ils ont commises. Les encourager et les féliciter pour ce qu'ils ont bien fait est très efficace !



• **3. DEMANDEZ >** Quels sont les effets positifs des félicitations faites à vos filles et à vos fils ?

- Une fois que les parents ont répondu, présentez les réponses suivantes, si nécessaire :
 - Cela aide les parents à avoir des sentiments positifs à propos de leurs enfants lorsqu'ils remarquent leurs qualités et ce qu'ils apportent à la famille.
 - Cela établit une relation positive entre les parents et leurs fils et filles.
 - Cela renforce les comportements désirables et prosociaux des adolescents.



• **4. DITES >** Féliciter ou faire l'éloge signifie dire à l'enfant que vous aimez ce qu'il ou elle fait. Avez-vous des exemples en tête ?

- Une fois que les parents ont répondu, présentez les réponses suivantes, si nécessaire :
 - Je suis si fier du sérieux avec lequel tu fais des devoirs.
 - Merci de m'avoir aidé à travailler dans les champs aujourd'hui.
 - Je suis si heureux que tu sois ma fille !
 - Je suis fier que tu sois mon fils !



• **5. DITES >** Les félicitations efficaces sont spécifiques, et informent les adolescents de ce qu'ils ont bien fait et de ce que vous appréciez chez eux, avec un ton et des expressions positifs.

6. Montrer de l'intérêt pour la vie de votre adolescent

Durée : 30 minutes | **Composition :** groupe entier, binômes, petits groupes

1. Demandez aux parents de former un binôme avec la personne assise à côté d'eux.
2. Demandez aux binômes de proposer une liste de 5 ou 6 activités que les parents/personnes en charge d'adolescents peuvent pratiquer avec leurs enfants et ensemble, en famille.
3. Laissez aux parents environ 5 minutes pour trouver des idées, puis demandez-leur de présenter leurs idées au reste du groupe.



Exemples de réponses :

- *Cuisiner et dîner ensemble*
- *Faire une promenade*
- *Aller faire les courses au marché ensemble*
- *Raconter ou lire des histoires*

4. Expliquez :

- Passer du temps avec ses enfants ne signifie pas leur poser de nombreuses questions sur la manière dont ils se sentent, ou attendre quelque chose de leur part.
- S'ils veulent parler, profitez de cette opportunité, mais ne posez pas de questions en premier.
- Passer de bons moments, c'est se rendre totalement disponible et faire en sorte que les enfants aient le sentiment d'être votre priorité dans votre vie.

Jeu de rôle de la pratique des compétences : Montrer de l'intérêt pour la vie de votre ado

- 5.** Choisissez 3 parents pour le jeu de rôle. Un participant jouera le rôle du parent, le deuxième le rôle d'une fille de 14 ans, et le troisième le rôle de l'ami du parent.
- 6.** Présentez le scénario : un parent demande à sa fille si elle veut faire une activité ensemble. L'adolescente accepte et ils commencent à faire quelque chose ensemble. Le parent se laisse distraire par quelque chose et oublie qu'il avait décidé de passer un moment avec sa fille.
- 7.** Expliquez le jeu de rôle au « parent » et à la « fille de 14 ans ». Vous pouvez adapter le modèle de scénario fourni ou créer le vôtre.
- 8.** Demandez aux volontaires d'interpréter le jeu de rôle face au groupe.

Il s'agit d'un modèle de scénario. Adaptez-le en fonction de votre contexte culturel, ou créez votre propre scénario. Modifiez notamment les noms en fonction de votre contexte culturel.

Parent : Veux-tu aller faire les courses au marché avec moi aujourd'hui ?

Fille : D'accord.

[Ils se mettent à marcher en direction du marché et discutent en chemin.
Le parent aperçoit un ami au marché.]

Parent : Bonjour ! Comment vas-tu ?

Ami : Bonjour ! Ça me fait vraiment plaisir de te voir !

[Le parent et l'ami commencent à discuter. Le parent oublie que sa fille attend. La fille s'ennuie et commence à faire quelque chose d'autre.]



9. Discutez du jeu de rôle.
10. Demandez à la personne qui joue le rôle de la fille de 14 ans comment elle s'est sentie lorsque le « parent » a commencé à parler avec son ami et a oublié qu'ils étaient censés passer un bon moment ensemble.

Exemples de réponses :

- Elle a eu le sentiment de ne pas être importante
- Elle s'est sentie blessée
- Elle s'est sentie en colère

11. Choisissez 2 parents pour le jeu de rôle suivant. L'un jouera le rôle du parent et l'autre celui d'une fille de 17 ans.
12. Présentez le scénario : un parent demande à l'adolescente si elle veut faire une activité ensemble et laisse l'adolescente choisir l'activité. Le parent respecte la suggestion de l'adolescente et, durant l'activité, demande à sa fille ce qui se passe dans sa vie et l'écoute avec attention.
13. Expliquez le jeu de rôle au « parent » et à la « fille de 17 ans ». Vous pouvez adapter le modèle de scénario fourni ou créer le vôtre.
14. Demandez aux volontaires d'interpréter le jeu de rôle face au groupe.

Il s'agit d'un modèle de scénario. Adaptez-le en fonction de votre contexte culturel, ou créez votre propre scénario. Adaptez notamment les noms.

Parent : Hé ! Ça te dirait qu'on fasse quelque chose ensemble ?

Fille : D'accord, mais qu'est-ce qu'on va faire ?

Parent : Et si tu choisissais ?

Fille : D'accord ! Dans ce cas, allons nous promener.

Parent : D'accord.

Fille : J'ai passé une dure journée à l'école, avec mes examens.

Parent : Je suis très fier/fière que tu travailles si dur à l'école, et je sais que cela portera ses fruits.

Fille : Merci papa/maman, mais je m'inquiète un peu à propos des garçons à l'école. Ils disent que les filles n'ont pas besoin d'aller à l'école, et que celles qui y vont ne pourront pas trouver de mari.

Parent : Ça me fait vraiment plaisir que tu m'en parles. Qu'est-ce que tu en penses ?



15. Discutez du jeu de rôle.
16. Demandez à la personne qui a joué le rôle de la fille de 17 ans ce qu'elle a ressenti durant cette interaction. Qu'a-t-elle aimé ? Quel sentiment l'attention de son parent lui a-t-elle procuré ?
17. Demandez au « parent » comment il s'est senti en accordant toute son attention à sa fille.
18. Demandez aux participants quels sont, selon eux, les bienfaits pour les adolescents et les parents lorsqu'ils passent de bons moments ensemble et félicitent leurs enfants.
 - *Après que les participants ont donné leurs réponses, ajoutez les points suivants à la liste, si nécessaire :*
 - Transmettre les traditions et coutumes culturelles
 - Enseigner des compétences essentielles, comme le fait de cuisiner et de prendre soin des animaux
 - Les adolescents se sentent valorisés et importants, ce qui augmente leur confiance et leur estime personnelle
 - Les parents et les personnes en charge d'adolescents ont l'opportunité d'apprendre comment aider leurs adolescents à résoudre des problèmes
19. Répartissez les participants en groupes de 3 et pratiquez le jeu de rôle. Une personne jouera le rôle de l'adolescente, la deuxième celui du parent, et la troisième celui de l'observateur/formateur. Demandez-leur de changer de rôle au sein du groupe jusqu'à ce que tout le monde ait eu l'occasion de jouer les 3 rôles.
20. Parcourez la salle, et observez les groupes afin de vous assurer qu'ils démontrent correctement les compétences.

7. Travaux personnels

Durée : 5 minutes | **Composition :** groupe entier



1. DITES >

- *Pour cette semaine, vos travaux personnels consistent à rentrer chez vous et à passer un moment spécial avec vos adolescents. Trouvez au moins une journée pour faire quelque chose de spécial ensemble, et laissez-les choisir l'activité.*
- *Essayez de vous souvenir de ce que vous avez ressenti en passant ce moment privilégié, et n'oubliez pas de féliciter vos fils et vos filles pour leurs efforts, leurs accomplissements, et leur personnalité. Vous créez des espaces de dialogue et de communication ouverte !*



2. Rappelez aux parents leurs groupes de soutien, et encouragez-les à se réunir entre les sessions de compétences parentales.

8. Évaluation

Durée : 10 minutes | **Composition :** groupe entier

1. DEMANDEZ >

- *Qu'avez-vous préféré au cours de cette session ?*
- *Quelles questions auriez-vous aimé poser, sans avoir eu l'occasion de le faire ?*
- *En quoi cette session a-t-elle été utile ?*
- *Avez-vous d'autres commentaires ou suggestions pour améliorer cette session ?*

Rapport post-session : Contrôle de la fidélité

Après la session, les deux facilitateurs en charge des compétences parentales doivent cocher toutes les activités réalisées dans la ressource 4 : Commentaires sur la session de compétences parentales et rapport de fidélité. Si certaines activités n'ont pas été réalisées, expliquez pourquoi. Les facilitateurs doivent également consigner les commentaires des parents sur les rapports de fidélité. Le rapport doit être joint à la fiche de présence de la session.



Compétences parentales – Session 6 :

Empathie – Respecter les opinions, pensées et sentiments de votre adolescent

Résumé de la session de compétences parentales |

Durée : 2 heures 5 minutes

OBJECTIFS

À la fin de cette session, les participants seront en mesure de :

- Expliquer les principes clés d'une communication efficace.
- Nommer et utiliser les 4 étapes de la communication empathique.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Programme de compétences parentales en EBA pour les parents d'adolescents
- Ressource 1 : Fiche de présence
- Ressource 2 : Commentaires sur la session de compétences parentales et rapport de fidélité
- Documents
 - Document 10 : Empathie
 - Document 11 : Les 4 étapes de l'empathie
- Paperboard et marqueurs (si disponible)
- Stylos et papier (en quantité suffisante pour que chaque parent dispose d'un stylo et d'une feuille)

PRÉPARATION REQUISE

- Lisez l'intégralité des ressources de cette session et, s'il existe un document pour les parents, faites-en une copie pour chaque parent. Donnez à chaque parent le document à la fin de la session.
- Arrivez 30 minutes avant le début de la session.
- Préparez un espace qui soit propice à l'apprentissage, à l'abri des interruptions.
- Asseyez-vous en cercle pour encourager l'interaction avec les parents.

PRÉSENCE

La **date et le lieu de la session doivent être écrits sur la fiche de présence**. Chaque participant **doit** signer la fiche de présence (ressource 3) et y inscrire son nom, son âge et son sexe. Tous les parents/personnes en charge d'adolescents sont encouragés à assister ensemble aux 13 sessions, car la responsabilité parentale est une responsabilité partagée. Indiquez si une autre personne participe en compagnie d'un parent ou de parents (comme un enfant ou un autre membre de sa famille).



APERÇU DE LA SESSION

Les participants découvrent les avantages d'une communication efficace et empathique avec leurs adolescents. Les participants découvrent les étapes d'une conversation empathique et les mettent en pratique.

Activité de la session	Durée
1. Accueil et présentation	15 minutes
2. Jeu : Catégories	10 minutes
3. Une communication efficace demande du temps et du respect	15 minutes
4. Le concept d'empathie	15 minutes
5. Montrer de l'empathie : La technique par étapes	25 minutes
6. Mettre en pratique les étapes de la communication empathique	30 minutes
7. Travaux personnels	5 minutes
8. Évaluation	10 minutes
Rapport post-session : Contrôle de la fidélité	

Étapes à suivre

1. Accueil et présentation

Durée : 15 minutes | **Composition :** groupe entier



1. DITES >

- *Bienvenue et merci d'être venus !*
- *Avez-vous réalisé vos travaux personnels consistant à passer du temps avec vos adolescents ?*
- *Qu'avez-vous ressenti en passant du temps avec votre fils ou votre fille ?*
- *Les avez-vous félicités ? Comment et pour quelles raisons avez-vous félicité vos enfants ? Avez-vous félicité aussi bien votre fille que votre fils ?*
- *Vous rappelez-vous certaines des idées abordées durant la session précédente ?*

2. Demandez aux parents de présenter leurs réponses, et félicitez-les pour leurs efforts.
3. Si un parent est absent, encouragez les autres membres du groupe à le contacter. Ils peuvent le faire via les groupes de soutien parental (s'ils ont des téléphones et sont à l'aise à ce sujet, ils peuvent s'échanger leurs numéros). Encouragez les parents à se réunir en dehors des sessions pour partager leurs idées et compétences de stratégies parentales, encouragez-les à se soutenir et à s'encourager mutuellement, incitez-les à résoudre les problèmes qu'ils pourraient rencontrer avec leurs enfants de manière pacifique et constructive



et, plus important encore, demandez-leur de partager leur bonheur et leurs réussites avec le groupe lorsque leurs compétences parentales fonctionnent. Rappelez-leur qu'il s'agit d'un groupe de soutien, et non pas d'un groupe de critiques ou de ragots. Les parents sont ici pour s'entraider et s'encourager les uns les autres.

2. Jeu : Catégories

Durée : 10 minutes | **Composition :** groupe entier, individuel

1. Distribuez des feuilles et des stylos à tous les parents.
2. Expliquez aux parents l'activité « **Catégories** » :
3. Divisez la feuille de papier en cinq colonnes, une étroite et quatre larges. Présentez aux parents l'exemple de tableau ci-dessous.
4. **DITES >**
 - *Dans ce jeu, nous avons quatre catégories : nom, lieu, animal et aliment. Écrivez le nom de ces catégories dans les colonnes.*
 - *Je vais choisir un parent, et lorsque je dirai « C'est parti ! », il commencera à réciter mentalement les lettres de l'alphabet, jusqu'à ce que quelqu'un d'autre dise : « Stop ! ».*
 - *Le parent qui récitait l'alphabet dira devant le groupe à quelle lettre il en était, et tout le monde devra écrire un nom, un lieu, un animal et un aliment commençant par cette lettre.*
5. La première personne qui complète les quatre catégories correctement gagne cette partie.
6. Jouez à ce jeu en fonction du temps disponible.

CONSEIL > Vous pouvez changer ces catégories.

EXEMPLE

	Nom	Lieu	Animal	Aliment
A	Ali	Afrique	Antilope	Ananas



3. Une communication efficace demande du temps et du respect

Durée : 15 minutes | Composition : groupe entier, binômes, petits groupes

1. Distribuez le document 10 : Empathie.
2. Divisez les parents en binômes ou en petits groupes.
3. Demandez aux parents de répondre aux questions suivantes avec leur partenaire/groupe : Selon vous, que se passe-t-il dans cette image ?
4. Demandez à quelques binômes/groupes de présenter leurs idées au groupe.
5. Expliquez que la fille raconte à sa mère un incident qui lui est arrivé. Deux garçons l'ont harcelée. Sa mère lui témoigne de l'empathie.



6. DITES >

- *Durant les sessions précédentes, nous avons parlé de :*
 - *Passer un moment privilégié avec vos adolescents.*
 - *Montrer de l'intérêt pour le quotidien de vos ados.*
 - *Encourager, féliciter et célébrer leurs accomplissements.*
- *Ces activités ont amélioré des relations positives, et ont créé des espaces de dialogue et de communication. Aujourd'hui, nous allons continuer de parler de l'importance de la communication entre parents et ados, ainsi que de l'utilisation de l'empathie pour communiquer avec vos adolescents.*



7. DEMANDEZ > SELON vous, qu'est-ce qui est important lorsque vous communiquez avec vos adolescents ?

- *Après que les participants ont donné leurs réponses, ajoutez les points suivants à la liste, si nécessaire :*
 - **Trouver le bon moment.** *Lorsque les adolescents sont bouleversés ou si vous êtes très en colère à cause de leur comportement, mieux vaut trouver le bon moment pour parler, une fois que tout le monde s'est calmé.*
 - **Leur demander s'ils ont des problèmes** ou des préoccupations spécifiques.
 - **Reconnaître ses propres erreurs et assumer ses responsabilités,** en s'excusant si nécessaire. *Ceci permet à vos adolescents de savoir que vous les respectez suffisamment pour vous excuser. Cela favorise également le respect envers les parents, et encourage les adolescents à faire de même. Souvenez-vous que les parents sont des exemples pour les enfants.*



- **Remarquer et parler des changements de comportement** que les parents pourraient observer.
- Respecter le besoin **d'intimité**.
- **Écouter leurs opinions et inquiétudes** avant de parler de vos propres opinions et préoccupations.
- **Guider les adolescents** pour trouver des solutions à leurs problèmes en cas de besoin.
- **Aider les adolescents à anticiper et à planifier** les situations difficiles ou inconfortables avec leurs proches ou d'autres personnes.

4. Le concept d'empathie

Durée : 15 minutes | **Composition :** groupe entier

NOTE POUR LE FACILITATEUR > Il est important de connaître la différence entre l'empathie et la compassion. La « compassion » consiste à éprouver de la pitié ou du chagrin pour les malheurs de quelqu'un d'autre. L'empathie est un sentiment plus profond que la compassion, et nous unit davantage à la personne avec laquelle nous communiquons, car nous éprouvons le même sentiment, plutôt que de simplement voir ce qu'elle ressent. L'empathie consiste à pouvoir se mettre à la place de quelqu'un et à pouvoir partager son ressenti, puis à l'aider à surmonter ces sentiments. Nous savons tous le sentiment de tristesse que l'on ressent lorsque quelqu'un nous fait de la peine. L'empathie consiste à informer l'autre personne que vous comprenez ses sentiments. Tous les enfants d'une famille, garçons et filles, ont besoin que les personnes qui en ont la charge fassent preuve d'empathie.

1. Écrivez le mot « Empathie » sur votre paperboard ou feuille de papier de manière à ce que les parents puissent voir le mot.



2. **DEMANDEZ >** *Que signifie le terme « empathie » ?*

- Une fois que les parents ont répondu, présentez les réponses suivantes, si nécessaire :
 - L'empathie est la capacité qu'a une personne de percevoir les émotions, les besoins et les désirs d'une autre personne. C'est l'aptitude qu'a une personne de se mettre à la place d'une autre personne et de ressentir ce qu'elle ressent.
 - En termes de compétences parentales, l'empathie est la capacité à percevoir les émotions, les besoins et les désirs d'un enfant, et à être capable d'y répondre de façon sécurisante, en gardant avant tout à l'esprit le bien-être de l'enfant.



- L'empathie est la capacité à comprendre et à agir avec tact.
- Les garçons comme les filles ont besoin que leurs parents leur témoignent de l'empathie.



3. DEMANDEZ > Pourquoi l'empathie est-elle nécessaire pour être parent/ personne en charge d'un enfant ?

- Une fois que les parents ont répondu, présentez les réponses suivantes, si nécessaire :
 - Si nous témoignons de l'empathie aux enfants, ils seront plus susceptibles de nous parler lorsqu'ils ont un problème.
 - L'empathie crée des sentiments et des relations positives.
 - Lorsque vous témoignez de l'empathie à votre enfant, vous lui montrez comment il peut témoigner de l'empathie aux autres.
 - L'adolescence est difficile sur un plan émotionnel, physique et mental, et les adolescents ont toujours besoin du soutien, de l'amour et de l'aide de leurs parents.

PAUSE DE 10 MINUTES (FACULTATIVE)

5. Montrer de l'empathie : La technique par étapes

Durée : 25 minutes | **Composition :** groupe entier



- 1. DITES >** Faire preuve d'empathie et comprendre les sentiments et les besoins des autres nous aidera à comprendre pourquoi les enfants se comportent d'une certaine manière, et aide les parents et les personnes en charge d'enfants à réagir de manière plus saine et constructive.
- 2.** Faire preuve d'empathie avec les adolescents ouvre un espace de dialogue.
- 3.** Voici une technique simple pour vous aider à mieux comprendre les sentiments de vos enfants et être capables de réagir avec tact :
 - Étape 1 :** Identifier le sentiment.
 - Étape 2 :** Déterminer la raison.
 - Étape 3 :** Conforter le sentiment (honorer le sentiment).
 - Étape 4 :** Aider l'enfant à gérer ses émotions. Agir et trouver une solution si nécessaire.
- 4.** Présentez les éléments suivants aux parents afin d'expliquer ces 4 étapes. Vous pouvez également les utiliser afin de présenter un jeu de rôle devant les parents.





ADAPTATION >

Dans l'exemple ci-dessous, l'enfant s'appelle Sarah. Si nécessaire, modifiez le nom par un nom plus familier dans votre contexte culturel.

5. DITES >

- La première étape consiste à essayer d'identifier ou de qualifier ce que ressent quelqu'un. Lorsque les parents confortent un sentiment, ils doivent d'abord l'identifier ou le qualifier. Le fait de nommer le sentiment de l'adolescent l'aide à identifier ses propres émotions. Des recherches scientifiques ont démontré que les adolescents ont du mal à identifier leurs propres émotions et celles des autres. Par exemple, vous pouvez dire : « Sarah, tu as l'air un peu triste. C'est le cas ? »
- Quelles sont les émotions que vos adolescents sont susceptibles de ressentir ?
- Une fois que les parents ont répondu, présentez les réponses suivantes, si nécessaire :

– Frustration	– Rancœur
– Tristesse	– Joie
– Colère	– Dégoût
– Peur	– Confiance
– Honte	– Surprise
- La seconde étape consiste à comprendre pourquoi Sarah se sent triste. Par exemple, vous pourriez dire : « **Pourquoi es-tu triste ? J'aimerais vraiment t'aider si possible.** »
- Sarah peut vous répondre ou elle peut choisir de ne pas répondre pour l'instant. Vous pouvez dire à Sarah : « **N'hésite pas à venir me parler quand tu seras prête.** »
- La troisième étape consiste à conforter les sentiments de l'adolescent. Sarah s'est peut-être disputée avec une amie ou s'est sentie rejetée par ses camarades de classe.
- **Ne dénigrez pas sa raison.** Reconnaissez et respectez le « pourquoi ». Si vous rabaissez votre fille ou votre fils, il/elle pourrait cesser de vous parler de ses sentiments.
- La **quatrième étape consiste à gérer ces sentiments avec vos adolescents.** Vous pouvez réfléchir avec votre enfant pour déterminer ce qui doit être fait, le cas échéant.
- La situation nécessite parfois que le parent et l'adolescent trouvent des actions potentielles qui peuvent aider à résoudre le problème.
- Guidez l'adolescent afin de l'aider à trouver une solution adéquate. Évitez de proposer immédiatement des options. Cela l'aidera à développer ses compétences de résolution de problèmes. Parfois, la situation ne nécessite aucune action autre que de simplement reconforter votre enfant ou de lui montrer que vous partagez sa joie.



6. **DEMANDEZ > POUVEZ-VOUS** citer des exemples de situations qui nécessiteraient l'aide d'un adulte, et celles qui demanderaient juste de l'écoute ?



- Une fois que les parents ont répondu, présentez les réponses suivantes, si nécessaire :

Situations nécessitant l'aide d'un adulte :

- Problèmes à l'école
- Consommation de drogue ou d'alcool
- Harcèlement sexuel
- Activité sexuelle, maladie sexuellement transmissible

Situations qui pourraient nécessiter de l'aide ou simplement de l'écoute et du soutien :

- Dispute avec un ami
- Problèmes à l'école avec d'autres élèves
- Projets d'avenir



7. **DEMANDEZ >** Nous avons un peu évoqué le développement typique des adolescents et les problèmes qu'ils peuvent rencontrer, mais qu'en est-il des adolescents qui sont atteints d'un handicap mental ou physique ?



8. **DITES > LES** adolescents handicapés ont autant besoin d'attention et de soutien que les autres garçons et filles. Il existe différents types d'obstacles au sein des familles et des communautés qui peuvent empêcher de fournir des opportunités éducatives, sociales ou physiques pour les adolescents handicapés. Pouvez-vous citer quelques-uns de ces obstacles ?

- Une fois que les parents ont répondu, présentez les réponses suivantes, si nécessaire :
 - Se rendre à pied à l'école pour un adolescent aveugle
 - L'incapacité de jouer avec d'autres adolescents pour un adolescent qui ne peut pas marcher
 - L'attitude des autres enfants envers les garçons et les filles atteints de handicaps



9. **DITES >** Les adolescents handicapés ont besoin que les personnes qui en ont la charge fassent preuve d'empathie afin de les comprendre et de les aider à surmonter les obstacles qui les empêchent de participer aux activités importantes de leur famille et de leur communauté. Ceci les aidera à se sentir davantage liés aux autres et au monde qui les entoure.



10. **DEMANDEZ >**
- Pourquoi est-il important d'enseigner aux garçons, et pas seulement aux filles, comment faire preuve d'empathie ?
 - Pouvez-vous citer des manières pour les parents d'apprendre à leurs fils à faire preuve d'empathie envers leurs sœurs et les autres filles ?



- Après que les participants ont donné leurs réponses, ajoutez les points suivants à la liste, si nécessaire :
 - Les parents (mères comme pères) peuvent faire preuve d'empathie l'un envers l'autre, et envers leurs filles.
 - Les parents peuvent mettre un terme à des comportements inappropriés envers les filles comme le harcèlement, les insultes et les violences.

11. Distribuez le document 11 : Les 4 étapes de l'empathie.

6. Mettre en pratique les étapes de la communication empathique

Durée : 30 minutes | **Composition :** groupe entier, binômes



1. DITES > Mettons en pratique les 4 étapes.

Jeu de rôle de la pratique des compétences : Les 4 étapes de l'empathie

- 2.** Choisissez 2 parents pour le jeu de rôle. L'un jouera le rôle du parent, et l'autre celui de la fille de 13 ans.
- 3.** Présentez le scénario – La jeune fille de 13 ans est harcelée sexuellement au sein de sa communauté par des adolescents plus âgés qu'elle.
- 4.** Expliquez le jeu de rôle au « parent » et à la « fille de 13 ans ».
- 5.** Demandez aux volontaires d'interpréter le jeu de rôle face au groupe.

Il s'agit d'un modèle de scénario. Adaptez-le en fonction de votre contexte culturel, ou créez votre propre scénario. Modifiez notamment les noms en fonction de votre contexte culturel.

Parent : [S'aperçoit que sa fille a l'air triste]
Oh, Sarah tu as l'air triste, **[Étape 1]** veux-tu me dire ce qui te rend triste ?
[Étape 2]

Fille : Sur la route de l'école, des garçons plus âgés ont fait des remarques sexuelles, et ça m'a mise vraiment mal à l'aise.

Parent : Je regrette que cela te soit arrivé, Sarah, et ce n'est pas tolérable.
[Étape 3] Qu'est-ce que je peux faire pour t'aider ? Est-ce qu'on pourrait trouver un adulte pour t'accompagner à l'école ? **[Étape 4]**



6. Discutez du jeu de rôle :
 - Demandez au participant qui a joué la fille de 13 ans :
 - Qu'avez-vous ressenti lorsque vos sentiments ont été reconnus et confortés ?
 - Qu'avez-vous ressenti en sachant que votre « parent » avait l'intention de vous aider ?
 - Demandez au participant ayant joué le rôle du parent ce qu'il a ressenti en aidant « sa fille » de cette manière.
 7. Demandez aux parents de former des binômes et de pratiquer les 4 étapes. Ils peuvent utiliser le même scénario ou en créer un autre.
 8. Parcourez la salle et observez/aidez les parents pendant l'activité. Cela représente une nouvelle compétence pour beaucoup d'entre eux.
N'hésitez pas à les faire s'entraîner autant que nécessaire. Il s'agit d'une session très importante.
-  9. **DITES >** *Comment utiliseriez-vous les 4 étapes de l'empathie avec un jeune garçon atteint d'un handicap ?*
10. Échangez des idées concernant l'utilisation des 4 étapes de l'empathie avec un enfant handicapé, puis demandez aux participants d'effectuer le jeu de rôle comme précédemment.

Il s'agit d'un modèle de scénario. Adaptez-le en fonction de votre contexte culturel, ou créez votre propre scénario. Modifiez notamment les noms en fonction de votre contexte culturel.

Garçon de 17 ans dans un fauteuil roulant : Papa, certains élèves à l'école disent que je devrais rester à la maison et ne pas prendre la place de quelqu'un à l'école. Ils disent que de toute façon, je ne peux rien faire, parce que je suis en fauteuil roulant. C'est vraiment dur de retourner à l'école chaque jour et de les entendre dire que je ne peux rien faire.

Père : Oh, mon fils, je suis désolé que cela te fasse de la peine. Je sais combien tu travailles dur à l'école et je sais que tu dois être déçu qu'ils ne voient pas à quel point tu es intelligent et doué.

Garçon : Est-ce que tu crois que je devrais arrêter l'école, ou tu penses qu'il y a du travail pour quelqu'un comme moi ?

Père : Je te soutiendrai quelle que soit ta décision, mais si tu te sens assez fort et doué et que tu travailles dur à l'école, je suis certain que nous trouverons la bonne occasion pour que tu aies un avenir prometteur.



11. Discutez du jeu de rôle :

- Demandez au participant ayant joué le rôle du père ce qu'il a ressenti en aidant « son enfant » de cette manière.
- Demandez à « l'enfant » ce qu'il a ressenti en voyant son « père » réagir ainsi.

7. Travaux personnels

Durée : 5 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Demandez aux parents d'utiliser les 4 étapes de l'empathie avec leurs enfants d'ici à la prochaine session.
2. Passez en revue les 4 étapes avec eux :
 - Étape 1 :** Identifier le sentiment.
 - Étape 2 :** Déterminer la raison.
 - Étape 3 :** Conforter le sentiment (honorer le sentiment).
 - Étape 4 :** Aider l'enfant à gérer ses émotions. Agir et trouver une solution si nécessaire.
3. Dites aux parents qu'ils peuvent suivre le processus en 4 étapes pour comprendre leurs propres sentiments, à l'aide de questions et de formules comme :
 - *Qu'est-ce que je ressens ? Pourquoi ?*
 - *Mon ressenti n'est pas un problème. Je peux accepter la manière dont je me sens, peu importe si elle est illogique ou inappropriée.*
 - *Je vais honorer mes sentiments. Je vais faire face à ces sentiments de manière sûre et constructive.*

8. Évaluation

Durée : 10 minutes | **Composition :** groupe entier



1. DEMANDEZ >

- *Qu'avez-vous préféré au cours de cette session ?*
- *Quelles questions auriez-vous aimé poser, sans avoir eu l'occasion de le faire ?*
- *En quoi cette session a-t-elle été utile ?*
- *Avez-vous d'autres commentaires ou suggestions pour améliorer la session ?*



2. Félicitez tous les parents et remerciez-les pour leur participation.
3. Veillez à ce que chaque parent signe la fiche de présence (ressource 3). Si quelqu'un d'autre est présent (une mère avec un bébé dans le dos, par exemple), indiquez-le sur la fiche de présence. Si quelqu'un est parti ou arrivé en cours de session, notez-le également. Si quelqu'un rate une session, rappelez-lui qu'il/elle pourra rattraper la session par le biais des groupes de soutien parental ou via des visites à domicile.

Rapport post-session : Contrôle de la fidélité

Après la session, les deux facilitateurs en charge des compétences parentales doivent cocher toutes les activités réalisées dans la ressource 4 : Commentaires sur la session de compétences parentales et rapport de fidélité. Si certaines activités n'ont pas été réalisées, expliquez pourquoi. Les facilitateurs doivent également consigner les commentaires des parents sur les rapports de fidélité. Le rapport doit être joint à la fiche de présence de la session.



Compétences parentales – Session 7 : Guider des choix positifs

Résumé de la session de compétences parentales | Durée : 2 heures

OBJECTIFS

À la fin de cette session, les participants seront en mesure de :

- Expliquer comment aider les adolescents à prendre de bonnes décisions et à se comporter de manière responsable au sein de leur famille.
- Citer des techniques parentales positives, comme l'utilisation des félicitations, des conséquences, des accords et des règles au sein de la famille.
- Énumérer et utiliser les différentes étapes des temps d'échange en famille.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Programme de compétences parentales en EBA pour les parents d'adolescents
- Ressource 3 : Fiche de présence
- Ressource 4 : Commentaires sur la session de compétences parentales et rapport de fidélité
- Documents :
 - Document 12 : Temps d'échange en famille
 - Document 13 : Étapes des temps d'échange en famille
- Feuilles de paperboard et marqueurs/Papier et stylos

PRÉPARATION REQUISE

- Lisez l'intégralité des ressources de cette session et, s'il existe un document pour les parents, faites-en une copie pour chaque parent. Donnez à chaque parent le document à la fin de la session.
- Arrivez 30 minutes avant le début de la session.
- Préparez un espace qui soit propice à l'apprentissage, à l'abri des interruptions.
- Asseyez-vous en cercle pour encourager l'interaction avec les parents.

PRÉSENCE

La **date et le lieu de la session doivent être écrits sur la fiche de présence**. Chaque participant **doit** signer la fiche de présence (ressource 3) et y inscrire son nom, son âge et son sexe. Tous les parents/personnes en charge d'adolescents sont encouragés à assister ensemble aux 13 sessions, car la responsabilité parentale est une responsabilité partagée. Indiquez si une autre personne participe en compagnie d'un parent ou de parents (comme un enfant ou un autre membre de sa famille).



APERÇU DE LA SESSION

Les parents apprennent les étapes permettant de créer des règles au sein de leur famille, et s'entraînent à guider leurs adolescents à faire les bons choix.

Activité de la session	Durée
1. Accueil et présentation	15 minutes
2. Activité énergisante : « Pictionary »	10 minutes
3. Retour au cerveau !	15 minutes
4. Temps d'échange en famille	30 minutes
5. Soutenir la prise de bonnes décisions	35 minutes
6. Travaux personnels	5 minutes
7. Évaluation	10 minutes
Rapport post-session : Contrôle de la fidélité	

Étapes à suivre

1. Accueil et présentation

Durée : 15 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Accueillez tous les parents et remerciez-les d'être revenus !
2. Interrogez-les à propos de leurs travaux personnels, et félicitez les parents qui ont mis en pratique leurs nouvelles compétences. Leurs travaux personnels consistaient à passer du temps à communiquer avec leurs enfants en témoignant de l'empathie.
3. Demandez aux parents s'ils se rappellent certaines des idées abordées durant la session précédente. Demandez-leur de présenter leur expérience de l'utilisation de la communication empathique.
4. Remerciez et félicitez les participants pour leurs efforts !

2. Activité énergisante : « Pictionary »

Durée : 10 minutes | **Composition :** groupe entier, petits groupes

1. Divisez votre groupe de parents en 3 équipes, chaque équipe étant composée d'environ 4 ou 5 parents.
2. Donnez à chaque équipe une feuille de papier et un stylo/crayon.



3. Expliquez aux parents l'activité « **Pictionary** » :
 - Chaque équipe choisira un parent qui dessinera un lieu, une chose ou un animal que je lui demanderai de dessiner.
 - Chaque équipe devra dessiner la même chose.
 - La première équipe à deviner ce que dessine son artiste remporte la partie !
4. Effectuez une ou deux parties en fonction du temps dont vous disposez. Si vous disputez une seconde partie, choisissez un autre membre dans chaque groupe pour dessiner.
5. Dites aux participants que c'est un jeu auquel ils peuvent jouer avec leurs enfants à la maison après un temps d'échange en famille.

3. Retour au cerveau !

Durée : 15 minutes | **Composition** : groupe entier

La fonction exécutive du cerveau



1. DITES >

- *Nous avons déjà évoqué le fait que l'adolescence est une période marquée par un développement considérable du cerveau et du corps. Les adolescents sont généralement plus conscients d'eux-mêmes et capables d'une réflexion personnelle par rapport aux enfants plus jeunes, et ils deviennent capables de penser d'une manière plus stratégique, en considérant davantage les conséquences à long terme.*
- *La conscience de soi et l'esprit critique se produisent dans une partie de notre cerveau appelée « cortex préfrontal ». Cette partie de notre cerveau contrôle notre fonction exécutive.*
- *La fonction exécutive nous permet de coordonner nos pensées et nos comportements. Cela signifie que nous sommes mieux capables de réfléchir lorsque nous prenons de l'âge !*
- *Il est important de noter que cette partie de notre cerveau n'est pas totalement développée jusqu'à l'âge de vingt ans !*



2. DEMANDEZ > Vous souvenez-vous, lorsque vous étiez adolescents, avoir pris des décisions impulsives sans bien réfléchir ?



3. DITES >

- *Tous ces changements cérébraux et hormonaux influencent la cognition sociale, qui désigne la manière dont nous traitons les informations que nous recevons par le biais des interactions sociales avec les autres personnes.*
- *En raison de ces changements, il est parfois difficile pour les adolescents de se mettre à la place des autres, ce qui est essentiel pour une communication sociale efficace.*





4. **DEMANDEZ >** Avez-vous remarqué que vos adolescents semblent parfois capables de faire preuve d'empathie et de sociabilité un jour et, qu'un autre jour, ils ne semblent plus aussi amicaux envers les autres ou expriment le désir de rester seuls ?



5. **DITES >**
- Il s'agit d'un comportement typique des adolescents !
 - À présent, nous allons aborder des manières de guider et d'encourager un comportement responsable et respectueux chez nos adolescents alors que leur cerveau est toujours en cours de développement.

PAUSE DE 10 MINUTES (FACULTATIVE)

4. Temps d'échange en famille

Durée : 30 minutes | **Composition :** groupe entier, petits groupes

1. Distribuez le document 12 : Temps d'échange en famille, et demandez aux parents de regarder la première image.



2. **DEMANDEZ >**
- Que se passe-t-il dans cette image ?
 - Selon vous, de quoi discute cette famille ?
 - Pourquoi est-il important d'inclure tous les membres de la famille, dont les garçons et les filles, dans les discussions importantes ?

Exemple de réponse : Un temps d'échange en famille qui inclut les garçons et les filles. Les parents les félicitent pour les bonnes choses qu'ils ont faites durant la semaine précédente.



3. **DITES >**
- Les temps d'échange en famille réguliers sont un moyen efficace pour garder des lignes de communication ouvertes entre vous et vos adolescents.
 - Durant les temps d'échange en famille, des espaces de dialogue sont créés, les compétences de résolution de problèmes peuvent être encouragées, et des règles de famille peuvent être discutées, acceptées et révisées selon les besoins.
 - Faites en sorte que tous les membres de la famille participent aux temps d'échange en famille.



- L'idée de base des temps d'échange en famille est d'offrir aux adolescents et aux enfants un espace pour faire part de l'évolution de leurs besoins en développement au fur et à mesure qu'ils grandissent, discuter des responsabilités au sein du foyer, et trouver des solutions afin d'améliorer la vie de la famille.

Créer du temps et un espace pour les temps d'échange en famille¹⁶



4. DITES > Il peut être difficile de trouver le temps de se réunir et de parler avec toute la famille. Pourquoi est-il important de créer des moments pour se retrouver en famille ?

Une fois que les parents ont répondu, présentez les réponses suivantes, si nécessaire :

- Cela renforce le sentiment d'appartenance à la famille
- Les adolescents se sentent appréciés et aimés
- Cela crée et entretient des relations positives entre parents et enfants
- Cela encourage les adolescents à exprimer leur point de vue, leurs frustrations et leurs soucis de manière positive ; cela leur fait comprendre qu'ils sont écoutés
- Cela favorise l'égalité entre les membres de la famille et réduit les luttes de pouvoir



5. DEMANDEZ > Quels sont selon vous les bons moments pour se réunir en famille ?

Une fois que les parents ont répondu, présentez les réponses suivantes, si nécessaire :

- Le même jour à la même heure chaque semaine
- Lorsque tout le monde est calme et paisible
- Juste après un dîner en famille
- Le vendredi après la mosquée ou le dimanche après l'église (adaptez en fonction de votre contexte culturel)
- Le week-end, quand tout le monde est à la maison

6. Expliquez que les temps d'échange en famille sont plus efficaces quand :
- Ils sont réguliers et ne sont pas uniquement organisés pour gérer une crise familiale.
 - Vous gardez une discussion ouverte jusqu'à ce qu'un consensus familial soit trouvé, même si cela doit se faire par le biais de plusieurs réunions.
 - Toutes les problématiques et toutes les questions sont les bienvenues, aussi habituelles ou inhabituelles soient-elles.
 - Ces réunions ne sont pas trop longues : 30 minutes est une bonne moyenne, une heure est trop long.
 - Les adolescents peuvent véritablement parler et être écoutés. Il est important qu'un temps d'échange en famille ne soit pas simplement une « leçon de vie » de plus dirigée par un adulte.

¹⁶ Nelson, J. et Lott, L. 2012. *Positive Discipline For Teenagers, Revised 3Rd Edition: Empowering Your Teens And Yourself Through Kind And Firm Parenting* [Discipline positive pour les adolescents, troisième édition révisée : Comment accompagner nos ados, les encourager et les motiver avec fermeté et bienveillance]. New York, Three Rivers Press.



ADAPTATION > Adaptez les noms dans cette section en fonction de votre contexte culturel.

7. Expliquez les 4 étapes de l'organisation d'un temps d'échange en famille :

- **Étape 1** : Les temps d'échange en famille devraient toujours commencer par une série de commentaires positifs sur la vie de famille. Idéalement, chaque membre de la famille doit pouvoir dire quelque chose de positif sur chacun des autres membres. Cela encourage les adolescents à profiter des bons moments passés ensemble, à exprimer leur gratitude, et à apprécier les autres membres de la famille. Par exemple : « Sarah, merci d'avoir préparé le dîner hier. Michaël, j'ai apprécié que tu te sois occupé de tes petits frères pendant que j'étais au marché. »
- **Étape 2** : La famille applique les solutions adoptées pendant la dernière réunion. Par exemple : « Nous avons convenu pendant la dernière réunion que tout le monde serait de retour à la maison à 18 h. Comment cela s'est-il passé cette semaine ? Est-ce que tout le monde est rentré à la maison à l'heure ? »
- **Étape 3** : Tous les éléments à l'ordre du jour sont identifiés. Chacun a la possibilité de parler de ce qu'il souhaite. Tous les conflits et problèmes ne seront pas résolus, mais cela représente une opportunité de donner de l'espace à chacun pour partager son avis et écouter. Le fait d'écouter ne signifie pas que nous sommes d'accord, mais permet de mieux comprendre le point de vue de chacun. Les points à l'ordre du jour ne sont pas nécessairement des problèmes et ils peuvent également concerner des projets familiaux. Par exemple : « Godiya, tu as fait part de ta frustration de ne pas pouvoir m'accompagner au marché. Comme tu le sais, pour des raisons de sécurité, je ne peux pas te permettre de m'accompagner. Y a-t-il autre chose que tu souhaiterais faire et qui serait plus sûr ? Voudrais-tu participer à des activités du centre pour les jeunes/femmes ? »
- **Étape 4** : Appréciez les moments en famille. Amusez-vous, et prévoyez des activités familiales ensemble. Par exemple : « Qui a une idée d'activité que nous pourrions faire ensemble ? Que pensez-vous d'une promenade et d'un pique-nique ensemble samedi prochain ? »



Créer des règles de famille¹⁷

8. Distribuez le document 12 : Les temps d'échange en famille – Images 2, 3 et 4.

9. Expliquez les images :

- Image 2 – Suivi de la règle de la semaine précédente à propos des devoirs.
- Image 3 – L'adolescente souhaite aller au marché mais elle n'y est pas autorisée pour des raisons de sécurité.
- Image 4 – La famille crée d'autres solutions pour s'amuser ensemble, et convient de faire ensemble une promenade dans le parc.

10. Expliquez la **création des règles de famille**.



11. **DITES >** *Nous partons souvent du principe que les adolescents connaissent les règles du foyer et de la communauté. Les règles ou accords de famille sont plus susceptibles d'être suivis s'ils sont créés en concertation avec les adolescents et leurs parents ou personnes qui en ont la charge. Les règles de la famille doivent être adaptées à l'âge des membres et respectées par tous ! Les règles ne sont pas uniquement réservées aux adolescents, mais s'appliquent également aux adultes.*

12. Expliquez les 4 étapes de la création d'une règle :

- **Étape 1 :** L'adolescent exprime son point de vue et ses objectifs.
Le parent ou la personne qui en a la charge l'écoute avec ouverture d'esprit et curiosité afin de comprendre le problème avant de parler.
- **Étape 2 :** Les parents expriment leur point de vue et leurs objectifs.
- **Étape 3 :** Si les objectifs et les attentes sont très différents, tant les parents/personnes en charge que les adolescents peuvent discuter de solutions potentielles acceptables par tous. La négociation et le compromis sont essentiels pour cette étape.
- **Étape 4 :** Les parents et l'adolescent choisissent une solution qu'ils peuvent tester durant un court laps de temps. Cela constituera la base de leur accord. La solution doit être claire, bien comprise par l'adolescent et les parents, et inclure des échéances spécifiques.

13. Distribuez le document 13 : Étapes des temps d'échange en famille.

Suivi des règles



14. **DITES > TOUTES** les règles doivent comporter un suivi efficace pour aider les adolescents à respecter leurs engagements.

17. Nelson, J. et Lott, L. 2012. *Positive Discipline For Teenagers, Revised 3Rd Edition: Empowering Your Teens And Yourself Through Kind And Firm Parenting* [Discipline positive pour les adolescents, troisième édition révisée : Comment accompagner nos ados, les encourager et les motiver avec fermeté et bienveillance]. New York, Three Rivers Press.



15. Expliquez que le suivi des règles est plus efficace quand :

- Les commentaires sont simples, courts et respectueux. Par exemple :
« Je remarque que tu n'avais pas encore fait tes devoirs avant de sortir jouer. Peux-tu le faire maintenant, s'il te plaît ? »
- Si l'adolescent proteste ou argumente, demandez-lui : « Qu'avons-nous décidé dans le cadre de notre accord ? »
- Si l'adolescent ne respecte toujours pas la règle, utilisez un langage non verbal comme montrer votre montre, toucher son épaule, etc. Plus vous restez calmes, plus votre intervention sera efficace. Crier ou critiquer l'adolescent ne résoudra pas le problème. Cela ne fera qu'intensifier le conflit.
- Si vous constatez que votre adolescent ne respecte pas les règles de manière répétée, vous pouvez choisir d'appliquer une conséquence logique, par exemple limiter le temps qu'il passe avec ses amis jusqu'à ce qu'il ait respecté ses engagements au sein du foyer.
- Lorsque l'adolescent finira par respecter son engagement, remerciez-le de sa coopération.

On peut citer, à titre de suggestions supplémentaires :

- *Leur rappeler la règle avant la date butoir.*
- *Les priorités des adolescents ne sont pas les mêmes que celles des parents. Ils ne pensent pas de la même manière que les adultes.*
- *Restez fermes en ce qui concerne la règle : ne renoncez pas et ne modifiez pas la règle en cours de route.*



16. DITES > *Le fait de ne pas assurer le suivi des règles apprend aux adolescents qu'ils n'ont pas besoin de respecter leurs engagements, que la parole du parent est sans valeur, et qu'ils peuvent faire ce qu'ils veulent, étant donné que les adultes ne les forcent pas à faire face à leurs responsabilités.*

17. Répartissez les parents en groupes de 3 et, au sein de chaque groupe, demandez-leur de penser à 3 accords/règles qui seraient utiles pour guider les adolescents afin qu'ils prennent de bonnes décisions et jouent un rôle positif au sein de la famille. Dites-leur que les règles doivent être **claires** et **concises**.



- Après que les participants ont donné leurs réponses, ajoutez les points suivants à la liste, si nécessaire :
 - Tous les devoirs doivent être finis avant de sortir jouer.
 - Tout le monde doit être traité avec respect au sein du foyer. Nous ferons preuve de gentillesse les uns envers les autres.
 - Tout le monde est tenu de faire ses tâches ménagères. Si tu choisis de ne pas faire ta tâche ménagère, tu en auras une supplémentaire à faire le lendemain.



18. DITES >

- Voici un exemple de ce que vous pouvez dire à vos adolescents :
- « Nous sommes vraiment fiers de toi et nous apprécions de passer du temps avec toi ! Nous voulons que tu saches que nous accordons de l'importance à tes opinions et à tes idées sur la manière de passer ton temps et de contribuer à cette famille. À partir de maintenant, nous dînerons tous ensemble et nous nous réunirons en famille tous les vendredis soir. Ce moment nous permettra de parler de nos vies, de nous amuser ensemble, et de faire le point sur la situation dans la maison. Qu'en penses-tu ? Réfléchissons ensemble à des règles qui pourraient être importantes pour notre famille. »

CONSEIL > VEILLEZ à parcourir la salle afin d'écouter et d'apporter votre aide, si nécessaire.

- 19. Demandez aux participants de se tourner vers leur voisin ou voisine, et de s'exercer à la création de règles pour la famille. Ils peuvent s'appuyer sur les règles ci-dessus ou créer leurs propres règles. Veillez à ce que les parents commencent par consulter les adolescents afin de savoir quelles sont, selon eux, les règles familiales importantes.

5. Soutenir la prise de bonnes décisions

Durée : 35 minutes | **Composition** : groupe entier, binômes



1. DITES >

- Une fois les règles familiales définies et acceptées, il n'est pas nécessaire de menacer, de crier ou d'utiliser une quelconque forme de sanction physique si votre enfant enfreint les règles ou commet une erreur. Cela fait partie d'une adolescence normale. Cela fait également partie du processus d'apprentissage !
- Les erreurs sont autant d'occasions d'apprendre. Il est donc important de garder son calme et d'aider votre adolescent à apprendre de ses erreurs.



- *Par exemple, supposons que vous avez convenu avec votre adolescent qu'il doit rentrer à la maison avant la tombée de la nuit les week-ends. Un vendredi soir, il rentre plusieurs heures après la tombée de la nuit. Comment devez-vous réagir ?*
- *Vous ne devez pas crier ni le frapper.*
- *Vous pouvez lui parler de ce qui vient de se produire. Il a peut-être une bonne raison pour expliquer son retard.*
- *Vous pouvez lui dire que vous étiez inquiets pour lui.*
- *Vous pouvez ensuite résoudre le problème avec lui afin que, la prochaine fois qu'il sortira avec des amis, il puisse rentrer à temps à la maison.*
- *Remémorez-vous les compétences de communication empathique et de résolution de problèmes de la dernière session.*
- *Vous pouvez également l'informer que si l'incident se reproduit, il ne sera pas autorisé à sortir le week-end prochain. Il est important de donner à vos enfants une chance d'apprendre de leurs fautes. S'ils commettent à nouveau la même faute, vous pouvez appliquer une conséquence logique comme celle évoquée ci-dessus.*



2. DITES >

- *Réfléchissons à des conséquences logiques pour les infractions aux règles suivantes :*
 - *Ne pas terminer ses devoirs*
 - *Ne pas terminer ses tâches ménagères*
 - *Se montrer désagréable ou violent envers les autres membres de la famille*
- *Une fois que les parents ont répondu, présentez les exemples suivants, si nécessaire :*
 - *Tous les devoirs doivent être finis avant le dîner. Si tu ne finis pas tes devoirs, tu n'auras pas le droit de sortir voir tes amis.*
 - *Tout le monde doit être traité avec respect au sein du foyer. Nous ferons preuve de gentillesse les uns envers les autres. Si tu te montres désagréable ou violent envers des membres de la famille, tu dois t'excuser auprès du membre de la famille concerné. Tu peux également faire les tâches ménagères pour le membre de la famille envers lequel tu t'es montré désagréable.*
 - *Tout le monde est tenu de faire ses tâches ménagères. Si tu choisis de ne pas faire ta tâche ménagère, tu en auras une supplémentaire à faire le lendemain.*

Jeu de rôle de la pratique des compétences : Aider un adolescent à apprendre de ses erreurs



3. DITES > *Entraînons-nous à aider un adolescent à apprendre de ses erreurs.*



4. Choisissez 2 parents pour le jeu de rôle. L'un jouera le rôle du parent et l'autre celui d'un garçon de 13 ans.
5. Présentez le scénario – Un parent dit à son adolescent qu'il a enfreint une règle. Le garçon explique pourquoi il a enfreint la règle. Le parent rappelle au garçon pourquoi il est important de respecter cette règle. Le garçon explique comment il respectera la règle. Le parent félicite le garçon et dit qu'il verra comment le garçon respectera la règle la semaine suivante
6. Expliquez le jeu de rôle au « parent » et au « garçon de 13 ans ». Vous pouvez adapter le modèle de scénario fourni ou créer le vôtre.
7. Demandez aux volontaires d'interpréter le jeu de rôle face au groupe.

Il s'agit d'un modèle de scénario. Adaptez-le en fonction de votre contexte culturel, ou créez votre propre scénario. Modifiez notamment les noms en fonction de votre contexte culturel.

Parent : Ahmed, quand je suis descendu préparer le petit déjeuner ce matin, j'ai remarqué que tu n'avais pas fini ta tâche ménagère.

Ahmed : Je sais, j'étais très occupé avec mes devoirs hier et j'ai oublié.

Parent : Je sais que tu travailles très dur à l'école, Ahmed, et je suis très fier de toi pour ça, mais il est important que tout le monde participe à la vie de la maison. Comment peux-tu te rappeler de faire tes tâches ménagères ?

Ahmed : Eh bien, je suppose que je peux les faire dès que je rentre de l'école, avant de faire mes devoirs.

Parent : D'accord Ahmed, ça m'a l'air d'être une bonne idée. Que dis-tu d'essayer durant le reste de la semaine et de voir comment tu t'en sors ?

Ahmed : Oui, je pense que ça va marcher.

8. Discutez du jeu de rôle :
 - Demandez à la personne qui joue le rôle de l'enfant ce qu'elle a ressenti durant la conversation.
 - Demandez à la personne qui joue le rôle du parent ce qu'elle a ressenti durant la conversation.



6. Travaux personnels

Durée : 5 minutes | **Composition :** groupe entier



1. DITES >

- Vous devez faire 2 choses avant notre prochaine rencontre :
 - Félicitez vos garçons et vos filles pour leur personnalité et la manière dont ils contribuent à votre famille et à leur avenir.
 - Organisez une réunion familiale afin de créer des règles de famille.
- Souvenez-vous que vous êtes un exemple très important pour vos adolescents.

7. Évaluation

Durée : 10 minutes | **Composition :** groupe entier



1. DEMANDEZ >

- Qu'avez-vous préféré au cours de cette session ?
- Quelles questions auriez-vous aimé poser, sans avoir eu l'occasion de le faire ?
- En quoi cette session a-t-elle été utile ?
- Avez-vous d'autres commentaires ou suggestions pour améliorer la session ?

2. Félicitez tous les parents et remerciez-les pour leur participation.

3. Veillez à ce que chaque parent signe la fiche de présence (ressource 3). Si quelqu'un d'autre est présent (une mère avec un bébé dans le dos, par exemple), indiquez-le sur la fiche de présence. Si quelqu'un est parti ou arrivé en cours de session, notez-le également. Si quelqu'un rate une session, rappelez-lui qu'il/elle pourra rattraper la session par le biais des groupes de soutien parental ou via des visites à domicile.

Rapport post-session : Contrôle de la fidélité

Après la session, les deux facilitateurs en charge des compétences parentales doivent cocher toutes les activités réalisées dans la ressource 4 : Commentaires sur la session de compétences parentales et rapport de fidélité. Si certaines activités n'ont pas été réalisées, expliquez pourquoi. Les facilitateurs doivent également consigner les commentaires des parents sur les rapports de fidélité. Le rapport doit être joint à la fiche de présence de la session.



Compétences parentales – Session 8 :

Respecter les adolescents et leur corps en pleine mutation

Résumé de la session de compétences parentales | Durée : 2 heures 5 minutes

OBJECTIFS

À la fin de cette session, les participants seront en mesure de :

- Expliquer pourquoi il est important de parler aux adolescents de leurs corps en pleine mutation.
- Nommer les informations clés à propos de la puberté à présenter à leurs adolescents.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Programme de compétences parentales en EBA pour les parents d'adolescents
- Ressource 3 : Fiche de présence
- Ressource 4 : Commentaires sur la session de compétences parentales et rapport de fidélité
- Document 14 : Puberté pour les garçons et les filles
- Feuilles de paperboard et marqueurs/Papier et stylos
- Équipement pour lire des vidéos, si disponible

PRÉPARATION REQUISE

- Vérifiez que les vidéos sur la puberté sont adaptées à votre contexte culturel. Les vidéos sont disponibles en arabe avec des sous-titres anglais sous les liens suivants :

- Filles : <https://www.youtube.com/watch?v=Z5SdRIq238k>
- Garçons : <https://www.youtube.com/watch?v=jY30dgXT39E>

Vous aurez besoin du lecteur multimédia VLC sur un ordinateur. VLC peut être téléchargé depuis <http://www.videolan.org/vlc>.

- Lisez l'intégralité des ressources de cette session et, s'il existe un document pour les parents, faites-en une copie pour chaque parent. Donnez à chaque parent le document à la fin de la session.
- Recueillez des informations sur les ressources pédagogiques locales à apporter aux parents.
- Arrivez 30 minutes avant le début de la session.
- Préparez un espace qui soit propice à l'apprentissage, à l'abri des interruptions.
- Asseyez-vous en cercle pour encourager l'interaction avec les parents.

PRÉSENCE

La **date et le lieu de la session doivent être écrits sur la fiche de présence**. Chaque participant **doit** signer la fiche de présence (ressource 3) et y inscrire son nom, son âge et son sexe. Tous les parents/personnes en charge d'adolescents sont encouragés à assister ensemble aux 13 sessions, car la responsabilité parentale est une responsabilité partagée. Indiquez si une autre personne participe en compagnie d'un parent ou de parents (comme un enfant ou un autre membre de sa famille).



APERÇU DE LA SESSION

Les parents discutent du processus de puberté chez les garçons et les filles, et étudient des manières de discuter de la puberté avec leurs adolescents.

Activité de la session	Durée
1. Accueil et présentation	15 minutes
2. Activité énergisante	10 minutes
3. L'expérience de la puberté	20 minutes
4. Faire face aux besoins, peurs et défis de la puberté	30 minutes
5. Garder vos adolescents informés	35 minutes
6. Travaux personnels	5 minutes
7. Évaluation	10 minutes
Rapport post-session : Contrôle de la fidélité	

Étapes à suivre

1. Accueil et présentation

Durée : 15 minutes | **Composition :** groupe entier

CONSEIL > Offrez à chaque parent l'occasion de répondre

1. Accueillez tous les participants et remerciez-les d'être revenus !
2. Demandez s'ils ont pu réaliser un ou plusieurs des travaux personnels suivants depuis la dernière session :
 - Féliciter leurs garçons et leurs filles pour leur personnalité et la manière dont ils contribuent à leur famille et à leur avenir.
 - Organiser une réunion familiale afin de créer des règles de famille.
 - Servir d'exemples pour leurs adolescents.
 - Démontrer ou enseigner l'équité et l'égalité entre les sexes à la maison et, si oui, comment ?

2. Activité énergisante

Durée : 10 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Expliquez aux parents l'activité « **Charades** ».



2. **DITES >**
 - Une personne commencera par penser à un animal ou à un métier, puis le mimera devant le groupe sans parler ni faire de bruits.



- Les autres participants doivent essayer de deviner l'animal ou la profession.
- La première personne à trouver la réponse viendra à son tour mimer un animal ou un métier devant le reste du groupe.

3. Vous, le facilitateur, pouvez lancer la partie en mimant en premier.

3. L'expérience de la puberté

Durée : 20 minutes | **Composition** : groupe entier, petits groupes

NOTE POUR LE FACILITATEUR > Évaluez l'atmosphère dans la pièce. Est-ce que quelqu'un semble particulièrement mal à l'aise avec le sujet abordé ? Est-ce que quelqu'un s'est plaint ou a quitté la salle ? S'il semble y avoir une gêne importante, commencez une discussion à ce propos. Essayez d'encourager la discussion sur les raisons de cette gêne, mais continuez d'insister sur le fait que ces informations sont essentielles, à la fois pour les parents/personnes en charge et pour les adolescents. Cela permettra de préserver la santé et l'équilibre des adolescents et des adolescentes.

1. Il est très important pour les hommes et les femmes de comprendre le processus de la puberté chez les garçons et les filles.



2. **DITES** >

- *Aujourd'hui, nous allons parler de la puberté : les explications scientifiques du phénomène, les changements spécifiques qui surviennent pendant la puberté, pourquoi ces changements surviennent, et comment vous pouvez soutenir vos filles et garçons pendant cette période difficile de la vie.*
- *Une partie du contenu pourra sembler étrange ou un peu gênante à évoquer. Cette réaction est normale. Nous ne parlons pas de ces choses-là en groupe tous les jours. Toutefois, en discutant de ce phénomène ici, dans un espace protégé, vous vous sentirez plus à l'aise pour aborder la question des changements de la puberté avec vos adolescents.*
- *Il est important que vos fils et vos filles obtiennent des informations exactes sur les changements qu'ils traversent.*



3. **DEMANDEZ** > QU'EST-CE que la puberté ?

- Une fois que les parents ont répondu, présentez la réponse suivante, si nécessaire : *La puberté désigne la période de la vie au cours de laquelle les individus atteignent leur maturité sexuelle et deviennent capables de se reproduire.*

CONSEIL > Demandez

à des volontaires de répondre à chaque question.





4. DEMANDEZ >

- Combien d'entre vous se souviennent de leur expérience de la puberté ?
- Pouvez-vous citer des signes montrant qu'une fille a atteint la puberté ?
- Pouvez-vous citer des signes montrant qu'un garçon a atteint la puberté ?
- Tous les garçons et les filles qui traversent la puberté afficheront tous ces signes.

5. Si possible, montrez les vidéos sur la puberté chez les filles et les garçons.

- Remarque : Vérifiez d'abord si elles sont adaptées à votre contexte culturel. Les vidéos sont disponibles en arabe et en anglais à l'adresse suivante : <https://rescue.app.box.com/shared/9cl0pg32gernlp0sr7zqtkgiww6dvbnh/1/5128813266>. Vous aurez besoin du lecteur multimédia VLC sur un ordinateur.

6. Après que les participants ont donné leurs réponses, ajoutez les points suivants à la liste, si nécessaire :

- *Changements chez les filles –*
 - Croissance des seins
 - Menstruation mensuelle ou « règles »
 - Croissance des poils sur les parties génitales et sous les bras
 - Changements d'humeur ou de caractère
 - Changements hormonaux
 - Intérêt possible pour les relations et les rapports sexuels
 - Envie de passer moins de temps en famille et plus de temps entre amis
 - Relations sexuelles
- *Changements chez les garçons –*
 - Croissance des poils sur les parties génitales et sous les bras
 - Changement dans la voix qui devient plus grave
 - Pilosité faciale
 - Changements d'humeur ou de caractère
 - Changements hormonaux
 - Envie d'être davantage seuls
 - Intérêt possible pour les relations et les rapports sexuels
 - Envie de passer moins de temps en famille et plus de temps entre amis
 - Relations sexuelles

CONSEIL > Notez que cela augmente le risque de grossesse précoce et de contracter des maladies sexuellement transmissibles.

CONSEIL > Notez que cela augmente le risque de grossesse précoce et de contracter des maladies sexuellement transmissibles.



7. DEMANDEZ > POURQUOI est-il important de parler de la puberté à vos adolescents ?



- Après que les participants ont donné leurs réponses, ajoutez les points suivants à la liste, si nécessaire :
 - Les adolescents savent que leur corps se transforme et ils vont chercher des informations. En tant qu'adulte de confiance, il vous appartient de fournir les bonnes informations dès le départ, afin d'éviter les mythes et la désinformation.
 - La communication renforce la confiance et favorise une relation positive avec vos adolescents afin qu'ils se sentent à l'aise pour parler de leurs problèmes avec vous.
 - La puberté peut être compliquée. Le fait d'avoir des parents aimants, qui font preuve de compréhension et les réconfortent, aidera les adolescents à traverser cette période difficile plus facilement.



8. DITES >

- Expliquez que tout ce qui est mentionné dans la liste est habituel, et que c'est le résultat naturel de la puberté. Certains adolescents peuvent traverser la puberté plus facilement que d'autres.
- Certains adolescents peuvent vivre des moments difficiles durant la puberté. C'est également normal et, le plus souvent, cela n'indique en rien que quelque chose ne va pas.
- Vous, parents et personnes en charge d'adolescents, pouvez être une source de soutien et de force pour les adolescents qui traversent cette étape de la vie.
- Les adolescents peuvent sembler être des personnes totalement différentes pendant cette période, mais souvenez-vous que ce n'est qu'une étape de la vie, et le processus de puberté permet à chaque adolescent de devenir un adulte en bonne santé et heureux.



9. DITES > Nous allons parler de ce qui se passe chez les adolescentes et les adolescents au cours des changements de la puberté dont nous avons parlé. Nous allons discuter des changements hormonaux qui surviennent chez les garçons et les filles, et des règles chez les filles.



10. DEMANDEZ > Qui sait ce que sont les hormones ?

- Après que les participants ont donné leurs réponses, ajoutez les points suivants à la liste, si nécessaire :
 - Les hormones sont des substances chimiques produites dans le corps. Elles contrôlent et régulent l'activité de certaines cellules ou certains organes.
 - Nous avons tous des hormones, même à l'âge adulte, qui peuvent affecter notre santé et notre bien-être.
 - C'est un changement dans ces hormones qui provoque l'apparition des menstruations et qui déclenche les autres symptômes de la puberté que nous avons évoqués.



- Les hormones sont responsables des sentiments croissants d'attraction sexuelle que nous commençons à éprouver lorsque nous sommes adolescents. C'est pourquoi les adolescents pensent au sexe et souhaitent avoir des rapports sexuels.
- Les hormones sont également responsables des changements d'humeur, ce qui entraîne quelquefois des sautes d'humeur chez les adolescents.



11. DITES >

- Les menstruations ou règles signifient qu'une fille est désormais physiquement capable de tomber enceinte. Il est important que les filles et les garçons le sachent.
- Outre les grossesses précoces, les règles posent également d'autres problèmes pour la plupart des filles, y compris savoir comment rester propres et gérer certains effets secondaires des règles.
- Il existe de nombreux moyens pour les parents d'aider leurs filles à gérer leur cycle menstruel de façon hygiénique, digne et réconfortante.

12. Distribuez le document 14 : Puberté pour les garçons et les filles.

13. Répartissez les parents en groupes de 3 ou 4.

14. Demandez aux parents de discuter de la question suivante : *Quels sont les problèmes auxquels sont confrontées les filles de votre communauté lorsqu'elles ont leurs règles ?*

15. Laissez aux parents environ 5 minutes pour débattre de la question, puis demandez-leur de présenter leurs réponses avec le reste du groupe.

- Après que les participants ont donné leurs réponses, ajoutez les points suivants à la liste, si nécessaire :
 - **Douleurs abdominales légères ou fortes** – Ces douleurs sont provoquées par le détachement de la paroi de l'utérus, qui est la source des saignements mensuels.
 - **Changements émotionnels** – Certaines femmes ou filles se sentent plus tristes ou irritables pendant leurs règles. Toutefois, ceci n'est pas universel. Chaque femme et chaque fille réagit différemment.
 - **Stigmatisation publique ou privée** – Dans de nombreuses maisons et sociétés, les femmes et les filles sont victimes d'exclusion ou de discrimination pendant leurs règles. Dans de nombreuses régions, elles peuvent être considérées comme « impures » et donc isolées, dans l'impossibilité de participer aux activités éducatives ou sociales.
 - **Manquer l'école** – Si les filles ne disposent pas de méthodes ou de ressources adéquates pour protéger leurs vêtements, elles choisiront souvent de ne pas aller à l'école pendant leur cycle menstruel. Ceci

ADAPTATION > Regroupez les parents par sexe si vous pensez qu'ils ne seront pas à l'aise pour parler des règles avec des membres du sexe opposé.



amène les filles à accumuler du retard dans leurs leçons et, finalement, peut les inciter à quitter l'école si elles ne se sentent plus à l'aise dans leurs études.

- Les filles sont forcées de manquer l'école parce qu'elles ont honte, ne disposent pas des structures d'hygiène et de santé appropriées dans leur école, ou n'ont pas les fournitures nécessaires pour gérer cette période de manière propre et sûre.
- **Ne pas avoir les produits d'hygiène adaptés pour garder leurs vêtements propres** – De nombreuses filles n'ont pas accès à des serviettes hygiéniques qui empêchent le sang de tacher leurs vêtements. C'est souvent la principale raison pour laquelle les filles restent chez elles pendant « ce moment du mois ». Ce n'est pas une fatalité ! Il existe des serviettes hygiéniques, des serviettes lavables et d'autres moyens de protéger les vêtements.



16. DITES >

- Les femmes et les filles ont souvent honte à propos de quelque chose qui fait naturellement partie du fait d'être femme et, plus tard, mère.
- Dans la plupart des cas, une femme doit déjà avoir ses règles pour concevoir un enfant. Les menstruations sont un signe que l'adolescente est en bonne santé et qu'elle grandit !
- Ce n'est pas une maladie.
- L'économie locale souffre lorsque les femmes et les adolescentes sont obligées de rester chez elles et d'interrompre leur travail ou leurs études.



17. DITES >

- Les filles n'ont pas besoin de rester enfermées chez elles durant leurs menstruations, à moins qu'elles ne se sentent pas bien au point de ne pas pouvoir poursuivre leurs activités quotidiennes.
- Des moyens existent pour aider vos filles à rester propres, en bonne santé et à garder leur dignité.



18. DEMANDEZ >

- Quels produits et pratiques d'hygiène féminine peuvent utiliser vos filles pour gérer leurs règles ?
- Comment fonctionneront-ils ?

19. Demandez aux parents de présenter des manières acceptées dans leur culture de gérer les règles pour les femmes et les filles. Écrivez chaque méthode sur une feuille de paperboard.

20. Après que les participants ont donné leurs réponses, ajoutez les points suivants à la liste, s'ils sont adaptés à votre contexte culturel :



Des morceaux de tissu propres – Ils sont découpés afin de pouvoir tenir dans la culotte en cousant plusieurs couches de coton l'une sur l'autre. Ils doivent être propres.

Des serviettes hygiéniques – Elles sont conçues pour tenir dans le fond de la culotte, près du corps. Elles contiennent des bandes adhésives qui les gardent collées à la culotte, et la culotte aide à tenir la serviette proche de l'ouverture du vagin. Les serviettes doivent être jetées dans des latrines, enterrées ou brûlées après usage. Elles ne doivent pas être jetées dans une poubelle ni dans des toilettes.

Tampons – Il s'agit de petits objets en coton compressé, en forme de tubes solides, qui sont insérés dans le vagin durant les règles afin d'absorber le sang. Une ficelle en coton souple et solide est fixée sur le tampon et pend en dehors du vagin. Il suffit de tirer sur cette ficelle pour retirer le tampon. Les tampons doivent être changés régulièrement. Dans le cas contraire, ils peuvent provoquer une infection. Un tampon ne doit jamais rester en place plus de 8 heures.

Pendant les menstruations, il est important de rester propre et en bonne santé. Les filles peuvent faire les choses suivantes :

- Se laver à l'eau et au savon une fois par jour.
- Laver leurs sous-vêtements avec de l'eau et du savon pour éviter les taches.
- Changer de tissu ou de serviette hygiénique régulièrement pour éviter les taches sur les vêtements et les mauvaises odeurs.
- Se laver les mains après avoir changé de tampon, de tissu ou de serviette hygiénique.

PAUSE DE 10 MINUTES (FACULTATIVE)

4. Faire face aux besoins, peurs et défis de la puberté

Durée : 30 minutes | **Composition :** groupe entier



1. **DEMANDEZ > QUE** *pouvez-vous faire, en tant que parents ou personnes en charge d'adolescents, pour aider vos filles ou les filles de votre famille durant cette période ?*

Exemples de réponses :

- Écouter
- Faire preuve d'empathie
- Prendre du temps



- Adopter une approche tolérante et dénuée de jugement
- Leur témoigner de la confiance
- Les croire si elles affirment avoir été victimes de mauvais traitements, et leur apporter l'aide dont elles ont besoin, quand elles en ont besoin



2. DITES >

- Grâce à votre soutien et à votre amour constants, vos fils et vos filles seront en mesure de :
 - Vous parler des changements que subissent leurs corps, y compris lorsque votre fille commence à avoir ses règles.
 - Apprendre à vos côtés des solutions pour gérer les règles de manière saine, propre, et avec dignité.
 - Se confier à vous s'ils se sentent perdus par rapport aux changements liés à la puberté ou ont besoin de plus d'informations.
 - Vous informer si quelqu'un les stigmatise à l'école, au sein du foyer ou de la communauté.

5. Garder vos adolescents informés

Durée : 35 minutes | **Composition :** groupe entier, binômes



1. DEMANDEZ >

- De quoi avez-vous peur quant au fait que les garçons et les filles connaissent leurs corps, et les changements que subissent leurs corps respectifs ?
- Quels sont les avantages possibles pour les adolescents de comprendre les changements que subissent leurs corps ?

2. Placez un paperboard devant le groupe et dressez une liste des expériences de la puberté qui ont été abordées :

- Les changements physiques et émotionnels de la puberté
- L'impact des hormones
- Le phénomène des menstruations chez les filles
- Gérer les menstruations avec la protection adaptée

3. Demandez aux parents de réfléchir ensemble aux avantages liés au fait de parler de ces aspects à leurs adolescents de manière précoce. Écrivez leurs réponses sur le paperboard.

CONSEIL >

Demandez à des volontaires de répondre aux différentes questions.





4. DITES >

- *Il est essentiel que les garçons et les filles sachent et comprennent quels changements subit leur corps et comment fonctionne celui-ci. Cela leur permettra d'avoir davantage confiance en eux, d'avoir moins peur, et d'être mieux capables de se protéger.*
- *Vous pouvez réduire le risque de désinformation et d'abus en partageant ces informations.*
- *Durant la prochaine session, nous parlerons de la grossesse, des maladies sexuellement transmissibles et d'autres risques pour les adolescents.*
- *À présent, nous allons discuter de la meilleure manière de partager ces informations avec vos adolescents, et de la façon dont vous pouvez soutenir leur apprentissage à domicile.*



5. DITES > Nous allons échanger des idées sur la manière de parler aux adolescents de 5 thèmes liés à la puberté.



6. DEMANDEZ > Que pouvez-vous dire aux adolescents à propos de la puberté et des changements qu'ils peuvent s'attendre à constater au niveau de leur corps durant cette période ?

Exemples de réponses :

- *Il s'agit du moment de la vie pendant lequel une personne atteint sa maturité sexuelle et devient capable d'avoir des enfants.*
- *Les garçons et les filles commencent à avoir des poils sous les bras et dans la région pubienne.*
- *Les seins des filles commencent à se développer.*
- *Les garçons commencent à avoir de la barbe, et leur voix change et devient plus grave.*



7. DEMANDEZ > Que pouvez-vous dire aux adolescents concernant la manière dont ils doivent prendre soin de leur corps durant cette période ?

Exemples de réponses :

- *Prendre un bain et se laver tous les jours*
- *Pour les filles, changer de protection hygiénique régulièrement et se laver les mains ensuite*
- *Se laver le visage régulièrement pour aider à combattre l'acné*

ADAPTATION >
Adaptez vos consignes pour ce thème en fonction des ressources accessibles aux parents et aux adolescents de votre région.





8. **DEMANDEZ** > Que pouvez-vous dire aux adolescents concernant la prise de décisions avisées et saines à propos de leur corps ?

Exemples de réponses :

- Dormir suffisamment
- Pratiquer une activité physique
- Utiliser des méthodes de relaxation pour aider à gérer le stress
- Manger une nourriture bonne et équilibrée



9. **DEMANDEZ** > Que pouvez-vous dire aux adolescents concernant la compréhension des sentiments et de l'attirance sexuelle ?

Exemples de réponses :

- Les hormones sont des substances chimiques produites dans le corps. Elles contrôlent et régulent l'activité de certaines cellules ou certains organes. Nous avons tous des hormones, même à l'âge adulte, qui peuvent affecter notre santé et notre bien-être.
- C'est un changement de ces hormones qui provoque l'apparition des menstruations et qui déclenche les autres symptômes de la puberté que nous avons évoqués.
- Les hormones sont responsables des sensations croissantes d'attirance sexuelle que nous commençons à éprouver lorsque nous sommes adolescents. C'est pourquoi les adolescents pensent au sexe et souhaitent avoir des rapports sexuels.

10. Dites aux parents que, lors de la prochaine session, vous parlerez des conséquences potentielles de l'activité sexuelle.

Jeu de rôle de la pratique des compétences : Montrez de l'intérêt pour la vie de votre ado

11. Choisissez 2 parents pour le jeu de rôle. Un participant jouera le rôle du « parent », et l'autre celui de l'« adolescent ».
12. Présentez le scénario – Un parent parle à son adolescent des changements qui se produisent dans son corps au cours de la puberté. Le parent explique également à quel point il est important d'avoir cette conversation, bien qu'elle mette l'adolescent mal à l'aise.
13. Expliquez le jeu de rôle au « parent » et à l'« adolescent ». Vous pouvez adapter le modèle de scénario fourni ou créer le vôtre.
14. Demandez aux volontaires d'interpréter le jeu de rôle face au groupe.



Il s'agit d'un modèle de scénario. Adaptez-le en fonction de votre contexte culturel, ou créez votre propre scénario. Modifiez notamment les noms en fonction de votre contexte culturel.

[**Mohamed**, un garçon de 13 ans, rentre chez lui après l'école et le parent demande à parler avec lui. Mohamed et le parent dialoguent tous les deux sur un ton calme.]

Parent : Mohamed, comment s'est passée ta journée à l'école ?

Mohamed : Ça a été. On a un nouveau professeur, et il a l'air sympa.

Parent : Écoute Mohamed, j'aimerais te parler aujourd'hui des changements que tu as commencé à vivre et qui se poursuivront au cours des prochaines années. Je sais qu'il peut être difficile de parler de ces choses, mais elles sont importantes.

Mohamed : Est-ce qu'on doit vraiment en parler maintenant ?

Parent : Oui, Mohamed, c'est important. As-tu commencé à remarquer que ton corps change ? Ces changements sont normaux, et on appelle ça la « puberté ».

Mohamed : Tu veux parler du fait que mes muscles grossissent, par exemple ? Parce que j'ai remarqué ça.

Parent : C'est exact, Mohamed. Et as-tu remarqué d'autres changements, comme le fait que tu commences à avoir des poils sous les bras et autour de tes parties intimes ?

Mohamed : Oui, mais je ne veux pas en parler.

Parent : Je sais que cela te met mal à l'aise, Mohamed, mais il est important de te laver régulièrement pour rester propre. Si tu ne le fais pas, tu pourrais avoir des champignons ou d'autres irritations de la peau qui sont désagréables. Est-ce que tu comprends ?

Mohamed : Oui.

Parent : L'autre chose, Mohamed, c'est que j'ai remarqué que tu vas te coucher très tard, et il est important que tu dormes et que tu te reposes suffisamment afin de pouvoir réussir à l'école et rester en bonne santé.

Mohamed : Je sais que je me couche tard. C'est juste parce que je ne me sens pas fatigué certaines nuits.

Parent : Je comprends Mohamed, mais je veux que tu me dises si tu as du mal à dormir, que tu te sens stressé ou que tu t'inquiètes à propos de quelque chose.

Mohamed : D'accord.



15. Discutez du jeu de rôle :

- Demandez au « parent » du jeu de rôle ce qu'il a ressenti durant cette conversation.
- Demandez aux participants s'ils se sentiraient à l'aise pour avoir cette conversation avec leurs adolescents.



16. DITES > *Lors de la prochaine session, nous allons parler des relations sexuelles et de la manière d'en parler à vos adolescents.*

6. Travaux personnels

Durée : 5 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Donnez les travaux personnels suivants à faire avant la prochaine session :

- Les parents doivent parler à leurs adolescents d'une manière qui leur permettra de comprendre qu'ils ont besoin de parler de quelque chose en privé. Rappelez-leur d'utiliser les compétences de communication empathiques abordées durant les sessions précédentes. On peut citer, entre autres méthodes :
 - Demander à aller se promener
 - Un moment spécial chaque jour/semaine où l'adolescent et le parent peuvent parler en tête-à-tête
 - Dire à l'adolescent comment il peut informer son parent qu'il a besoin de parler



2. DITES >

- *Il est préférable que les adolescents puissent parler en toute confiance à un membre bien informé de leur famille, plutôt que de recevoir des informations erronées de leurs proches et d'autres adultes.*
- *Durant la prochaine session, nous aborderons la question de l'aide apportée aux adolescents afin de réduire leurs risques de maladies sexuellement transmissibles, de grossesses non désirées et d'autres risques pour leur sécurité et leur bien-être.*

7. Évaluation

Durée : 10 minutes | **Composition :** groupe entier



1. DEMANDEZ >

- *Qu'avez-vous préféré au cours de cette session ?*
- *Quelles questions auriez-vous aimé poser, sans avoir eu l'occasion de le faire ?*



- *En quoi cette session a-t-elle été utile ?*
- *Avez-vous d'autres commentaires ou suggestions pour améliorer la session ?*

2. Félicitez tous les parents et remerciez-les pour leur participation.
3. Veillez à ce que chaque parent signe la fiche de présence (ressource 3). Si quelqu'un d'autre est présent (une mère avec un bébé dans le dos, par exemple), indiquez-le sur la fiche de présence. Si quelqu'un est parti ou arrivé en cours de session, notez-le également. Si quelqu'un rate une session, rappelez-lui qu'il/elle pourra rattraper la session par le biais des groupes de soutien parental ou via des visites à domicile.

Rapport post-session : Contrôle de la fidélité

Après la session, les deux facilitateurs en charge des compétences parentales doivent cocher toutes les activités réalisées dans la ressource 4 : Commentaires sur la session de compétences parentales et rapport de fidélité. Si certaines activités n'ont pas été réalisées, expliquez pourquoi. Les facilitateurs doivent également consigner les commentaires des parents sur les rapports de fidélité. Le rapport doit être joint à la fiche de présence de la session.



Compétences parentales – Session 9 :

Protéger la santé, le bien-être et la dignité des adolescents – Santé reproductive et mariage précoce

Résumé de la session de compétences parentales | Durée : 2 heures 5 minutes

OBJECTIFS

À la fin de cette session, les personnes en charge des adolescents seront en mesure de :

- Dresser la liste des informations clés à partager avec leurs enfants à propos de la santé reproductive et des maladies sexuellement transmissibles.
- Expliquer les effets néfastes du mariage précoce en utilisant des compétences de communication empathiques.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Programme de formation aux compétences parentales pour les parents d'adolescents
- Ressource 3 : Fiche de présence
- Ressource 4 : Commentaires sur la session de compétences parentales et rapport de fidélité
- Document 15 : Mariage précoce
- Feuilles de paperboard et marqueurs/Papier et stylos

PRÉPARATION REQUISE

- Dessinez ou trouvez des images de 4 jeunes filles.
- Lisez l'intégralité des ressources de cette session, et faites des copies du document pour chaque parent. Donnez à chaque parent le document à la fin de la session.
- Arrivez 30 minutes avant le début de la session.

- Préparez un espace qui soit propice à l'apprentissage, à l'abri des interruptions.
- Asseyez-vous en cercle pour encourager l'interaction avec les parents.
- Vous pouvez envisager de faire intervenir un professionnel de santé qui pourra parler de manière approfondie des risques physiques d'une grossesse précoce pour les jeunes filles.

PRÉSENCE

La **date et le lieu de la session doivent être notés sur la fiche de présence**. Chaque participant **doit** signer la fiche de présence (ressource 3) et y inscrire son nom, son âge et son sexe. Tous les parents/personnes en charge des enfants sont encouragés à assister ensemble aux 13 sessions, car la responsabilité parentale est une responsabilité partagée. Indiquez si une autre personne participe en compagnie d'un parent ou de parents (comme un enfant ou un autre membre de la famille).



APERÇU DE LA SESSION

Les parents comprennent les risques liés à la santé sexuelle et reproductive, dont ceux liés à un mariage précoce, et s'entraînent à parler aux adolescents de ces problèmes. Les parents et personnes en charge des adolescents étudient les risques d'un mariage précoce et les avantages pour les jeunes filles d'attendre jusqu'à l'âge adulte pour se marier.

Activité de la session	Durée
1. Accueil et présentation	15 minutes
2. Exercice de relaxation : Étirements	5 minutes
3. Maladies sexuellement transmissibles (MST) et grossesses non planifiées	30 minutes
4. Protection et tradition	10 minutes
5. Mariage précoce ou forcé	20 minutes
6. Qui est prêt à se marier ?	15 minutes
7. Pratiquer les réponses emphatiques	15 minutes
8. Travaux personnels	5 minutes
9. Évaluation	10 minutes
Rapport post-session : contrôle de la fidélité	

Étapes à suivre

1. Accueil et présentation

Durée : 15 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Accueillez tous les parents et remerciez-les d'être revenus !
2. Interrogez les parents à propos des travaux personnels de la session précédente, et demandez-leur s'ils ont parlé à leurs adolescents de la création d'espaces et discuté de manières permettant à leurs fils et à leurs filles de parler de questions privées et sensibles.
3. Demandez si des parents ont eu des discussions privées avec leurs adolescents. Le cas échéant, demandez-leur comment elles se sont déroulées.
4. Demandez aux parents s'ils se rappellent certaines des idées abordées durant la session précédente.
5. Demandez-leur comment se déroulent les groupes de soutien parental. Se réunissent-ils ? Les groupes sont-ils utiles ? Prévoient-ils de continuer à se réunir en tant que groupe, même après la fin de ce programme ?
6. Remerciez et félicitez les parents et les personnes en charge des adolescents pour leurs efforts !



2. Exercice de relaxation : Étirements

Durée : 5 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Dirigez les parents au cours des étapes suivantes, et dites-leur que les étirements sont bons pour les muscles et peuvent aider pour la relaxation.



2. DITES >

- *Levez-vous, placez vos bras au-dessus de votre tête, et étirez vos doigts vers le ciel aussi loin que vous le pouvez. Faites ceci pendant environ 30 secondes.*
- *Penchez-vous en avant et touchez vos orteils, ou penchez-vous le plus possible en direction de vos orteils.*
- *Relevez-vous, penchez la tête en avant de manière à rapprocher votre menton de votre poitrine, et tournez lentement la tête de gauche à droite.*

3. Demandez aux parents s'ils pratiquent d'autres étirements chez eux qu'ils voudraient partager.

3. Maladies sexuellement transmissibles (MST) et grossesses non planifiées

Durée : 30 minutes | **Composition :** groupe entier, binômes



1. DITES >

- *Aujourd'hui, nous allons continuer à parler de la santé et du bien-être durant l'adolescence. Durant cette période de la vie, le risque de grossesse précoce et de maladies sexuellement transmissibles augmente.*
- *L'activité sexuelle commence souvent pendant la puberté et, lorsque les adolescents deviennent actifs sexuellement, le risque qu'ils contractent une maladie sexuellement transmissible (MST) augmente. Les parents peuvent éprouver un certain malaise à l'idée que leur fils ou fille soit actif(ve) sexuellement.*
- *Il est essentiel de préparer les adolescents pour qu'ils se protègent et prennent des décisions avisées afin d'assurer leur bien-être général et leur santé reproductive. Cela affectera leur capacité à avoir des enfants en bonne santé à l'avenir.*



2. DEMANDEZ >

- *Quelles questions les adolescents ont-ils à propos des relations sexuelles ?*
- *Vos adolescents vous ont-ils déjà posé des questions à propos des relations sexuelles ?*



- Après que les participants ont partagé leurs réponses, ajoutez les points suivants à la liste, si nécessaire :
 - Que sont les préservatifs et comment les utilise-t-on ?
 - Comment les filles tombent-elles enceintes ?
 - Que se passe-t-il quand des personnes ont une relation sexuelle ? Est-ce que cela fait mal ?
 - Comment contracte-t-on le VIH/sida ?



3. DEMANDEZ >

- Si on vous a posé des questions de ce type, comment y avez-vous répondu ou comment les avez-vous gérées ?
- Pourquoi est-il important pour les adolescents de pouvoir obtenir des informations exactes sur leur santé sexuelle de la part de leurs parents et personnes s'occupant d'eux ?
- Après que les participants ont partagé leurs réponses, ajoutez les points suivants à la liste, si nécessaire :
 - Vos adolescents pourraient obtenir des informations inexactes ou mensongères de la part de leurs proches.
 - Vos adolescents pourraient être confrontés à des pressions de la part de leurs proches afin de les encourager à pratiquer des comportements à risques.
 - Les adolescents peuvent prendre des décisions plus avisées et plus équilibrées lorsqu'ils disposent d'informations exactes sur leur corps et leur santé reproductive.



4. DITES >

- Nous allons parler des maladies sexuellement transmissibles (MST), puis pratiquer des techniques de communication avec les garçons et les filles lorsqu'ils ont des questions concernant le sexe, la grossesse et les maladies sexuellement transmissibles.
- Parmi les MST les plus communes, on trouve la chlamydia, la gonorrhée, la syphilis, l'herpès génital, les morpions et le VIH.



5. DITES > Malheureusement, les personnes souffrant de maladies sexuellement transmissibles peuvent l'ignorer. Cela signifie qu'une personne peut se croire en bonne santé, mais être en réalité infectée, ce qui explique pourquoi ces maladies se contractent et se transmettent facilement.



6. DEMANDEZ > Quels moyens permettent d'empêcher les MST et/ou la grossesse précoce ?

7. Après que les parents ont partagé leurs réponses, expliquez la « méthode ABC » :
 - La méthode ABC peut permettre de prévenir les maladies sexuellement transmissibles.



- La méthode ABC peut également permettre de prévenir une grossesse, notamment une grossesse précoce pendant l'adolescence, lorsque le corps de la jeune fille est encore en pleine croissance et n'est pas prêt à accueillir un bébé.
- De nombreuses personnes découvrent qu'elles ont une MST lorsqu'un de leurs partenaires le leur dit, ou lorsqu'elles vont chez le docteur.
- Le « A » d'ABC désigne l'« abstinence », qui signifie le fait de ne pas avoir de relations sexuelles. Il s'agit de l'unique moyen efficace à 100 % d'éviter les MST et la grossesse.
- Le « B » désigne les « bienfaits de la monogamie » – Le risque de contracter une maladie sexuellement transmissible est fortement réduit si une personne n'a de rapports sexuels qu'avec la même personne et non avec de multiples partenaires.
- Le « C » désigne le « condom », car les condoms, ou préservatifs, peuvent empêcher la transmission de nombreuses MST et éviter une grossesse non souhaitée.

8. DEMANDEZ > AVEZ-VOUS des questions sur les MST ou la grossesse non souhaitée et comment les éviter ?



9. DITES >

- *Nous avons parlé de la grossesse non désirée et des maladies sexuellement transmissibles, et réfléchissons à présent à des questions que vos adolescents pourraient vous poser à propos des relations sexuelles.*
- *Réfléchissez à la manière dont vous pourriez répondre à ces questions et en discuter avec votre partenaire.*

ADAPTATION > ADAPTEZ
les questions à votre contexte culturel.

10. Demandez à des volontaires de partager leurs réponses aux deux questions avec leur partenaire.



11. DEMANDEZ > *Que diriez-vous à votre adolescent s'il vous demandait comment il devrait réagir si quelqu'un le harcelait sexuellement ?*



12. Une fois que les parents auront répondu, expliquez ce que les parents peuvent faire à propos du harcèlement sexuel. **DITES >**

- *Divers facteurs comme la pression des proches, la curiosité et la solitude, pour n'en nommer que quelques-uns, peuvent inciter les adolescents à avoir des relations sexuelles précoces. Le harcèlement sexuel comprend le fait d'appeler quelqu'un d'une manière irrespectueuse, de faire des commentaires inappropriés à propos de son corps, de réaliser des attouchements inappropriés ou de montrer des images ou vidéos pornographiques. Le harcèlement sexuel est inacceptable ! Félicitez votre adolescent pour vous l'avoir signalé, et discutez ensemble de la manière de responsabiliser votre adolescent afin qu'il puisse se protéger. Par*



exemple, toujours marcher en compagnie de ses amis, signaler les mauvais comportements d'autres adolescents au directeur de l'école, etc.



13. DEMANDEZ > *Que diriez-vous à votre adolescent(e) s'il/si elle vous demandait comment il/elle devrait réagir si son/sa petit(e) ami(e) veut avoir des relations sexuelles, mais qu'il/elle ne le souhaite pas.*



14. Après que les parents ont répondu, expliquez les mesures qu'ils pourraient prendre. **DITES >**

- *Si votre adolescent(e) vient vous parler de ce problème, cela signifie que vous avez bâti une relation solide avec lui/elle, bâtie sur la confiance. C'est un accomplissement !*
- *Commencez par féliciter votre adolescent(e) d'être venu(e) vous voir.*
- *Ensuite, expliquez que personne ne devrait avoir de relations sexuelles parce qu'il/elle s'y sent contraint(e) ou a peur. Toutes les formes de relations sexuelles forcées constituent un viol, que le responsable soit un inconnu ou quelqu'un que votre adolescent(e) fréquente, voire son/sa fiancé(e). Expliquez à votre adolescent(e) que « non » signifie toujours « non ». Soulignez que l'alcool et les drogues altèrent le jugement et réduisent les inhibitions, ce qui entraîne des situations dans lesquelles un viol commis durant un rendez-vous est plus susceptible de se produire.¹⁸*

CONSEIL > Le viol commis lors d'un rendez-vous, est une forme de viol commis par une personne que connaît la victime et avec laquelle elle a eu une relation de type romantique ou potentiellement sexuelle.

4. Protection et tradition

Durée : 10 minutes | **Composition :** groupe entier



CONSEIL > Écrivez ou notez les suggestions sur un paperboard.

1. DEMANDEZ >

- *Pouvez-vous citer des exemples de pratiques culturelles qui impliquent des adolescents ?*
- *De quelles manières pouvez-vous protéger vos adolescents du déshonneur ?*
- *Pourquoi sont-elles importantes ?*
- *Que représentent-elles ?*
- *Certaines de ces pratiques peuvent-elles être nocives, en particulier pour les adolescentes ?*



2. DITES >

- *Lorsque nous parlons de sécurité et de protection pour les adolescentes, nous devons nous intéresser à tous les aspects de la communauté qui pourraient être dangereux pour les adolescentes.*
- *De nombreuses personnes, dont des chefs communautaires, des prestataires de santé et des responsables gouvernementaux, pensent que certaines traditions anciennes sont nocives pour les adolescentes, et peuvent les*

¹⁸. Mayo Clinic. *Sex education: Talking to your teen about sex* [Éducation sexuelle : Parler des relations sexuelles avec votre ado] (en anglais). Issu de : <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/sexual-health/in-depth/sex-education/art-20044034?pg=1>



empêcher de se développer de manière saine et équilibrée, et nuire à leur bien-être futur.

- Aujourd'hui, nous allons parler du mariage précoce.

PAUSE DE 10 MINUTES (FACULTATIVE)

5. Mariage précoce ou forcé

Durée : 20 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Distribuez le document 15 : Mariage précoce.



2. **DEMANDEZ > QUE** se passe-t-il dans cette photo ? Selon vous, que ressent la jeune fille dans cette photo ?

Exemples de réponses :

- Elle est trop jeune pour se marier.
- Elle passe trop vite de l'enfance à l'âge adulte.
- Elle ne se sent pas prête à prendre ce genre d'engagement.
- Elle a peur de ce qui va lui arriver.
- Elle veut continuer d'étudier.
- Elle a le sentiment que ça pourrait être la fin de sa vie.
- Elle est très triste.



3. **DEMANDEZ >**

- Pourquoi les gens se marient-ils ?
- À quel âge pensez-vous que les gens doivent commencer à penser au mariage ?
- Quelles compétences ou quel contexte sont nécessaires pour qu'un mariage dure longtemps ?
- Après que les participants ont partagé leurs réponses, ajoutez les points suivants à la liste, si nécessaire :
 - Capacité à collaborer avec votre conjoint(e) pour la prise de décision concernant votre famille.
 - Savoir reconnaître lorsqu'un mariage est dangereux ou nuisible pour vous.
 - Être suffisamment développée sur le plan physique pour que le corps soit prêt pour des rapports sexuels et une grossesse sans risque.

CONSEIL > Écrivez les réponses sur un paperboard.





4. DITES > Selon la Convention relative aux droits de l'enfant, le « mariage d'enfant » désigne un mariage qui a lieu avant l'âge de 18 ans.



5. DEMANDEZ >

CONSEIL > Écrivez les réponses sur un paperboard.

- Que pensez-vous de cette affirmation ?
- À quel âge se marient généralement les femmes dans cette communauté ?
- Si des jeunes filles se marient avant leurs 18 ans, pourquoi font-elles cela ?
- En quoi le fait de se marier avant 18 ans pourrait-il être potentiellement dangereux pour les jeunes filles ? Et pour les filles de moins de 15 ans ?
- Après que les parents ont partagé leurs réponses, ajoutez les points suivants, si nécessaire :
 - Les filles qui se marient jeunes sont souvent retirées de l'école et ratent des années d'études importantes.
 - Pour cette raison, en tant qu'épouses, elles auront des connaissances, des compétences et une expérience limitées pour négocier leur rôle d'adulte mariée.
 - Les filles mariées très jeunes ont tendance à avoir une plus grande différence d'âge avec leur mari que celles qui se marient plus tard, et il est plus probable que leur mariage ait été arrangé, souvent sans qu'elles en aient eu connaissance.
 - Il est traumatisant pour ces jeunes filles de se marier avec quelqu'un qu'elles ne connaissent pas, qu'elles n'ont pas choisi et qui est plus âgé qu'elles. Elles ont souvent peu d'informations sur les « relations adultes » et la reproduction sexuelle.
 - Avoir un enfant est souvent attendu après le mariage, les premières naissances prématurées étant les plus à risque.
 - Les filles qui attendent un enfant avant l'âge de 15 ans ont 5 fois plus de risque de mourir des conséquences d'une grossesse par rapport aux mères plus âgées.¹⁹
 - Le corps des jeunes filles de moins de 18 ans est encore en pleine évolution et en pleine croissance. La grossesse durant cette période est dangereuse. Les docteurs recommandent que les filles finissent leur puberté et leur adolescence avant d'essayer d'avoir un enfant.
 - Avoir un mari bien plus âgé peut compromettre le rôle de la jeune fille dans le cadre de sa relation conjugale. Elle pourrait, par exemple, se trouver dans l'impossibilité d'exprimer son avis en matière de grossesse et de contraception, ainsi qu'en ce qui concerne son propre corps.
 - Les filles mariées avant l'âge de 15 ans sont souvent initiées sexuellement par la force et par le viol, et de nombreuses jeunes filles le sont avant même d'avoir leurs premières règles. De nouveau, cela peut être incroyablement traumatisant et provoquer de nombreux problèmes de santé.

19. Filles, pas épouses. Issu de : <https://www.fillespasepouses.org>.



NOTE POUR LE FACILITATEUR > LES parents et les personnes en charge des adolescents pourraient avoir des questions sur les énoncés et faits ci-dessus. Ne vous inquiétez pas si vous ne savez pas répondre à ces questions. Dites aux parents et aux personnes en charge des adolescents que vous noterez leurs questions, et que vous en parlerez avec votre superviseur et que vous reviendrez dessus la semaine suivante.

6. Qui est prêt à se marier ?

Durée : 15 minutes | **Composition :** groupe entier, petits groupes

1. Scotchez des dessins ou des photos de 4 jeunes filles au mur.

NOTE POUR LE FACILITATEUR > Veuillez adapter les noms des jeunes filles et les détails des histoires suivantes en fonction de votre contexte culturel.

2. Racontez les histoires des 4 jeunes filles, chacune d'entre elles étant confrontée à la possibilité de se marier.



ADAPTATION > ADAPTEZ
ces noms (et la devise) en
fonction de votre contexte.

3. **DITES >**

- **Scénario 1** – Mariam a 12 ans. Son père souhaite la marier à un homme plus âgé qui lui a promis 1 000 dinars jordaniens pour le mariage.
- **Scénario 2** – Jamila, 18 ans, qui a une relation équilibrée avec son fiancé, souhaite attendre d'avoir fini ses études et d'avoir trouvé un travail avant de se marier.
- **Scénario 3** – Asmaa a 15 ans. Elle est amoureuse de son petit ami de 16 ans qui dit qu'il va la quitter si elle ne promet pas de l'épouser.
- **Scénario 4** – Najoua a 20 ans. Elle vient de rentrer de l'université et son petit ami, avec qui elle est depuis 2 ans, vient de la demander en mariage.

CONSEIL > Notez ces
questions sur un paperboard
afin de rappeler aux parents
qu'elles doivent toutes être
abordées.

4. Demandez aux participants de former des petits groupes et de discuter des différents scénarios, puis de répondre aux questions suivantes :
 - Quelle fille est dans la meilleure situation pour se marier maintenant ?
 - Quelle fille devrait attendre ?
 - Qui prend les bonnes décisions ?
 - Quelle fille a besoin d'aide et de soutien pour éviter une décision de mariage qui pourrait être néfaste ?
 - Pourquoi la décision de se marier maintenant serait-elle néfaste ?



7. Pratiquer les réponses empathiques

Durée : 15 minutes | **Composition :** groupe entier, petits groupes

CONSEIL > Déplacez-vous durant l'exercice et observez les groupes afin de vous assurer qu'ils pratiquent correctement les 4 étapes de l'empathie.

1. Demandez aux participants de rejoindre leurs groupes et de réaliser des jeux de rôle à l'aide des 4 étapes de l'empathie :
 - **Étape 1** – Identifier le sentiment
 - **Étape 2** – Déterminer la raison (le problème)
 - **Étape 3** – Conforter le sentiment (honorer le sentiment)
 - **Étape 4** – Aider l'enfant à gérer ses émotions. Agissez. Aidez votre adolescent à réfléchir afin de trouver la bonne solution.

Il s'agit d'un modèle de scénario. Adaptez-le en fonction de votre contexte culturel, ou créez votre propre scénario. Modifiez notamment les noms en fonction de votre contexte culturel.

Jamilia : Maman, est-ce que je peux te parler ?

Mère : Bien sûr, Jamilia. De quoi s'agit-il ?

Jamilia : Je suis très inquiète. Récemment, Hassan m'a dit que je n'avais pas besoin de finir l'école, et que je devrais simplement l'épouser.

Mère : Oh, Jamilia, je suis désolée que tu sois confrontée à cette situation et je comprends pourquoi tu es inquiète. Tu travailles si dur à l'école, et je sais que tu veux vraiment trouver un travail. Qu'est-ce que je peux faire pour t'aider ?

Jamilia : Merci de m'avoir écoutée, maman. Cela me fait du bien de savoir que tu es là pour moi.

2. Discutez du jeu de rôle :
 - Demandez à la personne qui joue l'« adolescente » ce qu'elle a ressenti en voyant le « parent » témoigner de l'intérêt pour elle et ses problèmes.
 - Demandez aux parents et aux personnes en charge des adolescents comment le « parent » a utilisé les 4 étapes de l'empathie durant le jeu de rôle.



8. Travaux personnels

Durée : 5 minutes | Composition : groupe entier



1. DITES >

- Comme devoirs, poursuivez la conversation à propos du mariage précoce au sein de vos groupes de soutien parental. Développez des idées avec les autres parents sur la manière d'engager une discussion plus générale à propos du mariage précoce et de ses effets nocifs au sein de votre communauté élargie.
- Pratiquez également les 4 étapes de l'empathie avec vos fils et vos filles s'ils ont du mal à faire face à une situation ou qu'ils traversent une période difficile.

9. Évaluation

Durée : 10 minutes | Composition : groupe entier



1. DEMANDEZ >

- Qu'avez-vous préféré au cours de cette session ?
- Quelles questions auriez-vous aimé poser, sans avoir eu l'occasion de le faire ?
- En quoi cette session a-t-elle été utile ?
- Avez-vous d'autres commentaires ou suggestions pour améliorer la session ?

2. Félicitez tous les parents et remerciez-les pour leur participation.

- ### 3. Veillez à ce que chaque parent signe la fiche de présence (ressource 3).
- Si quelqu'un d'autre est présent (une mère avec un bébé dans le dos, par exemple), indiquez-le sur la fiche de présence. Si quelqu'un est parti ou arrivé en cours de session, notez-le également. Si quelqu'un rate une session, rappelez-lui qu'il/elle pourra rattraper la session par le biais des groupes de soutien parental ou via des visites à domicile.

Rapport post-session : Contrôle de la fidélité

Après la session, les deux facilitateurs en charge des compétences parentales doivent cocher toutes les activités réalisées dans la ressource 4 : Commentaires sur la session de compétences parentales et rapport de fidélité. Si certaines activités n'ont pas été réalisées, expliquez pourquoi. Les facilitateurs doivent également consigner les commentaires des parents sur les rapports de fidélité. Le rapport doit être joint à la fiche de présence de la session.



Compétences parentales – Session 10 :

Relations positives et sécurité au sein de la communauté

Résumé de la session de compétences parentales | Durée : 2 heures

OBJECTIFS

À la fin de cette session, les personnes en charge des adolescents seront en mesure de :

- Expliquer les risques auxquels peuvent être confrontés les adolescents dans leurs relations et dans leur communauté.
- Énumérer et utiliser les différentes étapes qui aident les adolescents à prendre des décisions sûres, positives et équilibrées.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Programme de formation aux compétences parentales pour les parents d'adolescents
- Ressource 3 : Fiche de présence
- Ressource 4 : Commentaires sur la session de compétences parentales et rapport de fidélité
- Document 16 : Sécurité au sein de la communauté
- Feuilles de paperboard et marqueurs
- Ruban adhésif

PRÉPARATION REQUISE

- Lisez l'intégralité des ressources de cette session, et faites des copies du document pour chaque parent. Donnez à chaque parent le document à la fin de la session.
- Arrivez 30 minutes avant le début de la session.
- Préparez un espace qui soit propice à l'apprentissage, à l'abri des interruptions.
- Asseyez-vous en cercle pour encourager l'interaction avec les parents.

PRÉSENCE

La **date et le lieu de la session doivent être notés sur la fiche de présence**. Chaque participant **doit** signer la fiche de présence (ressource 3) et y inscrire son nom, son âge et son sexe. Tous les parents/ personnes en charge des enfants sont encouragés à assister ensemble aux 13 sessions, car la responsabilité parentale est une responsabilité partagée. Indiquez si une autre personne participe en compagnie d'un parent ou de parents (comme un enfant ou un autre membre de la famille).



APERÇU DE LA SESSION

Les parents apprendront des compétences de résolution de problèmes afin de les enseigner à leurs adolescents, et de les aider à développer des relations positives avec leurs proches et à améliorer leur sécurité au sein de leur communauté.

Activité de la session	Durée
1. Accueil et présentation	15 minutes
2. Priorité à la sécurité et aux relations positives et équilibrées au sein de la famille	20 minutes
3. Compétences de résolution de problèmes pour des relations positives et équilibrées	35 minutes
4. Sécurité au sein de la communauté (extension du processus VISE)	35 minutes
5. Travaux personnels	5 minutes
6. Évaluation	10 minutes
Rapport post-session : contrôle de la fidélité	

Étapes à suivre

1. Accueil et présentation

Durée : 15 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Accueillez tous les parents et remerciez-les d'être revenus !
2. Interrogez les parents à propos des travaux personnels de la session précédente.
3. Demandez aux parents s'ils ont abordé la question du mariage précoce dans le cadre des groupes de soutien parental. Comment cela s'est-il passé ? Quelqu'un souhaite-t-il partager son expérience de la semaine, un témoignage, des idées ou réflexions ?

2. Priorité à la sécurité et aux relations positives et équilibrées au sein de la famille

Durée : 20 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Expliquez :
 - Les familles en situation de stress peuvent souvent subir des violences au sein même de leur foyer.
 - Ceci peut avoir un impact négatif sur le développement physique, émotionnel et psychologique des adolescents.



- Le simple fait d'assister à des scènes de violence entre adultes, y compris les parents, peut traumatiser les enfants. De tels faits de violence offrent un exemple négatif de communication interpersonnelle et de résolution de problèmes.
- Comme nous l'avons vu, la violence, la négligence et les mauvais traitements affectent le fonctionnement cérébral de l'enfant, et réduisent ses chances d'avoir une vie adulte équilibrée et heureuse.
- La violence et les mauvais traitements au sein du foyer augmentent également le risque de relations ou mariage abusifs, et que les garçons et les filles soient eux-mêmes violents envers leurs propres enfants à l'avenir.
- Les parents peuvent être de puissants modèles pour des relations positives, équilibrées et sûres.



2. DEMANDEZ > QUELS *sont les aspects importants d'une relation équilibrée et positive entre un homme et une femme ou entre un mari et sa femme ?*

- *Une fois que les parents ont répondu, partagez les réponses suivantes, si nécessaire :*
 - *Se parler gentiment, sans crier ni s'insulter.*
 - *Permettre à la mère et au père d'avoir des opinions concernant l'éducation des enfants, leur scolarité et les dépenses au sein du foyer.*
 - *S'écouter et montrer de l'empathie.*
 - *Se respecter en tant qu'individus et soutenir les objectifs, les espoirs, et les rêves respectifs de chacun.*



3. DITES >

- *Si quelqu'un craint d'être, ou craint qu'une de ses connaissances est, dans une relation ou un mariage à risque ou dangereux, nous, les facilitateurs, sommes disponibles afin de leur apporter davantage d'aide et de conseils.*
- *Certaines compétences que nous avons apprises lors des sessions précédentes peuvent nous aider à réduire les risques au sein de nos foyers :*
 - *Écouter*
 - *Croire*
 - *Prendre le temps de parler quotidiennement avec les filles et les garçons.*
 - *Savoir ce qui procure un sentiment d'insécurité aux garçons et aux filles.*
 - *Connaître les moyens les plus efficaces pour réconforter votre garçon ou votre fille.*
 - *Prêter attention aux signaux que peut envoyer votre fils ou votre fille pour signaler qu'il/elle se sent blessé(e).*
 - *Ne pas tolérer la violence entre les membres de la famille.*
 - *Ne pas exposer les adolescents aux disputes et problèmes d'adultes. Ce n'est pas à eux de résoudre les problèmes de leur famille, particulièrement les problèmes impliquant leurs parents ou les adultes de leur famille.*





4. **DEMANDEZ > POUVEZ-VOUS** citer des manières de préserver la paix et la sécurité au sein de votre foyer, et de donner l'exemple de relations adultes positives et équilibrées ?
5. Laissez aux participants environ 10 minutes pour partager leurs idées.

3. Compétences de résolution de problèmes pour des relations positives et équilibrées

Durée : 35 minutes | **Composition** : groupe entier, petits groupes

1. Demandez aux parents et personnes en charge des adolescents de former 2 ou 3 petits groupes, et de discuter des points suivants :
 - Quelles sont les caractéristiques d'une amitié saine et équilibrée ?
 - Quelles sont les caractéristiques d'une amitié malsaine et déséquilibrée ?
2. Expliquez certaines caractéristiques des amitiés positives et équilibrées au groupe :
 - Les amitiés positives et équilibrées ne sont pas unilatérales. Les deux personnes tirent toutes les deux des avantages à se connaître. Dans les amitiés malsaines et déséquilibrées, une personne semble toujours donner plus que l'autre.
 - Les amitiés positives et équilibrées sont basées sur le respect. Dans les amitiés malsaines et déséquilibrées, les gens se moquent les uns des autres, colportent des médisances ou des rumeurs, ou se font des coups bas.
 - Les amitiés positives et équilibrées permettent à chacun de grandir et d'évoluer. Les amitiés malsaines et déséquilibrées sont menacées lorsqu'une personne grandit ou change.
 - Les amitiés positives et équilibrées ne sont pas possessives. Dans une amitié malsaine et déséquilibrée, une personne est menacée par l'autre.
 - Dans une amitié saine et équilibrée, on vous accepte pour ce que vous êtes. Dans une amitié malsaine et déséquilibrée, vous agissez en fonction de ce que vous demande l'autre personne pour qu'elle vous accepte.
 - Les amitiés positives et équilibrées vous permettent d'avoir vos propres sentiments. Les amitiés malsaines et déséquilibrées acceptent uniquement certains sentiments.
 - Les amitiés positives et équilibrées respectent les différences. Les amitiés malsaines et déséquilibrées exigent de la conformité.²⁰



3. **DITES >**
 - *Nous allons maintenant apprendre un processus de résolution des problèmes, afin de pouvoir enseigner aux adolescents comment prendre de bonnes décisions concernant l'amitié et d'autres aspects de la vie.*

²⁰. Extrait adapté de Bluestein J. et Katz E. 2007. *High school's not forever*. Deerfield Beach, FL, Health Communications, Inc.



- Ce processus de résolution des problèmes s'appelle VISE.
 - **V** – Visualiser le problème – Quel est le problème ?
 - **I** – Identifier les solutions possibles
 - **S** – Soupeser les solutions possibles
 - **E** – Entreprendre la meilleure solution
- Utilisons le processus de résolution de problèmes VISE dans le scénario suivant.



ADAPTATION > Choisissez le scénario qui correspond à la situation des enfants de votre communauté.

4. LISEZ À VOIX HAUTE un des scénarios suivants

Histoire 1

Timothy est un jeune garçon de 15 ans. Il est déprimé depuis qu'il est arrivé dans le camp, il y a 4 mois. Tout semble aller de travers dans sa vie. La mère de Timothy travaille tout le temps. Timothy n'a pas vu son père depuis qu'il est arrivé dans le camp, et il ne sait pas s'il est encore en vie. Timothy se sent vraiment seul et ne semble pas avoir beaucoup d'amis. Timothy a décidé qu'il ne voulait plus aller à l'école parce qu'il ne pense pas avoir un avenir.

Histoire 2

Ahmed a 15 ans. Il est vraiment déprimé depuis qu'il est arrivé dans le camp, il y a 6 mois. Tout semble aller de travers dans sa vie. Ses parents se disputent tout le temps et il a des résultats médiocres à l'école. Ahmed passe beaucoup de temps seul et n'a pas beaucoup d'amis. Récemment, Ahmed a rencontré des garçons plus âgés dans le camp et ils parlent de rejoindre un groupe armé. Ahmed pense sérieusement à s'enfuir avec eux. Ahmed pense qu'il vaut mieux se battre et mourir avec dignité que vivre dans l'humiliation.

5. Après avoir lu l'histoire, demandez aux parents et aux personnes en charge des adolescents d'identifier chacune des étapes du processus VISE.
6. Demandez aux participants de passer en revue chacune des étapes du processus VISE afin d'aider Ahmed/Timothy à résoudre son problème en toute sécurité. Utilisez les exemples ci-dessous pour guider leurs discussions.

V – Visualiser le problème, par exemple :

- *Ahmed se sent humilié et sans espoir, et pense rejoindre un groupe armé.*
- *Timothy est déprimé et sans espoir et ne veut plus aller à l'école.*



I – Identifier les solutions possibles, par exemple :

- Demander de l'aide pour la dépression d'Ahmed/de Timothy. Passer des moments positifs avec les parents et personnes en charge de l'enfant.
- Ahmed pourrait retourner en Syrie / Timothy pourrait abandonner l'école.
- Aider Ahmed/Timothy à avoir de meilleurs résultats scolaires. Discuter avec son professeur de l'aide dont il a besoin.
- Trouver des opportunités au sein de sa famille et communauté pour impliquer Ahmed/Timothy dans des activités positives, paisibles et qui aient du sens.

S – Soupeser les solutions possibles, par exemple :

- Examiner les avantages et les inconvénients de chacune des solutions ci-dessus. Par exemple, l'un des avantages liés au fait d'offrir de l'aide à Ahmed/Timothy pour sa dépression pourrait être qu'il se sente mieux ; l'un des inconvénients est qu'il pourrait refuser cette aide.

E – Entreprendre la meilleure solution, par exemple :

- Parmi les options ci-dessus, un parent pourrait choisir de passer plus de temps positif à soutenir Ahmed/Timothy.

PAUSE DE 10 MINUTES (FACULTATIVE)

4. Sécurité au sein de la communauté (extension du processus VISE)

Durée : 35 minutes | **Composition :** groupe entier, binômes



1. **DEMANDEZ > QUELS** sont les risques auxquels sont confrontés vos enfants au sein de la communauté ?
2. Laissez-leur environ 5 minutes pour discuter de la question avec leur voisin.

Exemples de réponses :

- Abus sexuels de la part d'adultes ou d'enfants plus âgés
- Violences sur le chemin de l'école
- Violences dans les espaces publics comme les latrines
- Harcèlement sexuel pour les adolescentes et adolescents
- Intimidation, gangs contrôlant l'approvisionnement du camp
- Violences physiques ou bagarres



3. Distribuez le document 16 :Sécurité au sein de la communauté.



4. **DEMANDEZ >** *Selon vous, que se passe-t-il dans cette image ?*

5. Expliquez que dans la première image, une adolescente explique qu'elle a peur de se rendre seule aux latrines. Sa mère propose de l'accompagner.



6. **DEMANDEZ >** *Si vous étiez le parent de l'enfant, comment l'aideriez-vous ? Que diriez-vous ?*

7. Expliquez :

- Les enfants âgés de 12 à 17 ans courent les mêmes risques de violence au sein de leur communauté et de leur famille que les jeunes enfants.
- Tout en donnant aux enfants plus âgés plus de liberté, veillez à ce qu'ils comprennent également d'importantes règles de sécurité.



8. **DEMANDEZ >** *Quelles sont les règles de sécurité importantes pour les adolescents ?*

Exemples de réponses :

- *Aller à deux aux latrines, et marcher avec un adulte de confiance pendant la nuit.*
- *Aller/Revenir de l'école par deux ou en groupe. Si un parent est disponible, il peut également accompagner les enfants.*
- *Appeler à l'aide si vous vous trouvez en danger de subir des violences physiques ou sexuelles.*
- *Demander de l'aide à un adulte si vous voyez quelqu'un être victime d'intimidation ou de violences.*



9. **DITES >**

- *Lorsque vous parlez avec vos adolescents, faites-le d'une manière calme et non menaçante. Il n'est pas nécessaire de faire peur aux adolescents pour qu'ils comprennent votre message.*
- *Parlez ouvertement des problèmes de sécurité. Les adolescents sont moins susceptibles de se confier à leurs parents si le problème est entouré de secret et de honte. S'ils sentent que vous êtes à l'aise pour discuter du sujet, ils seront plus francs avec vous.*
- *Mettez en pratique les choses dont vous parlez. Vous pensez peut-être que vos adolescents comprennent le message, mais tant qu'ils ne l'ont pas intégré dans leur vie quotidienne, celui-ci pourrait ne pas être clairement compris. Trouvez des opportunités de pratiquer les scénarios « Et si... ».*
- *Enseignez à vos enfants qu'il est plus important de sortir d'une situation dangereuse que d'être poli. Ils doivent également savoir qu'ils peuvent vous raconter ce qui s'est passé.*



Jeu de rôle de la pratique des compétences : Aider les adolescents à résoudre des problèmes

- 1.** Choisissez 2 parents pour le jeu de rôle. Deux personnes en charge d'adolescents joueront le rôle des « parents », et un participant jouera le rôle de l'« adolescent », Ahmed ou Timothy. Adaptez le nom de l'adolescent afin d'utiliser un prénom courant dans votre contexte.
- 2.** Présentez le scénario : Ahmed/Timothy sait que d'autres garçons harcèlent des jeunes filles et garçons sur la route de l'école. Ahmed/Timothy traîne parfois avec ces garçons et, dernièrement, ils ont fait pression sur lui pour qu'il harcèle à son tour ces filles et garçons plus jeunes. Ahmed/Timothy sait qu'il ne souhaite pas harceler d'autres enfants, mais il n'est pas certain de savoir quoi faire.
- 3.** Expliquez le jeu de rôle aux « parents » et à l'« adolescent ». Vous pouvez adapter le modèle de scénario fourni ou créer le vôtre.
- 4.** Demandez aux volontaires d'interpréter le jeu de rôle face au groupe.



Il s'agit d'un modèle de scénario. Adaptez-le en fonction de votre contexte culturel, ou créez votre propre scénario. Modifiez notamment les noms en fonction de votre contexte culturel.

Parent : Alors Ahmed/Timothy, comment ça s'est passé à l'école aujourd'hui ?

Ahmed/Timothy : [L'air triste.] Mouais, pas trop mal.

Parent : Tu voudrais me parler de quelque chose ?

Ahmed/Timothy : C'est juste que certains de mes amis font des choses qui me dérangent.

Parent : Quel genre de choses ? J'ai entendu parler de jeunes enfants qui se font embêter sur le chemin de l'école. C'est de ça que tu veux parler ?

Ahmed/Timothy : Je ne veux pas que mes copains aient des problèmes...

Parent : Ahmed/Timothy, il est vraiment important que les enfants se sentent en sécurité dans notre communauté, et si tu as connaissance d'une situation qui est dangereuse, il est important que tu fasses ce qu'il faut pour que ces enfants puissent aller à l'école en toute sécurité.

Ahmed/Timothy : Certains des garçons ont menacé et se sont moqués de jeunes enfants qui allaient à l'école. J'ai vu plusieurs petits enfants pleurer et je me sens mal. Je n'y ai pas participé.

[Il s'agit de l'étape V de la procédure VISE – Visualiser le problème.]

Parent : Eh bien, ça me fait plaisir que tu m'en parles, Ahmed/Timothy, mais ne rien dire peut être aussi dangereux pour ces enfants.

Ahmed : Je sais, mais je ne sais pas quoi faire...

Parent : Bon. Réfléchissons aux solutions possibles.

[Il s'agit de l'étape I de la procédure VISE – Identifier les solutions possibles.]

5. Arrêtez le jeu de rôle, et demandez au groupe entier de mettre en pratique le processus VISE.
6. Réfléchissez aux solutions possibles à l'aide du processus VISE.

Exemples de réponses :

- V – Visualiser le problème : les amis de l'adolescent harcèlent de jeunes enfants.
- I – Identifier les solutions possibles : mettre fin à son amitié avec ces garçons, leur dire d'arrêter de harceler les jeunes enfants, accompagner les jeunes enfants et aider à les protéger.



- *S – Soupeser les solutions possibles : discutez ensuite des avantages et des inconvénients pour chaque solution.*
- *E – Entreprendre la meilleure solution : demandez au groupe de choisir la meilleure solution.*

7. Remerciez tous les parents et personnes en charge des adolescents d'avoir participé à la session du jour !

5. Travaux personnels

Durée : 5 minutes | **Composition :** groupe entier



1. **DITES > POUR** les travaux personnels de la semaine :
 - *Écoutez les problèmes auxquels vos adolescents pourraient se trouver confrontés avec des amis ou d'autres membres de leur communauté.*
 - *Aidez-les à résoudre le problème à l'aide du processus VISE.*
 - *N'oubliez pas d'utiliser également vos compétences d'empathie.*

6. Évaluation

Durée : 10 minutes | **Composition :** groupe entier



1. **DEMANDEZ >**
 - *Qu'avez-vous préféré au cours de cette session ?*
 - *Quelles questions auriez-vous aimé poser, sans avoir eu l'occasion de le faire ?*
 - *En quoi cette session a-t-elle été utile ?*
 - *Avez-vous d'autres commentaires ou suggestions pour améliorer la session ?*
2. Félicitez tous les parents et remerciez-les pour leur participation.
3. Veillez à ce que chaque parent signe la fiche de présence (ressource 3). Si quelqu'un d'autre est présent (une mère avec un bébé dans le dos, par exemple), indiquez-le sur la fiche de présence. Si quelqu'un est parti ou arrivé en cours de session, notez-le également. Si quelqu'un rate une session, rappelez-lui qu'il/elle pourra rattraper la session par le biais des groupes de soutien parental ou via des visites à domicile.



Rapport post-session : Contrôle de la fidélité

Après la session, les deux facilitateurs en charge des compétences parentales doivent cocher toutes les activités réalisées dans la ressource 4 : Commentaires sur la session de compétences parentales et rapport de fidélité. Si certaines activités n'ont pas été réalisées, expliquez pourquoi. Les facilitateurs doivent également consigner les commentaires des parents sur les rapports de fidélité. Le rapport doit être joint à la fiche de présence de la session.



Compétences parentales – Session 11 : Comprendre les besoins psychosociaux des adolescents

Résumé de la session de compétences parentales | Durée : 2 heures 15 minutes

OBJECTIFS

À la fin de cette session, les personnes en charge des adolescents seront en mesure de :

- Expliquer l'impact psychosocial d'une crise sur les enfants.
- Dresser la liste des symptômes psychologiques des enfants affectés par une crise.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Programme de formation aux compétences parentales pour les parents d'adolescents
- Ressource 3 : Fiche de présence
- Ressource 4 : Commentaires sur la session de compétences parentales et rapport de fidélité
- Ressource 8 : Impacts et symptômes – Réponses aux questions
- Documents
 - Document 17 : Impacts et symptômes
 - Document 18 : Ignorer les symptômes du stress : un cercle vicieux
- Feuilles de paperboard et marqueurs/Papier et stylos
- Ruban adhésif

PRÉPARATION REQUISE

- Lisez l'intégralité des ressources de cette session, et faites des copies des documents pour chaque parent. Donnez à chaque parent le document à la fin de la session.
- Arrivez 30 minutes avant le début de la session.
- Préparez un espace qui soit propice à l'apprentissage, à l'abri des interruptions. Pour l'exercice de relaxation, il serait souhaitable qu'il y ait de la place pour que tout le monde puisse s'allonger.
- Asseyez-vous en cercle pour encourager l'interaction avec les parents.

PRÉSENCE

La **date et le lieu de la session doivent être notés sur la fiche de présence**. Chaque participant **doit** signer la fiche de présence (ressource 3) et y inscrire son nom, son âge et son sexe. Tous les parents/ personnes en charge des enfants sont encouragés à assister ensemble aux 13 sessions, car la responsabilité parentale est une responsabilité partagée. Indiquez si une autre personne participe en compagnie d'un parent ou de parents (comme un enfant ou un autre membre de la famille).



APERÇU DE LA SESSION

Les parents comprennent l'impact psychologique de la guerre et discutent de plusieurs manières de répondre aux besoins psychosociaux de leurs enfants, notamment en soutenant leur éducation.

Activité de la session	Durée
1. Accueil et présentation	15 minutes
2. Comprendre l'impact psychosocial d'une crise sur les adolescents	75 minutes
3. Exercice de relaxation	15 minutes
4. Éducation et apprentissage pour répondre aux besoins psychosociaux des adolescents	15 minutes
5. Travaux personnels	5 minutes
6. Évaluation	10 minutes
Rapport post-session : Contrôle de la fidélité	

Étapes à suivre

1. Accueil et présentation

Durée : 15 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Accueillez les parents et félicitez-les pour leur participation.
2. Demandez à des volontaires de partager leur expérience des travaux personnels donnés lors de la session précédente, qui consistaient à parler à leurs adolescents des problèmes auxquels ils pourraient être confrontés.



3. DEMANDEZ >

- *Quelqu'un a-t-il utilisé le processus de résolution de problème VISE avec son/ses adolescent(s) ?*
- *Comment cela s'est-il passé ?*
- *Quelqu'un souhaite-t-il partager son expérience de la semaine, un témoignage, des idées ou réflexions ?*



2. Comprendre l'impact psychosocial d'une crise sur les adolescents²¹

Durée : 1 heure 15 minutes | **Composition :** groupe entier, petits groupes

1. Expliquez :

- Les crises affectent les adolescents de la même manière que les adultes, mais également différemment.
- Même dans des circonstances normales, les changements qui affectent le corps des adolescents, un certain manque de maîtrise de soi, et des développements au niveau cérébral peuvent être source de stress.
- L'impact des événements traumatisants augmente durant les années de l'adolescence. Leur cerveau est en plein développement, et ainsi plus vulnérable aux facteurs de stress par rapport au cerveau adulte.²²
- Les adolescents continuent de dépendre des soins, de l'empathie et de l'attention des adultes qui les aiment. Leurs attaches sont fréquemment perturbées dans les situations de guerre, en raison de la perte de parents, des préoccupations extrêmes de leurs parents pour protéger et subvenir aux besoins de leur famille, et de la non-disponibilité émotionnelle de leurs parents déprimés ou préoccupés.
- Comme nous l'avons vu dans la session 2, les adolescents ressentent ce que ressentent leurs parents et les personnes qui en ont la charge : leur stress, leurs émotions, etc.
- Les adolescents sont souvent exposés à des événements très traumatisants pendant les crises. La perte d'êtres chers, et les perturbations dans leur vie et leur routine peuvent entraîner une dépression et être source d'anxiété pendant l'adolescence.
- Des études ont démontré que, plus tôt on aide les enfants à gérer le stress associé aux situations de guerre, plus on est à même d'empêcher le développement de problèmes psychosociaux plus sérieux.²³

2. Rappelez aux participants la session 4 sur le développement cérébral et l'impact potentiel du stress toxique sur le cerveau et les connexions neuronales.

21. Children and War Foundation. 2010. *Teaching recovery techniques [Enseigner des techniques de rétablissement] (en anglais)*. Bergen, Norvège. Issu de : <http://www.childrenandwar.org/resources/teaching-recovery-techniques-trt>.

22. Raising Children Network. *Your teenagers' developing brain [Le cerveau en développement de vos adolescents] (en anglais)*. Issu de : http://raisingchildren.net.au/articles/brain_development_teenagers.html#stress.

23. Children and War Foundation. 2010. *Teaching recovery techniques [Enseigner des techniques de rétablissement] (en anglais)*. Bergen, Norvège. Issu de : <http://www.childrenandwar.org/resources/teaching-recovery-techniques-trt>.



3. Distribuez le document 17 : Impacts et symptômes à tous les participants.
4. Répartissez les parents en 4 groupes, et demandez-leur de répondre aux questions suivantes :
 - *Quel est l'impact d'une guerre sur les enfants ?*
 - *Quels symptômes psychosociaux peut-on observer ?*
5. Laissez 15 minutes à chaque groupe pour échanger des idées, puis 15 minutes pour présenter leur travail.
6. Reportez-vous à la ressource 8 : Impacts et symptômes – Réponses aux questions pour obtenir des exemples de questions.



7. **DEMANDEZ >** *Comment vos adolescents ont-ils été affectés par ce qui leur est arrivé ?*

NOTE POUR LE FACILITATEUR > Les parents constateront qu'ils ne sont pas les seuls dont les adolescents ont été affectés. Ils comprendront les réactions de leurs adolescents et commenceront à faire le lien entre les réactions des adultes et des adolescents, et pourront ainsi commencer à développer des solutions visant à les aider.



8. **DITES >**
 - *Ce sont des réactions habituelles. Elles sont normales, car la plupart des adolescents en font l'expérience à un moment ou un autre, même si la plupart des adolescents se rétablissent.*
 - *Chaque adolescent réagit différemment, en fonction de son âge, de son sexe, de ses origines ou de son tempérament, et aucune réaction n'est bonne ou mauvaise.*
 - *Il peut parfois s'avérer utile pour vous de discuter également des changements positifs que vous avez observés dans le comportement de vos adolescents.*
 - *Les adultes perçoivent facilement les changements de comportement, mais il leur est plus difficile de deviner la détresse intérieure des adolescents.*
 - *Pour mieux comprendre leur détresse intérieure, il est utile de faire le lien entre la détresse des adultes et celle des adolescents.*



9. **DEMANDEZ >**
 - *Avez-vous vous-même des souvenirs douloureux, et pensez-vous que vos adolescents en ont également ?*
 - *Vos adolescents vous ont-ils parlé de souvenirs douloureux ?*
 - *Avez-vous remarqué un comportement qui suggérerait qu'ils ont des souvenirs douloureux ?*



NOTE POUR LE FACILITATEUR > Les adolescents qui ont été exposés à des situations de stress lors de conflits armés ou de crises ont souvent des souvenirs perturbants et intrusifs. Ceux-ci peuvent prendre la forme de cauchemars, ou encore d'images ou de pensées intrusives lorsqu'ils sont éveillés. Utilisez vos propres exemples, ou demandez au groupe d'en trouver. Comme chez les adultes, la réaction naturelle des adolescents est d'essayer de chasser ces pensées, ou d'éviter les situations qui peuvent les provoquer.



10. DEMANDEZ >

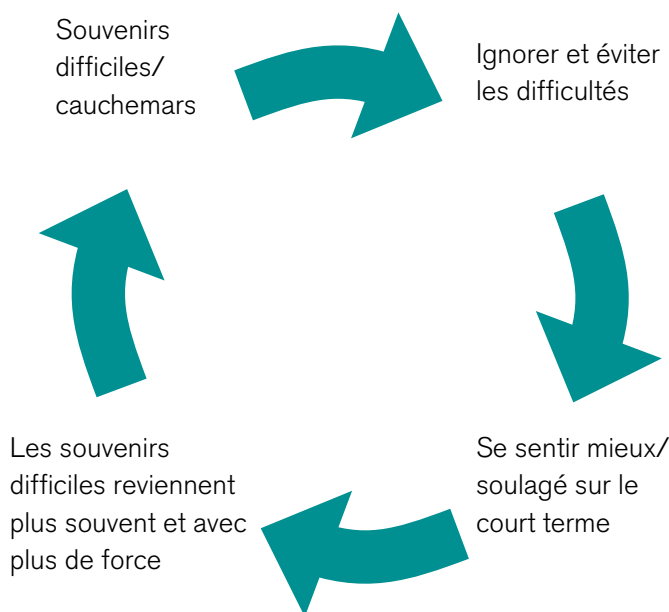
- *Pouvez-vous citer des moyens permettant de chasser ou d'éviter des souvenirs difficiles, chez vous ou vos adolescents ?*
- *Connaissez-vous des techniques pour éviter les pensées répétitives concernant un événement difficile particulier ?*

11. Distribuez le document 18 : Ignorer les symptômes du stress : un cercle vicieux.

12. Expliquez le diagramme et comment le fait de chasser ou d'ignorer des souvenirs difficiles peut apporter un soulagement temporaire, mais sur le long terme, empêcher la guérison.

- **Souvenirs difficiles/cauchemars** – Certaines pensées, certains souvenirs difficiles et cauchemars liés à des événements traumatisants qui vous reviennent constamment à l'esprit.
- **Ignorer et chasser de son esprit** – La réaction immédiate consiste à chasser de l'esprit ou ignorer ces souvenirs difficiles.
- **Soulagement à court terme** – Se sentir mieux pendant une courte période.
- **Souvenirs difficiles/cauchemars toujours plus fréquents et intenses** – De mauvais souvenirs qui reviennent plus souvent et de façon plus intense, ce qui perpétue le cercle vicieux.

Ignorer les symptômes du stress : un cercle vicieux





13. DITES >

- *Regardez la première image de ce document. Voyez-vous l'effet obtenu en ignorant les symptômes de stress ?*
- *Pour briser le cercle, il est essentiel de parler de l'événement traumatisant et de trouver du réconfort !*
- *Nous aborderons en détail dans la prochaine session comment traiter les symptômes du stress chez les adolescents.*



14. Expliquez la seconde image du document. DITES >

- *La première photo de la seconde image montre qu'il ne faut pas laisser les enfants regarder d'images violentes du conflit à la télévision ni écouter des discussions entre adultes sur le conflit.*
- *La seconde photo de la seconde image montre que vous devez répondre aux questions des enfants concernant la situation en cours en utilisant un langage adapté et rassurant.*

PAUSE DE 10 MINUTES (FACULTATIVE)

3. Exercice de relaxation

Durée : 15 minutes | Composition : groupe entier



1. DITES >

- *Nous allons à présent réaliser un exercice de relaxation.*
- *Retirez vos chaussures, desserrez vos vêtements et trouvez une position confortable.*
- *Prenez quelques minutes pour vous détendre, en inspirant et en expirant lentement et profondément.*
- *Lorsque vous serez détendus et prêts à commencer, déplacez votre attention sur votre pied droit. Prenez un moment pour vous concentrer sur ce que vous ressentez.*
- *Contractez lentement les muscles de votre pied droit, en serrant autant que vous le pouvez. Maintenez la contraction en comptant jusqu'à 10.*
- *Détendez votre pied droit. Concentrez-vous sur la manière dont la tension se dissipe et sur vos sensations lorsque votre pied devient détendu.*
- *Restez pendant un moment dans cet état de relâchement, en respirant profondément et lentement.*
- *Lorsque vos muscles seront détendus, déplacez votre attention sur votre pied gauche. Prenez un moment pour vous concentrer sur ce que vous ressentez.*

ADAPTATION >

Adaptez cet exercice en fonction de votre contexte culturel et de la place dont vous disposez.



- Contractez lentement les muscles de votre pied gauche, en serrant autant que vous le pouvez. Maintenez la contraction en comptant jusqu'à 10.
- Détendez votre pied gauche. Concentrez-vous sur la manière dont la tension se dissipe et sur vos sensations lorsque votre pied se détend.
- Restez pendant un moment dans cet état de relâchement, en respirant profondément et lentement.
- Lorsque vos muscles seront détendus, déplacez votre attention sur votre jambe droite. Prenez un moment pour vous concentrer sur ce que vous ressentez.
- Contractez lentement les muscles de votre jambe droite, en serrant autant que vous le pouvez. Maintenez la contraction en comptant jusqu'à 10.
- Détendez votre jambe droite. Concentrez-vous sur la manière dont la tension se dissipe et sur vos sensations lorsque votre jambe se détend.
- Restez pendant un moment dans cet état de relâchement, en respirant profondément et lentement.
- Lorsque vos muscles seront détendus, déplacez votre attention sur votre jambe gauche. Prenez un moment pour vous concentrer sur ce que vous ressentez.
- Contractez lentement les muscles de votre jambe gauche, en serrant autant que vous le pouvez. Maintenez la contraction en comptant jusqu'à 10.
- Détendez votre jambe gauche. Concentrez-vous sur la manière dont la tension se dissipe et sur vos sensations lorsque votre jambe se détend.
- Restez pendant un moment dans cet état de relâchement, en respirant profondément et lentement.
- Lorsque vos muscles seront détendus, déplacez votre attention sur votre abdomen. Prenez un moment pour vous concentrer sur ce que vous ressentez.
- Contractez lentement les muscles de votre abdomen, en serrant autant que vous le pouvez. Maintenez la contraction en comptant jusqu'à 10.
- Détendez votre abdomen. Concentrez-vous sur la manière dont la tension se dissipe et sur vos sensations lorsque votre abdomen se détend.
- Restez pendant un moment dans cet état de relâchement, en respirant profondément et lentement.
- Lorsque vos muscles seront détendus, déplacez votre attention sur votre poitrine. Prenez un moment pour vous concentrer sur ce que vous ressentez.
- Contractez lentement les muscles de votre poitrine, en serrant autant que vous le pouvez. Maintenez la contraction en comptant jusqu'à 10.
- Détendez votre poitrine. Concentrez-vous sur la manière dont la tension se dissipe et sur vos sensations lorsque votre poitrine se détend.
- Restez pendant un moment dans cet état de relâchement, en respirant profondément et lentement.
- Lorsque vos muscles seront détendus, déplacez votre attention sur votre épaule droite. Prenez un moment pour vous concentrer sur vos sensations.
- Contractez lentement les muscles de votre épaule droite, en serrant autant que vous le pouvez. Maintenez la contraction en comptant jusqu'à 10.



- Détendez votre épaule droite. Concentrez-vous sur la manière dont la tension se dissipe et sur vos sensations lorsque votre épaule se détend.
- Restez pendant un moment dans cet état de relâchement, en respirant profondément et lentement.
- Lorsque vos muscles seront détendus, déplacez votre attention sur votre épaule gauche. Prenez un moment pour vous concentrer sur vos sensations.
- Contractez lentement les muscles de votre épaule gauche, en serrant autant que vous le pouvez. Maintenez la contraction en comptant jusqu'à 10.
- Détendez votre épaule gauche. Concentrez-vous sur la manière dont la tension se dissipe et sur vos sensations lorsque votre épaule se détend.
- Restez pendant un moment dans cet état de relâchement, en respirant profondément et lentement.
- Lorsque vos muscles seront détendus, déplacez votre attention sur votre dos. Prenez un moment pour vous concentrer sur ce que vous ressentez.
- Contractez lentement les muscles de votre dos, en serrant autant que vous le pouvez. Maintenez la contraction en comptant jusqu'à 10.
- Détendez votre dos. Concentrez-vous sur la manière dont la tension se dissipe et sur vos sensations lorsque votre dos se détend.
- Restez pendant un moment dans cet état de relâchement, en respirant profondément et lentement.
- Lorsque vos muscles seront détendus, déplacez votre attention sur votre cou. Prenez un moment pour vous concentrer sur ce que vous ressentez.
- Contractez lentement les muscles de votre cou, en serrant autant que vous le pouvez. Maintenez la contraction en comptant jusqu'à 10.
- Détendez votre cou. Concentrez-vous sur la manière dont la tension se dissipe et sur vos sensations lorsque votre cou se détend.
- Restez pendant un moment dans cet état de relâchement, en respirant profondément et lentement.
- Lorsque vous êtes prêts, vous pouvez vous asseoir.

4. Éducation et apprentissage pour répondre aux besoins psychosociaux des adolescents

Durée : 15 minutes | **Composition :** groupe entier, petits groupes



1. DEMANDEZ >

- Vous rappelez-vous lorsque nous avons parlé d'éducation et de développement du cerveau au cours de la session 4 ?
- Vous souvenez-vous de ce dont nous avons parlé ?



- Une fois que les parents ont répondu, partagez les réponses suivantes, si nécessaire :
 - L'adolescence est la seconde période la plus productive en termes de développement cérébral.
 - Il est important que les adolescents continuent d'avoir des opportunités d'apprentissage afin d'aider leur cerveau à se développer sainement, afin de pouvoir prendre de bonnes décisions, de savoir prendre des risques calculés et de planifier leur avenir.
 - Les adolescents ont besoin d'une éducation pour avoir des opportunités en termes d'enseignement supérieur et d'emploi.
 - Nous avons également joué au « jeu de la concentration ».



2. DEMANDEZ >

- Vos adolescents vont-ils à l'école ?
- Soutenez-vous l'apprentissage de vos enfants à domicile à l'aide de jeux et d'activités de relaxation ?

3. Félicitez les parents, car ils aident à préparer leurs adolescents pour mener une vie adulte épanouie.
4. Expliquez les principes suivants concernant le mode d'apprentissage des enfants :

On compte 5 principes que les parents peuvent suivre pour permettre au cerveau de leur enfant de continuer à se développer de manière saine afin qu'il puisse réussir à l'école et dans la vie.

- i. **Prenez le temps de parler de l'école et de l'apprentissage.**
Dites, par exemple : « David, parle-moi de ce que tu as appris à l'école aujourd'hui ! » ; « David, nous allons au marché. Tu peux noter nos dépenses au fur et à mesure ? »
- ii. **Prenez le temps de parler des objectifs et des rêves de vos enfants.**
Par exemple, dites : « Fatima, comment se passent tes études ? Tu penses toujours devenir enseignante ? »
- iii. **Prenez la question de l'assiduité scolaire au sérieux.** Les enfants doivent être assidus à l'école afin d'apprendre et d'avoir des opportunités à l'avenir.
- iv. **Impliquez-vous.** Visitez l'école de votre enfant, demandez-lui ce qu'il apprend, parlez à son enseignant, etc.
- v. **Proposez d'aider** les adolescents à l'aide de soutien scolaire et de jeux éducatifs.



ADAPTATION > Si certaines personnes en charge des adolescents ne savent pas lire et écrire, utilisez le jeu alternatif : « Notre chat ».

Jeu de vocabulaire : Course de A à Z

5. Divisez le groupe en 2 équipes. Donnez à chaque équipe une feuille et un stylo.
6. Choisissez un thème comme la nourriture et la boisson, le sport, les pays, etc. Il doit s'agir de catégories très larges.
7. Expliquez aux parents l'activité « **Course de A à Z** » :²⁴



8. DITES >

- Une personne au sein de chaque équipe commencera par écrire un mot en « A » en rapport avec la catégorie. Par exemple, si la catégorie est « nourriture », elle peut écrire « Ananas ».
- La feuille et le stylo sont ensuite passés à une seconde personne, qui écrira un mot commençant par la lettre « B » en rapport avec la catégorie, et ainsi de suite.
- La première équipe à atteindre la lettre « Z » remporte la partie.
- Si vous n'arrivez pas à trouver un mot qui commence par une lettre en particulier, vous pouvez laisser un espace, mais l'équipe qui aura le plus de mots à la fin remportera la partie.

9. Demandez aux parents d'effectuer ce jeu, et dites-leur de jouer avec leur famille.

ADAPTATION > S'il n'y a pas de chats dans votre région ou s'ils sont mal perçus au sein de votre communauté, choisissez un autre animal.

Jeu alternatif : Notre chat

10. Demandez aux parents de s'asseoir en demi-cercle
11. Dessinez une image simplifiée d'un chat sur un paperboard, et dites aux parents/personnes en charge des adolescents qu'il s'agit de notre chat. Dites-leur que nous allons chercher des mots pour décrire le chat.
12. Expliquez au groupe l'activité « **Notre chat** » :



13. DITES >

- Chaque parent/personne en charge d'adolescent doit songer à un mot pour décrire le chat, et ce mot doit commencer par le premier son de son nom.
- Demandez à un parent de commencer le jeu. Il doit dire « Notre chat est... », et compléter la phrase par un mot pour décrire le chat.
- Par exemple, si le nom d'un parent est Norya, elle peut dire « Notre chat est... noir ! ».
- Le parent à sa droite doit ajouter un mot pour décrire le chat, et dire « Notre chat est noir et... [un mot pour décrire le chat] ».
- Par exemple, Ali dira : « Notre chat est noir et il est agile ! »

24. One Stop English. Pas de date. Adolescents : Jeu 3 : Course de A à Z. Issu de : <http://www.onestopenglish.com/teenagers/skills/games/teenagers-game-3-a-z-race/146731.article>.



14. Continuez ainsi à tour de rôle, en demandant à chaque parent de se rappeler et de répéter tous les mots qui ont été utilisés pour décrire le chat, et d'ajouter leur propre mot à la fin.
15. Le parent qui a commencé doit terminer le jeu en se souvenant de tous les mots.
16. À la fin, demandez à quelques membres du groupe s'ils arrivent à se souvenir de tous les mots.

5. Travaux personnels

Durée : 5 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Expliquez aux parents qu'ils devront réaliser les tâches suivantes chez eux :
 - Observez vos adolescents et identifiez les signes de stress.
 - Montrez-leur que vous les aimez.
 - Pratiquez des exercices de relaxation.

6. Évaluation

Durée : 10 minutes | **Composition :** groupe entier



1. DEMANDEZ >

- *Qu'avez-vous préféré au cours de cette session ?*
- *Quelles questions auriez-vous aimé poser, sans avoir eu l'occasion de le faire ?*
- *En quoi cette session a-t-elle été utile ?*
- *Avez-vous d'autres commentaires ou suggestions pour améliorer la session ?*

2. Félicitez tous les parents et remerciez-les pour leur participation.

3. Veillez à ce que chaque parent signe la fiche de présence (ressource 3). Si quelqu'un d'autre est présent (une mère avec un bébé dans le dos, par exemple), indiquez-le sur la fiche de présence. Si quelqu'un est parti ou arrivé en cours de session, notez-le également. Si quelqu'un rate une session, rappelez-lui qu'il/elle pourra rattraper la session par le biais des groupes de soutien parental ou via des visites à domicile.



Rapport post-session : Contrôle de la fidélité

Après la session, les deux facilitateurs en charge des compétences parentales doivent cocher toutes les activités terminées dans la ressource 4 : Commentaires sur la session de compétences parentales et rapport de fidélité. Si certaines activités n'ont pas été réalisées, expliquez pourquoi. Les facilitateurs doivent également consigner les commentaires des parents sur les rapports de fidélité. Le rapport doit être joint à la fiche de présence de la session.



Compétences parentales – Session 12 :

Apporter un soutien psychosocial aux adolescents

Résumé de la session de compétences parentales | Durée : 2 heures
5 minutes

OBJECTIFS

À la fin de cette session, les personnes en charge des adolescents seront en mesure de :

- Énumérer et utiliser des techniques permettant d'offrir un soutien aux adolescents affectés par une crise, comme le fait de parler, d'écouter et de les impliquer dans des activités.
- Identifier les besoins psychosociaux sérieux, et offrir une orientation adaptée si nécessaire.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Programme de formation aux compétences parentales pour les parents d'adolescents
- Ressource 3 : Fiche de présence
- Ressource 4 : Commentaires sur la session de compétences parentales et rapport de fidélité
- Documents :
 - Document 19 : Conseils aux parents pour aider les adolescents après des catastrophes
 - Document 20 : Mandala
 - Document 21 : Parcours d'orientation (adaptation requise)
- Feuilles de paperboard et marqueurs/Papier et stylos

PRÉPARATION REQUISE

- Recueillez les informations nécessaires sur le parcours d'orientation du programme EBA et adaptez l'activité 5 : Orienter de manière appropriée.
- Lisez l'intégralité des ressources de cette session, et faites des copies des documents pour chaque parent. Donnez à chaque parent le document à la fin de la session.
- Arrivez 30 minutes avant le début de la session.
- Préparez un espace qui soit propice à l'apprentissage, à l'abri des interruptions.
- Asseyez-vous en cercle pour encourager l'interaction avec les parents.

PRÉSENCE

La **date et le lieu de la session doivent être notés sur la fiche de présence**. Chaque participant **doit** signer la fiche de présence (ressource 3) et y inscrire son nom, son âge et son sexe. Tous les parents/personnes en charge des enfants sont encouragés à assister ensemble aux 13 sessions, car la responsabilité parentale est une responsabilité partagée. Indiquez si une autre personne participe en compagnie d'un parent ou de parents (comme un enfant ou un autre membre de la famille).



APERÇU DE LA SESSION

Les parents apprennent à parler et à écouter pour aider leurs adolescents à gérer le stress. Les parents réalisent également un exercice d'esprit présent qu'ils peuvent utiliser eux-mêmes ainsi qu'avec leurs adolescents. Les parents apprennent à utiliser le mécanisme d'orientation EBA pour orienter les enfants présentant des signes de stress sévère vers des professionnels compétents.

Activité de la session	Durée
1. Accueil et présentation	20 minutes
2. Parler et écouter	45 minutes
3. Activités de jeunesse	15 minutes
4. Relaxation et exercices d'esprit présent	10 minutes
5. Orientation	20 minutes
6. Travaux personnels	10 minutes
7. Évaluation	5 minutes
Rapport post-session : Contrôle de la fidélité	

Étapes à suivre

1. Accueil et présentation

Durée : 20 minutes | **Composition :** groupe entier, individuel

1. Accueillez les parents et félicitez-les pour leur participation.
2. Commencez par demander à des volontaires de partager leur expérience des travaux personnels donnés lors de la session précédente.



3. DEMANDEZ >

- Avez-vous fait vos travaux personnels ?
- Avez-vous identifié de nouveaux symptômes de stress ?
- Avez-vous pratiqué des techniques de relaxation ? Qu'avez-vous ressenti ?
- Quelqu'un a-t-il des idées ou des réflexions à partager ?

4. Rappelez aux parents que le fait de parler du stress causé par les expériences traumatisantes ne signifie pas qu'ils sont malades, fous ou déséquilibrés !



5. DITES >

- Durant cette session, nous apprendrons, en tant que parents et personnes en charge d'adolescents, à répondre aux besoins psychosociaux de nos enfants.
- Comme nous l'avons vu durant la dernière session, les enfants et les adolescents sont résilients. Ils n'ont pas nécessairement besoin d'être orientés vers un psychologue.
- En tant que parents, vous pouvez avoir un énorme impact !



6. Demandez à un parent de résumer la dernière session et de donner des exemples de détresse psychosociale.



CONSEIL > Écrivez les réponses à ces questions sur le paperboard.

7. DEMANDEZ >

- Depuis la dernière session, avez-vous remarqué chez vos adolescents des changements de comportement ou des signes de détresse psychosociale que vous n'aviez jamais vus jusqu'à présent ?
- Comment avez-vous aidé vos adolescents à surmonter leurs difficultés ?
- Quelles méthodes ont fonctionné ?
- Quels ont été les problèmes les plus difficiles à surmonter ?
- Quels obstacles empêchent d'aider les enfants ?

2. Parler et écouter²⁵

Durée : 45 minutes | **Composition :** groupe entier, petits groupes



8. Expliquez :

- Pendant et après des conflits armés, les enfants peuvent se sentir vulnérables, effrayés et anxieux. Les familles sont généralement déchirées et une vie quotidienne normale semble impossible.
- Les enfants peuvent être confus, et avoir peur de ce qui se passe autour d'eux. Ils ont souvent peur de leurs propres réactions, et craignent de devenir fous ou de perdre le contrôle. Ils peuvent se faire du souci pour l'avenir et pour leur propre sécurité ainsi que pour la sécurité de leurs proches.
- Bien que les enfants, comme les adultes, aient besoin de moments pendant lesquels ils ne pensent pas à la guerre, ils ne pourront pas oublier ce qui leur est arrivé.
- Parler de ce qui s'est passé et de leurs inquiétudes pour l'avenir avec quelqu'un en qui ils ont confiance aidera les enfants à comprendre ce qui les entoure, et à diminuer le caractère angoissant de leurs souvenirs.
- Les enfants ont besoin de comprendre ce qui se passe autour d'eux, à un niveau adapté à leur développement et leur âge, s'ils veulent se sentir en sécurité et protégés.

CONSEIL > Il est important de rappeler aux parents qu'ils ne doivent pas encourager la violence ou la vengeance envers « l'ennemi ». Perpétuer une culture de la vengeance empêche la guérison et renforce le stress.

25. Session inspirée par la Children and War Foundation. 2010. *Teaching recovery techniques* [Enseigner des techniques de rétablissement] (en anglais). Bergen, Norvège. Issu de : www.childrenandwar.org/resources/teaching-recovery-techniques-trt.



- Ils ont besoin de temps pour raconter ce qui s'est passé autour d'eux et pour exprimer leurs émotions associées aux mauvais souvenirs. Pour cela, il faut que les parents soient prêts à écouter leurs enfants.
- *L'écoute sensible implique de choisir le bon moment pour discuter, et de laisser suffisamment de temps aux enfants pour parler et exprimer pleinement des choses difficiles.*
- *Cela suppose de montrer aux enfants que vous faites attention à ce qu'ils disent et que cela vous intéresse, en faisant des commentaires encourageants, en posant des questions, et en utilisant un langage corporel et un ton de voix adaptés.*
- *Cela implique d'accepter tous les sentiments de l'enfant comme étant naturels et normaux en situation de crise, même s'ils sont difficiles à entendre pour les parents.*
- *Quelquefois, les parents ne sont pas prêts à écouter leurs enfants et peuvent dire : « Ne pleure pas maintenant » ou « Nous n'avons pas besoin d'en parler ».*
- *Si les enfants ont envie de parler, il est important de leur donner la possibilité de le faire. Si vous êtes occupés à ce moment-là, prévoyez un moment où vous serez disponibles pour écouter et répondre à leurs questions.*



9. DEMANDEZ >

- *Avez-vous déjà essayé de parler à vos adolescents de la guerre et de ce qui se passe ?*
- *Quelle a été leur réaction ?*
- *Certains d'entre vous ont-ils vécu le contraire, où l'enfant a refusé de parler ?*



10. DITES >

- *Parfois, les enfants sont incapables de parler ou refusent de le faire. On ne peut pas les forcer à parler ! Cependant, vous pouvez leur montrer et leur dire que vous êtes prêts à les écouter et à les aider lorsqu'ils souhaitent parler.*
- *Les enfants peuvent réagir de manière positive au réconfort physique ou aux étreintes. Le fait d'écrire dans un journal intime peut également les aider à exprimer leurs sentiments.*

11. En groupe, échangez des idées sur les questions suivantes. Écrivez leurs réponses sur un paperboard en incluant les exemples de réponses.

▪ Pourquoi est-il important de parler aux enfants ?

Exemples de réponses :

- *Cela permet d'aborder des sujets parfois difficiles*
- *Les parents comprennent mieux leurs enfants*
- *Cela soulage la tension entre les parents et les enfants*
- *Cela aide les enfants à se sentir mieux*
- *Cela permet d'oublier plus facilement*



- Les enfants peuvent commencer à prendre de la distance avec leurs souvenirs douloureux
- Cela met leur peur en perspective
- Cela signifie qu'ils ne gardent pas tout pour eux
- Nous pouvons aider les enfants si nous sommes à l'écoute de leurs problèmes
- Les enfants peuvent découvrir un point de vue différent
- Ils peuvent réaliser que leurs sentiments sont normaux et confirmer qu'ils ne sont pas fous

■ **Pourquoi est-il difficile de parler aux enfants ?**

Exemples de réponses :

- C'est trop douloureux
- Les enfants n'ont pas les mots pour s'exprimer
- Ils ressentent de la culpabilité et de la confusion
- Ils ont peur de ne pas être entendus
- Ils ont peur de perdre le contrôle
- Ils ne ressentent pas le besoin de parler
- Ils parlent à d'autres personnes, comme leurs amis

■ **Pourquoi parfois, les parents ne souhaitent-ils pas écouter ?**

Exemples de réponses :

- C'est trop douloureux d'entendre la détresse de leurs enfants
- Ils ont peur que les enfants soient encore plus contrariés
- Ils ont peur d'être eux-mêmes contrariés
- Ils ne savent pas quoi dire à l'enfant
- Cela leur rappelle leurs propres expériences traumatisantes
- C'est trop fatigant
- Ils n'ont pas le temps
- Ils pensent que cela peut être nocif pour eux de parler de cette manière

■ **Lorsque l'enfant refuse de parler, que devons-nous faire ?**

Exemples de réponses :

- Respecter son silence
- Faire preuve de patience et rechercher des occasions adaptées
- Prévoir un moment spécial chaque jour pour parler, que l'enfant mettra à profit lorsqu'il sera prêt
- Ne pas le pousser à en dire plus qu'il ne le souhaite
- Trouver des moyens autres que la parole pour communiquer, comme par écrit, ou en faisant des choses ensemble



12. Répartissez les parents en 3 groupes.

13. Demandez à chaque groupe de préparer un jeu de rôle consistant à parler à son enfant d'une expérience difficile. Deux parents du groupe doivent jouer respectivement le rôle du « parent » et de l'« enfant », et la troisième personne doit observer et noter ce qui a encouragé une meilleure communication entre les deux, et ce qui l'a entravée. Rappelez aux parents les 4 étapes de l'empathie de la session 6.

Il s'agit d'un modèle de scénario. Adaptez-le en fonction de votre contexte culturel, ou créez votre propre scénario. Modifiez notamment les noms en fonction de votre contexte culturel.

Parent : Ces derniers temps, j'ai remarqué que tu sembles facilement contrarié et que tu te disputes souvent avec ton frère. Y a-t-il quelque chose qui te préoccupe et dont tu voudrais me parler ?

Adolescent : [Silence... puis se met à pleurer.]

Parent : [Serre l'enfant dans ses bras.] Tu peux toujours me parler, aujourd'hui ou n'importe quand, quand tu le souhaites.

Adolescent : J'en ai marre de cette situation. Je n'aime pas cet endroit ! Je veux retrouver ma vie d'avant.

Parent : Je comprends ton mécontentement. Moi aussi, cela me frustre. Mais nous sommes ici parce que c'est plus sûr. Nous devons faire de notre mieux tant que nous sommes ici. Tu peux toujours me parler quand tu te sens triste.

14. Distribuez le document 19 :Conseils aux parents pour aider les adolescents après des catastrophes.

PAUSE DE 10 MINUTES (FACULTATIVE)



3. Activités de jeunesse²⁶

Durée : 15 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Expliquez :

- Pendant et après des événements de crise humanitaire très stressants, la vie normale peut sembler chaotique. Pour promouvoir un sentiment de sécurité, de sûreté et de stabilité chez les adolescents, il est important de retrouver, dans la mesure du possible, une routine quotidienne normale. Cela inclut le fait de permettre aux adolescents de participer à des clubs ou aux activités des EBA, et de s'assurer qu'ils dorment suffisamment. À la maison, cela peut signifier des repas en famille et se coucher à des heures régulières.
- Les adolescents ont également besoin de voir des amis et de pratiquer des activités divertissantes, même en temps de guerre. Ceci fait partie d'un développement normal. En temps de guerre, cela peut également les aider à se distraire et à se détendre. Les enfermer à l'intérieur de la tente ou de la maison ne résoudra pas les problèmes. Ils se sentiront mal et manqueront de respect à leurs parents.
- Vous pouvez informer vos adolescents des risques et leur enseigner des manières de se protéger, en leur faisant confiance pour faire le bon choix.
- Responsabiliser les enfants et leur montrer que vous leur faites confiance est le premier pas vers l'autonomie.



2. DITES >

- *Parfois, les parents pensent qu'ils protègent leurs adolescents en les obligeant à rester dans la tente ou à la maison. Les adolescents ont besoin d'interagir avec d'autres enfants du même âge.*
- *En permettant à vos adolescents de prendre part à des activités organisées et structurées, vous les aiderez à guérir. Vous pouvez me demander plus d'informations sur les activités des EBA après cette session si vous le souhaitez. Si les enfants ont peur de sortir, ils peuvent faire le premier pas en vous accompagnant lorsque vous allez en ville ou au marché.*

²⁶. Session inspirée par la Children and War Foundation. 2010. *Teaching recovery techniques* [Enseigner des techniques de rétablissement] (en anglais). Bergen, Norvège. Issu de : www.childrenandwar.org/resources/teaching-recovery-techniques-trt.



3. En groupe, échangez des idées sur les questions suivantes. Écrivez leurs réponses sur un paperboard.

- Quelles sortes de choses aimeriez-vous que vos enfants fassent ?

Exemples de réponses :

- Lire
- Dessiner
- Écouter de la musique
- Faire du sport
- Participer à des clubs

- Comment les parents peuvent-ils encourager cela ?
- Les parents peuvent-ils s'associer afin d'organiser des activités de groupe pour les enfants, ou étudier des opportunités accessibles et sûres ?

4. Suggérez les activités supplémentaires suivantes :

- Écrire toutes leurs pensées négatives et positives dans un journal.
- La thérapie par l'art, comme le fait de colorier des mandalas, aide les enfants à se concentrer. Pour un exemple de mandala, voir le [document 20](#).

4. Relaxation et exercices d'esprit présent²⁷

Durée : 10 minutes | **Composition :** groupe entier



1. **DITES >** Encouragez vos enfants à pratiquer les techniques de relaxation que vous avez apprises durant cette formation. Cela les aidera à gérer leurs émotions et leurs sentiments. Pouvez-vous nommer ces techniques ?

Exemples de réponses :

- Respirer profondément
- Compter de 20 à 0
- Se recentrer sur soi-même
- Relaxation musculaire (lisez le texte à votre famille)
- Boîte à outils d'adaptation et de guérison (créez une boîte à outils avec vos enfants)
- Espace de protection

²⁷. The Guided Meditation Site. *Exercices d'esprit présent* (en anglais). Issu de : <http://www.the-guided-meditation-site.com/mindfulness-exercises.html>



Exercice : Une minute d'esprit présent



2. DITES >

- *Il s'agit d'un exercice d'esprit présent facile, que vous pouvez réaliser à tout moment de la journée. Prenez un moment dès maintenant pour essayer. Regardez votre montre et notez l'heure. Pendant les 60 prochaines secondes, votre tâche consiste à concentrer toute votre attention sur votre respiration. Cela ne dure qu'une minute, mais cela peut sembler une éternité. Gardez les yeux ouverts et respirez normalement. Soyez prêts à reprendre le contrôle de votre esprit s'il s'évade – et il le fera – et recentrez votre attention sur votre respiration à chaque fois que cela se produira.*
- *N'oubliez pas que cet exercice d'esprit présent n'est pas un concours ou un défi personnel. Vous ne pouvez pas rater cet exercice ; vous ne pouvez que le vivre.*

3. Au bout de 60 secondes, regroupez à nouveau tout le monde et demandez à chacun son ressenti. Dites-leur d'utiliser cet exercice à de nombreuses reprises tout au long de la journée pour recentrer leur esprit sur l'instant présent, et pour retrouver leur calme et des idées claires.

ADAPTATION > Adaptez cette section conformément au système d'orientation de votre contexte.

5. Orientation

Durée : 20 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Expliquez :

- Lorsque les parents ont le sentiment que, malgré tous leurs efforts, leurs enfants continuent de présenter des signes de détresse psychosociale, ils doivent contacter le point de contact principal des EBA pour les cas psychosociaux.
- Si un adolescent présente l'un des signes suivants, les parents doivent immédiatement l'orienter vers le point de contact adapté.
 - Pensées suicidaires
 - Automutilation
 - Violence envers autrui
 - Perte de la capacité de parler
 - Anorexie
 - Boulimie
 - Évanouissements



2. Dessinez le parcours d'orientation des EBA sur un paperboard et expliquez-le aux parents.
3. Distribuez le document 21 : Parcours d'orientation (adapté au contexte).

6. Travaux personnels

Durée : 10 minutes | **Composition :** groupe entier, petits groupes



1. DITES >

- *La semaine prochaine, essayez de mettre en pratique certaines des techniques enseignées durant cette session, comme le fait de parler à vos enfants et d'identifier des activités adaptées.*
 - *Vous pouvez également essayer de mettre en pratique certains des conseils du document.*
 - *Trouvez le temps de parler à votre enfant.*
 - *Préparez une présentation de 5 minutes sur l'une des sessions de compétences parentales. Nous nous répartirons en plusieurs groupes, et j'attribuerai à chaque groupe une session de compétences parentales sur laquelle il devra faire une présentation lors de la prochaine session.*
2. Répartissez les parents en 11 groupes et attribuez une session à chaque groupe, de la session 2 à la session 12. Distribuez une feuille de paperboard et des marqueurs à chaque groupe afin qu'ils puissent préparer la présentation pour la prochaine rencontre.

Liste des sessions de compétences parentales :

- Session 2 : Comprendre le stress parental
- Session 3 : Stratégies d'adaptation et de guérison
- Session 4 : Développement cérébral de l'adolescent – Travail en cours
- Session 5 : Établir des relations positives et créer des espaces pour le dialogue
- Session 6 : Empathie – Respecter les opinions, pensées et sentiments de votre adolescent
- Session 7 : Guider des choix positifs
- Session 8 : Respecter les adolescents et leur corps en pleine mutation
- Session 9 : Protéger la santé, le bien-être et la dignité des adolescents – Santé reproductive et mariage précoce
- Session 10 : Relations positives et équilibrées et sécurité au sein de la communauté
- Session 11 : Comprendre les besoins psychosociaux des adolescents
- Session 12 : Apporter un soutien psychosocial aux adolescents



7. Évaluation

Durée : 5 minutes | **Composition :** groupe entier



1. DEMANDEZ >

- *Qu'avez-vous préféré au cours de cette session ?*
- *Quelles questions auriez-vous aimé poser, sans avoir eu l'occasion de le faire ?*
- *En quoi cette session a-t-elle été utile ?*
- *Avez-vous d'autres commentaires ou suggestions pour améliorer la session ?*

2. Félicitez tous les parents et remerciez-les pour leur participation.

3. Dites aux parents que lors de la prochaine session (qui sera la dernière), ils peuvent inviter des membres de leur famille et d'autres membres de leur communauté.

4. Dites aux parents que durant la prochaine session, ils auront l'opportunité de présenter leur engagement envers des pratiques parentales positives. Ils doivent songer à une manière créative de le faire, peut-être par le biais d'une chanson, d'une histoire ou d'un serment de groupe.

5. Veillez à ce que chaque parent signe la fiche de présence (ressource 3). Si quelqu'un d'autre est présent (une mère avec un bébé dans le dos, par exemple), indiquez-le sur la fiche de présence. Si quelqu'un est parti ou arrivé en cours de session, notez-le également. Si quelqu'un rate une session, rappelez-lui qu'il/elle pourra rattraper la session par le biais des groupes de soutien parental ou via des visites à domicile.

Rapport post-session : Contrôle de la fidélité

Après la session, les deux facilitateurs en charge des compétences parentales doivent cocher toutes les activités réalisées dans la ressource 4 : Commentaires sur la session de compétences parentales et rapport de fidélité. Si certaines activités n'ont pas été réalisées, expliquez pourquoi. Les facilitateurs doivent également consigner les commentaires des parents sur les rapports de fidélité. Le rapport doit être joint à la fiche de présence de la session.



Compétences parentales – Session 13 : Révision et célébration – Engagement envers des pratiques parentales positives

Résumé de la session de compétences parentales | Durée : 2 heures 10 minutes

OBJECTIFS :

À la fin de cette session, les personnes en charge des adolescents seront en mesure de :

- Articuler des idées clés et démontrer leur compréhension de la session de compétences parentales qui leur a été assignée.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Programme de formation aux compétences parentales pour les parents d'adolescents
- Ressource 3 : Fiche de présence
- Ressource 4 : Commentaires sur la session de compétences parentales et rapport de fidélité
- Ressource 9 : Modèle de certificat de compétences parentales en EBA
- Feuilles de paperboard et marqueurs/Papier et stylos

PRÉPARATION REQUISE

- Imprimez les certificats de compétences parentales afin de les distribuer.
- Aidez les parents à préparer leurs présentations, et informez-les qu'ils seront appelés durant la session pour parler de leur stratégie de compétences parentales favorite issue du programme.
- Lisez l'intégralité des ressources de cette session.
- Arrivez 30 minutes avant le début de la session.

- Préparez un espace qui soit propice à l'apprentissage, à l'abri des interruptions. Assurez-vous que l'espace est suffisant pour accueillir des personnes supplémentaires, car les membres de la famille et de la communauté des participants seront invités à y assister.
- Asseyez-vous en cercle pour encourager l'interaction avec les parents.

PRÉSENCE

La **date et le lieu de la session doivent être notés sur la fiche de présence**. Chaque participant **doit** signer la fiche de présence (ressource 3) et y inscrire son nom, son âge et son sexe. Tous les parents/personnes en charge des enfants sont encouragés à assister ensemble aux 13 sessions, car la responsabilité parentale est une responsabilité partagée. Indiquez si une autre personne participe en compagnie d'un parent ou de parents (comme un enfant ou un autre membre de la famille).



APERÇU DE LA SESSION

- Les parents célébreront l'achèvement du programme en compagnie d'amis, de membres de leur famille et d'autres membres de leur communauté.

Activité de la session	Durée
1. Accueil et présentation	15 minutes
2. Activité énergisante, jeu, chanson ou exercice de relaxation	5 minutes
3. Présentation du programme de formation	30 minutes
4. Temps de partage	20 minutes
5. Félicitations aux parents et commentaires des invités	20 minutes
6. Présentation des certificats et engagement public envers des pratiques parentales positives	40 minutes
Rapport post-session : Contrôle de la fidélité	

Étapes à suivre

1. Accueil et présentation

Durée : 15 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Souhaitez la bienvenue à tout le monde, et remerciez-les d'être présents à cette cérémonie. Souriez et ayez une attitude positive : les parents ont achevé le programme de formation aux compétences parentales !
2. Les deux facilitateurs doivent se présenter, car de nouvelles personnes seront présentes durant cette session.
3. Demandez aux participants de se présenter, eux et leurs enfants.
4. Demandez aux invités de se présenter.

2. Activité énergisante, jeu, chanson ou exercice de relaxation

Durée : 5 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Laissez les parents choisir une activité énergisante parmi celles des sessions, et animez l'activité.



3. Présentation du programme de formation

Durée : 30 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Lisez le titre et la description de chaque session, puis demandez aux parents d'expliquer certaines des compétences et des informations qu'ils ont apprises. Demandez à un parent de s'exprimer **brièvement** à propos de chaque session. Ceci constituera une présentation pour les membres des familles et de la communauté présents, mais également une excellente révision pour les parents du programme.



2. DITES >

- *Le programme de formation aux compétences parentales en EBA a été développé pour les familles avec des adolescents. Ce programme est basé sur des recherches et conçu pour approfondir les connaissances des parents sur le développement de l'enfant, pour leur apporter des techniques qu'ils peuvent utiliser afin de communiquer avec leurs enfants, pour les aider à gérer leur propre stress et celui de leurs enfants, et pour soutenir le bien-être de leurs enfants.*
- *Le programme de formation aux compétences parentales en EBA est basé sur les programmes de compétences parentales animés par l'International Rescue Committee au Libéria, au Burundi, en Ouganda, en Tanzanie et en Thaïlande. L'International Rescue Committee intervient dans les pires situations de crise humanitaire dans plus de 40 pays, et aide les populations à survivre et à reconstruire leur vie. Ce programme de formation comprend 13 sessions de groupe pour les parents. Chaque session dure environ 2 heures. Dans le cadre du programme, les parents créent des groupes de soutien en dehors de la classe afin de s'encourager mutuellement et de s'entraider afin de mettre en pratique de nouvelles compétences parentales.*

3. Présentez chacune des sessions, et invitez les parents à expliquer ce qui a été abordé et appris au cours de ces sessions.

Liste des sessions de compétences parentales :

- Session 2 : Comprendre le stress parental
- Session 3 : Stratégies d'adaptation et de guérison
- Session 4 : Développement cérébral de l'adolescent – Travail en cours
- Session 5 : Établir des relations positives et créer des espaces pour le dialogue
- Session 6 : Empathie – Respecter les opinions, pensées et sentiments de votre adolescent
- Session 7 : Guider des choix positifs
- Session 8 : Respecter les adolescents et leur corps en pleine mutation



- Session 9 : Protéger la santé, le bien-être et la dignité des adolescents – Santé reproductive et mariage précoce
- Session 10 : Relations positives et équilibrées et sécurité au sein de la communauté
- Session 11 : Comprendre les besoins psychosociaux des adolescents
- Session 12 : Apporter un soutien psychosocial aux adolescents

4. Temps de partage

Durée : 20 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Demandez à chaque parent de présenter sa stratégie favorite de relaxation, de communication et autre stratégie de pratique parentale positive.

5. Félicitations aux parents et commentaires des invités

Durée : 20 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Remerciez les invités d'avoir participé à la dernière session. Demandez-leur de partager des mots d'encouragement et de soutien. Demandez s'ils ont remarqué des changements positifs de la part des parents. Vous pouvez également demander aux invités de parler de la manière dont ils continueront à soutenir ces parents attentionnés.
2. Soulignez à l'attention des parents et des invités que les parents doivent se soutenir mutuellement dans leurs efforts de pratique parentale positive pour élever des enfants heureux et en bonne santé.
3. Demandez aux parents de continuer à se réunir au sein de leurs groupes de soutien parental afin de s'entraider et de s'encourager mutuellement.

6. Présentation des certificats et engagement public envers des pratiques parentales positives

Durée : 40 minutes | **Composition :** groupe entier, individuel

1. Invitez les parents à présenter leur engagement envers des pratiques parentales positives devant les invités. Ils devront choisir une chanson, une histoire ou un serment de groupe.



Rapport post-session : Contrôle de la fidélité

Après la session, les deux facilitateurs en charge des compétences parentales doivent cocher toutes les activités réalisées dans la ressource 4 : Commentaires sur la session de compétences parentales et rapport de fidélité. Si certaines activités n'ont pas été réalisées, expliquez pourquoi. Les facilitateurs doivent également consigner les commentaires des parents sur les rapports de fidélité. Le rapport doit être joint à la fiche de présence de la session.



PARTIE 3

Ressources



1

Ressource 1 : Calendrier et sujets des sessions de compétences parentales

SUJET DE LA SESSION	DATES DES RENCONTRES
1. Introduction au programme de compétences parentales	
2. Comprendre le stress parental	
3. Stratégies d'adaptation et de guérison	
4. Développement cérébral de l'adolescent – Travail en cours	
5. Établir des relations positives et créer des espaces pour le dialogue	
6. Empathie – Respecter les opinions, pensées et sentiments de votre adolescent	
7. Guider des choix positifs	
8. Respecter les adolescents et leur corps en pleine mutation	
9. Protéger la santé, le bien-être et la dignité des adolescents – Santé reproductive et mariage précoce	
10. Relations positives et équilibrées et sécurité au sein de la communauté	
11. Comprendre les besoins psychosociaux de l'adolescent	
12. Apporter un soutien psychosocial aux adolescents	
13. Révision et célébration – Engagement envers des pratiques parentales positives	



2

Ressource 2 : Liste de ressources pour les sessions de compétences parentales

Les ressources suivantes sont nécessaires dans le cadre de la formation pour l'ASÉ :

- Programme de compétences parentales en EBA pour les parents d'adolescents, dont les ressources et documents dédiés aux compétences parentales
- Feuilles de paperboard et marqueurs/Papier et stylos
- Petits objets comme des pièces, cailloux ou haricots pour le « jeu de concentration »
- Crayons de couleur
- Ruban adhésif
- Cahier
- Grandes enveloppes (22 x 30 cm dans l'idéal ; une pour chaque parent), de préférence de couleur vive
- Paillettes
- Plumes
- Gomme
- Magazines
- Ciseaux
- Colle
- Agrafeuse
- Fiches ou feuilles de papier découpées en plus petits morceaux
- Équipement pour lire des vidéos, si disponibles
- Dessins ou photos de 4 jeunes filles, pour la session 9



3

Ressource 3 : Sessions de compétences parentales – Fiche de présence

Date :

Numéro de session :

Facilitateurs :

Lieu :

Prénom	Nom	Êtes-vous accompagné(e) d'un enfant aujourd'hui ?	Êtes-vous accompagné(e) de quelqu'un d'autre aujourd'hui ? Si oui, qui ? (par exemple, ami, mari, sœur)	Signature
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				



4

Ressource 4 : Commentaires sur la session de compétences parentales et rapport de fidélité

Nom :

Affiliation :

Poste/Intitulé du poste :

1. Veuillez fournir une brève description du thème couvert lors de la session d'aujourd'hui :

Veuillez décrire les changements éventuels et expliquer pourquoi ces changements ont eu lieu :

.....
.....

.....
.....

Activité	Total	Homme	Femme	Commentaires
----------	-------	-------	-------	--------------

.....
.....

Nombre total de participants

4. Avez-vous pu terminer la session aujourd'hui ?

Nombre total d'enfants présents

OUI ☐ NON ☐

Nombre total d'autres présents

5. Au début de la session, avez-vous demandé aux participants de réfléchir à ce qu'ils avaient appris ou retenu lors de la dernière session ?

2. L'activité s'est-elle déroulée le jour/à l'heure prévu(e) ?

OUI ☐ NON ☐

OUI ☐ NON ☐

Dans le cas contraire, veuillez expliquer :

Si oui, veuillez citer les leçons clés apprises ou les points retenus que les participants ont mentionnés (n'écrivez aucun nom) :

.....
.....

.....
.....

3. L'activité s'est-elle déroulée conformément au manuel ?

OUI ☐ NON ☐ PARTIELLEMENT ☐

.....
.....
.....



6. Avez-vous demandé aux participants de parler de certaines des activités qu'ils avaient mises en pratique avec leurs enfants depuis la dernière session (c'est-à-dire leurs devoirs à la maison) ?

OUI ☐

NON ☐

Qu'est-ce qui a fonctionné et qu'est-ce qui n'a pas fonctionné ?

.....

.....

.....

Si oui, veuillez citer différents exemples que les participants ont mentionnés (n'écrivez aucun nom) :

.....

.....

.....

7. Est-ce que tous les participants ont participé activement lors de la session d'aujourd'hui ?

OUI ☐

NON ☐

Si non, expliquez pourquoi (par exemple, certains participants hésitaient à parler, avaient l'air distraits, etc.).

.....

.....

.....

.....

8. Veuillez décrire certaines choses qui se sont bien déroulées au cours de la session du jour (par exemple, participation particulièrement active à une session, bon partage d'expérience, etc.).

.....

.....

.....

.....

9. Veuillez citer certaines choses qui ne se sont pas bien déroulées, ou les défis auxquels vous avez dû faire face pendant la session d'aujourd'hui : (par exemple, réactions agressives, réticence des participants, perturbations pendant la session, etc.)

.....

.....

.....

.....

10. Veuillez noter toute autre réflexion personnelle concernant la session, y compris les changements que vous constatez, toute inquiétude que vous pourriez avoir, ou tout commentaire fait par les participants.

.....

.....

.....

.....

11. Veuillez décrire toute suggestion de modification du module de formation (par exemple : allouer plus de temps à une session particulière, ajouter plus d'exemples pratiques ou d'activités pour une session particulièrement difficile, supprimer des exercices trop difficiles ou trop longs, etc.). Veuillez mentionner la session/l'exercice et le numéro de page.

.....

.....

.....

.....

Signature du/des facilitateur(s) :

.....

Responsable de zone : Date de réception et de supervision :

.....

.....



5

Ressource 5 : Guide des groupes de soutien parental

Introduction

Des études relatives aux groupes de soutien parental et à d'autres groupes d'entraide ont démontré que les participants en bénéficient de plusieurs manières : les parents obtiennent un soutien social et émotionnel mutuel, ils s'échangent des idées et des mécanismes d'adaptation, et servent de modèles pour leurs proches. Basés sur des approches de responsabilisation, les groupes d'entraide peuvent également constituer un moyen de perpétuer des changements de pratique parentale positive dans des communautés possédant des ressources limitées.

Bien que les programmes de compétences parentales de l'IRC aient déjà constaté la formation spontanée de groupes de soutien par les parents, les facilitateurs jouent souvent un rôle clé pour encourager les parents à renforcer leurs compétences parentales nouvellement acquises. Lorsque des groupes de soutien sont initialement bien établis, ils peuvent se poursuivre longtemps après que les parents ont complété le programme de formation aux compétences parentales en 12 sessions (sans soutien direct de la part des facilitateurs en compétences parentales). Cependant, des études indiquent que les groupes les plus fructueux sont ceux encadrés par une personne formée à l'animation de discussions.

Consignes et conseils pour la création de groupes de soutien parental par les facilitateurs

À la fin de la première session, prenez 15 minutes pour présenter l'idée des groupes de soutien parental et aidez les participants à décider comment ils formeront leurs groupes. Les groupes de soutien parental sont généralement de taille réduite, comportant entre 4 et 6 parents.

Quelques suggestions pour expliquer le but des groupes de soutien parental :

- Les groupes de soutien parental aident à renforcer les nouvelles compétences parentales en permettant la discussion et la pratique de ces compétences.
- Les groupes de soutien offrent des opportunités de félicitations et d'encouragement mutuels.



- Les groupes de soutien animent les échanges d'expériences liées aux enfants et aux membres de la famille dans le foyer, et génèrent des solutions aux problèmes en cours.
- Les groupes de soutien prolongent les bénéfices du programme « *Les familles font la différence* » de l'IRC au-delà du programme en 12 sessions. La pratique parentale est délicate et les parents doivent se soutenir mutuellement sur le long terme.

Quelques suggestions pour former des groupes de soutien parental :

- Regroupez les parents en fonction de l'endroit où ils vivent, afin qu'il leur soit facile de se réunir. Regroupez les parents selon l'âge de leurs enfants.
- Laissez les parents proposer leurs propres critères et idées sur la formation de groupes.

Quelques suggestions pour créer un environnement positif pour les groupes de soutien parental :

- Demandez à 1 ou 2 facilitateurs en compétences parentales de soutenir ou d'animer les 2 ou 3 premières sessions.
- Demandez aux parents de choisir ou de nommer un membre du groupe pour codiriger la deuxième ou la troisième session du groupe. Un parent peut également se porter volontaire.
- Demandez aux facilitateurs en compétences parentales d'être à l'écoute et d'apporter un soutien au parent élu pour codiriger la session sur une base hebdomadaire pendant la durée du programme.



6

Ressource 6 : Cartes d'adaptation et de guérison

Mon réseau de soutien (une liste de personnes auxquelles vous pouvez rendre visite ou que vous pouvez appeler et qui vous remontent toujours le moral) :

Mes endroits favoris (une photo ou une description d'un endroit (passé, présent ou imaginaire) où vous ressentez ou avez ressenti un grand sentiment de quiétude et de sécurité) :

Mes livres préférés (en particulier les livres qui vous remontent le moral) :

Aliments réconfortants (des aliments comme des barres chocolatées ou des pâtisseries que vous pouvez placer dans votre kit ou que vous pouvez facilement vous procurer ou préparer ; quelque chose que vous pouvez manger sans culpabiliser !) :

Liste de gratitude (choses pour lesquelles vous éprouvez de la reconnaissance) :

Rappels d'autres activités anti-stress
(comme cuisiner ou une activité créative) :



Affiches ou images humoristiques ou positives :

Jouets favoris de votre enfance (les choses avec lesquelles vous aimiez jouer ; si vous n'avez plus le jouet, une image ou une description fera l'affaire) :

Moyens d'écrire mes pensées (un carnet ou un journal intime et un stylo) :

Boissons non alcoolisées que j'apprécie :

Meilleurs moments du passé (écrire un bref rappel d'un merveilleux souvenir) :

Exercice de relaxation (respiration profonde, prière, relaxation musculaire, se recentrer sur soi-même) :



7 Ressource 7 : Développement cérébral et stress toxique

Développement cérébral

Image 1 :

Le cerveau et les neurones

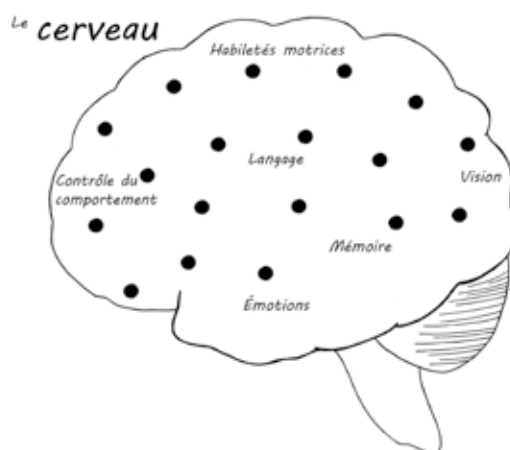


Image 2 :

Le cerveau et les « connexions électriques » via les synapses

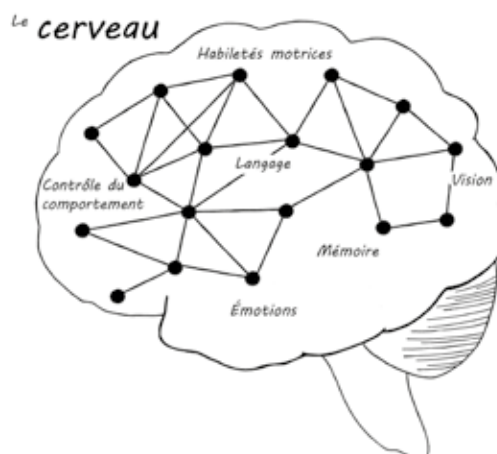


Image 3 :

Le cerveau avec des « connexions électriques » plus fortes grâce à l'amour et aux encouragements

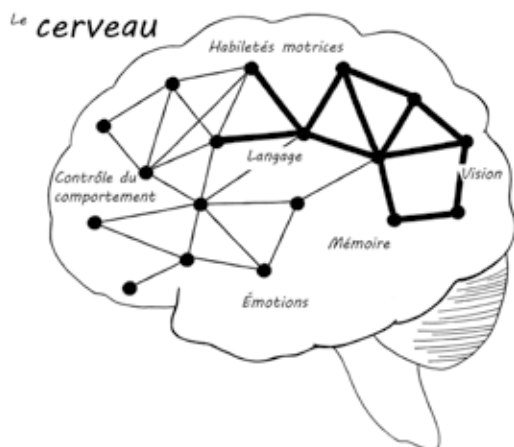


Image 4 :

Les « connexions électriques » sont détruites en raison du stress toxique et de la violence

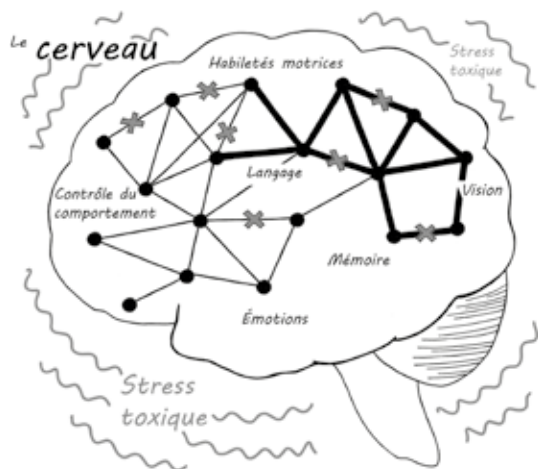
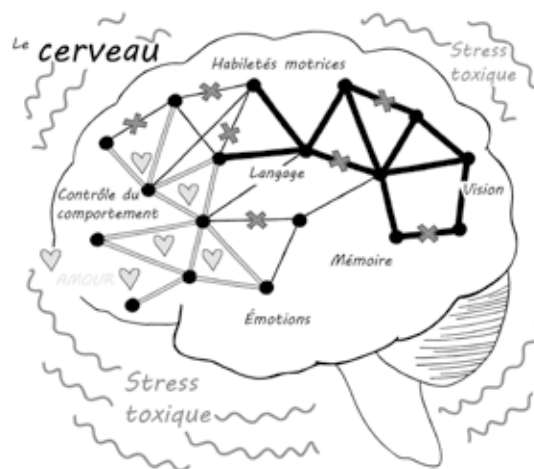


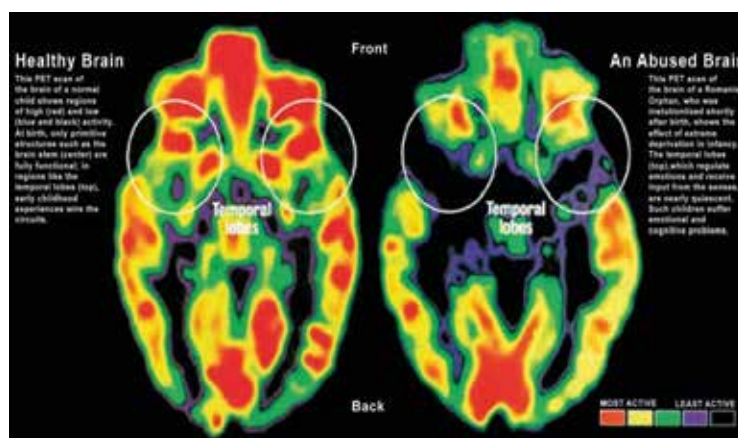
Image 5 :

Les « connexions électriques » sont renouvelées grâce à des relations aimantes, protectrices et prévisibles avec les adultes



Imagerie cérébrale¹

Les images ci-dessous ont été prises à l'aide de scanners, qui produisent des images détaillées en utilisant des champs magnétiques et des ondes radio.

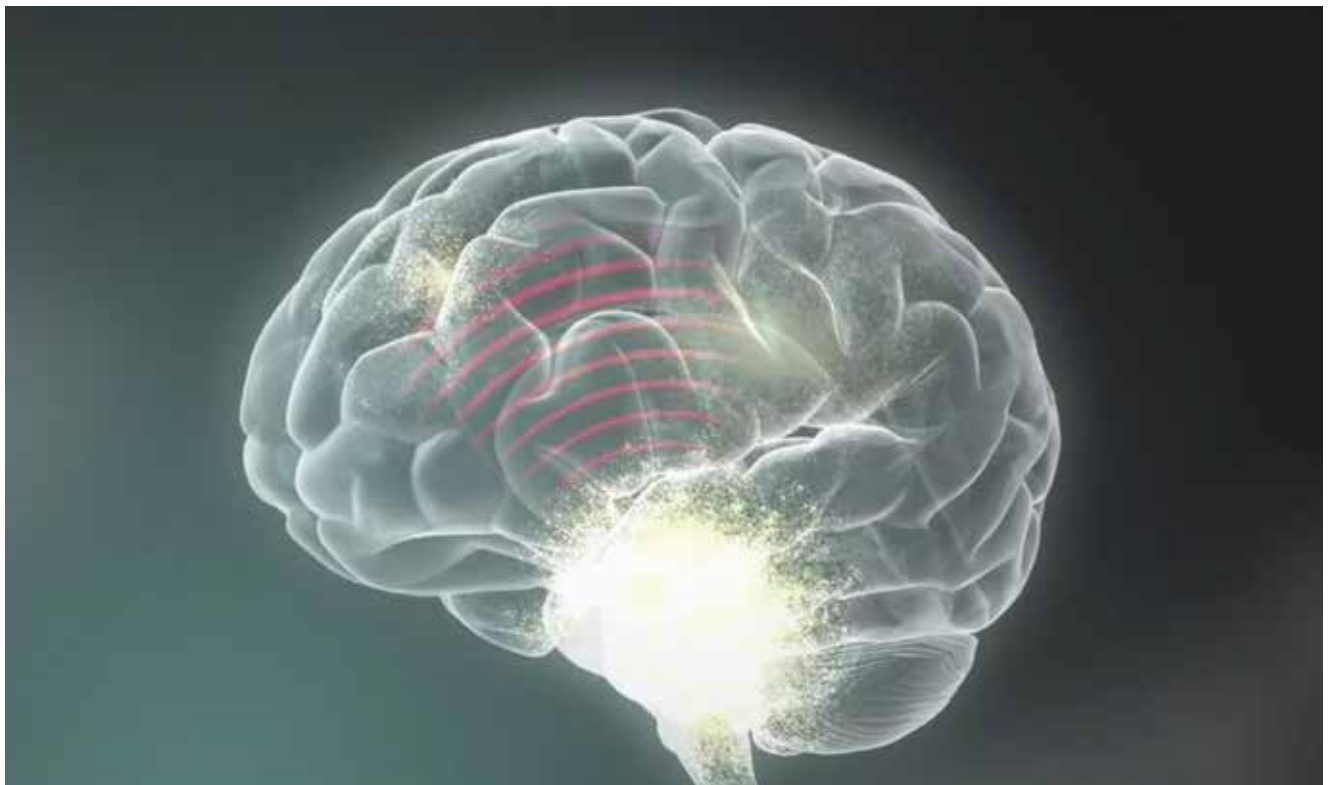
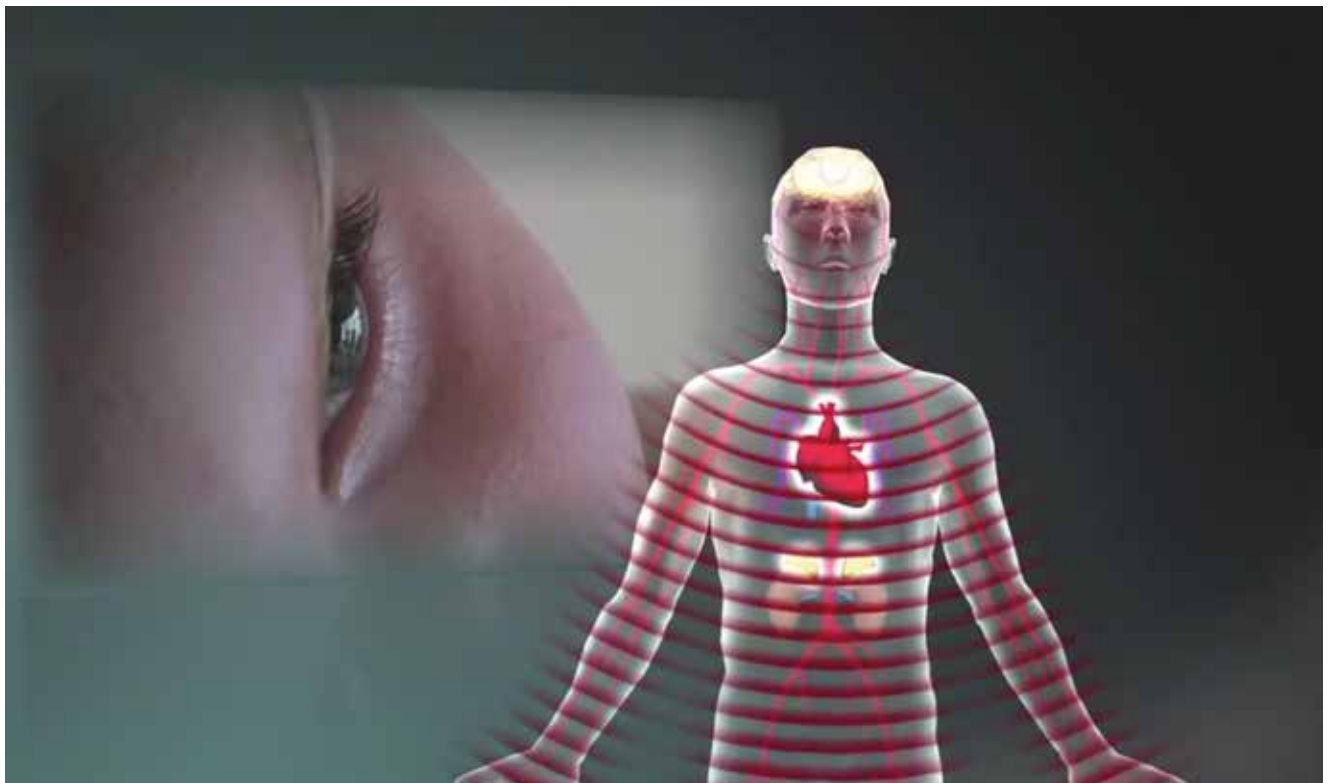


Stress toxique²

Apprendre à gérer le stress est une composante importante d'un développement sain. Lorsqu'une personne subit un stress, le système de réponse au stress de son corps s'active. Le cerveau et le corps sont en état d'alerte maximale, ce qui augmente le rythme cardiaque et la pression artérielle, et libère des hormones du stress telles que le cortisol. Si le stress est évacué assez rapidement ou qu'un jeune enfant reçoit le soutien d'adultes attentifs, le système de réponse au stress du corps se désactive, et le corps revient à l'état normal. Dans les situations d'abus constants et de négligence, lorsque l'enfant ne bénéficie pas de relations de soutien auprès d'adultes, le système de réponse au stress reste activé. Même sans dommages physiques apparents, le manque de relations adaptées avec des adultes attentifs peut induire une réaction de stress prolongé chez un enfant. L'activation constante du système de réponse au stress en l'absence de relations protectrices est appelée « stress toxique ». Le stress toxique durant l'enfance perturbe le bon développement du cerveau. Cela peut engendrer des conséquences sévères durant la vie entière, du retard d'apprentissage sur le court terme, à un risque plus élevé de maladie sur le long terme.

1. Well Commons. 2011. *This is a child's brain on trauma; This is the life of that traumatized brain* [Voici un cerveau d'enfant souffrant de traumatisme ; telle est la vie d'un cerveau traumatisé] (en anglais). Issu de : <http://wellcommons.com/groups/aces/2011/jul/22/this-is-a-brain-on-trauma-this-is-the-li>.
2. Center on the Developing Child, Université de Harvard. 2011. Toxic stress derails healthy development [Le stress toxique empêche un développement sain et équilibré] (en anglais). Issu de : <https://www.youtube.com/watch?v=rVwFkcOZHJw>.





Compétences parentales

PROGRAMME DE FORMATION
(ADOLESCENTS)

BOÎTE À OUTILS EBA

Ressource 7

Le stress toxique a un effet direct sur l'architecture cérébrale d'un enfant. Nous voyons que, dans les zones du cerveau dédiées à l'apprentissage et au raisonnement, les connexions entre les neurones sont moins nombreuses et plus faibles.

Les recherches scientifiques démontrent que l'activation prolongée des hormones du stress dans la petite enfance peut réellement réduire les connexions neuronales dans ces parties importantes du cerveau, au moment précis du développement de l'enfant qui requiert une croissance de ces connexions. L'image montre les dommages provoqués par le stress toxique sur les connexions neuronales.



8

Ressource 8 : Impacts et symptômes – Réponses aux questions

Âge	Comment les guerres et les crises affectent-elles les adolescents ?	Quels symptômes psychosociaux peut-on observer ?
12 ans	▪ Perte d'amis, de possibilités d'éducation, de jouets, de vêtements, de marques d'identité, changements d'habitudes alimentaires, d'environnement, perte de la routine. ▪ Moins d'attention de la part des parents, moins d'interactions, moins de stimulations. ▪ Absence de loisirs, de passe-temps (TV, livres, jeux, etc.) ▪ Souvenirs de la guerre, exposition à un environnement violent.	▪ Pleurs ▪ Dépression ▪ Tendance à sursauter, notamment en cas de bruits forts ▪ Difficulté à s'endormir ▪ Cauchemars ▪ Refus de manger ▪ Boulimie ▪ Isolement ▪ Refus de quitter la maison ou la tente ▪ Peur de tout ▪ Eczéma ▪ Maux d'estomac ▪ Se sent malade ▪ Commence à fumer ▪ Se bat ▪ Joue à des jeux de guerre ▪ Perte d'empathie ▪ Morosité et sautes d'humeur ▪ Problèmes de concentration
15 ans	▪ Perte d'amis, de possibilités d'éducation, changement d'environnement, manque d'intimité, moins de contrôle de la part des parents, pertes de loisirs et de passe-temps. ▪ Souvenirs du conflit, exposition à un environnement violent.	▪ Dépression ▪ Difficulté à s'endormir, cauchemars ▪ Isolement, manque d'énergie, agitation mentale ▪ Eczéma ▪ Maux d'estomac ▪ Se sent malade ▪ Commence à fumer ▪ Se bat ▪ Perte d'empathie ▪ Se sent attiré par les armes ▪ Impatience ▪ Colère ▪ Violence envers les frères et sœurs ▪ Morosité et sautes d'humeur



9

Ressource 9 : Formation EBA aux compétences parentales – Modèle de certificat

Adaptez le certificat suivant à votre programme, et faites-le signer par les autorités compétentes, telles que le facilitateur ou le superviseur.



Certificat de participation

Espaces de bien-être et d'apprentissage – Formation aux compétences parentales

Il est certifié que

a complété toutes les sessions de compétences parentales
dans le cadre de l'intervention de compétences parentales des
espaces de bien-être et d'apprentissage.

Facilitateur d'EBA

Date

10 Ressource 10 :

Glossaire des compétences parentales

ADOLESCENT

Défini par l'Organisation mondiale de la santé comme toute personne dont l'âge est compris entre 10 et 19 ans.

ADAPTÉ À L'ÂGE

Activité ou responsabilité adaptée à un âge particulier ou une tranche d'âge particulière.

PERSONNE EN CHARGE

Toute personne qui pourvoit aux besoins physiques, sociaux et émotionnels d'un enfant. Ce terme est utilisé de manière interchangeable avec « parent » dans la boîte à outils EBA.

DISCIPLINE COHÉRENTE

Technique d'éducation des enfants consistant à traiter les problèmes de comportement de manière continue au fil du temps.

ADAPTÉ AU STADE DE DÉVELOPPEMENT

Adapté à un stade socio-émotionnel, cognitif et émotionnel particulier.

EMPATHIE

Capacité d'un être humain à comprendre et à identifier les pensées, les sentiments et les attitudes d'un autre être humain.

AUTONOMISATION

Processus consistant à augmenter la capacité d'individus ou de groupes d'individus à faire des choix, et à transformer ces choix en actions et résultats désirés.

FONDÉ SUR DES PREUVES

Basé sur la recherche, fondé sur des données qui sont à la fois valables et fiables.

COMPOTEMENTS D'EXTERNALISATION

Comportements, comme l'agression physique ou les dégâts infligés aux biens, que les enfants dirigent vers une personne ou un objet dans leur environnement.

LES FAMILLES FONT LA DIFFÉRENCE

Programme de compétences parentales fondé sur la recherche conçu par l'*International Rescue Committee*.

FIDÉLITÉ

Processus consistant à garantir le respect du protocole et des méthodes d'un programme afin de garantir la préservation des éléments essentiels.

PARENT

Toute personne qui pourvoit aux besoins physiques, sociaux et émotionnels d'enfants. Ce terme est utilisé de manière interchangeable avec « personne en charge » dans la boîte à outils EBA.

PRATIQUES PARENTALES

Processus consistant à subvenir aux besoins sociaux, émotionnels et physiques des enfants jusqu'à ce qu'ils soient assez âgés pour prendre soin d'eux-mêmes.



FACILITATEURS EN COMPÉTENCES PARENTALES

Professionnels et para-professionnels utilisant le programme de formation aux compétences parentales auprès de groupes de parents afin d'encourager l'apprentissage de la manière de soutenir une croissance et un développement sains et équilibrés pour les enfants dans les espaces de bien-être et d'apprentissage.

IGNORER (ÉGALEMENT DÉNOMMÉE « IGNORANCE PLANIFIÉE »)

Technique consistant à retirer toute l'attention aux mauvais comportements non violents.

COMPORTEMENT PROSOCIAL

Toute action ou interaction sociale qui bénéficie à d'autres personnes ou à la société dans son ensemble.

RENFORCEMENT

Conséquence, positive ou négative, qui augmente la probabilité qu'un comportement, positif ou négatif, soit répété à l'avenir. Par exemple, si un parent remercie un enfant d'avoir accompli ses tâches ménagères, il augmente la probabilité qu'il réitère ce comportement.

BASÉ SUR DES CONTINGENCES SOCIALES

Lorsqu'un parent accepte de payer ou de récompenser d'une quelconque manière un enfant qui a réalisé une tâche.

BOUCLE D'ENSEIGNEMENT

Méthode permettant d'aider les jeunes enfants à apprendre de nouvelles compétences, ce qui inclut une phase d'instruction/de démonstration par l'exemple par l'adulte, une phase de mise en pratique par l'enfant, et enfin une phase d'échanges, durant laquelle l'adulte fournit à la fois des commentaires positifs et des suggestions d'amélioration, le cas échéant.

COIN CALME

Stratégie permettant de gérer les problèmes de comportement, consistant à demander à un enfant de se rendre seul dans un endroit tranquille pendant 3 à 5 minutes, afin de réduire les comportements comme l'agression physique et les crises de colère. La méthode du coin calme est une conséquence des mauvais comportements qui enseigne aux enfants l'autodiscipline.



PARTIE 4

Documents



1 Document 1 : Calendrier et sujets des sessions de compétences parentales

SUJET DE LA SESSION	DATES DES RENCONTRES
1. Introduction au programme de compétences parentales	
2. Comprendre le stress parental	
3. Stratégies d'adaptation et de guérison	
4. Développement cérébral de l'adolescent – Travail en cours	
5. Établir des relations positives et créer des espaces pour le dialogue	
6. Empathie – Respecter les opinions, pensées et sentiments de votre adolescent	
7. Guider des choix positifs	
8. Respecter les adolescents et leur corps en pleine mutation	
9. Protéger la santé, le bien-être et la dignité des adolescents – Santé reproductive et mariage précoce	
10. Relations positives et équilibrées et sécurité au sein de la communauté	
11. Comprendre les besoins psychosociaux de l'adolescent	
12. Apporter un soutien psychosocial aux adolescents	
13. Révision et célébration – Engagement envers des pratiques parentales positives	



2

Document 2 : Témoigner de l'intérêt



2

Document 2 : Témoigner de l'intérêt



3

Document 3 : Identification des besoins psychosociaux et émotionnels des parents

Je ressens
(des émotions)

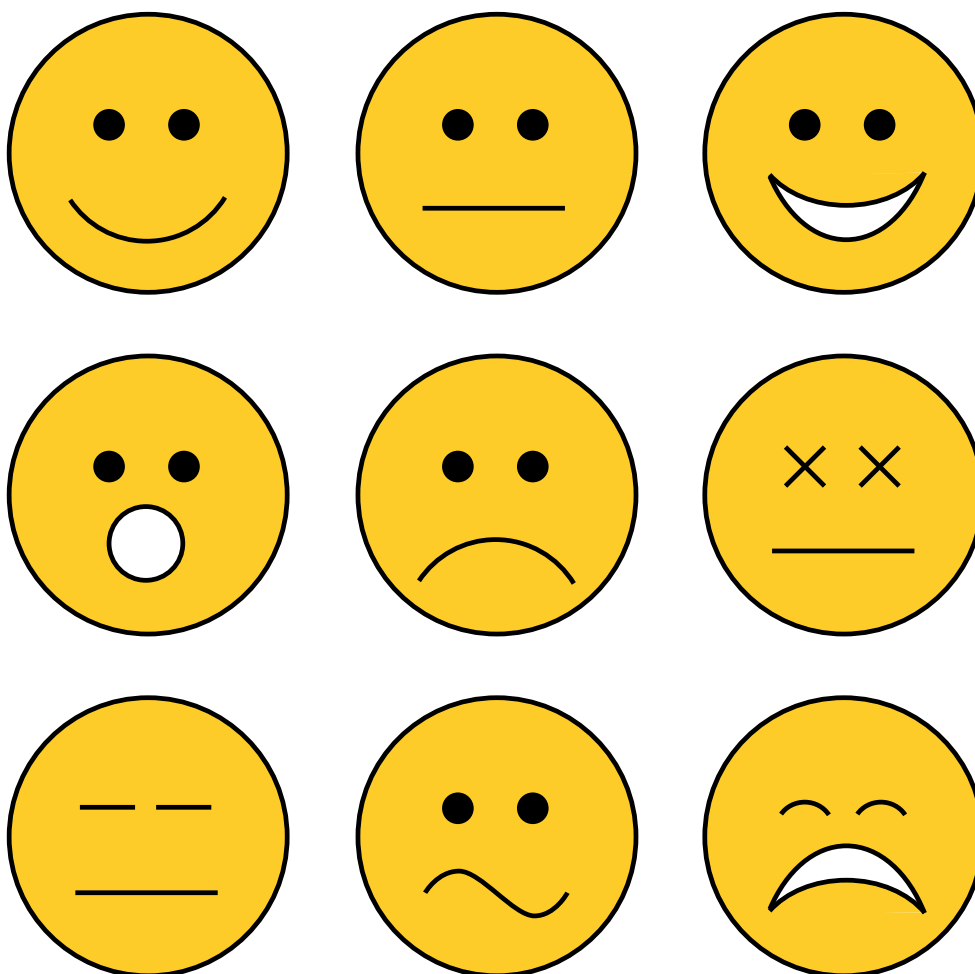
Je fais
(Le cas échéant, quels sont les
changements de comportement, les
choses que vous faites ou ne faites
pas ?
Cela peut être positif ou négatif.)

Impact sur les enfants
(Conséquences possibles pour ma
santé, ma famille, mes enfants.)

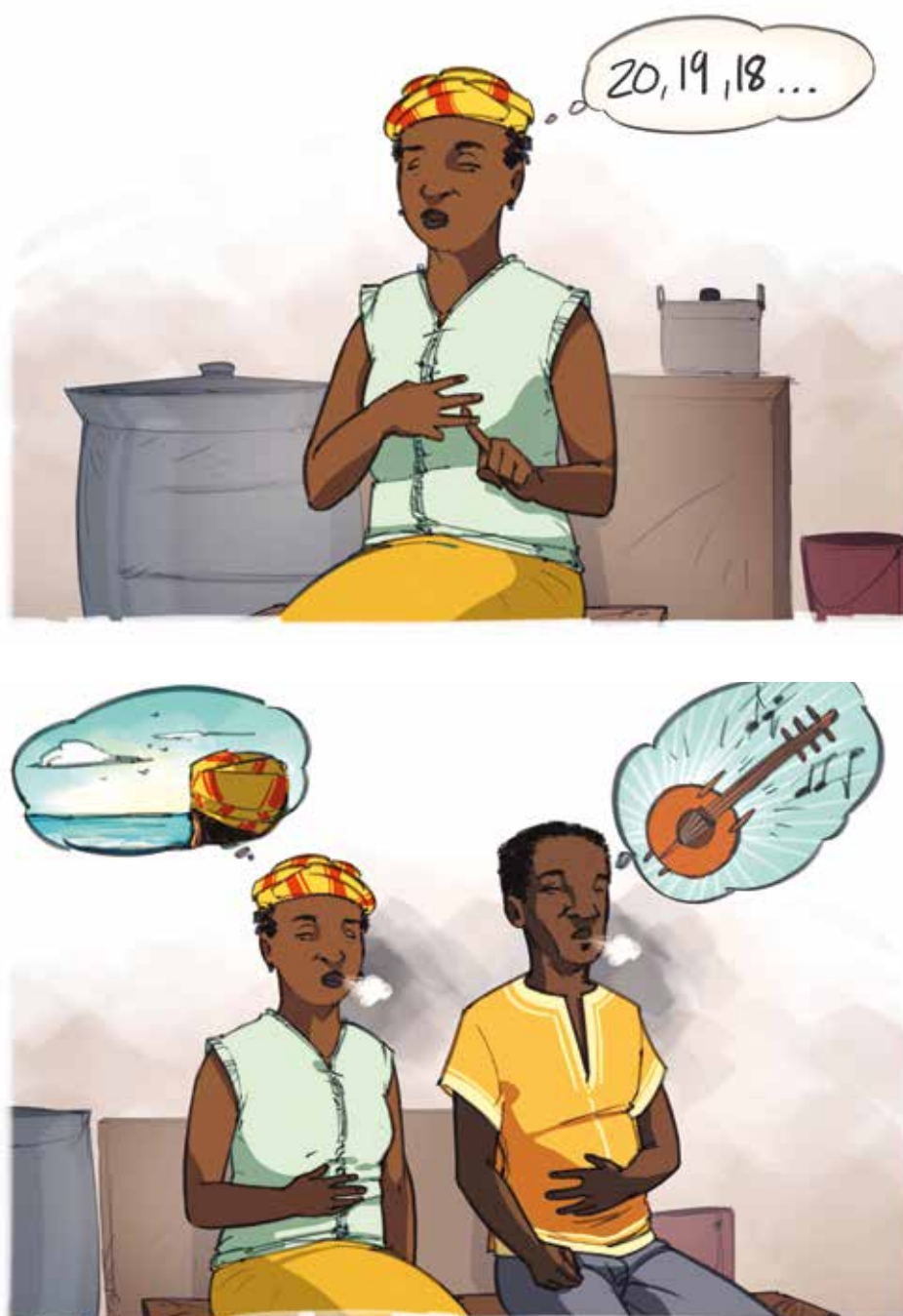


4

Document 4 : Dessins représentant des sentiments et des actions



5 Document 5 : Exercice de relaxation



5 Document 5 : Exercice de relaxation



Document 6 : Techniques de relaxation

ADAPTATION > ADAPTEZ cet exercice de relaxation à votre contexte culturel. Remplacez « *l'univers* » par une représentation religieuse adaptée à votre contexte culturel. Si plusieurs religions sont représentées au sein du groupe de parents, conservez « *l'univers* » (ou l'équivalent dans la langue locale) comme terme générique.

- 1. Installez-vous dans un endroit calme, dans une position confortable. Imaginez-vous dans l'endroit le plus paisible, le plus sûr et le plus pacifique que vous ayez jamais connu. Inspirez et expirez profondément, par le ventre. Récitez-vous les phrases suivantes, avec une voix tranquille, très lentement, mais imaginez qu'elles sont prononcées par une voix extérieure, une voix pleine d'amour. Si vous faites ceci en couple, l'un des deux lira le texte pendant que l'autre ferme les yeux et écoute :**

Votre souffle est chaud et apaisant. Il se répand dans votre corps et vous réchauffe. Il apporte la paix et la tranquillité à chaque cellule de votre corps.

- 2. Laissez chaque cellule de votre corps prendre conscience et ressentir que vous êtes aimé. *L'univers* vous aime. De nombreuses personnes vous aiment. Vous êtes entouré d'amour et de bienveillance. L'amour vous entoure comme une douce lumière, vous conforte et emporte toute votre douleur.**

L'air que vous respirez est chaud et apaisant. Cette chaleur se répand dans tout votre corps. Elle se répand dans votre corps et détend vos muscles.

À présent, la chaleur se répand dans votre tête. Détendez le sommet de votre tête. Détendez votre esprit. Vous n'avez pas besoin de penser à quoi que ce soit, vous n'avez aucune inquiétude à avoir. Libérez les fardeaux que vous portez dans votre esprit.

Alors que vous respirez profondément, la chaleur se répand sur votre visage. Laissez votre visage se détendre. Détendez vos yeux. Laissez s'envoler tout ce que vos yeux ont vu et qui vous attriste ou vous fait souffrir. Laissez-le s'échapper avec votre souffle.



Détendez vos joues et votre bouche. Laissez s'envoler avec votre souffle toutes les paroles que vous avez prononcées et que vous regrettez. Elles appartiennent au passé et se sont envolées avec votre souffle.

Détendez vos oreilles. Il n'y a rien à écouter désormais, si ce n'est le rythme apaisant de votre propre souffle. Laissez s'envoler tout ce que vous avez entendu et qui vous a blessé au cours de votre vie. Vous n'en avez plus besoin. Laissez-le s'échapper avec votre souffle.

Détendez votre mâchoire. Libérez la tension qui s'est accumulée dans votre mâchoire. Sentez la chaleur se diffuser dans votre esprit, votre visage, votre cou. Détendez votre cou.

- 3. Sachez que vous êtes en sécurité. Vous êtes protégé. Vous êtes en lieu sûr. *L'univers* veille sur vous. Vous êtes dans un lieu protégé, un endroit sûr. Vous n'avez rien à craindre, rien à regretter. Le passé n'est plus, et l'avenir n'est pas encore arrivé. Tout ce qui existe est ce moment de quiétude, cet endroit sûr où vous êtes protégé et au chaud.**

Continuez de respirer profondément et doucement. Votre respiration vous réchauffe. La chaleur se répand dans vos épaules et les détend. Laissez s'envoler le fardeau que vous portiez sur vos épaules. Donnez-le à *l'univers* afin qu'il le porte jusqu'à ce que vous acceptiez de le reprendre. À présent, laissez-le s'envoler avec votre souffle. Détendez vos épaules.

- 4. Laissez votre peur et votre inquiétude s'envoler. Vous vous laissez guider par *l'univers*, vous êtes en paix. Vous êtes en harmonie avec l'univers tout entier, vous êtes en paix.**

Respirez profondément et doucement. Votre respiration se diffuse à présent dans votre dos et le réchauffe. Détendez vos omoplates et le milieu de votre dos. Détendez le bas de votre dos. En expirant, déchargez-vous des fardeaux que vous portiez sur votre dos. Libérez avec votre souffle tous les ennuis et tout le poids sur votre dos, et laissez-les disparaître. Vous n'en avez plus besoin à présent.

- 5. *L'univers* est de votre côté et sera toujours avec vous. Vous êtes une personne forte. Sachez que quels que soient les défis auxquels vous êtes confronté, votre force et votre volonté vous permettront de les surmonter.**



Alors que vous respirez, la chaleur continue de se répandre dans votre corps et se diffuse à présent dans votre poitrine et votre abdomen. Détendez votre poitrine. Laissez s'envoler toutes vos peurs quant à l'avenir. Laissez-les s'échapper avec votre souffle. Ayez confiance en *l'univers*. Il est avec vous maintenant, en ce moment, et il vous protégera. Détendez votre abdomen. Libérez et laissez s'échapper toute la tension que vous avez dans votre estomac, toute la tension qui est en vous.

6. Sachez que *l'univers* vous a créé pur. Cette pureté est toujours en vous, comme une lumière. Ressentez-la, soyez en contact avec elle, laissez sortir cette pureté, et avec elle vient la paix.

Votre souffle est chaud et apaisant. Il se répand dans votre corps et vous réchauffe. Il apporte la paix et la tranquillité à votre esprit, à votre âme et à votre cœur. Sentez-le se répandre dans vos bras. Détendez vos bras et vos avant-bras. Détendez vos mains et vos doigts. Détendez vos pouces. Vos mains travaillent dur pour vous tous les jours, mais laissez-les se détendre à présent. Laissez s'envoler tous les fardeaux que vous portez entre vos mains. Laissez s'envoler toute la douleur ou la honte que vos mains ont subie. Vous n'en avez plus besoin. Laissez s'envoler tout ça avec votre souffle, loin de vous.

7. Sachez que *l'univers* a fait de vous une belle personne, avec la meilleure des formes. Cette beauté se trouve en vous. Ressentez-la en croyez en elle.

Respirez profondément et laissez-la se diffuser dans vos jambes. Détendez vos cuisses. Détendez vos genoux. Détendez vos mollets. Détendez vos pieds. Détendez vos orteils. Vos jambes travaillent dur pour vous tous les jours, et elles ont mérité de se reposer. Détendez vos jambes et laissez la tension s'en échapper. Libérez la tension avec votre souffle.

À présent, tout votre corps est détendu et chaud. Chaque cellule de votre corps, chaque partie de vous à l'intérieur comme à l'extérieur, tout est paisible et apaisé. Tout votre corps est pur, léger et chaud.



7

Document 7 :

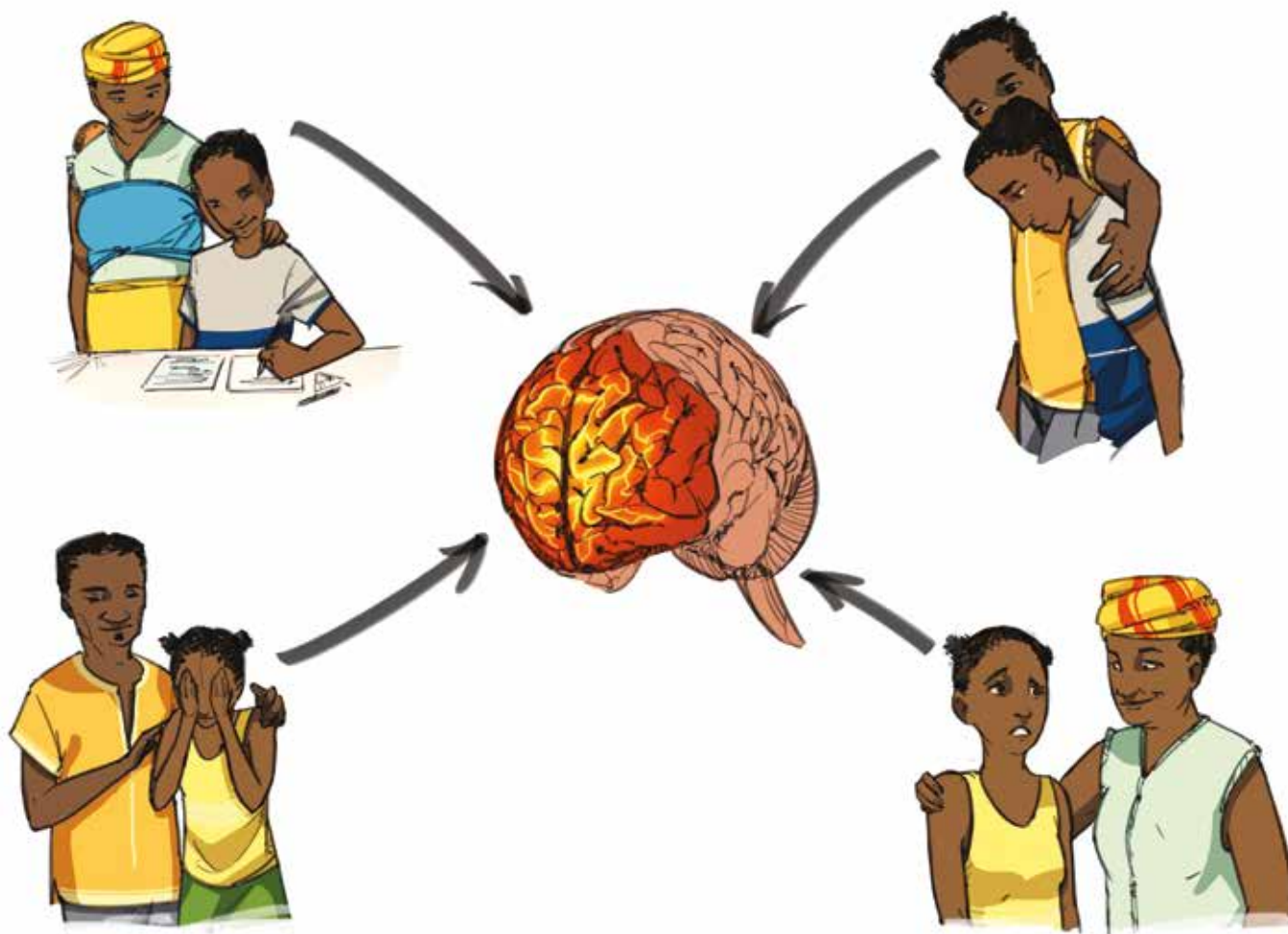
Exercice de visualisation – Le lieu refuge

1. Inspirez et expirez calmement et profondément plusieurs fois. Fermez les yeux et continuez de respirer normalement. Créez une image de votre lieu refuge, et imaginez que vous vous y trouvez, que ce soit debout ou assis. Est-ce que vous vous y voyez ? Dans votre imagination, regardez autour de vous. Que voyez-vous ? Que pouvez-vous voir près de vous ? Regardez ses détails et étudiez sa matière. Voyez les différentes couleurs. Imaginez que vous tendez la main pour le toucher. Qu'est-ce que vous ressentez ? À présent, regardez au loin. Que pouvez-vous voir autour de vous ? Regardez ce qu'il y a au loin. Voyez les différentes couleurs, formes et ombres. Il s'agit d'un endroit spécial qui n'appartient qu'à vous, et vous pouvez imaginer tout ce que vous voulez. Lorsque vous êtes là, vous vous sentez calme et en paix. Imaginez vos pieds nus sur le sol. Quelle sensation éprouvez-vous au contact du sol ? Déplacez-vous lentement en prenant soin d'observer tout ce qui s'y trouve. Inspectez leur apparence et leur texture. Que pouvez-vous entendre ? Peut-être les bruits légers du vent, des oiseaux ou la mer. Sentez-vous la chaleur du soleil sur votre visage ? Quelle odeur sentez-vous ? Sentez-vous l'air marin, des fleurs, ou votre plat préféré en train de cuire ? Dans votre endroit préféré, vous pouvez voir les choses que vous voulez et imaginer les toucher, les sentir et entendre des sons plaisants. Vous vous sentez calme et heureux.
2. Maintenant, imaginez que quelqu'un de spécial est avec vous à cet endroit. C'est quelqu'un qui est ici pour être votre ami et pour vous aider, quelqu'un de fort et de gentil. Il est ici simplement pour vous aider et il prendra soin de vous. Imaginez-vous en train de marcher et d'explorer cet endroit lentement avec cette personne. Ça vous fait plaisir d'être avec elle. Cette personne est là pour vous aider et elle est douée pour résoudre les problèmes.
3. Dans votre imagination, regardez une fois de plus autour de vous. Regardez bien. Rappelez-vous que c'est votre endroit rien qu'à vous. Il sera toujours là. Vous pouvez toujours imaginer être là lorsque vous voulez vous sentir calme, en sécurité et heureux. La personne qui vous aide sera toujours là, dès que vous le souhaitez. Maintenant, préparez-vous à ouvrir les yeux et à quitter votre endroit secret pour le moment. Vous pouvez revenir lorsque vous le souhaitez. En ouvrant les yeux, vous vous sentez plus calme et heureux.



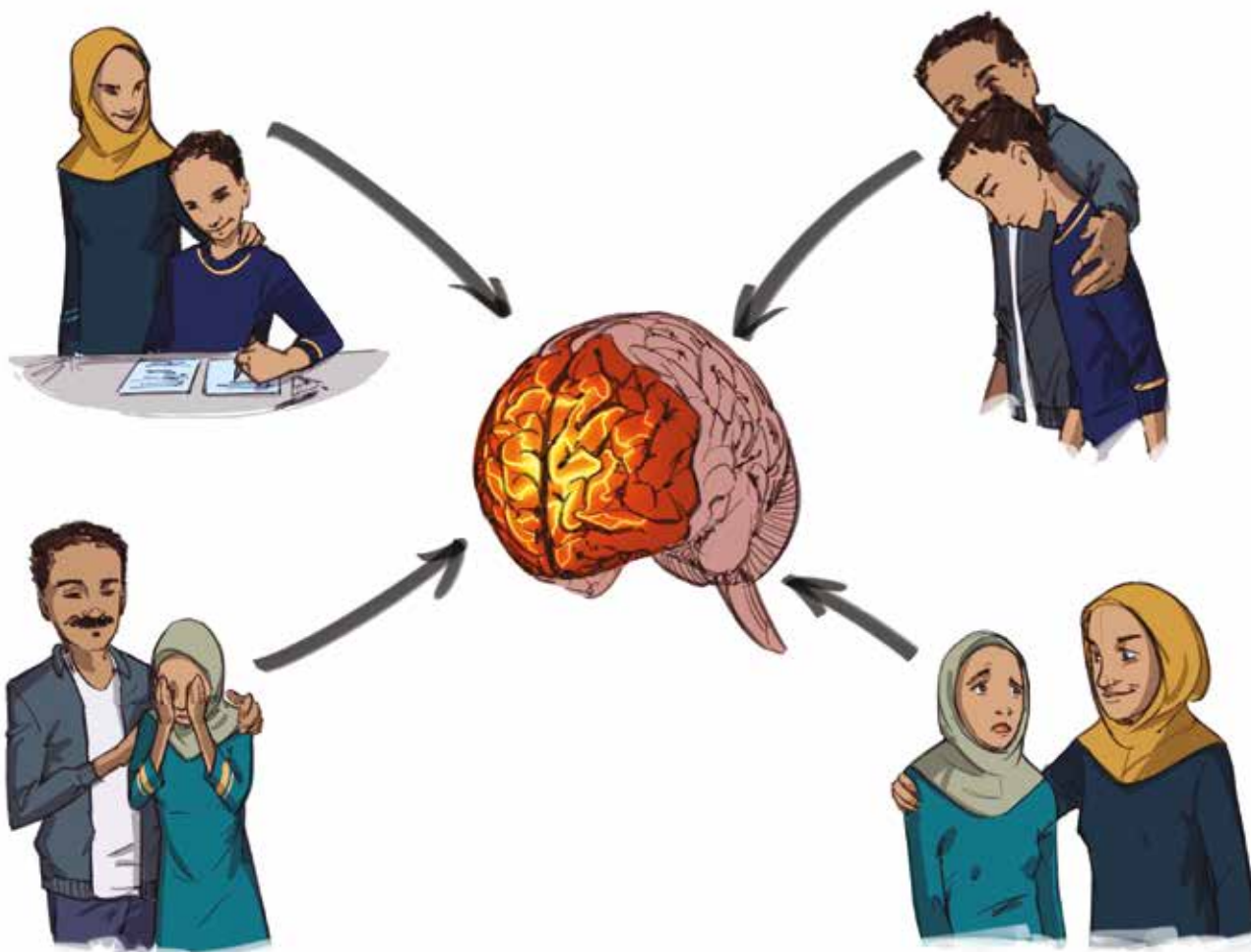
8

Document 8 : Développement cérébral



8

Document 8 : Développement cérébral



9 Document 9 : Passer du temps avec les adolescents



9 Document 9 : Passer du temps avec les adolescents



10 Document 10 : Empathie



10 Document 10 : Empathie



Document 11 :

Les 4 étapes de l'empathie

Étape 1

Identifier le sentiment.

Étape 2

Déterminer la raison.

Étape 3

Conforter le sentiment (honorer le sentiment).

Étape 4

Aider l'enfant à gérer ses émotions.
Agir et trouver une solution si nécessaire.



12 Document 12 : Réunions familiales



Document 12 : Réunions familiales



Document 13 :

Étapes des réunions familiales

Étape 1

Les réunions familiales devraient toujours commencer par une série de commentaires positifs sur la vie de famille. Idéalement, chaque membre de la famille doit pouvoir dire quelque chose de positif sur chacun des autres membres. Cela encourage les enfants à apprécier les bons moments passés ensemble, à exprimer leur gratitude, et à identifier ce qu'ils apprécient dans les comportements des autres membres de la famille.

Par exemple : « Sarah, merci d'avoir préparé le dîner hier et Ahmed, j'ai apprécié que tu te sois occupé de tes petits frères pendant que j'étais au marché. »

Étape 2

La famille applique les solutions adoptées pendant la dernière réunion.

Par exemple : « Nous avons convenu pendant la dernière réunion que tout le monde serait de retour à la maison à 18 h. Comment cela s'est-il passé cette semaine ? Est-ce que tout le monde est rentré à la maison à l'heure ? »

Étape 3

Tous les éléments à l'ordre du jour sont identifiés. Chacun a la possibilité de parler de ce qu'il souhaite. Tous les conflits et problèmes ne seront pas résolus, mais cela représente une opportunité de donner de l'espace à chacun pour partager son avis et écouter. Le fait d'écouter ne signifie pas que nous sommes d'accord, mais permet de mieux comprendre le point de vue de chacun. Les points à l'ordre du jour ne sont pas nécessairement des problèmes et ils peuvent également concerner des projets familiaux.

Par exemple : « Jamila, tu as fait part de ta frustration de ne pas pouvoir m'accompagner au marché. Comme tu le sais, pour des raisons de sécurité, je ne peux pas te permettre de m'accompagner. Y a-t-il autre chose que tu souhaiterais faire et qui serait plus sûr ? Aimerais-tu m'accompagner à... [insérer activité au centre pour les jeunes/femmes] ? »

Étape 4

Appréciez les moments en famille. Amusez-vous, et prévoyez des activités familiales ensemble.

Par exemple : « Qui a une idée ? Que pensez-vous d'une promenade et d'un pique-nique ensemble samedi prochain ? »



14 Document 14 : Puberté pour les garçons et les filles



14 Document 14 : Puberté pour les garçons et les filles



15 Document 15 : Mariage précoce



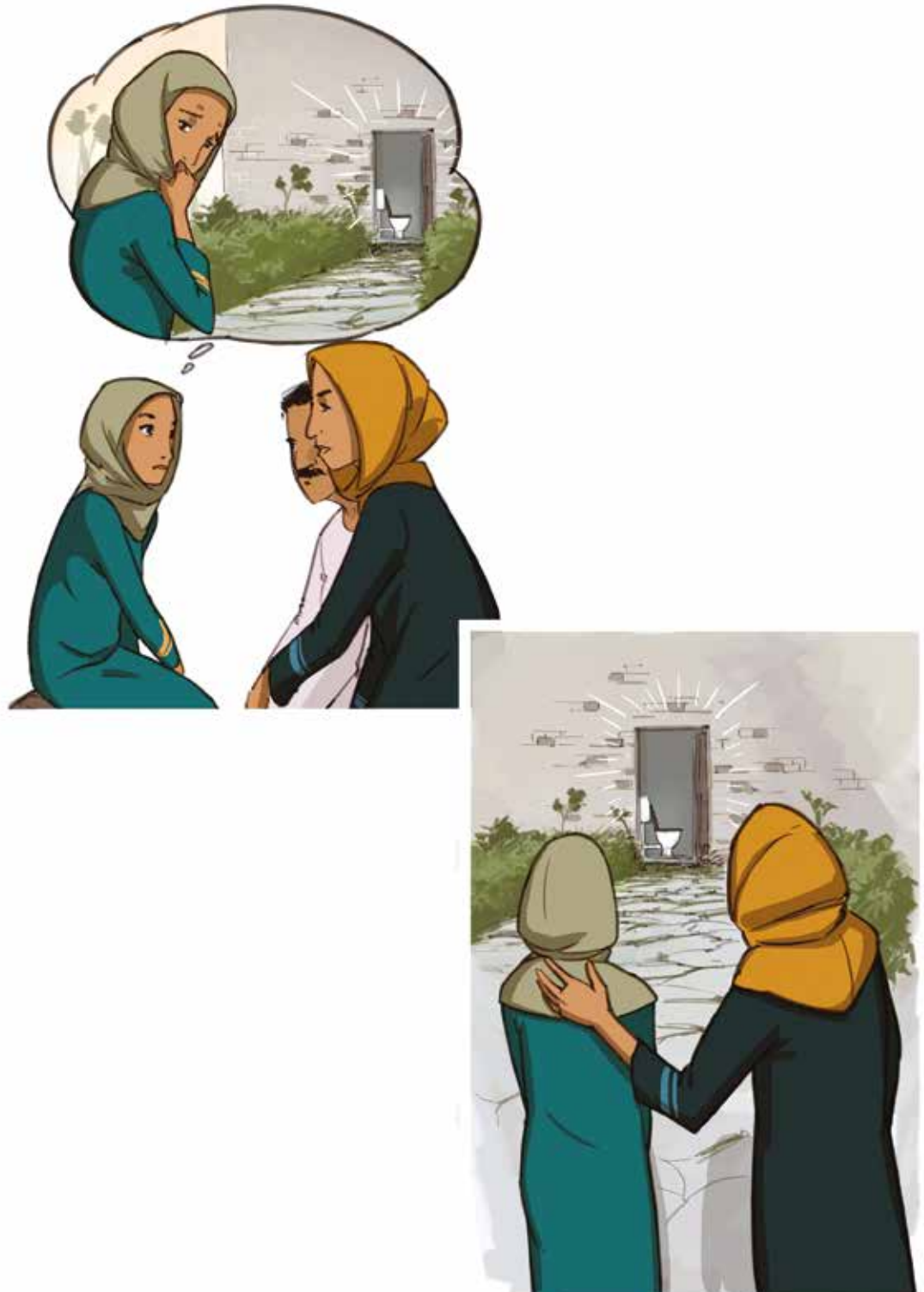
15 Document 15 : Mariage précoce



16 Document 16 : Sécurité au sein de la communauté



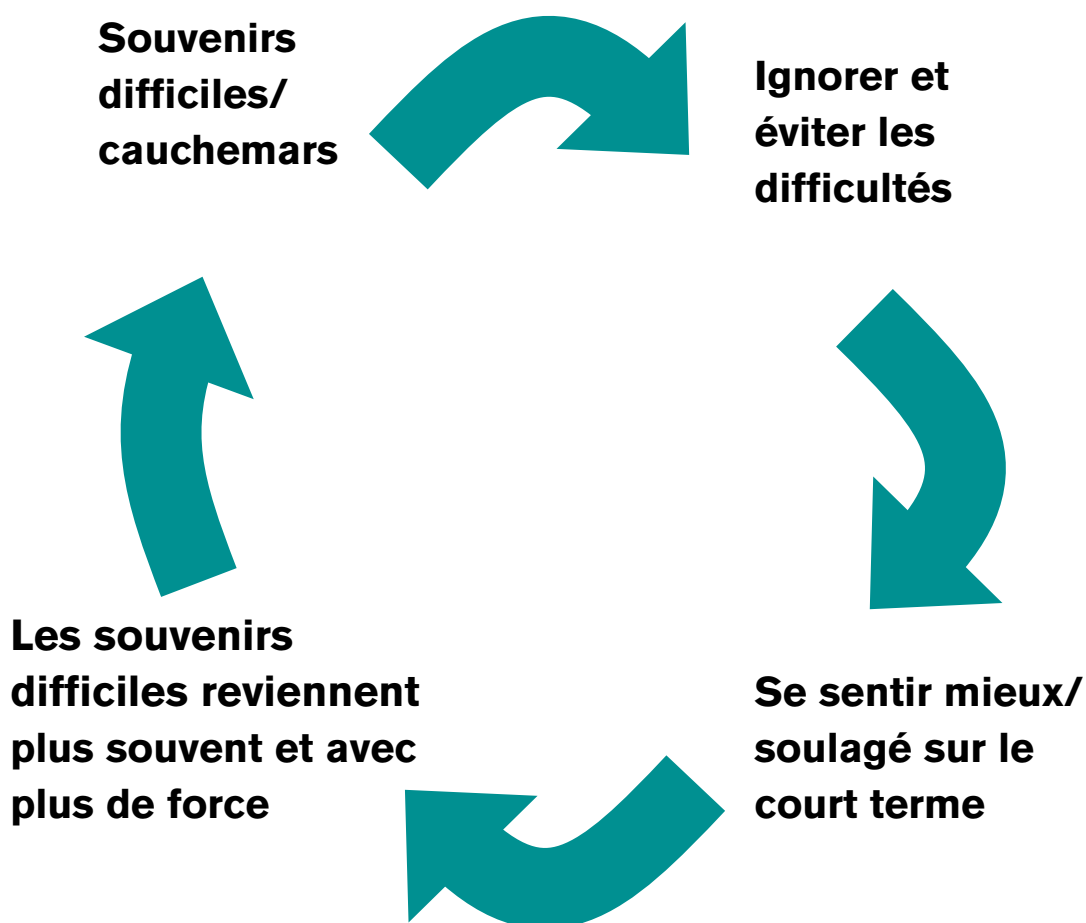
16 Document 16 : Sécurité au sein de la communauté



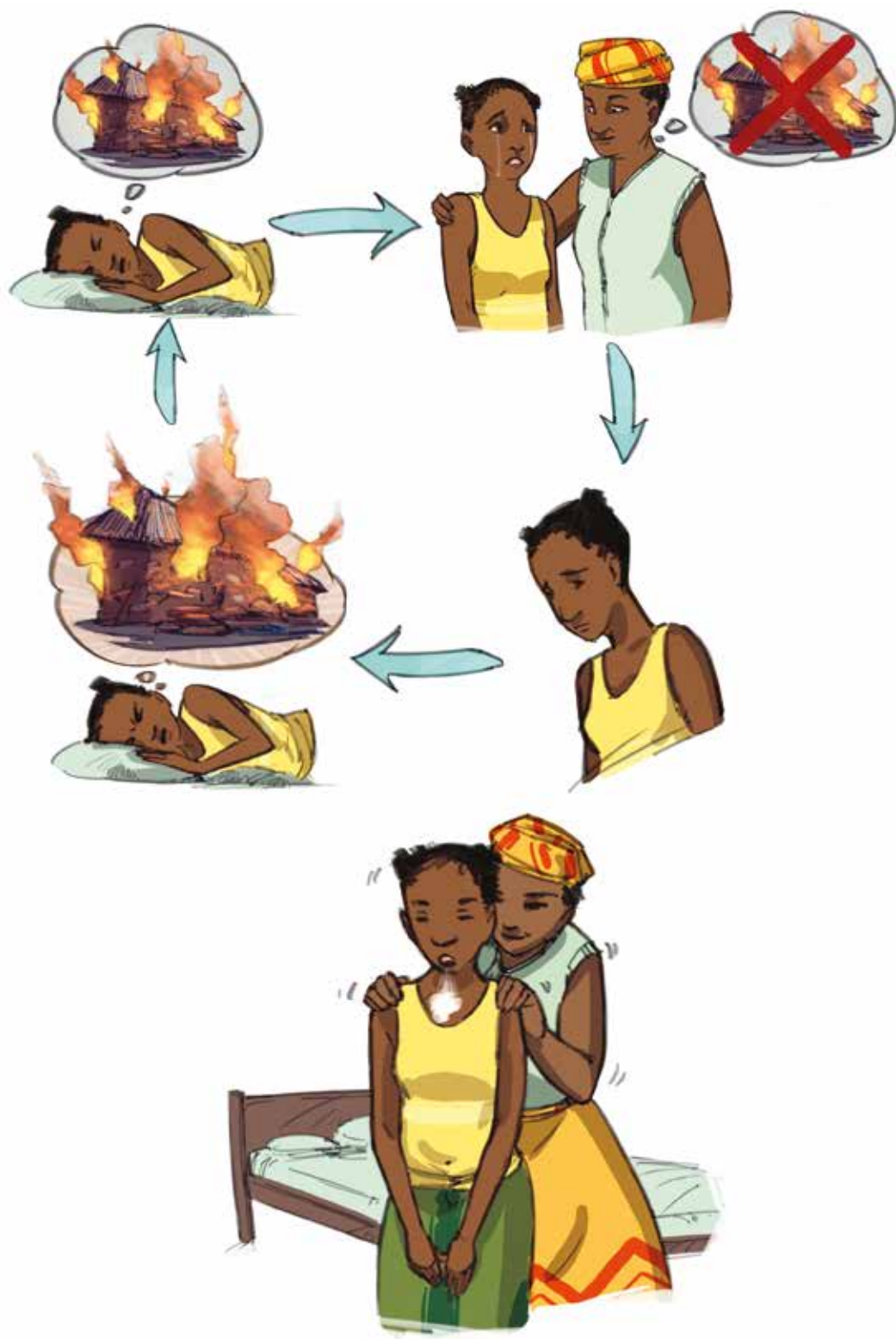
17



18 Document 18 : Ignorer les symptômes du stress : un cercle vicieux



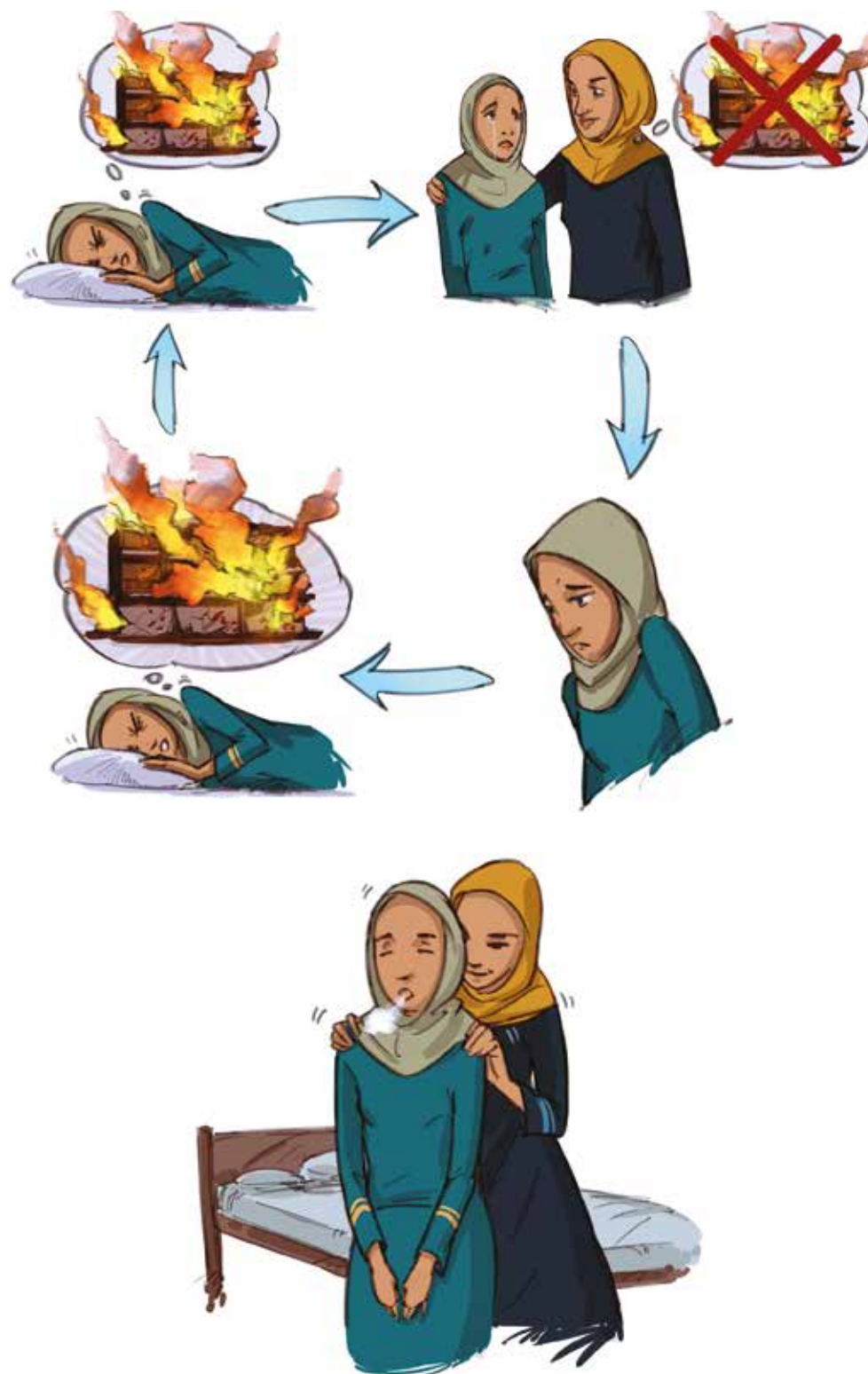
18 Document 18 : Ignorer les symptômes du stress : un cercle vicieux



18 Document 18 : Ignorer les symptômes du stress : un cercle vicieux



18 Document 18 : Ignorer les symptômes du stress : un cercle vicieux



18 Document 18 : Ignorer les symptômes du stress : un cercle vicieux



Document 19 : Conseils aux parents pour aider les adolescents après des catastrophes¹

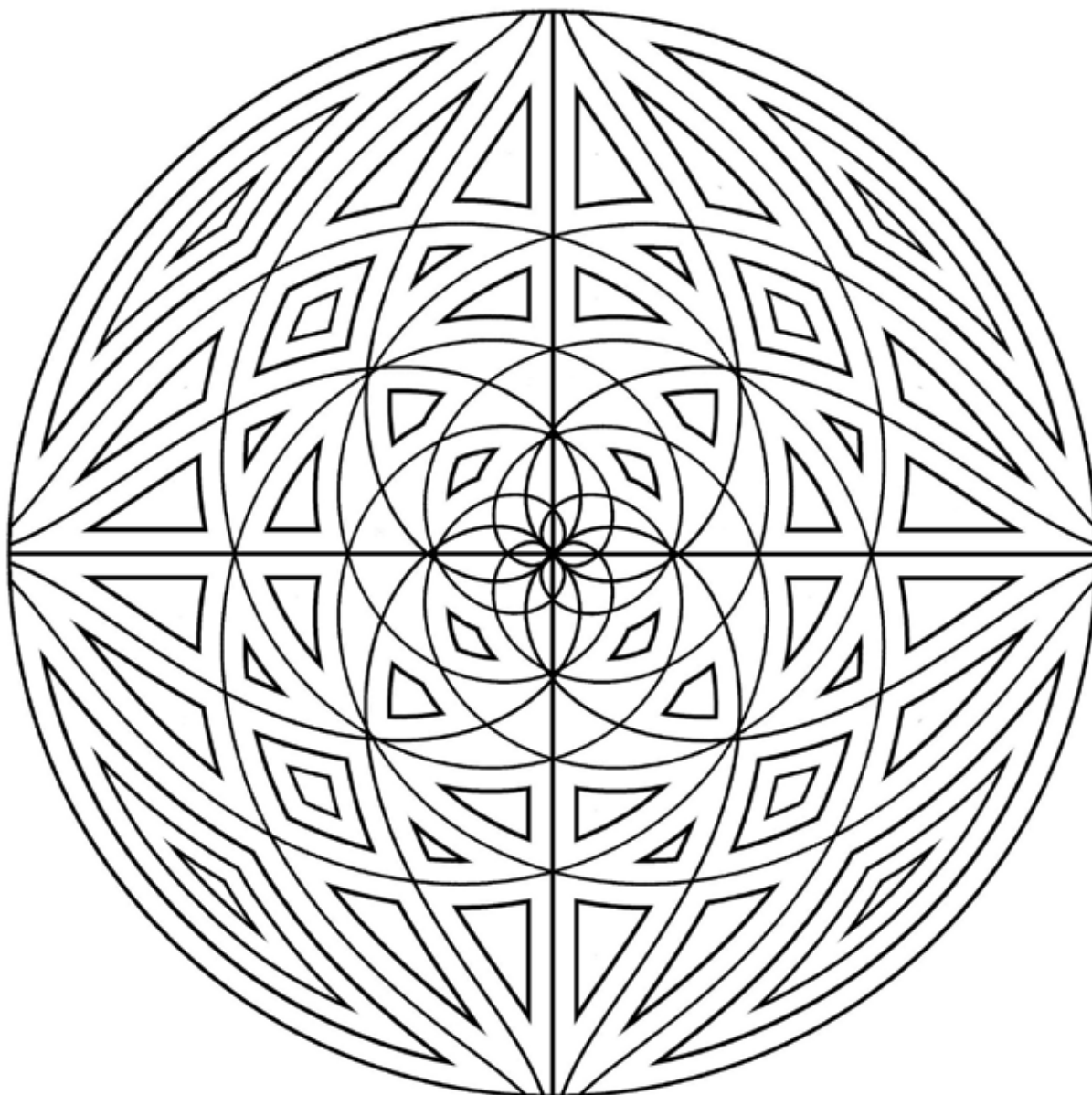
Réactions	Réponses	Exemples de choses à dire et à faire
Détachement, honte et culpabilité	▪ Consacrez un moment pour discuter avec votre adolescent des événements et de ses sentiments. ▪ Soulignez le fait que ces sentiments sont courants, et corrigez toute dévalorisation excessive en expliquant de manière réaliste ce qui aurait réellement pu être accompli.	▪ « De nombreux adolescents – et adultes – se sentent comme toi. Ils sont en colère et se dévalorisent, en pensant qu'ils auraient pu en faire plus. Ce n'est pas de ta faute. Souviens-toi, même les pompiers ont dit que nous n'aurions rien pu faire de plus. »
Conscience de soi : à propos de leurs peurs, de leur sentiment de vulnérabilité, de leur peur d'être étiqueté comme anormal	▪ Aidez les adolescents à comprendre que ces sentiments sont courants. ▪ Encouragez les relations avec la famille et les proches afin qu'ils obtiennent un soutien suffisant durant la période de rétablissement.	▪ « Je ressentais la même chose. J'avais peur et je ressentais de l'impuissance. La plupart des gens se sentent ainsi lorsqu'une catastrophe se produit, même s'ils ont l'air calmes à l'extérieur. » ▪ « Mon téléphone portable fonctionne à nouveau. Essaie de voir si tu peux contacter Pierre pour voir comment il va. » ▪ « Et merci d'avoir joué à ce jeu avec ta petite sœur. Elle va beaucoup mieux à présent. »
Comportement de rébellion : utilisation d'alcool ou de drogues, dévergondage, comportements à risque	▪ Aidez les adolescents à comprendre que les comportements de rébellion constituent une manière dangereuse d'exprimer des sentiments intenses (comme la colère) par rapport à des événements. ▪ Limitez l'accès à l'alcool et aux drogues. ▪ Parlez du danger des activités sexuelles à haut risque. ▪ Pendant une durée limitée, surveillez leurs déplacements et ce qu'ils prévoient de faire.	▪ « De nombreux adolescents – ainsi que certains adultes – se sentent dépassés et en colère après une catastrophe comme celle-ci. Ils pensent que le fait de boire ou de consommer de la drogue les aidera d'une manière ou d'une autre. Il est tout à fait normal de se sentir ainsi, mais ce n'est pas une bonne idée de se comporter de la sorte. » ▪ « Il est important pendant ces moments que je sache où tu es et comment te contacter. » Assurez-leur que ces mesures de surveillance supplémentaires sont temporaires, jusqu'à ce que les choses se soient stabilisées.

1. Issu de : http://www.nctsn.org/sites/default/files/pfa/english/3-appendix_a_through_e.pdf.



Réactions	Réponses	Exemples de choses à dire et à faire
Peurs de récurrence et réactions aux facteurs pouvant rappeler un événement passé	▪ Aidez à identifier les différents facteurs pouvant rappeler un événement passé (personnes, lieux, sons, odeurs, sentiments, heure de la journée), et à clarifier la différence entre l'événement passé et les éléments associés qui surviennent par la suite. ▪ Expliquez aux adolescents que la couverture médiatique de la catastrophe peut susciter une crainte qu'elle se reproduise.	▪ « Si quelque chose te rappelle la catastrophe, tu peux essayer de te dire : « Je suis bouleversé à cause de ça, mais la situation est différente à présent, car il n'y a pas de cyclone et je suis en sécurité. » ▪ « Le fait de regarder les actualités pourrait empirer les choses, car ils repassent sans cesse les mêmes images. Que dirais-tu d'éteindre la télé ? »
Changements soudains des relations interpersonnelles : les adolescents pourraient s'éloigner de leurs parents, de leur famille et même de leurs proches ; ils pourraient réagir fortement aux réactions de leurs parents face à la crise	▪ Expliquez qu'il est normal que les relations soient affectées. Soulignez que tout le monde a besoin du soutien de sa famille et de ses amis pendant la période de rétablissement. ▪ Encouragez la tolérance envers les différentes manières dont les membres de la famille se reconstruisent. ▪ Acceptez vos propres sentiments.	▪ Passez davantage de temps à parler en famille des sentiments de chacun. Dites : « Vous savez, le fait que nous soyons de mauvaise humeur les uns avec les autres est totalement normal, étant donné ce que nous avons vécu. Je pense que nous gérons très bien la situation. C'est formidable que nous soyons tous ensemble. » ▪ « J'apprécie que tu sois resté calme pendant que ton frère criait la nuit dernière. Je sais qu'il t'a réveillé toi aussi. » ▪ « Je veux m'excuser de m'être emporté avec toi hier. Je vais faire de mon mieux pour rester calme. »
Changements radicaux d'attitude	▪ Expliquez que les changements d'attitude après une catastrophe sont courants, mais que l'attitude redevient souvent normale avec le temps.	▪ « Nous sommes tous très stressés. Lorsque la vie des gens est perturbée de cette manière, tout le monde se sent effrayé, en colère, et a même soif de vengeance. Ce n'est peut-être pas évident, mais nous nous sentons tous mieux lorsque nous retrouvons une routine plus structurée. »
Entrée prématurée dans l'âge adulte (envie d'arrêter l'école, de se marier)	▪ Encouragez les adolescents à reporter à plus tard les décisions importantes de leur vie. Trouvez d'autres manières d'aider les adolescents à se sentir davantage maîtres de leur situation.	▪ « Je sais que tu songes à arrêter l'école et à chercher un travail pour nous aider. Mais il est important de ne pas prendre de décision importante maintenant. Une période de crise n'est pas un bon moment pour accomplir de grands changements. »
Préoccupation pour les autres survivants et familles	▪ Encouragez des activités constructives au service des autres, mais ne les laissez pas se surcharger de responsabilités indues.	▪ Aidez les adolescents à identifier des projets qui sont adaptés à leur âge et ont du sens (nettoyer la cour de l'école, collecter de l'argent ou des fournitures pour les personnes dans le besoin).





1. Issu de : www.printmandala.com ; www.coloring-pages-adults.com/coloring-mandalas.



21 Document 21 : Parcours d'orientation

ADAPTATION > Adaptez les questions à votre contexte culturel.

EXEMPLE DE PARCOURS D'ORIENTATION D'EBA

1. Le facilitateur d'EBA identifie ou suspecte un enfant ayant besoin de protection.

- Cela peut être mentionné à l'oral par la victime elle-même ou par un tiers
- Il peut s'agir d'informations écrites
- Il peut s'agir d'une observation directe
- Cela pourrait être suspecté en fonction de signes et d'indicateurs observables (physiques ou comportementaux)

2. Le facilitateur d'EBA partage ses craintes avec son responsable d'EBA.

- Contactez immédiatement le responsable d'EBA pour signaler le problème
- Veillez à ce que les informations soient partagées de manière confidentielle

3. Le responsable d'EBA obtient le consentement et oriente le cas vers l'individu ou l'agence de destination désigné.

- Orientations vers le système de gestion des cas de protection de l'enfance
- Orientations vers des professionnels qualifiés de la protection sociale
- Orientation vers des services en matière de santé, d'éducation, de questions psychosociales, de violences basées sur le genre ou de nutrition

4. Le responsable d'EBA consigne l'orientation et le suivi.

- Documentez chaque orientation réalisée dans le journal
- Réalisez un suivi pour vous assurer que l'enfant a été reçu

