



Programme de formation aux compétences parentales

PROGRAMME DE FORMATION À
L'INTENTION DES PERSONNES EN
CHARGE D'ENFANTS

12 SESSIONS FACILITATEUR POUR PERMETTRE
AUX FORMATEURS DE DISPENSER UNE
INTERVENTION DE COMPÉTENCES PARENTALES
AUX PERSONNES EN CHARGE D'ENFANTS ÂGÉS
DE 6 À 11 ANS

BOÎTE À OUTILS « ESPACES
DE BIEN-ÊTRE ET
D'APPRENTISSAGES »



© 2016 International Rescue Committee

Tous droits réservés.

International Rescue Committee

Adresse de l'Agence

122 East 42nd Street

New York, NY 10168

États-Unis

+212 551 3000

Pour plus d'informations sur la Boîte à outils « Espaces de bien-être et d'apprentissage », prenez contact avec l'IRC, à l'adresse suivante : . Pour télécharger les ressources mises à disposition dans la Boîte à outils EBA, rendez-vous sur

CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ

Le contenu et les conclusions de la Boîte à outils « Espaces de bien-être et d'apprentissage » sont propres à leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement les points de vue de l'Agence des États-Unis pour le Développement international ou du Gouvernement des États-Unis.

Table des matières

Introduction	10
---------------------	-----------

Partie 1 : Informations à l'intention des facilitateurs 11

Contexte	12
-----------------	-----------

Qu'entend-t-on par « compétences parentales » ?	12
---	----

Quels sont les éléments probants permettant d'étayer l'intervention de compétences parentales ?	13
--	----

Animer les sessions de formation aux compétences parentales	16
--	-----------

Le programme de formation aux compétences parentales dans les EBA	16
---	----

Techniques d'animation	17
------------------------	----

Préparation aux sessions de formation aux compétences parentales	18
--	----

Suggestion de calendrier pour les sessions de compétences parentales	20
--	----

Partie 2 : Sessions de formations aux compétences parentales 21

Compétences parentales – Session 1 Introduction au programme de formation aux compétences parentales	22
---	-----------

1. Accueil et présentation	23
----------------------------	----

2. Espoirs et attentes des parents	24
------------------------------------	----

3. Aperçu de l'intervention de compétences parentales	24
---	----

4. Co-crédation de r6gles	26
---------------------------	----



5. Qu'entend-t-on par « compétences parentales positives » ?	26
6. Sexe vs genre : pourquoi est-ce important ?	29
7. Travaux personnels	30
8. Évaluation	30
Rapport post-session : suivi de la fidélité au programme de formation	31
Compétences parentales – Session 2 Comprendre le stress parental	31
1. Accueil et présentation	33
2. Identification des besoins psychosociaux et émotionnels des parents	34
3. Impact du stress des parents sur les enfants	36
4. Techniques de relaxation pour faire face au stress	38
5. Travaux personnels	40
6. Évaluation	41
Rapport post-session : suivi de la fidélité au programme de formation	41
Compétences parentales – Session 3 Stratégies d'adaptation et de guérison	42
1. Accueil et présentation	43
2. Parler et écrire	44
3. Créer son propre kit de guérison ou d'adaptation au stress	48
4. Travaux personnels	50
5. Évaluation	51
Rapport post-session : suivi de la fidélité au programme de formation	51
Compétences parentales – Session 4 Comprendre le développement cérébral – Les enfants ont besoin d'amour pour aller bien	52
1. Accueil et présentation	53
2. Que se passe-t-il dans le cerveau de votre enfant ?	54
3. Témoigner de l'affection à votre enfant	62
4. Éducation et développement cérébral	63
5. Travaux personnels	65
6. Évaluation	65
Rapport post-session : suivi de la fidélité au programme de formation	66



Compétences parentales – Session 5 Du temps parental positif pour une croissance et un développement équilibrés	67
1. Accueil et présentation	68
2. Exercice d'esprit présent : « Le jeu des 5 »	69
3. Qu'avez-vous appris sur vos enfants jusqu'à présent ?	70
4. La règle d'or de la psychologie : les enfants ont besoin et veulent l'attention des adultes	70
5. Jouer, encourager et féliciter	71
6. Partager du temps de qualité	76
7. Travaux personnels	78
8. Évaluation	79
Rapport post-session : suivi de la fidélité au programme de formation	79
Compétences parentales – Session 6 Empathie - Respecter les opinions et les points de vue de votre enfant	80
1. Accueil et présentation	81
2. Activité énergisante : le jeu des catégories	82
3. Une communication efficace requiert du temps et du respect	82
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	89
8. Évaluation	90
Rapport post-session : suivi de la fidélité au programme de formation	91
Compétences parentales – Session 7 Encourager la responsabilité – Règles et routines familiales	92
1. Accueil et présentation	93
2. Energizer : Le jeu du Pictionary	94
3. Aider les garçons et les filles à prendre des décisions et à être des membres responsables de la famille	94
4. Règles et accords familiaux	95
5. Les règles de la famille : félicitations et conséquences en cas de non-respect	100



6. Travaux personnels	102
7. Évaluation	100
Rapport de session : suivi de la fidélité au programme de formation	100
Compétences parentales – Session 8 La discipline avec dignité	104
1. Accueil et présentation	105
2. Energizer : J'espionne	106
3. Vous vous rappelez ce qu'est le stress toxique ?	107
4. Prendre du temps pour soi pour se calmer	107
5. Utilisation de la technique de « l'ignorance » pour les écarts de conduite mineurs	108
6. Utilisez la stratégie du « coin calme » pour aider l'enfant à se calmer	111
7. Travaux personnels	114
8. Évaluation	114
Rapport post-session : suivi de la fidélité au programme de formation	115
Compétences parentales – Session 9 Parler, raconter des histoires et jouer à des jeux	116
1. Accueil et présentation	117
2. Energizer	118
3. Conversation et jeux de mots pour promouvoir l'alphabétisation et la réussite scolaire	119
4. Jeux de mots	123
5. Quelles sont les autres façons que les parents peuvent utiliser pour aider leurs enfants à l'école ?	125
6. Travaux personnels	125
7. Évaluation	126
Rapport post-session : suivi de la fidélité au programme de formation	126



Compétences parentales – Session 10 Comprendre les besoins psychosociaux des enfants **127**

1. Accueil et présentation	128
2. Comprendre l'impact psychosocial d'une crise sur les enfants	129
3. Exercice de relaxation	132
4. Éducation et apprentissage pour répondre aux besoins psychosociaux des enfants	135
5. Travaux personnels	137
6 Évaluation	137
Rapport post-session : suivi de la fidélité au programme de formation	138

Compétences parentales – Session 11 Apporter un soutien psychosocial aux enfants **139**

1. Accueil et présentation	140
2. Parler et écouter	141
3. Activités pour enfants	143
4. Relaxation et exercices d'esprit présent	146
5. Orientation	147
6. Travaux personnels	148
7. Évaluation	149
Rapport de session : suivi de la fidélité au programme de formation	149

Compétences parentales – Session 12 Révision et félicitations – Engagement en faveur de l'adoption de pratiques parentales positives **150**

1. Accueil et présentation	151
2. Energizer, jeu, chanson ou exercice de relaxation	151
3. Présentation du programme de formation	151
4. Temps de partage	153
5. Félicitations des parents et commentaires des invités	153
6. Présentation des certificats et engagement public en faveur des pratiques parentales positives	153
Rapport post-session : suivi de la fidélité au programme de formation	154



Partie 3 : Ressources de la formation **155**

Ressource 1 : Sujets et calendrier des sessions de formation aux compétences parentales **156**

Ressource 2 : Liste des ressources pour les sessions de formation aux compétences parentales **157**

Ressource 3 : Sessions de compétences parentales – Fiche de présence **158**

Ressource 4 : Observations relatives à la session de compétences parentales et rapport de fidélité au programme de formation **160**

Ressource 5 : Guide des groupes de soutien parental **162**

Ressource 6 : Cartes d'adaptation et de guérison **164**

Ressource 7 : Développement cérébral et stress toxique **166**

Ressource 8 : Impact et symptômes – Réponses aux questions **171**

Ressource 9 : Formation EBA aux compétences parentales
Modèle de certificat **172**

Ressource 10 : Glossaire des compétences parentales **174**

Partie 4 : Documents **176**

Document 1 : Sujets et calendrier des sessions de compétences parentales **177**

Document 2 : Jouer avec les enfants **178**

Document 3 : Identification des besoins psychosociaux et émotionnels des parents **180**



Document 4 : Dessins représentant des sentiments et des actions	181
Document 5 : Exercice de relaxation	182
Document 6 : Techniques de relaxation	184
Document 7 : Exercice de visualisation - Le lieu refuge	187
Document 8 : Développement cérébral	188
Document 9 : Passer du temps avec nos enfants	192
Document 10 : Empathie	194
Document 11 : Les 4 étapes de l'empathie	196
Document 12 : Réunions familiales	197
Document 13 : Étapes des réunions familiales	199
Document 14 : Le coin calme	200
Document 15 : Raconter des histoires	202
Document 16 : Impacts et symptômes	204
Document 17 : Ignorer les symptômes du stress - un cercle vicieux	205
Document 18 : Conseils aux parents pour aider les enfants après des catastrophes	208
Document 19 : Mandala	211
Document 20 : Parcours d'orientation	212



Introduction

Bienvenue au programme de formation à l'intention des personnes en charge d'enfants âgés de 6 à 11 ans au sein des Espaces de bien-être et d'apprentissage !

Les ressources ici mises à disposition visent à doter le facilitateur des compétences pour former les personnes en charge d'enfants aux compétences parentales au sein des Espaces 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 l'illustre 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 à l'intention du 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 les personnes en charge d'enfants âgés de 6 à 11 ans. Cette première partie est divisée en 2 sections :

- 1 Informations générales** – Cette section fournit des informations concernant l'approche de la parentalité dans l'Intervention de compétences parentales, ainsi que des données issues de la recherche qui étayent cette approche.
- 2 Animer les sessions de formation aux compétences parentales** – Cette section fournit des conseils permettant au facilitateur de contextualiser la formation, choisir un lieu, réunir les ressources requises et comprendre l'approche requise pour transmettre fidèlement le contenu de la formation.



1

Contexte

Qu'entend-t-on par « compétences parentales » ?

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

Dans le cadre de cette action, les parents et les personnes en charge d'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, *International Rescue Committee* a réalisé 3 évaluations randomisées des impacts au Burundi, au Liberia ainsi qu'à la frontière séparant la Birmanie de la Thaïlande et déploie actuellement des programmes de formation aux compétences parentales au Burundi, en Éthiopie, en Jordanie, au Liban, au Liberia, en Syrie et en



Tanzanie. Les évaluations d'impact ont révélé que les programmes de formation aux compétences parentales étaient réalisables et applicables dans divers contextes. Elles ont également fait ressortir que des actions de compétences parentales à court terme pouvaient s'avérer efficaces afin de diminuer les punitions violentes et renforcer 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 sur la base de plus de 30 années de recherche sur l'efficacité des programmes de formation aux compétences parentales visant à améliorer le comportement de l'enfant, à résoudre les problèmes de comportement, à prévenir les cas d'abus ou de négligence et à de recourir à la médiation dans de telles situations. Les programmes de formation aux compétences parentales reposent plus précisément sur les aspects suivants, qui se sont révélés particulièrement efficaces afin de modifier les attitudes et les comportements parentaux :

1. Enseigner des compétences d'interaction parent-enfant positive.
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 violentes.
5. Soutien psychosocial aux parents et aux enfants.

Nous allons détailler plus précisément chacun de ces aspects ci-dessous.

1. Enseigner des compétences d'interaction positive entre parents et enfants -

Enseigner aux parents comment interagir positivement avec leurs enfants constitue l'une des composantes les plus efficaces des programmes de formation aux compétences parentales. Les chercheurs ont découvert que l'enseignement aux parents des 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, permettait de réduire l'agressivité et autres mauvais comportements tout en améliorant l'efficacité personnelle du



parent. Le programme de formation aux 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.

2. Améliorer les compétences de communication émotionnelle et

empathique - Ce type de communication aide les parents à adopter une écoute active et encourage les enfants à contrôler et à exprimer leurs émotions de façon appropriée. La communication empathique aide les enfants à se sentir appréciés, ce qui peut contribuer à réduire les mauvais comportements dus à la frustration et à la colère et améliorer les compétences de résolution de problèmes. Dans le programme de formation aux 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 formation aux 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 présentent moins de problèmes de comportements. En grandissant, les enfants ont besoin de soutien pour les aider à faire les bons choix. Le programme de formation aux compétences parentales destiné aux personnes en charge d'enfants âgés de 6 à 11 ans a notamment pour objectif d'aider les parents à définir ces attentes envers leurs enfants et propose des conseils dans ce domaine. Il existe également un programme de formation aux compétences parentales destiné aux personnes en charge d'adolescents, qui s'articule autour des besoins spécifiques de ces derniers.

4. Enseigner aux parents des méthodes disciplinaires non violentes -

La recherche démontre 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. Cela peut par exemple entraîner de mauvais résultats scolaires, des problèmes de santé, de la dépression, de l'anxiété, un mauvais contrôle des pulsions et, pour finir, de faibles performances professionnelles et



des problèmes financiers. L'utilisation de méthodes disciplinaires non violentes, y compris le fait d'ignorer les écarts de conduite mineurs et d'utiliser des conséquences logiques comme la perte d'un privilège ainsi que la technique du « coin calme » pour aller se calmer, diminuer les comportements agressifs ou conflictuels, peut également améliorer les comportements responsables en apprenant aux enfants à gérer les émotions difficiles et à résoudre des problèmes en toute sécurité. Le programme de formation aux compétences parentales fournit des conseils explicites aux parents concernant l'application de ces méthodes avec leurs enfants.

- 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 tant des parents que 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 de formation 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 traitements spécialisés à l'avenir.



2

Animer les sessions de formation aux compétences parentales

Le programme de formation aux compétences parentales en EBA

Le programme de formation aux compétences parentales comprend **12 sessions** destinées aux personnes en charge d'enfants. Ces sessions ont pour but d'apprendre aux parents comment leurs enfants se développent, de leur enseigner des techniques positives d'interaction parent-enfant, des stratégies de réponse et de gestion du stress, ainsi que des méthodes disciplinaires non violentes. Les facilitateurs en compétences parentales sont tenus de se conformer au contenu de la formation aux compétences parentales qu'ils ont reçu et de suivre scrupuleusement chaque module du programme de formation afin d'assurer la mise en œuvre du programme le plus efficacement et le plus fidèlement possible. Outre les sessions de formation aux compétences parentales détaillées et scénarisées, ce programme de formation inclut une liste de points de contrôle de la fidélité au programme de formation () visant à aider les facilitateurs et leurs encadrants à vérifier le respect du contenu du programme de formation.

Structure des sessions de compétences parentales

Les 12 sessions de formation à l'intention des parents et des personnes en charge d'enfants respectent la même structure. Chaque session est divisée 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 » au début de chaque session de formation aux compétences parentales présente brièvement les informations clés de la session, dont : les objectifs, la durée, le matériel requis, la préparation nécessaire, une présentation brève de la session, les horaires et la fiche de présence.



2. Étapes à suivre : la section « Étapes à suivre », qui fait suite au résumé de la session, fournit le script que vous devez suivre pour animer la session de compétences parentales. Chaque session suit le même schéma :

- i. Une activité d'ouverture, tel qu'un jeu, une chanson ou autre pour commencer la session de formation
- ii. Un bref rappel de la session de formation 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 en fin de formation

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'enfants apprennent généralement mieux via une participation active, plutôt qu'à travers la communication passive d'informations. Certaines techniques clés de cette approche sont exposées ci-dessous.

Discussions avec les facilitateurs : 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 prévoit plusieurs questions de ce type pour encourager la participation et l'apprentissage actifs. Ce programme de formation guidera également le facilitateur afin d'encourager les personnes en charge à émettre des idées en collaboration avec les autres ainsi qu'avec le facilitateur grâce à des techniques comme le brainstorming.

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 formation aux compétences parentales, les participants découvriront plusieurs compétences et les mettront en pratique par le biais de jeux de rôle. Les facilitateurs des sessions de formation aux compétences parentales doivent respecter les directives suivantes afin que la stratégie de jeu de rôle soit efficace :



- Sélectionner des parents et leur assigner 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 au jeu de rôle comprennent les compétences qu'ils mettent en pratique. Demander à l'ensemble du groupe d'émettre des suggestions sur ce que les parents peuvent faire et dire.
- Interrompre le jeu de rôle si les participants utilisent les compétences de manière incorrecte puis reclarifier les instructions pour les aider à pratiquer la compétence de manière correcte.
- Une fois le jeu de rôle terminé, en discuter avec les parents et échanger des commentaires.
- Le facilitateur peut féliciter de manière détaillée et descriptive les participants au jeu de rôle et ce qui a été appris.

Encourager l'apprentissage collectif - Grâce au travail de groupe, au travail en binômes, aux discussions ouvertes, aux débriefings et aux feedbacks des pairs dans le cadre des sessions de formation aux compétences parentales, les participants peuvent apprendre les uns des autres. Cela favorise l'unité et la communication au sein du groupe, améliore les relations nouées au cours des sessions tout en permettant aux parents d'apprendre les uns des autres à travers leurs conseils respectifs, expérience et questions.

Recourir à l'action et à 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 aient de nombreuses occasions de les appliquer pour eux-mêmes et qu'ils réfléchissent à leurs expériences.

Préparation aux sessions de formation aux compétences parentales

- 1. Apprenez à connaître les parents et les personnes en charge d'enfants -**
Avant les sessions de formation aux compétences parentales, recueillez des



renseignements pertinents pour comprendre la communauté et les participants. Le Responsable de l'EBA ou la personne qui a conçu ledit programme de formation doit être en mesure de vous fournir des renseignements de base sur les participants, ce qui vous permettra de vous assurer que le contenu de la formation 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 formation aux compétences

parentales : afin d'assurer une formation de qualité, étudiez de manière approfondie le programme de formation aux compétences parentales et familiarisez-vous avec le contenu des sessions. Lorsque vous étudiez le document, utilisez ce que vous avez appris sur les participants afin de contextualiser le contenu et sa transmission selon leur profil et le contexte local. Vous trouverez ci-dessous des consignes spécifiques à l'adaptation des sessions.

3. Choisissez un lieu approprié : choisissez un lieu qui réunit idéalement les éléments suivants :

- Suffisamment d'espace pour permettre à tous les participants d'être confortablement installés de sorte qu'ils puissent se voir les uns les autres, ainsi que l'écran ou les paperboards utilisés pour les présentations.
- Suffisamment d'espace pour accueillir les activités en groupe complet, les ateliers 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. Rassemblez le matériel nécessaire : rassemblez à l'avance tout le matériel nécessaire pour les sessions de formation aux compétences parentales. Utilisez la pour ce faire. Il se peut que vous ayez à adapter certains supports en fonction du contexte ou que vous deviez les remplacer par des alternatives locales qui sont plus facilement disponibles ou plus appropriées pour l'activité.

5. Planifier l'animation : les sessions seront animées par deux facilitateurs. Il est recommandé d'utiliser un facilitateur et une facilitatrice et, si cela est approprié dans votre contexte culturel, d'encourager les parents et personnes en charge d'enfants des deux sexes 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

Séance	Aperçu de la session À la fin de ces sessions, les parents sauront :
Session 1 de formation aux compétences parentales : Introduction au programme de formation aux compétences parentales	▪ Expliquer les principes fondamentaux d'une pratique parentale attentive et positive. ▪ D'expliquer la différence entre sexe et genre.
Session 2 de formation aux compétences parentales : Comprendre le stress parental	▪ Identifier leurs propres besoins psychosociaux et affectifs. ▪ Expliquer l'impact de leur stress sur le bien-être de leurs enfants. ▪ Citer des techniques de gestion du stress.
Session 3 de formation aux compétences parentales : Stratégies d'adaptation et de guérison	▪ Identifier leurs propres stratégies d'adaptation positive.
Session 4 de formation aux compétences parentales : Comprendre le développement cérébral - Les enfants ont besoin d'amour pour être en santé.	▪ Décrire les concepts clés du développement cérébral et l'impact du stress toxique. ▪ Expliquer comment accompagner la croissance et le développement cérébral.
Session 5 de formation aux compétences parentales : Du temps parental positif pour une croissance et un développement équilibrés	▪ Expliquer la règle d'or de la psychologie. ▪ Énumérez et utilisez des techniques pour encourager les comportements positifs tels que jouer, complimenter et passer du temps de qualité.
Session 6 de formation aux compétences parentales : Empathie - Respecter l'avis et les pensées de votre enfant	▪ Expliquer les principes clés d'une communication efficace. ▪ Nommer et utiliser les 4 étapes de la communication empathique.
Session 7 de formation aux compétences parentales : Encourager la responsabilité - Règles et routines familiales	▪ Expliquer comment aider les enfants 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 réunions et accords familiaux.
Session 8 de formation aux compétences parentales : Exercer la discipline avec dignité	▪ Citer et utiliser des méthodes disciplinaires pacifiques avec leurs enfants, comme ignorer ou le coin calme.
Session 9 de formation aux compétences parentales : Parler, raconter des histoires et jouer à des jeux	▪ Citer et recourir à des techniques pour impliquer et stimuler leurs enfants. ▪ Expliquer comment ils peuvent aider leurs enfants à apprendre et à bien réussir à l'école.
Session 10 de formation aux compétences parentales : Comprendre les besoins psychosociaux des enfants	▪ Expliquer l'impact psychosocial d'une crise sur les enfants. ▪ Dresser la liste des symptômes psychologiques des enfants affectés par une crise.
Session 11 de formation aux compétences parentales : Apporter un soutien psychosocial aux enfants	▪ Énumérer et utiliser des techniques permettant d'offrir un soutien aux enfants 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.
Session 12 de formation aux compétences parentales : Révision et félicitations – Engagement en faveur de l'adoption de 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 formation aux compétences parentales



Session de formation aux compétences parentales 1 : Introduction au programme de formation aux compétences parentales

Récapitulatif de la session de formation | Durée : 2 h 10

OBJECTIFS

À la fin de cette session, les parents sauront :

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

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Programme de formation aux compétences parentales dans les EBA à l'intention des personnes en charge d'enfants (âgés de 6 à 11 ans)
- Ressource 1 : Sujets et calendrier des sessions de formation aux compétences parentales
- Ressource 3 : Fiche de présence
- Ressource 4 : Observations relatives à la session de formation aux compétences parentales et rapport de fidélité au programme de formation
- Ressource 5 : Guide des groupes de soutien parentals
- Documents :
 - Document 1 : Sujets et calendrier des sessions de formation aux compétences parentales
 - Document 2 : Jouer avec les enfants
- Paperboard et marqueurs, si disponibles (si non, papier et stylos)

PRÉPARATION REQUISE :

- Lisez les supports de formation de cette session dans leur intégralité.
- Adaptez la Ressource 1 : Sujets et calendrier des sessions de formation aux compétences parentales
- Faites des copies des supports de formation et donnez-en un à chaque parent à la fin de la session.
- Prévoyez un espace qui soit propice à l'apprentissage, à l'abri des interruptions.
- Asseyez-vous en cercle pour encourager l'interaction avec les parents.

PARTICIPATION

La date et le lieu de la session doivent être notés sur la fiche de présence. Chaque participant **doit** émarquer la fiche de présence (Ressource 3) et y inscrire son nom, son âge et son sexe. Tous les parents/personnes en charge d'enfants sont encouragés à assister ensemble aux 12 sessions, car la parentalité est une responsabilité partagée. Indiquez si un ou des parents sont accompagnés (par un enfant ou un autre membre de la famille par exemple).



APERÇU DE LA SESSION

Durant cette session, les facilitateurs des sessions de formation aux compétences parentales apprennent à connaître les parents et les personnes en charge d'enfants et découvrent quels sont leurs objectifs pour leurs enfants. Ils co-crée également des règles sur la manière dont le groupe sera structuré et comment les membres interagiront les uns avec les autres chaque semaine. Les facilitateurs des sessions de formation aux compétences parentales expliquent le programme de formation aux compétences parentales aux parents et aux personnes en charge d'enfants âgés de 6 à 11 ans et présentent brièvement le concept d'une parentalité positive et encourageante.

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-crédation de règles	15 minutes
5. Qu'entend-t-on par « compétences parentales positives » ?	15 minutes
6. Sexe vs genre : pourquoi est-ce important ?	30 minutes
7. Travaux personnels	5 minutes
8. Évaluation	10 minutes
Rapport post-session : suivi de la fidélité au programme de formation	

Étapes à suivre

1. Accueil et présentation

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

1. Accueillez les parents et félicitez-les pour leur participation.



2. **DITES :** > *Nous sommes vraiment ravis de votre présence ici aujourd'hui ! Nous sommes ravis de pouvoir partager avec vous 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 des informations et apprendrons les uns des autres !*
3. Présentez-vous. Expliquez brièvement aux parents et aux personnes en charge d'enfants 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 | **Format :** groupe entier

1. Demandez aux parents de s'asseoir en cercle et de présenter leurs attentes par rapport au programme de formation, 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 de formation, afin de m'assurer que nous avons répondu à vos attentes.*

3. Aperçu de l'intervention de compétences parentales

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



1. **DITES >** *Cette action s'intitule Formation aux compétences parentales à l'intention des parents d'enfants âgés de 6 à 11 ans. Elle s'inscrit dans le cadre du programme de formation « Espaces de bien-être et d'apprentissage » (connu sous l'acronyme « EBA »).*



1. **DITES >** *Ce programme de formation aux compétences parentales <CharacterStyleRange>1 est basé sur la recherche ainsi que des retours d'expérience de programmes de formation à la parentalité menés dans le monde entier.*
2. Expliquez aux parents que :
 - Il y aura **12 sessions de formation** et la participation à chacune d'entre elles est requise.
 - **Chaque session durera environ 2 heures.** Les parents signeront une fiche d'émargement au début et à la fin de chaque session. À la fin de chaque session, ils recevront des supports de formation passant en revue les informations importantes de cette même session. Ces documents les aideront à mettre en pratique avec leurs enfants les compétences apprises au sein du groupe.



- Durant chaque session de formation, nous aborderons de nombreux thèmes importants liés aux compétences parentales, comme le développement cérébral, l'orientation vers des choix positifs ainsi que des stratégies de gestion et d'adaptation au stress pour les parents et les enfants.
- En complément de ces thématiques, nous analyserons les différences entre les genres et les manières de promouvoir l'égalité entre les genres pour les garçons et les filles.
- L'égalité entre les sexes est atteinte lorsque les femmes et les hommes jouissent 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.

3. Distribuez , discutez avec les parents et demandez à chacun de reporter les dates correspondantes pour chaque séance.

4. 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 !
- Tous les parents auront la possibilité de former un groupe de soutien parental et de s'y joindre. Il s'agit de petits groupes (4 à 6 parents par groupe) permettant aux parents et aux personnes en charge d'enfants de se soutenir mutuellement et d'aider ceux qui ont manqué des sessions à les rattraper, le cas échéant.
- Les facilitateurs des formations aux compétences parentales peuvent également rendre visite aux parents à leur domicile tout au long du programme de formation pour discuter de comment ils mettent en pratique les compétences parentales nouvellement acquises avec leurs enfants.
- Des membres de la famille des participants et de la communauté peuvent également participer à ces sessions. Choisissez un jour qui convient aux membres, afin qu'ils puissent :
 - Se soutenir mutuellement en dehors des sessions de formation.
 - Partager leurs idées et leur ressenti avec d'autres parents.
 - S'encourager mutuellement à mettre en pratique de nouvelles techniques parentales.
 - Informez-en les autres parents.

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

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

PAUSE DE 10 MINUTES (FACULTATIVE)



4. Co-création de règles

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



1. **DITES > DANS** *n'importe quel 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. Quelles sont selon vous les règles importantes que nous devons respecter au cours de nos sessions de formation ?*
2. Dressez la liste des règles sur un paperboard ou notez-les sur une feuille de papier. En règle générale, 5 règles suffisent, mais laissez les parents en déterminer le nombre. Le groupe peut par exemple décider de noter :
 - Ponctualité et présence (un certificat sera remis aux participants qui assistent aux 12 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. Qu'entend-t-on par « compétences parentales positives » ?

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



1. Distribuez aux parents le Document 2 : Jouer avec les enfants

2. **DEMANDEZ >**

- *Décrivez la scène que vous voyez sur cette image ?*
- *Que ressentent ces enfants à votre avis ?*
- *Que ressentent ces parents à votre avis ?*

3. Demandez à des parents volontaires de partager leur point de vue.



4. **DEMANDEZ > QUE** *pensez-vous du mot «  duquer » ?*



5. **DITES >**

- *Au cours des prochaines semaines, nous parlerons de pratiques éducatives positives et encourageantes. Nous allons discuter de la manière dont vous pouvez soutenir le développement sain et équilibré de vos enfants en passant de bons moments avec eux, en les félicitant et en les aimant !*



- *La mise en pratique de comportements éducatifs positifs et encourageants peut aussi contribuer à tisser des relations plus heureuses entre les enfants et les parents.*
- *Tenir efficacement son rôle de parent **implique** d'avoir **des pratiques parentales prévisibles**, stimulantes, **affectueuses** et protectrices.*
 - Prévisibles : les enfants savent ce que l'on attend d'eux. Au sein du foyer, des règles claires et une routine quotidiennes sont mises en œuvre afin de renforcer le sentiment de contrôle et de sécurité.
 - Stimulantes : les parents échangent avec leurs enfants et stimulent leurs capacités physiques et cognitives.
 - Affectueuses et protectrices: les parents témoignent de l'affection à leurs enfants, communiquent avec empathie et ont recours à des méthodes disciplinaires non violentes.

6. Donnez aux parents des instructions pour réaliser l'activité « **Quand j'étais enfant...** ».



7. DITES >

- *Remémorez-vous des expériences épanouissantes et positives de votre enfance.*
- *Complétez les énoncés suivants :*
 - Un bon souvenir que je conserve de mon enfance est...
 - Le sentiment positif que j'avais alors ressenti était...
 - 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...
- *Discutez de vos réponses par binômes pendant 5 minutes.*
- *Partager avec le reste du groupe le souvenir que vous voulez que vos enfants gardent de vous.*

CONSEIL > Écoutez les parents partager leurs idées en binômes.

8. Écrivez le souvenir dont chaque parent souhaite que son enfant garde de lui à côté de son nom sur un paperboard ou une feuille de papier et revenez-y lors de la dernière session du programme de formation.

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 !





9. **DEMANDER > QUE** *peuvent faire les parents pour aider leurs enfants à se développer de façon équilibrée et épanouissante ?*

10. Encouragez les parents à donner des exemples concrets de leur propre famille ou d'autres personnes qu'ils connaissent. Encouragez les parents à partager leurs idées et à nouer un dialogue fondé sur ces exemples et leurs conceptions éducatives. **Mettre l'accent sur le côté positif.**



11. **DEMANDEZ > COMMENT** *les parents éduquent-ils de manière positive leurs enfants ?*

12. Discutez avec les parents de différentes façons d'élever leurs enfants, par exemple : discuter avec leurs enfants de l'école et de la famille, leur faire des câlins, s'assurer qu'ils portent des vêtements propres, et ainsi de suite.



13. **DITES > LES** *parents peuvent également éduquer leurs enfants en leur servant d'exemple. L'éducation des enfants reflète une manière d'être, comme être un bon citoyen, une personne bienveillante ou un ami fidèle.*



14. **DEMANDEZ >**

- *Comment transmettez-vous des modèles de comportements bienveillants et attentionnés à vos enfants ?*
- *Comment essayez-vous de vous améliorer et comment prenez-vous soin de vous ?*
- *Pourquoi est-ce important ?*

15. Racontez aux parents l' **histoire des 2 loups**.



16. **DITES >**

- *Un vieil homme transmet sa sagesse à son petit-fils. « À l'intérieur de moi, il y a une lutte », dit-il au garçon. « C'est un combat terrible qui oppose deux loups. L'un des deux est mauvais : il n'est que colère, envie, tristesse, regret, avidité, arrogance, auto apitoiement, culpabilité, ressentiment, sentiment d'infériorité, mensonges, faux orgueil, sentiment de supériorité et ego. »*
- *Le vieil homme poursuit, « Le second est bon, il n'est que joie, paix, amour, espoir, sérénité, humilité, bonté, bienveillance, empathie, générosité, vérité, compassion et foi. »*
- *Puis le vieil homme dit au garçon : « Ce combat terrible se joue aussi en toi, et à l'intérieur de chacun. »*



- *Le petit-fils y pense une minute et demande à son grand-père : « Lequel des deux loups va gagner ? » Le vieil homme regarde le jeune enfant, sourit et répond simplement : « Celui que tu nourris. »*



17. **DEMANDEZ > QUELLE** est la morale de l'histoire ?

6. Sexe vs genre : pourquoi est-ce important ?

Durée : 30 minutes | **Format** : groupe entier, en binômes



1. **DEMANDEZ > QUELLE** différence faites-vous 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 à l'ensemble du groupe.

3. Ajoutez les informations suivantes, si nécessaire :

- Le « sexe » fait référence aux 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 » fait référence aux 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 genres peut dans une certaine mesure être d'un grand soutien, mais, dans d'autres circonstances, le genre peut restreindre l'expression du potentiel, des aptitudes et des choix de vie des personnes et peut même engendrer des risques particuliers de violence et d'abus.



4. **DEMANDEZ > QUELS** sont les attentes ou les rôles dans votre culture par rapport :

- aux filles ?
- aux garçons ?





5. **DEMANDEZ > ÊTES-VOUS** d'accord avec ces rôles et ces attentes ? Expliquez votre choix Comment ces attentes ou rôles influencent-ils la manière dont vous vous comportez en tant que parent vis-à-vis de vos filles et de vos fils ?



6. **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'enfants, nous traitons parfois les filles et les garçons différemment, en donnant aux garçons plus d'opportunités en termes d'éducation, de pratique sportive et de responsabilités par rapport aux filles.

7. Travaux personnels

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



1. **DITES >** Puisqu'il s'agit de la première session de formation, l'exercice sera facile à réaliser. Jusqu'à la prochaine session de formation, vous devez essayer de passer de bons moments en compagnie de vos enfants, les écouter, les soutenir et leur témoigner le plus d'amour possible.

UTILISEZ « » dans ce but.

2. Expliquez le concept des groupes de soutien parental aux personnes en charge d'enfants et aidez-les à constituer ces groupes.

8. Évaluation

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

1. L'évaluation de cette première session devrait également être simple.



2. **DEMANDEZ > :**
- Qu'avez-vous préféré au cours de cette séance ?
 - Quelles questions auriez-vous aimé poser sans avoir eu l'occasion de le faire ?
 - En quoi cette session vous a-t-elle été utile ?
 - Avez-vous d'autres observations ou suggestions à formuler pour améliorer cette session ?
3. Félicitez tous les parents et remerciez-les pour leur participation.



4. Veillez à ce que chaque parent signe la feuille de présence (Ressource 3). Si quelqu'un d'autre est présent (une mère avec un bébé en écharpe, par exemple), mentionnez-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 les visites à domicile.

Rapport post-session : suivi de la fidélité au programme de formation

Après la session, les deux facilitateurs doivent cocher toutes les activités terminées dans la . Si certaines activités n'ont pas été réalisées, expliquez pourquoi. Les facilitateurs doivent également consigner les observations des parents dans le rapport de fidélité au programme de formation. Ce dernier doit être joint à la fiche de présence de la session.



Session de formation aux compétences parentales 2 : Comprendre le stress des parents

Récapitulatif de la session de formation | Durée : 2 h 05

OBJECTIFS

À la fin de cette session, les parents sauront :

- Identifier leurs propres besoins psychosociaux et affectifs.
- Expliquer l'impact de leur stress sur le bien-être de leurs enfants.
- Citer des techniques de gestion du stress.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Programme de formation aux compétences parentales dans les EBA à l'intention des personnes en charge d'enfants (âgés de 6 à 11 ans)
- Ressource 3 : Fiche de présence
- Ressource 4 : Observations relatives à la session de formation aux compétences parentales et rapport de fidélité au programme de formation
- Documents :
 - Document 3 : Identification des besoins psychosociaux et émotionnels des parents
 - Document 4 : Dessins représentant des sentiments et des actions
(uniquement si les parents ne sont pas à l'aise à l'écrit)
 - Document 5 : Exercice de relaxation
 - Document 6 : Techniques de relaxation
(à adapter à votre situation)
- Paperboard et marqueurs/Papier et stylos
- Scotch
- Crayons de couleur

PRÉPARATION REQUISE :

- Lisez la session de formation dans son intégralité pour vous familiariser avec le contenu.
- Arrivez 15 minutes avant le début de la session pour préparer la salle, vous assurer que vous ne serez pas dérangés et que vous disposez de suffisamment d'espace.
- Mémorisez les noms des parents, des enfants et des conjoints.
- Adapter le scénario de l'Activité 2 : Identification des besoins psychosociaux et émotionnels des parents.

PARTICIPATION

La date et le lieu de la session doivent être notés sur la fiche de présence. Chaque participant **doit** émarger la fiche de présence (Ressource 3) et y inscrire son nom, son âge et son sexe. Tous les parents/personnes en charge d'enfants sont encouragés à assister ensemble aux 12 sessions, car la parentalité est une responsabilité partagée. Indiquez si un ou des parents sont accompagnés (par un enfant ou un autre membre de la famille par exemple).



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 enfants. 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 leurs enfants	30 minutes
4. Techniques de relaxation pour faire face au stress	40 minutes
5. Travaux personnels	5 minutes
6. Évaluation	10 minutes
Rapport post-session : suivi de la fidélité au programme de formation	

Étapes à suivre

1. Accueil et présentation

Durée : 10 minutes | **Format :** 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 ce qui a été appris durant la session précédente et d'en parler.
3. Interrogez les parents au sujet des groupes de soutien parental.
4. Demandez à des volontaires de partager comment ils ont passé du temps en compagnie de leurs enfants depuis la dernière rencontre.



2. Identification des besoins psychosociaux et émotionnels des parents.

Durée : 30 minutes | Format : groupe entier



5. DITES >

- *Les situations en contexte de crise sont très difficiles. La plupart d'entre vous ont dû abandonner leur maison, leur travail et laisser toute leur vie derrière eux pour venir ici.*
- *Vivre sous une tente ou dans un espace réduit avec d'autres membres de votre famille peut s'avérer difficile. Le manque d'espace est un facteur de tensions fréquentes. Vos enfants s'ennuient, ils peuvent vous manquer de respect et il est facile de perdre patience.*



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

7. Laissez les parents partager leurs expériences s'ils le souhaitent, mais ne passez pas trop de temps sur les expériences et les sentiments négatifs. Continuez en demandant de quelle manière ils ont fait face à cette situation.



8. DITES >

- *1C'est normal ! N'importe qui se sentirait extrêmement stressé dans une situation similaire. Les conflits affectent notre confort émotionnel. Ils provoquent des pertes matérielles et familiales irréversibles, un épuisement physique, des épisodes dépressifs et semblent rendre toute routine quotidienne futile. C'est la raison pour laquelle votre corps réagit pour faire face à ce niveau élevé de stress.*
- *2Il 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 se faire administrer 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 importantes et plus persistantes, telles que la perte d'un être cher, une catastrophe naturelle ou un traumatisme lourd.*

- Flögel M. et Lauc G. 1998. *War Stress – Effects of the War in the Area of Former Yugoslavia*. Croatia, Faculty of Pharmacy and Biochemistry, University of Zagreb.
- Flögel M. et Lauc G. 1998. *War stress – Effects of the war in the area of former Yugoslavia*. Croatia, Faculty of Pharmacy and Biochemistry, University of Zagreb.



- **Le stress toxique** peut survenir lorsqu'une personne traverse une épreuve violente fréquente et/ou prolongée, telle que des abus physiques ou émotionnels, une exposition à la violence et/ou une accumulation de difficultés financières.

9. Expliquez que les phénomènes suivants sont des exemples de réactions que des personnes peuvent avoir 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)

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.

Activité parentale : comprendre nos besoins socio-émotionnels

10. Distribuez le

11. Nous allons à présent parler de votre niveau individuel de stress et de son impact sur votre vie quotidienne.



12. **DEMANDEZ > QUELS** sont les émotions et sentiments que vous ressentez depuis votre arrivée dans le camp/pays ?

13. 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 | |



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



- 15.** Animez un échange d'idées avec les parents et écrivez leurs réponses sur un paperboard.

Exemples de réponse :

- 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 de formation quotidien très clair
- J'invite mes voisins pour boire le thé et discuter

- 16.** Rappelez aux parents qu'ils peuvent poser des questions à tout moment. Assurez-vous qu'ils comprennent bien le support de formation distribué et utilisez des exemples pour les concepts difficiles.

NOTE POUR L' FACILITATEUR > SI les parents ne sont pas à l'aise d'écrire, vous pouvez couper et coller ce qui représente divers sentiments et actions. 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.



- 17. DITES > SUR** le , remplissez les 2 premières colonnes du tableau en essayant d'être le plus honnête possible. Il s'agit d'un exercice personnel et vous n'êtes pas obligé de partager vos réponses si vous n'en avez pas envie. Vous avez 10 minutes pour cet exercice. Laissez la troisième colonne vide pour l'instant.

- 18.** Demandez à des parents volontaires de partager leurs réponses. Ils ne sont **pas** obligés de partager ce qu'ils ont écrit.



- 19. DEMANDEZ >** Qu'avez-vous ressenti en retranscrivant vos émotions sur papier ?

3. L'impact du stress des parents sur leurs enfants

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



- 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 de l'être aussi. Lorsque les parents sont stressés, il y a de plus fortes chances que l'ensemble de la famille se sente tendue.

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.



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 de mauvais comportements et de se montrer irrespectueux.**
- Plus les enfants se comportent mal, plus leurs parents seront stressés. C'est 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 les 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.
- Les parents peuvent se sentir tristes ou déprimés, mais il existe des moyens de limiter l'impact sur eux-mêmes et leur famille.



3. DEMANDEZ >

- *Comment les enfants peuvent-ils être affectés par le stress de leurs parents ?*
- *Lorsque vous regardez le tableau que vous avez rempli dans l'activité précédente, pouvez-vous établir un lien entre vos sentiments et vos actions et les changements dans le comportement de vos enfants ?*

4. Écrivez les réponses des parents sur un paperboard.

Exemples de réponse :

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



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

PAUSE DE 10 MINUTES (FACULTATIVE)



4. Techniques de relaxation pour faire face au stress

Durée : 40 minutes | Format : groupe entier

Activité parentale : Exercices de relaxation

1. Expliquez l'activité « **Exercice de relaxation** ».

2. Distribuer le



3. **DITES >**

- *Décrivez la scène que vous voyez sur cette image ?*
- *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 >**

- *Sur la première image, la femme compte de 20 à 0. Il s'agit d'une technique de relaxation que nous apprendrons aujourd'hui.*
- *Sur la deuxième 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 répété qui submerge nos systèmes de défense au point d'être nocif et de devenir un problème pour nous et ceux qui nous entourent, dont nos enfants.*
- *Nous devons en être conscients et y faire face.*
- *Le stress n'est nocif que lorsqu'il nous submerge et perturbe 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'équilibre en produisant la « **réponse de relaxation** », un état de calme profond à l'opposé 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 lors duquel l'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 réaliser quelques exercices de relaxation que vous pouvez pratiquer chez vous lorsque vous vous sentez stressés. Lorsque vous sentez le stress monter, lorsque vous ressentez cette tension dans votre estomac ou lorsque vous sentez que vous êtes sur le point de perdre votre sang froid, différentes stratégies peuvent vous aider à vous calmer. Voici quelques techniques faciles à utiliser.

- Prendre de la distance avec la situation ou l'événement stressant
- Inspirer profondément.
- Recentrez-vous sur vous-même.
- Compter de 20 à 0.
- Pratiquez la relaxation musculaire en visualisant chaque partie de votre corps se détendre : le pied droit, le pied gauche, la jambe droite, la jambe gauche, et ainsi de suite.



9. **DITES >** Commençons **par la technique de respiration.**

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

- Prenez 10 respirations abdominales profondes.
- Vous devriez voir votre abdomen se soulever et s'abaisser.
- Inspirez profondément.... puis expirez.



10. **DEMANDEZ > QU'EST-CE** que vous ressentez ?

11. Demandez à des parents volontaires de partager 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 mentales 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 aller tout ce qui vous stresse.
- À présent, imaginez votre centre rempli de calme.



13. D'une voix calme, très lentement avec une voix d'amour, **DITES >** Pour conclure cette séance, faisons un **exercice de relaxation**.

ADAPTATION >

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

14. Lisez le script et orientez la relaxation.

15. Distribuez le aux parents et expliquez leur qu'ils peuvent réaliser cet exercice avec leur conjoint - l'un peut lire et mener l'exercice et l'autre peut fermer les yeux et écouter.

5. Travaux personnels

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



1. **DITES >** *Comme exercices à faire à la maison, vous devez pratiquer les exercices de respiration et de recentrage sur soi détaillés dans le support de formation au moins un jour avant la prochaine session. Vous devrez également pratiquer les exercices de relaxation et de méditation prévus sur le support de formation au moins deux fois avant la prochaine session.*



6. Évaluation

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



1. Posez les questions suivantes :

- *Qu'avez-vous préféré au cours de cette séance ?*
- *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 à formuler pour améliorer la session ?*

2. Félicitez tous les parents et remerciez-les de 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 en écharpe, par exemple), mentionnez-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 les visites à domicile.

Rapport post-session : suivi de la fidélité au programme de formation

Après la session, les deux facilitateurs doivent cocher toutes les activités terminées de la . Si certaines activités n'ont pas été réalisées, expliquez pourquoi. Les facilitateurs doivent également consigner les observations des parents dans les rapports de fidélité au programme de formation. Ce dernier doit être joint à la fiche de présence de la session.



Session de formation aux compétences parentales 3

Stratégies d'adaptation et de guérison

Récapitulatif de la session de formation | Durée : 2 h 05

OBJECTIFS

À la fin de cette session, les parents sauront :

- Identifier leurs propres stratégies d'adaptation positive.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Programme de formation aux compétences parentales dans les EBA à l'intention des personnes en charge d'enfants (âgés de 6 à 11 ans)
- [Ressource 3 : Fiche de présence](#)
- [Ressource 4 : Observations relatives à la session de formation aux compétences parentales et rapport de fidélité au programme de formation](#)
- [Ressource 6 : Cartes d'adaptation et de guérison](#)
- [Document 7 : Exercice de visualisation](#)
- Paperboard et marqueurs/Papier et stylos
- Scotch
- Carnet et stylo pour chaque soutien éducatif
- Grandes enveloppes (idéalement au format 22 cm x 30 cm, une pour chaque parent), de préférence de couleur vive
- Crayons de couleur
- Paillettes
- Plumes
- Gomme
- Magazines
- Ciseaux
- Colle
- Agrafeuse
- Fiches ou feuilles de papier découpées en plus petits morceaux

PRÉPARATION REQUISE :

- Lisez la session de formation dans son intégralité, y compris les notes de au facilitateur afin de vous familiariser avec le contenu.
- Adaptez les exemples des cartes d'adaptation et de guérison.
- Procurez-vous le matériel nécessaire avant la session.
- Arrivez 15 minutes avant le début de la session.
- Mémorisez les noms des parents et des membres de leurs familles.
- Préparez la salle afin qu'elle soit propice à la discussion en vous assurant de ne pas être gênés par des bruits ou interruptions.
- Imprimez et découpez (une série pour chaque participant)

PARTICIPATION

La date et le lieu de la session doivent être notés sur la fiche de présence. Chaque parent **doit** signer la [fiche de présence \(ressource 3\)](#) et y inscrire son nom, son âge et son sexe. Tous les parents/les personnes en charge d'enfants sont invités à assister ensemble aux 12 sessions, car la responsabilité parentale est une responsabilité partagée. Indiquez si un ou des parents sont accompagnés (par un enfant ou un autre membre de la famille par exemple).



APERÇU DE LA SESSION

Au cours de cette session, les parents apprennent 2 nouvelles stratégies, notamment comment écrire et parler permettent de faire face au stress et le gérer. Le concept des kits d'outils à la gestion de crise et reconstruction personnelle est également présenté aux parents afin qu'ils puissent eux aussi créer leur propre kit.

Activité de la session	Durée
1. Accueil et présentation	10 minutes
2. Prise de parole et écriture	50 minutes
3. Créez votre propre kit de guérison ou d'adaptation au stress	50 minutes
4. Travaux personnels	5 minutes
5. Évaluation	10 minutes
Rapport post-session : suivi de la fidélité au programme de formation	

Étapes à suivre

1. Accueil et présentation

Durée : 10 minutes | **Format :** 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 y participent. Accueillez les parents et félicitez-les pour leur présence.

 → **2. DEMANDEZ >** *Qui peut nous rappeler ce dont nous avons parlé durant la dernière session ?*

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

 → **4. DEMANDEZ > :**

- *Avez-vous eu l'occasion de faire les exercices demandés ? 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 constaté 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 convenu durant la session précédente ? Si oui, quoi ? Comment vous êtes-vous senti à ce moment-là ?*



6. **DITES >**

- *Nous avons vu la session dernière la manière dont votre stress peut affecter non seulement l'humeur, mais également le comportement de vos enfants.*
- *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. Parler et écrire

Durée : 50 minutes | **Format :** groupe entier, individuellement



1. **DITES >**

- *La plupart d'entre vous subissent du stress, dont les causes sont diverses. L'objectif de cette activité consiste non seulement à traiter la source du stress, mais également à apprendre des techniques permettant d'y faire face.*
- *Nous avons appris des techniques de relaxation et de respiration durant notre précédente 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.*

L'écriture



2.

- *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 d'exprimer tous les détails de la situation ou de l'événement stressant.*
- *Vous pouvez écrire ou dessinez une situation ou un événement particulièrement stressant en vous posant certaines questions lorsque vous en ressentez le besoin.*
- *Vous pourrez par la suite relire ce que vous avez écrit lorsque vous vous sentirez détendu et à l'aise. Vous pourrez même choisir de le réécrire plus tard, si davantage de détails vous reviennent.*

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



3.



- 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 émotions.
- 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, à votre famille ou à 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'il ou elle est courageux(se) de venir partager leur expérience, etc.



4. **DEMANDEZ > POUVEZ-VOUS** me citer des exemples d'événements positifs ?
5. Demandez aux parents de partager leurs réponses avec l'ensemble du groupe.

Exemples de réponse :

- 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 – Espace de protection

6. DITES >

- Imaginez un endroit supprimer l'accent de ou 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. Visualisez 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 les détails et étudiez la composition. Voyez les différentes couleurs. Imaginez que vous tendez la main pour le toucher. Qu'est-ce que vous ressentez ?*
- *Maintenant, regardez plus loin. Que pouvez-vous voir autour de vous ? Regardez ce qu'il y a au loin. Voyez les différentes couleurs, formes et ombres.*
- *C'est votre endroit refuge rien qu'à vous, et vous pouvez imaginer ce que vous voulez y voir. Lorsque vous êtes là, vous vous sentez calme et en paix.*
- *Imaginez vos pieds nus sur le sol. Quelle est la texture du sol ? Déplacez-vous lentement en prenant soin d'observer tout ce qui s'y trouve. Inspectez leur apparence et les sensations que cela vous procure.*
- *Que pouvez-vous entendre ? Peut-être les bruits légers du vent, des oiseaux ou la mer. Pouvez-vous sentir le soleil réchauffer 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 votre ami et qui peut vous aider, quelqu'un de fort et de bienveillant. 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 refuge rien qu'à vous. Il sera toujours là. Vous pouvez toujours imaginer y aller 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 refuge pour le moment. Vous pouvez y revenir quand vous le souhaitez. En ouvrant les yeux, vous vous sentez plus calme et heureux.*

CONSEIL > AVEC les

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



Activité parentale : Parler

7. Donnez aux parents des instructions pour réaliser l'activité « Parler » :



8. DITES >

■ *Parler, tout comme écrire, 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 à parler de ses problèmes?*

Exemples de réponse :

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 vécu la même chose ou une situation similaire
- 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 faire de la peine à l'autre personne
- Je ne sais pas quoi dire
- Il m'est difficile de parler de mes sentiments
- Les gens pourraient répéter mes problèmes aux autres

■ *Il est parfois difficile de parler de ses problèmes et difficultés à des personnes qui ont déjà leurs propres problèmes ou à des gens 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.*

■ *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 sont ce que l'on appelle votre « **réseau de soutien** ». Vous pouvez également vous appuyer sur les groupes de soutien parental afin d'échanger des idées et des problèmes. Les mamans peuvent se réunir le même jour chaque semaine et s'inviter les unes les autres à venir prendre le thé. Vous pouvez également organiser un système de garderie pour vos enfants en bas âge, chaque maman du groupe s'occupant des autres enfants une fois par semaine. Cela vous aidera à vous dégager du*



CONSEIL > Écrivez leurs réponses sur un Tableau.



temps pour vous-mêmes. Même deux personnes peuvent se coordonner pour cela !

PAUSE DE 10 MINUTES (FACULTATIVE)

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

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

Durée : 50 minutes | **Format :** groupe entier, individuellement

1. Préparez l'activité « Créer son propre kit d'outils à la gestion de crise et reconstruction personnelle » :

- Disposez sur une table les cartes préparées à l'avance qui représentent des éléments concrets pouvant réduire le stress (voir), ainsi que quelques autres cartes vierges.
- Distribuez des enveloppes de grand format et des stylos à tous les participants.
- Montrez une série 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 servant à créer la boîte à outils de chaque parent.

2. Donnez aux parents des instructions pour réaliser l'activité « Créer son propre kit de guérison et d'adaptation au stress » :



3. DITES >

- *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 gratitude.
 - 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

ADAPTATION >

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

ADAPTATION > Supprimez si les participants ne savent pas lire.



Compétences parentales

PROGRAMME DE
FORMATION (ENFANTS)

BOÎTE À OUTILS EBA

Session de formation aux compétences parentales 3

- Ma musique préférée – Un morceau de musique qui vous inspire de la joie et non de la tristesse
 - Dictons positifs ou images humoristiques
 - Moments mémorables clés 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 dissiper 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, et ainsi de suite.
- *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, les tensions qu'il vit actuellement ou ses troubles émotionnels.
 6. Demandez si quelqu'un aimerait expliquer ce qu'il compte faire avec son kit.

Exemples de réponse :

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



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 ramènent rien avec eux à la maison.
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 souffrances émotionnels, mais que cela fait partie du processus de reconstruction.



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 vous sentir en sécurité et équilibré ?*
- *Pouvez-vous citer des méthodes qui vous ont permis de surmonter des situations difficiles ?*
- *Quelles sont les ressources que vous pouvez mobiliser 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 qu'il vous tarde d'utiliser rapidement ?*

4. Travaux personnels

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



11. DITES >

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.

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



5. Évaluation

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

1. Posez les questions suivantes :

- *Qu'avez-vous préféré au cours de cette séance ?*
- *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 à formuler 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 en écharpe, par exemple), mentionnez-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 les visites à domicile.

Rapport post-session : suivi de la fidélité au programme de formation

Après la session, les deux facilitateurs doivent cocher toutes les activités terminées dans la . Si certaines activités n'ont pas été réalisées, expliquez pourquoi. Les facilitateurs doivent également consigner les observations des parents dans les rapports de fidélité au programme de formation. Ce dernier doit être joint à la fiche de présence de la session.



Session de formation aux compétences parentales 4 :

Comprendre le développement cérébral - Les enfants ont besoin d'amour pour aller bien

Résumé de la session de formation | Durée : 2 heures

OBJECTIFS

À la fin de cette session, les parents sauront :

- Décrire les concepts clés du développement cérébral et l'impact du stress toxique.
- Expliquer comment accompagner la croissance et le développement cérébral.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Programme de formation aux compétences parentales dans les EBA à l'intention des personnes en charge d'enfants (âgés de 6 à 11 ans)
- [Ressource 3 : Fiche de présence](#)
- [Ressource 4 : Observations relatives à la session de formation aux compétences parentales et rapport de fidélité au programme de formation](#)
- [Ressource 7 : Développement cérébral et stress toxique](#)
- [Document 8 : Développement cérébral](#)
- Petits objets comme des pièces, des cailloux ou des haricots pour le « Jeu de concentration »
- Paperboard et marqueurs pour noter les idées des parents, si disponibles (à défaut, stylo et papier)

■ PRÉPARATION REQUISE :

- Lisez l'intégralité des documents de cette session de formation.
- Imprimez des copies de la . Les participants peuvent partager une copie pour un groupe de trois ou quatre personnes.
- Faites des copies des supports de formation pour chaque parent. Remettez à chaque parent le support de formation à la fin de la session.
- Arrivez 30 minutes avant le début de la session.
- Prévoyez un espace qui soit propice à l'apprentissage, à l'abri des interruptions.
- Asseyez-vous en cercle pour encourager l'interaction avec les parents.

PARTICIPATION

La date et le lieu de la session doivent être notés sur la fiche de présence. Chaque participant **doit** émarger la [fiche de présence \(Ressource 3\)](#) et y inscrire son nom, son âge et son sexe. Tous les parents/personnes en charge d'enfants sont encouragés à assister ensemble aux 12 sessions, car la parentalité est une responsabilité partagée. Indiquez si un ou des parents sont accompagnés (par un enfant ou un autre membre de la famille par exemple).



APERÇU DE LA SESSION

Les parents apprennent comment le cerveau des enfants se développe et comment ils peuvent soutenir le développement de leurs enfants à la maison et à l'école.

Étapes à suivre

1. Accueil et présentation

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



1. **DITES** > *Rebonjour à tous ! Nous sommes ravis de partager aujourd'hui avec vous des informations sur le développement cérébral et de discuter de la façon dont vous aidez vos enfants à devenir des membres équilibrés de votre famille et de votre communauté.*



2. **DEMANDEZ** > :
- 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 au stress ou l'une des techniques de relaxation ou de respiration ? Qu'avez-vous ressenti ?
4. Félicitez les participants qui ont essayé durant la semaine 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. Donnez aux parents des instructions pour réaliser l'activité « **Relaxation corporelle** » :

6. **DITES >**

- *Au cours des deux 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 de votre enfant ?

Durée : 45 minutes | **Format :** groupe entier

1. Distribuer le Document 8 : Développement cérébral



2. **DITES >** *aujourd'hui, nous allons parler du cerveau de vos enfants.*



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 enfants 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 support de formation et de décrire chaque image.

Exemples de réponse :

- Coin supérieur gauche - un père consolant sa fille en lui faisant un câlin
- Coin supérieur droit - un père jouant au football avec son fils
- En haut au centre - un père marchant et tenant la main de son fils
- Coin inférieur droit - une mère parlant à sa fille
- Coin inférieur gauche - une mère encourageant sa fille à faire ses devoirs



6. 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 concept de développement d'un enfant fait référence aux changements biologiques, sociaux et psychologiques qui surviennent depuis sa conception jusqu'à l'âge adulte. 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.*
- *Ainsi, même si le cerveau de tous les enfants se développe de manière similaire et à peu près en même temps, il existe des différences entre chaque enfant. Tous les enfants n'apprennent pas au même rythme. Certains enfants ont un tempérament calme, tandis que d'autres sont très actifs !*
- *Les cerveaux des garçons et des filles ont la capacité d'apprendre, d'être intelligents, gentils ou doux, selon la façon dont leur développement est encouragé par les personnes qui en ont la charge et leurs communautés.*



7. Pour expliquer le développement cérébral, demandez aux parents de consulter la .

Image 1 : le cerveau et les neurones

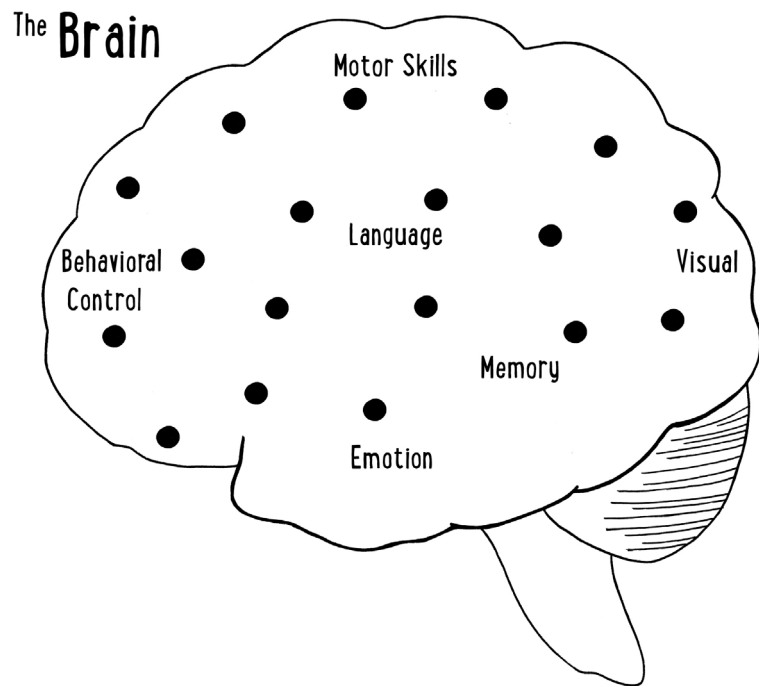
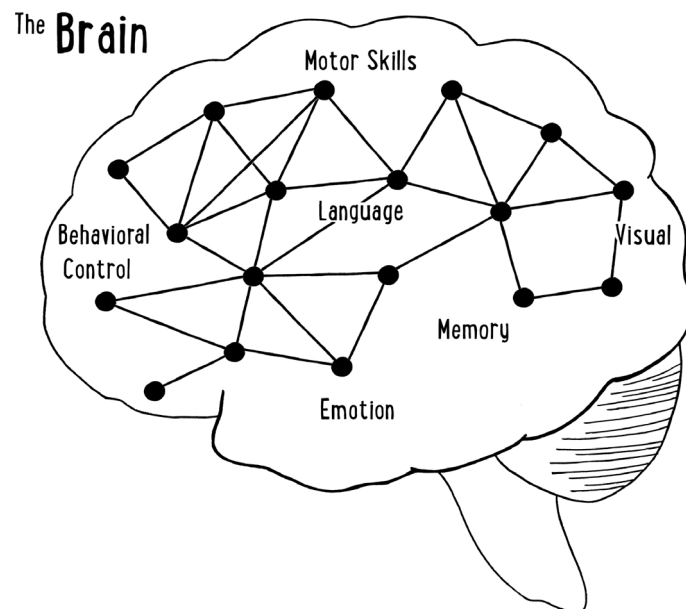


Image 2 : le cerveau et les « connexions électriques » via les synapses

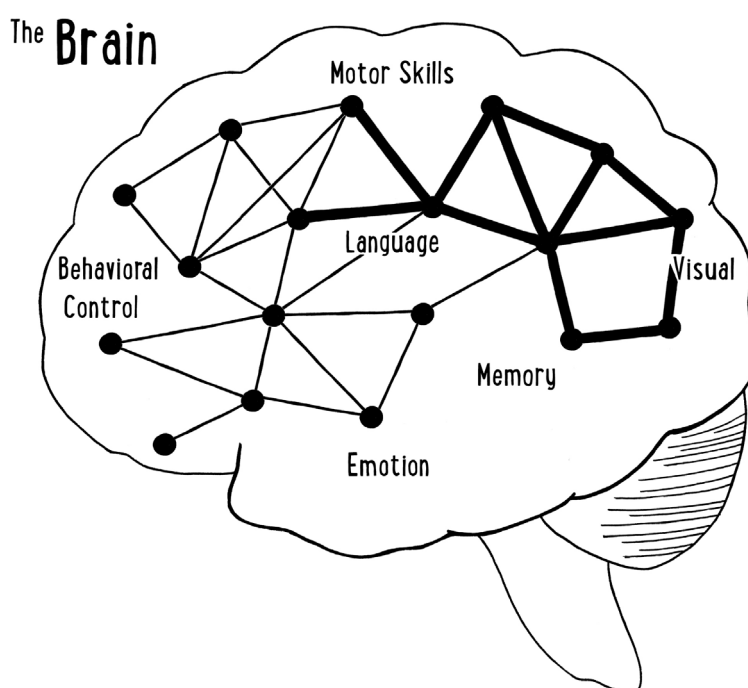




8. DITES >

- L'amour, le soutien et les encouragements construisent des cerveaux forts et équilibrés. 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 !

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



9. 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 ainsi qu'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 émotionnel renforcent les connexions positives entre les neurones. Ceci établit les bases dont l'enfant a besoin pour faire les bons choix et devenir un membre responsable de sa famille et de sa communauté.
- Le processus d'élagage commence à l'arrière du cerveau. 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 enfants plus âgés de prévoir et de réfléchir aux conséquences de leurs actes, de résoudre des problèmes et de contrôler leurs pulsions. Les modifications de cette partie du cerveau continuent jusqu'au début de l'âge adulte.
- L'amygdale est la partie du cerveau associée aux émotions, aux pulsions, à l'agressivité et au comportement instinctif. Parce que le cortex préfrontal est encore en développement, les enfants utiliseront généralement plus leur amygdale pour prendre des décisions et résoudre des problèmes que les adultes.

10. Passez la vidéo sur le stress toxique () ou utilisez le support visuel pour expliquer ces concepts.

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

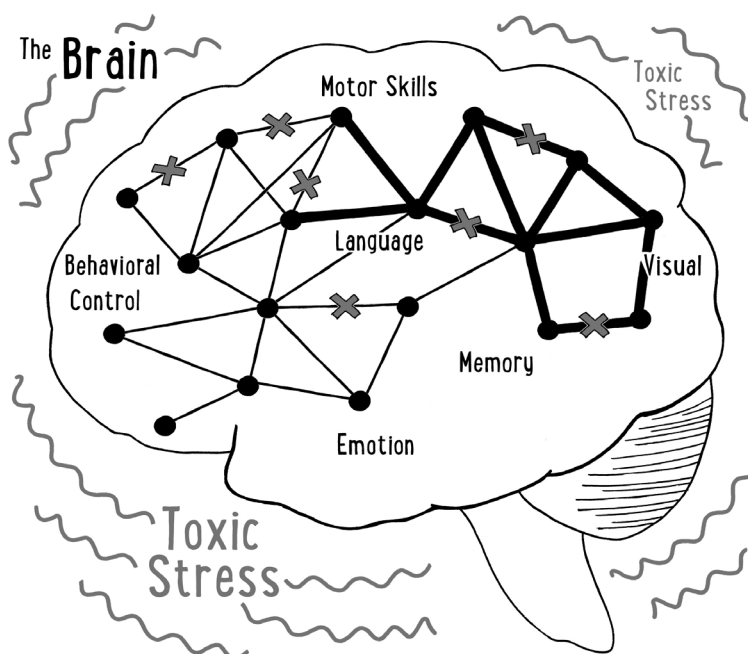
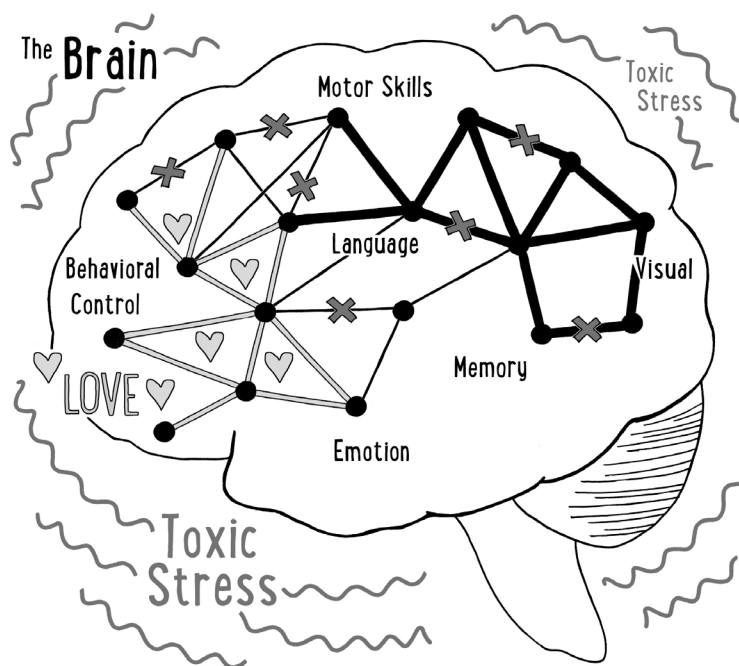


Image 5 : Les « connexions électriques » sont renouvelées grâce à des relations aimantes, protectrices et prévisibles avec les adultes



- 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 équilibrés, heureux et responsables au sein de leur famille et communauté.*

- 12.** Montrez aux parents l'impression couleur des 2 IRM cérébrales (ci-dessous, et la .

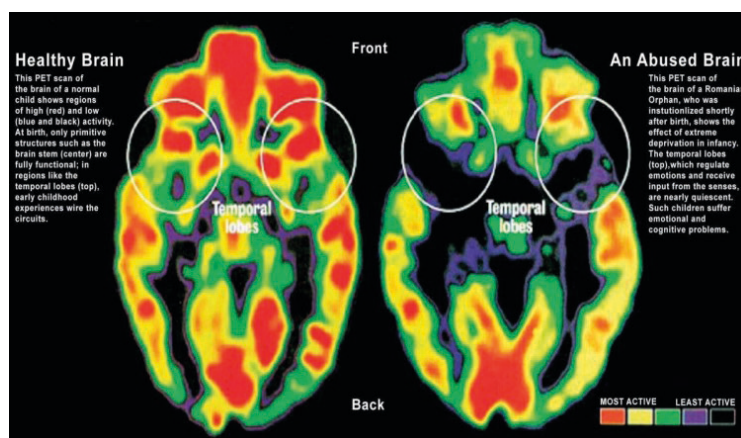
CONSEIL > NOUS

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





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.



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 sécurisé a bien plus d'activité, tandis que le cerveau de l'enfant subissant des maltraitances et 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 mauvais traitements et a été négligé.
- 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.



- 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 lui devient difficile de changer.
- Les scientifiques ont découvert que, au cours de l'adolescence comme de la petite enfance, si le cerveau est entraîné avec des expériences positives, les enfants peuvent apprendre à contrôler leurs pulsions, à ordonner leur réflexion et à faire preuve de discernement, autant de compétences et de capacités qui vont les aider à devenir des adultes heureux et équilibrés.



• **18. DEMANDEZ > SELON** *vous, de quelles compétences les enfants ont-ils besoin pour devenir des adultes heureux et équilibrés ?*

Exemples de réponse :

- 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

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



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



• **21. DITES >** *Nous consacrerons les prochaines sessions aux divers moyens d'aider les enfants à apprendre à vivre des vies heureuses, équilibrées et dans lesquelles ils se sentent en sécurité. 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 :*

- *Témoigner de l'affection pour votre enfant et valoriser ses réalisations.*
- *Aider votre enfant à développer son sens de la responsabilité en lui demandant de participer aux tâches ménagères, comme balayer ou préparer à manger.*
- *Parler à votre enfant de l'école, de ses amis et des choses pour lesquelles il se réjouit.*
- *Parler avec votre enfant du respect des autres et de l'aide à apporter aux autres.*
- *Aider votre enfant à faire l'apprentissage de la patience en laissant les autres passer en premier ou en terminant une tâche avant de sortir jouer. L'encourager à réfléchir aux conséquences possibles avant d'agir.*
- *Établir des règles claires et s'y tenir, par exemple en suivant une règle sur la durée de son temps passé à l'extérieur et le moment où il doit rester à la maison. Être clair sur ce qui est bien et ce qui ne l'est pas.*



- *Faire des activités amusantes en famille, comme jouer à des jeux, lire ou raconter des histoires et aller à des événements dans votre communauté.*

PAUSE DE 10 MINUTES (FACULTATIVE)

3. Montrer de l'affection à votre enfant

Durée : 25 minutes | **Format :** groupe entier, en binômes



1. **DITES > AUJOURD'HUI**, *nous allons simplement nous concentrer sur la pratique parentale éducative qui consiste à témoigner de l'affection à nos enfants.*



2. **DEMANDEZ > DE** *quelles façons témoignez-vous de l'affection à vos enfants ?*

Exemples de réponse :

- Serrer mon enfant dans mes bras
- Dire à mon enfant que je l'aime
- Donner à mon enfant un « tape m'en cinq » ou une tape dans le dos
- Féliciter mon enfant juste parce qu'il est mon enfant

Jeu de rôle pour mettre les compétences en pratique : Manifester de l'affection aux enfants

3. Donnez aux parents des instructions pour réaliser l'activité « **Jeu de rôle pour la mise en pratique des compétences** » :



4. **DITES >**

- *Aujourd'hui, nous allons nous entraîner à témoigner notre affection, car nous sommes conscients que cela revêt une importance majeure dans le développement équilibré du cerveau des enfants.*
- *Est-ce qu'il y aurait deux personnes qui voudraient bien se porter volontaires pour participer à ce jeu de rôle ?*
- *L'un jouera le rôle du parent et l'autre celui d'un enfant de 7 ans.*
- *Les deux volontaires disposent désormais de cinq minutes pour préparer le jeu de rôle. Nous sommes là pour pouvoir vous aider au besoin.*
- *Ensuite, ils présenteront le jeu de rôle devant l'ensemble du groupe et nous discuterons de ce que nous avons appris.*



CONSEIL > SI le temps le permet, donnez l'opportunité aux participants de pratiquer le même scénario deux par deux.

5. Encadrez les deux volontaires dans le jeu de rôle pour les aider à se préparer.
6. Discutez du jeu de rôle.
 - Demandez à la personne qui joue le rôle de l'enfant de 7 ans ce qu'elle a ressenti lorsque le parent s'est montré attentionné et affectueux envers elle.
 - Demandez aux parents et aux personnes en charge d'enfants s'ils estiment que le jeu de rôle a bien exprimé la manière de manifester de l'affection à l'enfant.

4. Éducation et développement cérébral

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



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

Exemples de réponse :

- 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 donc les enfants doivent aller travailler au lieu d'étudier

2. Remerciez les parents pour leurs contributions.



3. **Dites >**
 - L'enfance et l'adolescence sont des périodes de développement rapide du cerveau et les enfants ont besoin d'avoir de multiples occasions d'apprentissage lorsqu'ils sont jeunes.
 - Les enfants ont besoin d'une éducation pour avoir des opportunités en termes d'enseignement supérieur et d'emploi.

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



4. Expliquez aux parents comment inscrire leurs enfants dans les programmes d'éducation 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.
5. **DITES > NOUS** allons parler de l'école et d'autres questions de sécurité durant les prochaines sessions. Aujourd'hui, nous allons faire une activité visant à stimuler les capacités cognitives de vos enfants par l'éducation et l'apprentissage continu à la maison. Cette activité permet d'améliorer la concentration et les capacités de mémoire... tout en s'amusant !



Activité parentale : « Jeu de concentration »

6. Donnez aux parents des instructions pour réaliser l'activité « Jeu de concentration » :



7. **DITES >**

- Ces activités permettent d'améliorer la mémoire et la concentration et 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 aurez mémorisé.

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

8. Je commence par placer 4 objets devant le groupe pendant 5 secondes, puis je vais les enlever.

9. Demandez à des volontaires de mémoriser tous les objets.

10. Continuez le jeu en organisant plusieurs parties et en augmentant le nombre d'objets à chaque partie.



11. **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.



5. Travaux personnels

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



1. **DITES > POUR** *les exercices à faire à la maison cette semaine, continuez à pratiquer des exercices de relaxation chez vous et trouvez au moins une occasion de manifester votre affection et votre intérêt pour la vie de vos enfants.*
2. Rappelez aux parents leurs groupes de soutien et encouragez-les à se réunir entre les sessions de formation aux 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. Leur donnent-ils des chances égales ? Répartissent-ils les tâches ménagères de manière équitable ?



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

6. Évaluation

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

1. Posez les questions suivantes :
 - *Qu'avez-vous préféré au cours de cette séance ?*
 - *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 ?*
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 en écharpe, par exemple), mentionnez-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 les visites à domicile.



Rapport post-session : suivi de la fidélité au programme de formation

Après la session, les deux facilitateurs doivent cocher toutes les activités terminées dans la . Si certaines activités n'ont pas été réalisées, expliquez pourquoi. Les facilitateurs doivent également consigner les observations des parents dans les rapports de fidélité au programme de formation. Ce dernier doit être joint à la fiche de présence de la session.



Session de formation aux compétences parentales 5 :

Du temps parental positif pour une croissance et un développement équilibrés

Résumé de la session de formation | Durée : 2 h

OBJECTIFS

À la fin de cette session, les parents sauront :

- Expliquer la règle d'or de la psychologie.
- Énumérer et utiliser des techniques pour encourager les comportements positifs tels que jouer, féliciter et passer du temps de qualité.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Programme de formation aux compétences parentales dans les EBA à l'intention des personnes en charge d'enfants (âgés de 6 à 11 ans)
- Ressource 3 : Fiche de présence
- Ressource 4 : Observations relatives à la session de formation aux compétences parentales et rapport de fidélité au programme de formation
- Document 9 : Passer du temps avec nos enfants
- Paperboard et marqueurs/Papier et stylos

PRÉPARATION REQUISE :

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

PARTICIPATION

La date et le lieu de la session doivent être notés sur la fiche de présence. Chaque participant **doit** émerger la fiche de présence (Ressource 3) et y inscrire son nom, son âge et son sexe. Tous les parents/personnes en charge d'enfants sont encouragés à assister ensemble aux 12 sessions, car la parentalité est une responsabilité partagée. Indiquez si un ou des parents sont accompagnés (par un enfant ou un autre membre de la famille par exemple).



APERÇU DE LA SESSION

Les parents apprennent comment le fait de faire preuve d'attention positive et de féliciter ses enfants renforce leur estime de soi et encourage un comportement positif et favorisant leur sociabilité. Les parents réfléchissent à des manières de passer de bons moments avec leurs enfants, en leur offrant une attention positive et en les félicitant.

Étapes à suivre

1. Accueil et présentation

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



1. DITES > RAVI *de vous revoir tous ! 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 *se sont déroulés vos exercices à réaliser à la, qui consistaient à passer du temps avec vos enfants et à les écouter ? Qu'avez-vous remarqué en les écoutant ? Comment vos enfants ont-ils réagi à votre attention positive accrue ?*

DEMANDEZ à des volontaires de présenter leur expérience au groupe.



2. Exercice d'esprit présent : « Le jeu des 5 »

Durée : 10 minutes | **Format :** groupe entier, individuellement



4. 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 sur 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 pleinement ce qui vous entoure.*
- *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 être, 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, des sentiments et des 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.

Qu'avez-vous appris sur vos enfants jusqu'à présent ?

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



DEMANDEZ À
des volontaires
de présenter leur
expérience au
groupe.

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 de ce qu'ils n'aiment pas, leurs objectifs, leurs rêves, leurs talents, et ainsi de suite.*
- *Que ressentez-vous en sachant ces choses sur vos enfants, 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'enfants ?*
- *En quoi pensez-vous que cela a été bénéfique pour vos enfants ?*



CONSEIL > SUR
un tableau à feuilles
mobiles, dressez une
liste des avantages
dont parlent les
parents et affichez-la
sur le mur pour en
faire un rappel.

- ### 2. DITES > AUJOURD'HUI, vous parlerez davantage de passer du temps de qualité avec vos enfants afin de créer des relations positives et de développer leur estime de soi. Vous analyserez également comment cela leur procure les compétences dont ils ont besoin pour bien jouer avec leurs amis, réussir à l'école et être un bon membre de la famille.

La règle d'or de la psychologie : les enfants ont besoin et envie de l'attention des adultes

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



3. DITES >

- *Tous les enfants souhaitent obtenir l'attention de leurs parents et des autres adultes qu'ils aiment et qu'ils respectent.*
- *Les enfants peuvent apprendre à obtenir l'attention de manière positive, ou négative.*
- *L'attention peut renforcer à la fois les comportements positifs et les comportements négatifs.*



- *Lorsqu'un parent félicite un enfant pour son bon comportement, comme le partage, ce comportement est encouragé par le parent.*
- *Les comportements négatifs, comme frapper quelqu'un, peuvent également être renforcés par l'attention (qu'elle soit positive ou négative). Si un parent accorde plus d'attention à un enfant lorsque celui-ci se conduit mal, les comportements négatifs seront renforcés. Lorsqu'un enfant pleurniche parce que son père ou sa mère ne veut pas lui acheter un bonbon, et que le parent continue d'argumenter avec l'enfant, il s'agit d'attention négative et cela pousse l'enfant à pleurnicher encore plus.*
- *Les parents doivent bien réfléchir aux comportements auxquels ils vont accorder leur attention.*
- *Plus les parents accordent une attention positive aux comportements positifs, moins les enfants rechercheront l'attention par le biais de comportements négatifs.*



4. DEMANDEZ > DE QUELLES FAÇONS les parents peuvent-ils encourager les comportements positifs de leurs enfants ?

Exemples de réponse :

- Jouer avec leurs enfants, leur apprendre des comportements comme le partage
- Apprendre aux enfants à être gentils avec leurs amis ou leurs frères et sœurs pendant qu'ils jouent
- Les féliciter



5. DITES >

- *Nous allons parler de 3 stratégies pour aider les parents à encourager les comportements positifs chez leurs enfants et à limiter les comportements négatifs.*
- *Ces stratégies sont **le jeu, les compliments et le temps de qualité passé ensemble.***
- *Féliciter l'enfant **implique d'accorder une attention positive à ses comportements positifs** et ses qualités.*

5 Jouer, encourager et féliciter

Durée : 45 minutes | **Format :** groupe entier

1. Distribuez.





2. DEMANDEZ > :

- *Selon vous, que se passe-t-il sur cette photo ?*
- *Comment se sentent les parents sur cette photo ?*
- *Comment se sentent les enfants ?*
Qu'apprennent les enfants ?

Exemples de réponse :

- Explication du support de formation : Toute la famille se met à la tâche : garçons et filles, mère et père participent de manière égale.
- Ils passent aussi un bon moment familial ensemble - tout le monde chante.



3. DEMANDEZ > :

- *Comment le fait de jouer avec des enfants peut-il encourager leur développement et des comportements positifs ?*
- *Pourquoi est-il important que les garçons et les filles aient tous deux la possibilité de jouer ?*

4. Laissez aux parents 5 à 10 minutes pour trouver des idées et partagez ensuite les idées suivantes, si nécessaire :

- Le fait de jouer avec vos enfants est une pratique aimante et éducative.
- Les enfants apprennent des compétences sociales comme attendre leur tour et partager.
- Les enfants apprennent à utiliser leur imagination – le jeu favorise la créativité !
- Les parents en apprennent plus sur les goûts, les préférences, les aptitudes et les capacités de leurs enfants.
- Les parents qui jouent avec leurs enfants contribuent à améliorer l'estime de soi de l'enfant puisque ces derniers sentent qu'ils sont importants aux yeux de leurs parents.

5. Expliquez aux parents les lignes directrices suivantes à suivre lorsqu'ils jouent avec leurs enfants :

- Asseyez-vous près de votre enfant et à son niveau.
- Laissez votre enfant prendre l'initiative et suivez ses suggestions de jeu.
- Rythmez le jeu pour qu'il soit adapté au niveau de développement de votre enfant.
- Amusez-vous et riez ensemble !
- Encouragez la créativité.
- Explorez les rêves et les souhaits concernant l'avenir en faisant preuve d'imagination.



- Décrivez et parlez de ce que font vos enfants.
 - Encouragez les jeux positifs avec d'autres enfants ainsi qu'avec leurs frères et sœurs.
 - Incitez-les à résoudre des problèmes de façon autonome.
 - Accordez leur une attention positive et autorisez-les à jouer.
 - Évitez les luttes de pouvoir.
6. Expliquez ce qu'est une lutte de pouvoir, si nécessaire. 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.

Partagez l'exemple suivant d'une lutte de pouvoir :

Un enfant de 7 ans joue à un jeu avec ses parents. L'enfant décide qu'il veut jouer à un autre jeu. Si le parent dit à l'enfant qu'ils doivent d'abord terminer le jeu en cours, l'enfant argumente qu'il veut jouer au nouveau jeu. Le parent lui répond alors qu'ils doivent d'abord finir le premier jeu. Cela peut être qualifié de lutte de pouvoir. Si le but du jeu est de s'amuser, d'apprendre et d'établir des relations avec l'enfant, il faut éviter les disputes autant que possible !

Jeu de rôle pour la mise en pratique des compétences : jouer avec les enfants

7. Dites aux parents que nous allons maintenant jouer à un jeu de rôle et choisissez deux parents ou personnes en charge d'enfants, de préférence un homme et une femme. Donnez-leur le scénario du jeu de rôle pour qu'ils en prennent connaissance.
8. Donnez des instructions pour l'activité « **Jeu de rôle pour la mise en pratique des compétences** » aux deux acteurs du jeu de rôle seulement et donnez-leur environ 10 minutes pour se préparer.



9. DITES >

- *Dans ce jeu de rôle, la personne qui joue le « parent » doit être très directive et contrôler tout ce que fait « l'enfant ». Par exemple, si vous jouez avec un ballon dans le jeu de rôle, le parent peut insister pour que l'enfant le jette ou frappe dedans d'une certaine manière plusieurs fois ; ou, si vous jouez aux billes, le parent va dire à l'enfant qu'il s'y prend mal et insister pour qu'il joue correctement.*
- *Je vais rester à vos côtés pour vous aider au cas où vous vous retrouveriez bloqués dans le jeu.*
- *Vous avez 5 minutes pour répéter et vous préparer pour le jeu de rôle.*



10. Demandez aux acteurs de présenter le jeu de rôle devant le groupe.
11. Après le jeu, demandez à chaque acteur ce qu'il ou elle a ressenti. Les deux vous répondront probablement que l'expérience était frustrante et pas vraiment amusante.
12. Dites au groupe entier que vous allez répéter cette activité pratique.
13. En privé, dites aux deux acteurs que, cette fois-ci, le parent doit suivre les instructions de l'enfant et jouer à ce que l'enfant a envie de jouer. Dites au parent de dire quelques mots gentils à l'enfant pendant qu'ils jouent. Voici quelques exemples de mots de réassurance : « Super, mon fils ! Tu vas devenir un grand joueur de football un jour ! » ; « J'adore jouer avec toi et je suis si heureux que tu sois mon fils ! » ; « Merci de jouer avec moi et de partager le ballon à tour de rôle. »
14. Après le jeu de rôle, demandez d'abord à « l'enfant », puis au « parent » ce qu'ils ont ressenti pendant ce jeu. Ils vont probablement vous répondre que, cette fois, c'était plus amusant et qu'ils ont passé un bon moment.
15. Demandez au reste du groupe de faire des commentaires positifs au « parent » et à « l'enfant » pour leur participation à cette activité pratique. Vous aussi, vous pouvez les féliciter !

PAUSE DE 10 MINUTES (FACULTATIVE)



16. DEMANDEZ > POURQUOI *doit-on féliciter les enfants ?*

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

- Il s'agit d'une marque d'amour et d'affection.
- Cela aide vos filles et vos fils à avoir une bonne estime 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 enfants 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 !





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

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

- Le fait de féliciter est une autre pratique aimante et éducative.
- 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.
- Renforce les actions désirables et favorise la sociabilité des enfants.



18. DITES > *Féliciter ou complimenter 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, partagez les réponses suivantes, si nécessaire :

- Je suis si fier/fière du sérieux avec lequel tu fais tes 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 !



19. DITES > *Les félicitations relatives à la performance sont spécifiques et informent les enfants de ce qu'ils ont bien fait et de ce que vous appréciez chez eux, avec un ton et des expressions positifs.*

Jeu de rôle pour la mise en pratique des compétences : Félicitez les enfants

20. Choisissez deux parents pour le jeu de rôle. L'un jouera le rôle du « parent » et l'autre celui d'une petite fille de 11 ans.

21. Présentez le scénario suivant :

- Dans ce scénario, le parent joue avec son enfant. Le parent invite l'enfant à partager ou à prendre son tour.
- L'enfant partage à tour de rôle et le parent le félicite pour son comportement positif.
- Le parent peut aussi féliciter l'enfant pour son comportement amical ou gentil, en disant par exemple qu'il « aime passer du temps avec son enfant ».
- Ensuite, le parent illustre le partage avec l'enfant en offrant son jouet à l'enfant.



22. Expliquez le jeu de rôle au « parent » et à l'« enfant ». Vous pouvez adapter le modèle de scénario fourni ou créer le vôtre.
23. 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, ou créez votre propre scénario. Adaptez les noms en fonction de votre contexte.

La mère : Jane, tu veux jouer avec moi ?

Jane : Bien sûr, on peut jouer au nouveau jeu que j'ai réalisé ? Tu vois, j'ai fait ce jeu de marelle dans le sable.

La mère : Super, Jane.

Jane : J'y vais en premier, d'accord ?

La mère : D'accord.

Jane : [Lance la pierre et saute.]

La mère : Wow, Jane - c'était un super lancer !

Jane : OK, c'est ton tour.

La mère : Merci d'avoir fait le tour de rôle avec moi. [La mère joue à son tour.]

Jane : C'est encore mon tour. [Jane lance la pierre et saute à nouveau.]

La mère : Jane, c'est tellement amusant de jouer avec toi !

24. Discutez du jeu de rôle.



25. DEMANDEZ > :

- *Comment pensez-vous que Jane s'est sentie et comment pensez-vous que la mère s'est sentie en jouant ?*
- *Quelles sont toutes les compétences que Jane a apprises pendant ce jeu ?*

26. Divisez les parents et les personnes en charge d'enfants en petits groupes pour jouer au jeu de rôle.

27. Faites le tour des groupes pour vérifier que tous les parents félicitent les enfants.

6. Partager du temps de qualité

Durée : 15 minutes | **Organisation :** groupe entier, en binômes

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'enfants 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 réponse :

- 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 consiste pas à 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. Donnez-leur le temps de se confier à vous, à moins que vous n'ayez l'impression qu'ils sont visiblement contrariés par quelque chose.
- Passer du temps de qualité ensemble est une pratique éducative et aimante. Passer de bons moments, c'est se rendre totalement disponible et faire en sorte que les enfants aient le sentiment d'être la priorité de votre vie.



5. **DEMANDEZ > COMMENT** *les enfants profitent-ils du fait que les parents et les personnes en charge d'enfants passent du temps de qualité avec eux et les félicitent ?*

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

- Transmettre les traditions et coutumes culturelles.
- Enseigner des compétences essentielles, comme le fait de cuisiner et de prendre soin des animaux.
- Les enfants se sentent valorisés et importants, ce qui augmente leur confiance et leur estime personnelle.
- Les parents et les personnes en charge d'enfants ont l'opportunité d'apprendre comment aider leurs enfants à résoudre des problèmes.



7. Travaux personnels

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



1. **DITES > TROUVEZ** *le temps de jouer avec vos enfants cette semaine et explorez différentes façons de les féliciter. Nous vous serions reconnaissants de nous faire part de ce que vous avez essayé et de la réaction de votre enfant lors de notre prochaine session !*



8. Évaluation

Durée : 10 minutes | **Format :** 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 observations ou suggestions à formuler pour améliorer cette session ?*

2. Donnez l'exemple des « félicitations » en demandant aux parents de se lever et en les remerciant de leur participation. Formulez des félicitations spécifiques pour les actions qu'ils ont bien réalisées pendant la session en tant que groupe.

Exemples :

- Merci d'avoir partagé votre expérience avec nous.
- Je vous remercie de votre forte implication dans les jeux de rôle.

ADAPTATION > ÉVITEZ

le câlin de groupe à tout moment lorsqu'il y a des doutes au sujet de la propagation de certaines maladies ou si cela ne semble pas approprié dans votre contexte.

3. Terminez la session par une chanson, un poème ou par un câlin de groupe.
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 en écharpe, par exemple), mentionnez-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 les visites à domicile.

Rapport post-session : suivi de la fidélité au programme de formation

Après la session, les deux facilitateurs doivent cocher toutes les activités terminées dans la Si certaines activités n'ont pas été réalisées, expliquez pourquoi. Les facilitateurs doivent également consigner les observations des parents dans les rapports de fidélité au programme de formation. Ce dernier doit être joint à la fiche de présence de la session.



Session de formation aux compétences parentales 6 :

Empathie - Respecter les opinions et les points de vue de votre enfant

Récapitulatif de la session de formation | Durée : 2 h 05

OBJECTIFS

À la fin de cette session, les parents sauront :

- Expliquer les principes clés d'une communication efficace.

OBJECTIFS

À la fin de cette session, les parents sauront :

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

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Programme de formation aux compétences parentales dans les EBA à l'intention des personnes en charge d'enfants (âgés de 6 à 11 ans)
- [Ressource 3 : Fiche de présence](#)
- [Ressource 4 : Observations relatives à la session de formation aux compétences parentales et rapport de fidélité au programme de formation](#)
- Documents :
 - [Document 10 : Empathie](#)
 - [Document 11 : Les 4 étapes de l'empathie](#)
- Paperboard et marqueurs/Papier et stylos

PRÉPARATION REQUISE :

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

PARTICIPATION

La date et le lieu de la session doivent être notés sur la fiche de présence. Chaque parent **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'enfants sont encouragés à assister ensemble aux 12 sessions, car la parentalité est une responsabilité partagée. Indiquez si un ou des parents sont accompagnés (par un enfant ou un autre membre de la famille par exemple).



APERÇU DE LA SESSION

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

Étapes à suivre

1. Accueil et présentation

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



1. DITES > RAVI de vous revoir tous !

- Avez-vous fait les travaux personnels qui consistaient à passer du temps de qualité avec vos enfants et à jouer avec eux ?
- Qu'avez-vous ressenti en passant du temps de qualité avec votre fils ou votre fille ?
- Les avez-vous félicités ? Comment et pour quelles raisons avez-vous félicité vos enfants ?
- 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 avec cela, ils peuvent s'échanger leurs numéros). Encouragez les parents à se rencontrer en dehors des sessions pour partager leurs idées et leurs stratégies et compétences parentales, encouragez-les à se soutenir et à s'entraider, incitez-les à résoudre les problèmes qu'ils pourraient rencontrer avec leurs enfants de façon pacifique et constructive, et surtout, demandez-leur de partager leur bonheur et leurs réalisations avec le groupe lorsque leurs méthodes éducatives portent leurs fruits.

4. 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. Exercice amusant : Le jeu des catégories

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

1. Distribuez des feuilles et des stylos à tous les parents.
2. Donnez aux parents des instructions pour réaliser l'activité « **Jeu des catégories** » :
 - Divisez la feuille de papier en cinq colonnes, une étroite et quatre larges. (montrez l'exemple ci-dessous, si nécessaire)



CONSEIL > Vous pouvez changer ces catégories.

3. 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 puis, lorsque je vais dire « C'est parti ! », cette personne 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.*
- *La première personne qui complète les quatre catégories correctement gagne cette partie.*

4. Jouez à ce jeu en fonction du temps disponible.

EXEMPLE

3. Une communication efficace demande du temps et du respect

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



1. **DITES > AUJOURD'HUI**, nous allons continuer de parler de l'importance de la communication entre parents et enfants, ainsi que du recours à l'empathie pour communiquer avec vos enfants.





2. **DEMANDEZ > SELON** vous, qu'est-ce qui est important lorsque vous communiquez avec vos enfants ?

3. Une fois que les parents ont répondu, partagez les réponses suivantes, si nécessaire :

- *Trouver le bon moment. Lorsque les enfants sont tristes ou si vous êtes très en colère à cause de leur comportement, mieux vaut trouver le bon moment pour en 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. Cela permet à vos enfants de savoir que vous les respectez suffisamment pour vous excuser. Cela favorise également le respect envers les parents et encourage les enfants à faire de même. Rappelez-vous que vous êtes un modèle pour eux.*
- *Remarquer et parler des changements de comportement que les parents pourraient observer.*
- *Respecter le besoin d'intimité, en particulier pour les enfants plus âgés, à partir de 11 ans.*
- *Écouter leurs points de vue et leurs idées.*
- *Guider les enfants pour trouver des solutions à leurs problèmes en cas de besoin.*



4. **DITES > MAINTENANT**, nous allons parler d'une compétence de communication qui implique l'empathie.



4. Le concept de l'empathie

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

1. Distribuez le Document 10 : Empathie.



2. **DEMANDEZ > SUR** cette photo, vous voyez une mère serrant son enfant dans ses bras. Qu'est-il arrivé selon vous à l'enfant ? Que pensez-vous que la mère pourrait être en train de dire à son enfant ?

3. Expliquez : Des amis se moquent de la fille. Sa mère la réconforte.



4. **DEMANDEZ > QUELLE** serait votre réaction si c'était un garçon ? Serait-ce différent ?

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 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 de la famille ont besoin que les personnes qui sont responsables d'elles fassent preuve d'empathie.

5. Écrivez le mot « Empathie » sur votre paperboard ou feuille de papier de manière à ce que les parents puissent voir le mot.
6. Demandez > Que signifie le terme « empathie » ?

Une fois que les parents ont répondu, partagez 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 à 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.



7. DEMANDEZ > POURQUOI *l'empathie est-elle nécessaire dans un rôle de parent/soutien éducatif ?*

Une fois que les parents ont répondu, partagez 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.
- Tout le monde fait face à des difficultés et peu ressentir de la rancune et nous avons tous besoin d'aide pour faire face à ces sentiments, surtout les enfants !

PAUSE DE 10 MINUTES (FACULTATIVE)

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

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



1. DITES > *Montrer de l'empathie et comprendre les sentiments et les besoins des autres nous aidera à comprendre pourquoi les enfants se comportent d'une certaine manière tout en aidant les parents et les personnes en charge d'enfants à réagir de manière plus équilibrée et constructive. La communication empathique est une pratique parentale affectueuse et éducative. 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 (accepter le sentiment)



- **Étape 4 :** aider l'enfant à gérer ses émotions. Agir et trouver une solution si nécessaire.

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.



- 2. Présentez les éléments suivants aux parents afin d'expliquer ces 4 étapes.

3. 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'enfant l'aide à identifier ses propres émotions. Par exemple, vous pouvez dire : « Sarah, tu as l'air un peu triste. C'est le cas ? »
- Quelles sont les émotions que ressentent vos enfants ?

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

- | | |
|---------------|----------------|
| – Frustration | – Ressentiment |
| – Tristesse | – Joie |
| – Colère | – Dégout |
| – 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'enfant**. Sarah s'est peut-être disputée avec une amie ou s'est sentie rejetée par ses camarades de classe. Ne dénigrez pas la raison qui l'a amené à ressentir cette émotion. 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 aider votre enfant à gérer ces sentiments**. Vous pouvez réfléchir avec votre enfant pour déterminer ce qu'il convient de faire, le cas échéant. La situation nécessite parfois que le parent et l'enfant trouvent des actions potentielles qui peuvent aider à résoudre le problème. Aidez l'enfant à trouver une solution appropriée, mais évitez de lui donner des options tout de suite. 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.

CONSEIL > VOUS pouvez utiliser cet exemple pour présenter un jeu de rôle aux parents ou animer une activité de jeu de rôle pour les parents.





4. **DEMANDEZ > QUELLES** sont les situations qui nécessiteraient l'aide d'un adulte et celles qui demanderaient juste de l'écoute ?

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

Situations nécessitant l'aide d'un adulte :

- Problèmes à l'école
- Être harcelé par des enfants plus âgés
- Avoir été impliqué dans d'une bagarre physique dans laquelle quelqu'un s'est retrouvé blessé

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
- Être triste parce que sa maison lui manque ou qu'il se trouve dans un camp



5. **DEMANDEZ > QU'EN** est-il des enfants ayant une déficience mentale ou physique ?



6. **DITES > LES** enfants en situation de handicap 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 les empêcher d'offrir des opportunités éducatives, sociales ou physiques à des enfants en situation de handicap. Pouvez-vous citer quelques-uns de ces obstacles ?

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

- Se rendre à pied à l'école pour un enfant aveugle
- L'incapacité de jouer avec d'autres enfants pour un enfant qui ne peut pas marcher
- L'attitude des autres enfants envers les garçons et les filles en situation de handicap.



7. **DITES >** Les enfants en situation de handicap ont besoin que les personnes en charge d'enfants 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.

8. Distribuez



6. Mettre en pratique les étapes de la communication empathique

Durée : 30 minutes | **Format :** groupe entier, en binômes

Jeu de rôle pour l'activité de mise en pratique : les 4 étapes de l'empathie

1. Choisissez deux parents pour le jeu de rôle. L'un jouera le rôle du parent ou du soutien éducatif, et l'autre celui de la petite fille de 10 ans.
2. Présentez le scénario - votre fille est triste parce sa maison lui manque.
3. Expliquez le jeu de rôle au « parent » et à la « petite fille de 10 ans ». 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, ou créez votre propre scénario. Adaptez les noms en fonction de votre contexte.

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 :

Enfant: Notre maison me manque vraiment et je déteste vivre dans ce camp.

Le parent : Je suis vraiment désolé que cela t'arrive à toi et à notre famille.

Notre maison me manque aussi. **[Étape 3]** Qu'est-ce que je peux faire pour t'aider ? **Étape 4 :**

Enfant: Quand est-ce qu'on rentre à la maison ?

Le parent : Sarah, je ne sais pas quand nous pourrons rentrer chez nous et je comprends que ce soit très difficile pour toi. Essayons de trouver des moyens de nous sentir mieux quand nous sommes tristes. **Étape 4 :**

5. Discutez du jeu de rôle :
 - Demandez au participant qui a joué le rôle de la petite fille de 10 ans :
 - Qu'avez-vous ressenti lorsque vos sentiments ont été reconnus et confortés ?
 - Qu'avez-vous ressenti en sachant que votre « parent » allait vous aider ?



- Demandez au participant ayant joué le rôle du parent ce qu'il a ressenti en répondant de la sorte à « sa fille ».
- 6. Demandez aux parents de former des binômes et de pratiquer les 4 étapes. Ils peuvent utiliser le même scénario ou en créer un autre.
- 7. Passez dans les rangs/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.**
- 8. **DITES >** *Comment utiliseriez-vous les 4 étapes de l'empathie avec un jeune garçon en situation de handicap ?*
- 9. ÉCHANGEZ DES idées concernant l'utilisation des 4 étapes de l'empathie avec un enfant en situation de handicap, 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. Adaptez les noms en fonction de votre contexte.

Un garçon de 8 ans en fauteuil roulant : Papa, certains enfants de l'école jouent au football et s'amusent beaucoup. J'aimerais pouvoir jouer au football.

Père : Oh, mon fils, je suis désolé que cela te fasse de la peine. Je sais que ça doit être dur d'être dans ce fauteuil roulant certains jours.

Le garçon : J'aurais aimé qu'il y ait quelqu'un qui veuille jouer avec moi.

Le père : Je vais jouer avec toi tout de suite. On peut aller dehors et jouer à la balle. Et si je demandais à ton frère aîné de jouer avec toi plus souvent ?

10. Discutez du jeu de rôle :
- Demandez aux parents de réfléchir à ce qu'ils ont ressenti en tant que « parent » en réagissant ainsi avec leur « enfant ».
 - Demandez à « l'enfant » ce qu'il a ressenti en voyant son « père » réagir ainsi.

7. Travaux personnels

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



1. Demandez aux parents d'utiliser les 4 étapes de l'empathie avec leurs enfants d'ici à la prochaine session.

Passez en revue les 4 étapes avec eux :

- Étape 1 : identifier le sentiment.
- Étape 2 : déterminer la raison.
- Étape 3 : conforter le sentiment (accepter le sentiment)
- Étape 4 : aider l'enfant à gérer ses émotions. Agir et trouver une solution si nécessaire.

2. 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 accepter mes sentiments. Je vais faire face à ces sentiments de manière sûre et constructive.

8. Évaluation

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

1. Posez les questions suivantes :

- *Qu'avez-vous préféré au cours de cette séance ?*
- *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 à formuler 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 en écharpe, par exemple), mentionnez-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 les visites à domicile.



Rapport post-session : suivi de la fidélité au programme de formation

Après la session, les deux facilitateurs doivent cocher toutes les activités terminées dans la . Si certaines activités n'ont pas été réalisées, expliquez pourquoi. Les facilitateurs doivent également consigner les observations des parents dans les rapports de fidélité au programme de formation. Ce dernier doit être joint à la fiche de présence de la session.



Session de formation aux compétences parentales 7 :

Encourager la responsabilité - Règles et routines familiales

Résumé de la session de formation | Durée : 2 heures

OBJECTIFS

À la fin de cette session, les parents sauront :

- Expliquer comment aider les enfants à prendre de bonnes décisions et à se comporter de manière responsable au sein de leur famille.
- Citer des techniques parentales positives, comme le fait féliciter, expliquer les conséquences et trouver des accords et des règles au sein de la famille.
- Énumérer et utiliser les différentes étapes des réunions et accords familiaux.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Programme de formation aux compétences parentales dans les EBA à l'intention des personnes en charge d'enfants (âgés de 6 à 11 ans)
- Ressource 3 : Fiche de présence
- Ressource 4 : Observations relatives à la session de formation aux compétences parentales et rapport de fidélité au programme de formation
- Documents :
 - Document 12 : Réunions familiales
 - Document 13 : Déroulé des réunions familiales
- Paperboard et marqueurs/Papier et stylos

PRÉPARATION REQUISE :

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

PARTICIPATION

La date et le lieu de la session doivent être notés sur la fiche de présence. Chaque parent **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'enfants sont encouragés à assister ensemble aux 12 sessions, car la parentalité est une responsabilité partagée. Indiquez si un ou des parents sont accompagnés (par un enfant ou un autre membre de la famille par exemple).



APERÇU DE LA SESSION

Les parents apprennent les étapes à suivre pour créer des ententes et des règles familiales, et s'exercent à féliciter et mettre en place des conséquences en cas de mauvais comportements.

Étapes à suivre

1. Accueil et présentation

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

1. Accueillez tous les parents et remerciez-les pour leur participation à cette nouvelle session !
2. Interrogez-les à propos des exercices qu'ils avaient à faire à la maison et félicitez les parents qui ont mis en pratique leurs nouvelles compétences. Les exercices à faire à la maison 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 partager leur expérience de mise en pratique de la communication empathique.
4. Remerciez et félicitez les parents et les personnes en charge d'enfants pour leurs efforts !



2. Energizer : Le jeu du Pictionary

Durée : 10 minutes | **Format :** groupe entier, par 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. Donnez aux parents des instructions pour réaliser l'activité « **Pictionary** » :



4. **DITES >**

- *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 !*
5. Effectuez une ou deux parties en fonction du temps dont vous disposez. Si vous faites une deuxième partie, choisissez un nouveau membre de l'équipe pour dessiner dans chaque groupe.
 6. Dites aux participants que c'est un jeu auquel ils peuvent jouer avec leurs enfants à la maison après une réunion de famille.

3. Aider les garçons et les filles à prendre des décisions et à devenir des membres responsables de la famille

Durée : 15 minutes | **Format :** groupe entier, en binômes

1. **DEMANDEZ > VOUS** *vous rappelez de la différence entre le sexe et le genre ?*
2. Rappelez aux parents ce qui suit, au besoin.



3. **DITES >**

- **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 genres peut dans une certaine mesure être d'un grand soutien, mais, dans d'autres circonstances, le genre peut restreindre l'expression du potentiel, des aptitudes et des choix de vie des personnes et peut même engendrer des risques particuliers de violence et d'abus.



4. **DITES > NOUS** allons consacrer un instant pour réfléchir à la façon dont nous pouvons traiter les filles et les garçons plus équitablement dans nos foyers. Ensuite, nous discuterons de la façon de structurer cela dans vos foyers en mettant en place des règles et des ententes familiales qui respectent tout le monde à la maison.

5. Demandez aux parents de s'associer avec un partenaire. Donnez-leur environ 5 minutes pour parler de quelques idées pour rendre les choses plus équitables entre les garçons et les filles à la maison, puis demandez-leur de partager leurs idées avec le reste du groupe.

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

- Les garçons et les filles ont le même nombre de tâches ménagères.
- Les garçons et les filles sont encouragés et félicités.
- Les garçons et les filles vont à l'école.
- Tous les enfants ont du temps pour faire leurs devoirs.

CONSEIL > VEUILLEZ

également noter que, selon l'endroit où vous travaillez avec les parents et les personnes en charge d'enfants, certains parents peuvent proposer de grands changements à la maison, tandis que pour d'autres, les changements peuvent être beaucoup moins importants. Toutes les idées qui soutiennent l'égalité des chances entre les filles et les garçons sont les bienvenues !

4. Règles et ententes familiales

Durée : 35 minutes | **Format :** groupe entier, par petits groupes

1. Distribuez.



2. **DEMANDEZ > :**

- Que se passe-t-il sur cette photo ?
- Selon vous, de quoi discute cette famille ?
- Pourquoi est-il important d'inclure tous les membres de la famille dans les discussions importantes ?



3. **DITES >**

- Les temps d'échange réguliers en famille sont un moyen efficace pour garder les lignes de communication ouvertes entre vous et vos enfants.



- *Au cours des réunions de famille, les parents peuvent s'informer des résultats scolaires de leurs enfants, attribuer à chacun des tâches ménagères et s'amuser tous ensemble en famille. Créer des règles et des accords au sein d'une famille permettra de favoriser un environnement prévisible et sécurisant pour les enfants.*
- *Les enfants éprouvent un sentiment de contrôle et de sécurité lorsqu'ils savent ce que l'on attend d'eux.*
- *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 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 réunions familiales



- **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, partagez les réponses suivantes, si nécessaire :

- Cela renforce le sentiment d'appartenance à la famille.
- Les enfants se sentent appréciés et aimés.
- Crée et entretient des relations parent-enfant positives.
- Encourage les enfants à exprimer leur point de vue, leurs frustrations et leurs soucis de manière positive. Cela leur fait comprendre qu'ils sont écoutés.
- 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, partagez 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.



- Le week-end, quand tout le monde est à la maison.

6. Expliquez que les réunions familiales sont plus efficaces quand :

- Elles sont régulières et ne sont pas uniquement organisées 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 enfants plus âgés peuvent véritablement parler et être écoutés. Il est important qu'ils aient la possibilité de parler et d'exprimer leurs pensées et leurs idées.

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 réunions de 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. Ceci encourage les enfants à profiter des bons moments passés ensemble, à exprimer leur gratitude et à apprécier les autres membres de la famille. Par exemple, « Esther, merci d'avoir préparé le dîner hier. » « John, 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 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 points 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, « Gertrude, 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 aux sessions hebdomadaires de formation dans l'Espace de reconstruction personnelle et de réapprentissage ? »

- **Étape 4 :** Passez du temps ensemble 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 ? »

PAUSE DE 10 MINUTES (FACULTATIVE)

8. Distribuez.

Établir des règles pour la maison



9. DITES >

- *Pour vivre en harmonie en famille, nous avons besoin de règles claires. Pour que la discipline fonctionne, les **parents doivent être cohérents, mais flexibles. Ne menacez pas les enfants, ce n'est pas nécessaire** - si vous avez des règles claires avec des conséquences prévisibles, les enfants acceptent les règles et les conséquences à l'avance.*
- *Des règles claires à la maison favorisent la **prévisibilité** et un sentiment de sécurité pour les enfants.*
- *Parlez simplement à votre enfant, **expliquez-lui** ce qu'il doit faire ou comment vous vous attendez à ce qu'il se comporte, dans un langage qu'il peut comprendre.*
- *Lorsque des règles sont établies et convenues, il est inutile de menacer, car les enfants en connaissent les conséquences. Il suffit d'appliquer les conséquences prédéterminées.*
- *Les règles de la maison doivent être **justes et équitables** entre tous les membres de la famille, y compris les garçons et les filles.*
- *À titre d'exemple, vous convenez avec vos enfants qu'après le dîner à 8 heures, ils iront se coucher. S'ils ne respectent pas cette règle, ils ne pourront pas jouer dehors le lendemain.*
- *Ainsi, lorsque l'enfant n'écoute pas, il sait qu'il ne pourra pas jouer dehors.*
Par ailleurs, les conséquences devraient être les mêmes pour tous les membres de la famille.

10. Donnez aux parents des lignes directrices sur l'établissement de règles.



11. DITES >



- Vos enfants savent-ils ce que vous attendez d'eux ? Nous supposons souvent que les enfants connaissent les règles de la maison et de la communauté, toutefois, celles-ci ne leur ont jamais été dites.
- Si vous voulez que votre enfant adopte un comportement précis, assurez-vous qu'il sait ce que l'on attend de lui. Rappelez-vous que les attentes doivent être adaptées à l'âge et communiquées efficacement.
- Si l'enfant obéit, félicitez-le en conséquence. Si l'enfant n'écoute pas, il faut que cela soit suivi des conséquences annoncées. Nous reparlerons des conséquences un peu plus tard.
- **N'ayez recours aux règles que lorsque cela s'avère vraiment nécessaire !** Certaines règles peuvent être injustes ou inutiles. Un nombre réduit de règles importantes implique que votre enfant aura plus de facilité à les suivre, et vous, plus de facilité à les suivre avec lui.

12. Répartissez les parents en groupes de 4.

13. Demandez aux parents de penser à trois ententes ou règles pour leurs enfants et leur famille. Encouragez les parents à être clairs et concis avec leurs règles.



14. DITES > VOICI un exemple de quelque chose que vous pourriez dire -

« 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. »

Une fois que les parents ont partagé leurs accords/règles avec l'ensemble du groupe, partagez 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.
- 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.



5. Les règles de la famille : félicitations et conséquences en cas de non-respect

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

15. Expliquez :

- Il est important de faire savoir aux enfants que vous êtes heureux et fier d'eux quand ils suivent les règles à la maison !
- Les enfants sauront ainsi qu'il est important de suivre les règles et que vous appréciez les efforts qu'ils font.

16. Quelques exemples de règles que les enfants suivent à la maison :



17. Dites > Pensez à chacun des comportements suivants et partagez un compliment à leur sujet :

- Avoir de bonnes notes en classe.
Exemple de réponse : « Je suis si content(e) que tu travailles si bien et que tu aies de bonnes notes à l'école. ».
- Être gentil avec ses frères et sœurs.
Exemple de réponse : « Je suis si heureux(se) de voir que tu passes du temps avec ta petite sœur. ».
- Faire ses devoirs.
Exemple de réponse : « C'est très bien d'avoir fait tes devoirs. Tu es si intelligent(e). ».
- Faire des tâches ménagères.
Exemple de réponse : « Merci d'avoir fait le ménage. Ça aide vraiment notre famille quand tu nous aides. ».



18. 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 enfance 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 enfant à apprendre de ses erreurs.



- *Par exemple, supposons que vous avez convenu avec votre enfant qu'il doit rentrer à la maison avant la tombée de la nuit les week-ends. C'est vendredi soir et il rentre à la maison 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 inquiet 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.
 - Rappelez-vous de votre communication empathique 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 erreurs. S'ils commettent à nouveau la même erreur, vous pouvez appliquer une conséquence logique comme celle évoquée ci-dessus.



19. 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 après l'école.
- 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.

Jeu de rôle pour la mise en pratique des compétences : aider les enfants à apprendre de leurs erreurs



20. DITES > ENTRAÎNONS-NOUS *à aider les enfants à apprendre de leurs erreurs.*

- 21.** Choisissez deux parents pour le jeu de rôle. L'un jouera le rôle du parent et l'autre celui d'un petit garçon de 11 ans.



22. Présenter le scénario - Un parent dit à l'enfant qu'il a remarqué que le garçon n'avait pas respecté un accord. 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

23. Expliquez le jeu de rôle au « parent » et à l'« enfant ». Vous pouvez adapter le modèle de scénario fourni ou créer le vôtre.

24. Demandez aux volontaires d'interpréter le jeu de rôle face au groupe.

25. 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 | **Format :** groupe entier



26. 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.*
- *Organiser une réunion familiale afin de créer des règles de famille.*
- *Souvenez-vous que vous êtes un exemple très important pour vos enfants.*



7. Évaluation

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

1. Posez les questions suivantes :
 - *Qu'avez-vous préféré au cours de cette séance ?*
 - *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 à formuler 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 en écharpe, par exemple), mentionnez-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 les visites à domicile.

Rapport post-session : suivi de la fidélité au programme de formation

Après la session, les deux facilitateurs doivent cocher toutes les activités terminées dans la . Si certaines activités n'ont pas été réalisées, expliquez pourquoi. Les facilitateurs doivent également consigner les observations des parents dans les rapports de fidélité au programme de formation. Ce dernier doit être joint à la fiche de présence de la session.



Session de formation aux compétences parentales 8 : la discipline avec dignité

Résumé de la session de formation | Durée : 2 h

OBJECTIFS

À la fin de cette session, les parents sauront :

- Citer et utiliser des méthodes disciplinaires non-violente avec leurs enfants, comme ignorer les écarts de conduite mineurs ou le coin calme.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Programme de formation aux compétences parentales dans les EBA à l'intention des personnes en charge d'enfants (âgés de 6 à 11 ans)
- Ressource 3 : Fiche de présence
- Ressource 4 : Observations relatives à la session de formation aux compétences parentales et rapport de fidélité au programme de formation
- Document 14 : Le coin calme
- Paperboard et marqueurs/Papier et stylos

PRÉPARATION REQUISE :

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

PARTICIPATION

La **date et le lieu de la session doivent être notés sur la fiche de présence**. Chaque participant **doit** émarger la fiche de présence (Ressource 3) et y inscrire son nom, son âge et son sexe. Tous les parents/personnes en charge d'enfants sont encouragés à assister ensemble aux 12 sessions, car la parentalité est une responsabilité partagée. Indiquez si un ou des parents sont accompagnés (par un enfant ou un autre membre de la famille par exemple).



APERÇU DE LA SESSION

Les parents sont sensibilisés au stress toxique et à l'importance de prendre du temps pour soi pour se calmer. Ensuite, ils s'exercent à utiliser les techniques d'« ignorer les écarts de conduite mineurs » et du « coin calme » pour enseigner aux parents des méthodes non violentes visant à discipliner leurs enfants.

Étapes à suivre

1. Accueil et présentation

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

1. Accueillez tous les parents et remerciez-les pour leur participation à cette nouvelle session !
2. Demandez-leur s'ils ont pu réaliser les exercices à faire à la maison et félicitez-les d'avoir essayé. Demandez-leur si leurs enfants ont suivi les règles de la maison, s'ils les ont félicités ou s'ils ont dû appliquer une conséquence annoncée en cas de non-respect des règles ? Félicitez les parents pour tous les efforts qu'ils ont faits.
3. Demandez aux parents comment ils utilisent les supports de formation lors de la réunion de groupe de soutien parental. Ont-ils repris les supports de formation et mis en pratique les compétences ? Comment cela s'est-il passé ?
4. Encouragez les parents à continuer de mettre en pratique les compétences dans leurs groupes de soutien et à continuer de s'entraider dans leur apprentissage !



2. Energizer : J'espionne

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

1. Demandez aux parents s'ils veulent faire participer le groupe avec une activité amusante en chantant une chanson ou en animant un jeu auquel ils jouaient quand ils étaient enfants. Encouragez la participation, l'imagination et la joie !
2. Si personne ne veut chanter ou partager un jeu, expliquez les règles du jeu « J'espionne ». Donnez aux parents des instructions pour jouer au jeu « **J'espionne** » :
 - Une personne identifie silencieusement quelque chose qu'elle peut apercevoir autour d'elle.
 - Puis, elle dit : « J'espionne avec mon petit œil, quelque chose... » et donne un indice sur ce qu'elle a identifié.

Par exemple, « J'espionne avec mon petit œil, quelque chose de droit. »
 - D'autres tentent de deviner ce que c'est en posant des questions auxquelles on ne peut répondre que par « oui » ou par « non ».

Par exemple :

– Est-ce que ça fait partie du bâtiment ?	Non
– Est-ce que c'est petit ?	Oui
– Est-ce plus grand qu'un livre ?	Non
– Est-ce marron ?	Non
– Est-ce bleu ?	Non
– Est-ce coûteux ?	Non
– Est-ce votre téléphone ?	Non
– Est-ce tranchant ?	Oui
– Est-ce un couteau ?	Non
– Est-ce un crayon ?	Oui ! Félicitations !
3. Encouragez les parents à réfléchir à un jeu ou à une chanson qu'ils aimeraient partager avec le groupe lors de la prochaine session !



3. Vous vous rappelez ce qu'est le stress toxique ?

Durée : 5 minutes | Format : groupe entier



4. DITES >

- Lorsque les enfants subissent une correction physique sévère ou sont exposés à la violence, lorsqu'ils sont négligés ou moqués, lorsque leurs parents boivent trop d'alcool, ils peuvent subir un stress **toxique**.
- Être témoin de violence peut perturber le développement cérébral de l'enfant, augmenter le risque de maladie et interférer avec leur capacité à réfléchir et à résoudre des problèmes, et ce même jusqu'à leur vie adulte.
- Les enfants apprennent que la violence est un moyen admissible de réagir lorsqu'ils sont en colère et sont donc plus susceptibles d'avoir recours à la violence lorsqu'ils sont en colère.

4. Prendre du temps pour soi pour se calmer

Durée : 15 minutes | Format : groupe entier



1. DITES >

- Il est important que les parents prennent soin d'eux-mêmes afin de répondre aux besoins de leurs enfants d'une manière calme et ludique.
- Vous n'êtes pas les seuls parents au monde à vous énerver contre vos enfants. Cela arrive à tout le monde.
- Mais nous apprenons à garder le contrôle, pour éviter à nos enfants l'angoisse d'avoir un parent en colère qui crie après eux, mais aussi parce que crier et frapper votre enfant ne lui apprend qu'à faire la même chose quand il sera contrarié.
- Lorsque les parents tempèrent leurs émotions, ils montrent et enseignent les compétences appropriées à leurs enfants.

2. Rappelez aux parents leurs exercices de respiration et le pouvoir de la pensée positive.





3. DEMANDEZ > :

- Avez-vous eu recours à ces stratégies de relaxation ?
- Avez-vous félicité vos enfants pour leurs efforts ?
- Avez-vous utilisé votre kit de guérison ou d'adaptation au stress ?
- Quelles sont vos réactions physiques lorsque vous êtes en colère ?

Exemples de réponse :

Poings serrés, mâchoires serrées, muscles tendus.



4. DITES >

- Maintenant, pratiquons la respiration profonde et la pensée positive par paires.
- Une personne doit jouer le rôle du « parent » et l'autre celui d'un « enfant turbulent » qui n'a pas terminé sa corvée.
- Le parent doit s'énervier, s'éloigner, respirer profondément et répondre calmement à l'enfant et infliger une punition - lui assigner une corvée supplémentaire en conséquence de l'écart de conduite.

5. Recourir à la technique d' « ignorer » pour les écarts de conduite mineurs

Durée : 15 minutes | **Organisation :** groupe entier, en binômes



5. DITES >

- Nous allons maintenant discuter de deux techniques non violentes qui favorisent un environnement propice à l'épanouissement : l'ignorer les écarts de conduite mineurs et le coin calme. Nous savons que les enfants **adorent recevoir de l'attention de leurs parents, qu'elle soit positive ou négative.**
- Il y a des principes importants à respecter pour la technique ignorer les écarts de conduite mineurs:
 - Ignorez le comportement négatif qui n'est pas nocif pour l'enfant ou les autres, et qui se caractérise généralement par une crise de colère.
 - Si votre enfant commence à pleurer parce qu'il veut un bonbon et que vous n'avez pas d'argent pour un bonbon, ne prêtez pas attention aux pleurs. Ne lui dites rien, ne le regardez pas, ne souriez même pas. Vous pourriez même tourner le dos et commencer à marcher.
 - Vous n'avez pas besoin de frapper l'enfant ou de lui crier dessus ; l'ignorer va lui envoyer le message que les pleurs ne fonctionneront pas pour obtenir un bonbon et il finira par s'arrêter.



- Ignorez le comportement jusqu'au bout ! Ignorer peut sembler simple, mais cela peut s'avérer en réalité très difficile. Les enfants n'aiment pas être ignorés, et quelquefois, lorsque vous commencez à les ignorer, ils en rajoutent ! Ils essaieront plusieurs tactiques pour tenter d'attirer votre attention. Ils peuvent, par exemple, commencer à pleurer ou à crier encore plus fort.
- Assurez-vous d'ignorer ces comportements négatifs. Vous ne devez pas commencer à les ignorer pour ensuite leur accorder votre attention lorsqu'ils crient plus fort. Cela leur apprendra à attirer votre attention en ayant recours à un comportement plus négatif.
- Le plus important dans cette stratégie, c'est de FÉLICITER votre enfant dès qu'il arrête son mauvais comportement. Alors s'il crie, dès qu'il arrête, dites-lui : « J'aime vraiment quand tu es silencieux » ou « J'apprécie que tu te sois calmé »
- Cela apprendra à votre enfant qu'un mauvais comportement n'attire aucune attention, tandis qu'un comportement positif attire beaucoup d'attention.
- Certains mauvais comportements ne peuvent pas être ignorés, par exemple lorsqu'un enfant blesse quelqu'un d'autre ou se fait mal. Un tel comportement peut nécessiter d'autres techniques comme le coin calme ou la perte d'un privilège, entre autres.

Jeu de rôle pour la mise en pratique des compétences : ignorer les écarts de conduite mineurs

6. Discutez ensemble pour établir une liste de comportements que les parents pensent pouvoir ignorer.

Exemples de réponse :

- Crier
- Hurler
- Pleurer quand il n'est pas blessé ou fatigué

7. Demandez à deux parents de se porter volontaires pour le prochain jeu de rôle. Une personne jouera le rôle d'un fils ou d'une fille de 8 ans, et l'autre jouera le rôle du parent. Partagez le scénario du jeu de rôle et donnez-leur 5 minutes pour se préparer.



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

Enfant: Maman, je veux vraiment un biscuit du magasin.

Le parent : Je suis désolé, tu ne peux pas prendre un biscuit maintenant, mais tu peux avoir une banane.

Enfant: Mais, maman, je veux vraiment un biscuit. Tu es méchante.

[Le parent ignore le commentaire, commence à balayer ou à faire d'autres travaux ménagers.]

Enfant: [Plus fort.] Maman! Je veux vraiment un biscuit ! [Commence à crier.]

[Le parent continue à ignorer, à s'occuper de quelque chose d'autre.]

[L'enfant arrête de crier.]

Le parent : [Marche vers l'enfant.] Je vois que tu es calme maintenant. Veux-tu m'aider à préparer le dîner ?

Enfant: Oui. [Ils vont faire le dîner ensemble.]



8. DEMANDEZ > :

- *Qu'est-ce que le parent a bien fait en pratiquant l'ignorance ?*
- *Quel était le message pour l'enfant ?*

9. Répétez le jeu de rôle plusieurs fois avec des parents différents.

NOTE À L'ATTENTION DU FACILITATEUR > Cela doit être amusant. Assurez-vous que les parents comprennent comment les techniques d'ignorer et de féliciter fonctionnent ensemble. Ce n'est pas seulement un exercice - ils doivent s'entraîner à la maison. C'est l'un des moyens les plus efficaces d'aider vos enfants à adopter des comportements qui les aideront socialement et dans la vie.

PAUSE DE 10 MINUTES (FACULTATIVE)



6. Utilisez la stratégie d'envoi de l'enfant au coin calme pour aider les enfants à se calmer

Durée : 15 minutes | **Organisation :** groupe entier, en binômes

1. Distribuez



2. **DEMANDEZ > SELON** vous, que se passe-t-il sur cette image ?

Exemples de réponse :

- Le garçon se conduit mal et frappe son frère.
- On demande au garçon de se calmer tout seul - il s'agit de la technique du coin calme.
- Le père explique à son fils ce qu'il a fait de mal et le félicite une fois qu'il s'est calmé.

3. Expliquez :

- La stratégie du « coin calme » est une technique de discipline positive, une alternative à la discipline physique sévère.
- C'est **lié au concept de l'ignorance**. Lorsqu'un enfant présente un comportement négatif, les parents devraient l'envoyer dans un « coin calme » - un lieu distinct sans contact ni communication avec les adultes ou les autres enfants.
- Les parents doivent laisser l'enfant dans le coin calme tant qu'il ou elle ne s'est pas calmé(e).
- Souvenez-vous que les jeunes enfants adorent l'attention et, dans un coin calme, ils perdent l'attention de leurs parents.
- Les coins calmes sont mieux utilisés lorsque les enfants se comportent de façon agressive.
- **La technique du coin calme fonctionnera uniquement si les moments passés en famille sont des moments de qualité.** Les parents et les enfants ont besoin de passer de bons moments ensemble s'ils veulent développer des relations affectueuses et aimantes.
- Les coins calmes sont plus efficaces lorsque les parents respectent les lignes directrices suivantes :
 - Le coin calme ne fonctionnera pas pour les enfants de moins de 3 ans, car les jeunes enfants ont besoin de leurs parents pour les aider à se calmer. Il



est préférable d'utiliser la distraction et la réorientation pour les enfants de moins de 3 ans.

- La technique du coin calme fonctionne mieux avec des enfants de 3 à 10 ans.
- Pour les enfants de 11 ou 12 ans, il est préférable de les ignorer ou d'avoir recours à une punition.
- Assurez-vous d'expliquer clairement la raison du coin calme. Par exemple : « Tu frappes ton frère et c'est inadmissible, par conséquent, tu dois aller au coin pour te calmer. »
- Assurez-vous de disposer d'un endroit adapté pour servir de coin calme, un endroit calme et séparé des autres personnes en train de s'amuser.
- Tout le monde à la maison doit comprendre et respecter les règles du coin calme. Personne ne devrait parler à l'enfant ni interagir avec lui tant que le temps à passer au coin calme n'est pas écoulé et que l'enfant ne s'est pas calmé.
- Définissez (si possible) la durée pendant laquelle il faut rester au coin calme. Un enfant a généralement besoin de 3 minutes pour se calmer. Un enfant est prêt à sortir du coin calme lorsqu'il ou elle :
 - *Ne crie et ne pleure plus*
 - *S'assoit calmement*
 - *Respire lentement et calmement*
- Il est essentiel que les parents parlent de nouveau à l'enfant une fois qu'il ou elle s'est calmé(e). Les parents doivent accorder une attention positive à tout bon comportement qu'ils observent après le coin calme.
- Le coin calme convient mieux aux comportements agressifs. Les parents ont appris d'autres stratégies pour réagir aux autres écarts de conduite.
- N'oubliez pas **d'expliquer d'abord le coin calme à votre enfant, puis appliquez-le.** Dites à l'enfant : « À partir de maintenant, lorsque tu frappes ou blesses une autre personne, tu iras au coin pour te calmer. »
- Une fois que vous avez dit à l'enfant d'aller au coin, il doit y aller, quoi qu'il dise. Il dira peut-être : « Je promets d'être sage maintenant », ou « Mais je t'aime ! » Vous devez ignorer de telles déclarations et envoyer l'enfant au coin calme de manière non-violente (ou avec un minimum de force, par exemple en prenant calmement l'enfant par le bras).
- Après le temps passé au coin calme, félicitez l'enfant pour tout bon comportement ou comportement approprié.



Démonstration : Le coin calme

4. L'un des facilitateurs jouera le rôle du « parent », l'autre celui de « l'enfant 1 » et un parent bénévole jouera celui de « l'enfant 2 ».
5. Demandez aux parents de s'exercer à ce même jeu de rôle. Les facilitateurs doivent encadrer deux parents devant le groupe. Ensuite, les parents et les personnes en charge d'enfants mettent en pratique le jeu en groupes de trois, un adulte jouant le rôle du « parent » et les deux autres le rôle de l'« enfant 1 » et de l'« enfant 2 ».



6. **DEMANDEZ > QUE** *feriez-vous si deux frères et sœurs se battaient ?*
7. Demandez aux participants de partager leurs réponses avec l'ensemble du groupe.
8. Suggérez que, si les deux enfants se tapent dessus et se battent, le parent ou le soutien éducatif peut les envoyer tous les deux au coin calme, sous réserve que ce soit dans des endroits différents. L'un des deux enfants peut s'asseoir sous l'arbre et l'autre à côté de la cabane, de la maison ou de la tente.



7. Travaux personnels

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

1. Donnez les exercices suivants à faire à la maison avant la prochaine session :
 - Les parents doivent s'asseoir avec leurs enfants à la maison et leur expliquer le concept du coin calme. Les parents doivent s'exercer à pratiquer l'exercice du coin calme avec leurs enfants pour qu'ils comprennent le concept et le but de la stratégie, qui consiste à les aider à se calmer.
 - Les parents doivent prendre du temps pour eux lorsqu'ils sentent qu'ils vont se mettre en colère. Ils devraient se rappeler que la façon la plus efficace de réagir lorsqu'un enfant se comporte de façon agressive est de rester calme parce que les enfants apprennent en observant leurs parents.

8. Évaluation

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

1. Posez les questions suivantes :
 - *Qu'avez-vous préféré au cours de cette séance ?*
 - *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 à formuler 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 en écharpe, par exemple), mentionnez-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 les visites à domicile.



Rapport post-session : suivi de la fidélité au programme de formation

Après la session, les deux facilitateurs doivent cocher toutes les activités terminées dans la . Si certaines activités n'ont pas été réalisées, expliquez pourquoi. Les facilitateurs doivent également consigner les observations des parents dans les rapports de fidélité au programme de formation. Ce dernier doit être joint à la fiche de présence de la session.



Session de formation aux compétences parentales 9 :

Parler, raconter des histoires et jouer à des jeux

Récapitulatif de la session de formation | Durée : 2 h 10

OBJECTIFS

À la fin de cette session, les parents sauront :

- Citer et recourir à des techniques pour impliquer et stimuler leurs enfants.
- Expliquer comment ils peuvent aider leurs enfants à apprendre et à avoir de bons résultats à l'école.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Programme de formation aux compétences parentales dans les EBA à l'intention des personnes en charge d'enfants (âgés de 6 à 11 ans)
- Ressource 3 : Fiche de présence
- Ressource 4 : Observations relatives à la session de formation aux compétences parentales et rapport de fidélité au programme de formation
- Document 15 : Raconter des histoires
- Paperboard et marqueurs/Papier et stylos
- Photos pour l'activité énergisante

PRÉPARATION REQUISE :

- Pour l'activité de conte, préparez une histoire populaire que les parents et les adultes racontent aux enfants de la communauté.
- Lisez l'intégralité des ressources de cette session, et faites des copies des supports de formation à l'intention de chaque parent. Remettez à chaque parent le support de formation à la fin de la session.
- Arrivez 30 minutes avant le début de la session.
- Prévoyez un espace qui soit propice à l'apprentissage, à l'abri des interruptions.
- Asseyez-vous en cercle pour encourager l'interaction avec les parents.

PARTICIPATION

La **date et le lieu de la session doivent être notés sur la fiche de présence**. Chaque participant **doit** émerger la fiche de présence (Ressource 3) et y inscrire son nom, son âge et son sexe. Tous les parents/personnes en charge d'enfants sont encouragés à assister ensemble aux 12 sessions, car la parentalité 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 utiliser la conversation, les jeux de mots et d'autres moyens pour stimuler l'apprentissage de leurs enfants.

Étapes à suivre

1. Accueil et présentation

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

1. Accueillez les parents et félicitez-les pour leur participation. Reconnaissez que l'éducation des enfants est une tâche difficile - la tâche la plus importante de notre vie.
2. Renseignez-vous sur leurs familles et leurs enfants. Ont-ils constaté des changements dans la façon dont ils interagissent avec leurs enfants ?
3. Demandez-leur s'ils ont pu réaliser les exercices à faire à la maison et félicitez-les d'avoir essayé. Il s'agissait d'une tâche importante, car les compétences parentales doivent être mises en pratique de façon continue.



4. DEMANDEZ > :

- *Quelles compétences parentales avez-vous essayé de mettre en pratique ?*
 - *Avez-vous félicité vos enfants pour ce qu'ils ont fait et qui ils sont ?*
 - *Avez-vous ignoré les comportements négatifs ?*
 - *Avez-vous eu recours à l'éducation positive au lieu d'élever la voix, critiquer ou frapper ? Quels ont été les résultats obtenus ?*
 - *Avez-vous eu recours au coin calme ? Les deux parents ou toutes les personnes en charge d'enfants pratiquaient-ils les mêmes techniques et se soutenaient-ils mutuellement dans les pratiques parentales ?*
5. Rassurez les parents en leur disant qu'il faudra du temps pour qu'ils prennent l'habitude d'une « discipline positive avec dignité ».
 6. Rappelez-leur les lignes directrices de groupe que vous avez élaborées au cours de la Session 1, au besoin.



2. Energizer

Durée : 10 minutes | **Format :** groupe entier, par petits groupes

1. Vérifier si l'un des parents a préparé une activité amusante ? S'ils l'ont fait, utilisez-la.
2. Si aucun parent ne veut diriger une activité, présentez l'activité prévu comme un jeu qui utilise la mémoire, des mots, le langage corporel et le dessin.
3. Dites aux parents qu'ils peuvent y jouer avec leurs enfants.
4. Divisez les parents en trois petits groupes.
5. Expliquez les instructions de l'activité.
 - Un volontaire du groupe 1 s'adressera au facilitateur des compétences parentales qui lui montrera une photo.
 - Le volontaire doit décrire l'image uniquement grâce à une communication non verbale.
 - Les autres groupes, à travers la communication verbale, doivent deviner ce qui est décrit.
 - Le premier des 3 groupes à deviner l'image obtient un point.
 - Le jeu sera répété avec des volontaires des 2 autres groupes.



3. Conversation et jeu de mots pour promouvoir l'alphabétisation et la réussite scolaire

Durée : 45 minutes | **Format :** groupe entier, en binômes

1. Distribuez le Document 15 : Raconter des histoires.



2. **DEMANDEZ > :**

- Selon vous, que se passe-t-il sur cette image ?
- Selon vous, que font le parent et l'enfant ?
- Selon vous, qu'est-ce que l'enfant apprend ?

Exemple de réponse :

Un père se rend au marché avec sa fille. Elle raconte ce qu'ils ont fait aujourd'hui, ce qu'ils ont acheté et à quel prix.

Souvenirs d'histoires racontées

3. Répartissez les parents en groupes de deux.



4. **DITES > REPENSEZ** à l'époque où vous étiez très jeunes.

- Quelqu'un vous racontait-il des histoires ?
- Si oui, qui vous a raconté ces histoires ?
- De quoi parlaient ces histoires ?
- Y en a-t-il une dont vous vous souvenez le plus ?
- Racontez cette histoire à votre partenaire.

5. Laissez 5 minutes aux parents pour partager leurs souvenirs par groupes de deux.

6. Lorsque vous les rassemblez de nouveau, demandez à deux ou trois parents de partager leur histoire avec l'ensemble du groupe.



7. **DEMANDEZ > QU'EST-CE** que vous avez appris lorsqu'on vous racontait des histoires étant enfant ?

Exemples de réponse : Se lier avec le conteur, apprendre les traditions culturelles, apprendre l'histoire, apprendre à connaître sa famille, apprendre à écouter l'information, apprendre de nouveaux mots, apprendre à raconter des histoires.





8. **DITES > LES** activités que nous allons apprendre aujourd'hui sont conçues pour aider les enfants à réussir à l'école, en plus de tous les autres avantages énumérés ci-dessus. La recherche nous a appris quelques leçons importantes :

- Il existe une **relation entre la compréhension orale (l'entendement) et la compréhension écrite**. Les enfants qui ont plus de conversations comprennent mieux que les autres enfants, lisent mieux que les autres enfants et réussissent mieux à l'école en général. Les parents et les personnes en charge d'enfants peuvent dès lors contribuer à améliorer les résultats scolaires des enfants.
- Jouer à des jeux de mots avec les enfants aide à **construire leur vocabulaire (c'est-à-dire à apprendre plus de mots)**, cela les aide à apprendre à lire et à écrire à l'école, même si les cours sont dispensés dans une langue différente.
- Lorsque les enfants maîtrisent la langue parlée à la maison, ils sont **plus aptes à apprendre une nouvelle langue à l'école**. Cela requiert un usage fréquent de la langue - c'est-à-dire aussi bien l'entendre que la parler.
- Avez-vous des questions ?

Activité 1 : Raconter des histoires



9. **DITES > AUJOURD'HUI**, nous voulons discuter des façons dont vous pouvez utiliser les histoires pour aider vos enfants à acquérir des compétences qui leur seront utiles à l'école.

10. Donnez aux parents les conseils suivants pour améliorer les compétences conversationnelles de leurs enfants, afin que la narration soit davantage un dialogue :



11. **DITES >**

- **Posez des questions** : Lorsque vous racontez l'histoire, vous pouvez poser à votre enfant des questions sur les faits les plus marquants, telles que :
 - De qui parle l'histoire ?
 - Où se déroulent les faits de l'histoire ?
 - Quelle est ta partie préférée de l'histoire et pourquoi ?
 - Cite-moi 3 éléments qui sont arrivés au personnage principal ?
- **Demandez à votre enfant de prédire la fin** : Vous pouvez demander à l'enfant d'imaginer ce qui se passera ensuite. Vous pouvez le faire en vous arrêtant à un moment important de l'histoire et en demandant à votre enfant : « Que penses-tu qu'il va se passer ensuite ? »

CONSEIL >

UTILISEZ l'histoire préparée à l'avance pour aider les parents à mieux comprendre l'activité.



Jeu de rôle pour la mise en pratique des compétences : Raconter des histoires, première partie

12. Faites appel à deux volontaires, l'un jouera le rôle de « l'enfant » et l'autre celui du « parent ». Ce jeu de rôle ne devrait pas durer plus de trois minutes.
13. Rappelez aux parents d'utiliser les compétences parentales introduites lors des sessions précédentes pendant le jeu de rôle. Par exemple, le bénévole qui joue le rôle de « parent » devrait faire preuve de bonnes aptitudes à la communication et féliciter « l'enfant ». Vous pourrez dire : « C'est une fin très chouette ! J'aime la créativité dont tu as fait preuve avec cette histoire. » Le « parent » peut également féliciter le comportement de l'enfant et dire par exemple : « Tu fais un excellent travail en écoutant l'histoire ! Merci d'être resté assis à côté de moi. »

Activité 2 : Raconter des histoires, deuxième partie



14. **DITES > UNE** autre façon de construire le cerveau de votre enfant tout en lui racontant une histoire est d'orienter davantage sa pensée et de lui parler. Il est recommandé d'essayer cette technique après avoir pratiqué les techniques précédentes pendant un certain temps. Lorsque l'enfant aura maîtrisé la capacité de répondre aux questions et de prédire les fins, utilisez les techniques de narration suivantes :
- **L'enfant modifie la fin :** Vous pouvez demander à l'enfant d'apporter des modifications à la fin de l'histoire en inventant sa propre fin.
 - **L'enfant raconte l'histoire :** Vous pouvez demander à l'enfant de vous raconter à nouveau l'histoire. L'enfant devrait être capable de transmettre les idées principales de l'histoire, même s'il utilise des mots différents. Cela l'aide à développer ses compétences d'expression orale. L'important ici est de s'assurer que l'enfant comprend les éléments clés de l'histoire. Si l'enfant n'est pas capable de raconter l'histoire à nouveau, ne le critiquez pas. Répétez simplement l'histoire. Si l'enfant prend plaisir à essayer, demandez-lui d'essayer de raconter l'histoire à nouveau et d'apporter toutes les modifications qu'il souhaite.

Jeu de rôle pour la mise en pratique des compétences : Raconter des histoires, deuxième partie



15. **DITES > ESSAYONS** maintenant de mettre ces compétences en pratique dans un jeu de rôle.



CONSEIL >
SI vous avez le temps et que vous voulez vous entraîner davantage, répétez le jeu de rôle et demandez aux paires d'échanger leurs rôles.

ADAPTATION >
Adaptez les exemples suivants à votre contexte.

16. Donnez l'exemple du jeu de rôle devant les parents. Le « parent » racontera l'histoire, « l'enfant » la racontera à nouveau ou modifiera la fin. Le « parent » aidera en posant des questions pour guider « l'enfant », répondra avec intérêt et félicitera l'enfant pour ses idées.

17. Après environ 5 minutes de mise en pratique, demandez à quelques parents de vous expliquer comment ils ont procédé.

18. Remerciez les parents pour leurs bonnes idées. Demandez s'il y a des questions au sujet de l'activité de narration avec leurs enfants.

Activité 3 : Raconter les activités et résumer la journée



19. DITES >

- Une autre façon **de développer le vocabulaire et les compétences orales des enfants** ainsi que leur capacité d'**attention et leur mémoire** est de parler de « ce que vous faites » et de « ce que vous avez fait ». Vous pouvez le faire dans le cadre de vos activités quotidiennes.
- Raconter et retracer des activités est une bonne habitude à prendre chaque fois que votre enfant est avec vous et que vous faites quelque chose ensemble.
- Réfléchissons à des idées pour trouver des occasions de mettre en pratique « ce que vous faites » et « ce que vous avez fait » avec votre enfant.
Exemple de situations : en allant au marché, en préparant un repas, en faisant la lessive, en faisant le ménage, en travaillant dans le jardin/la ferme, en prenant soin des animaux, en allant aux cérémonies religieuses, aux fêtes familiales.
- Vous pouvez aussi demander à l'enfant de résumer la journée et l'aider au besoin. Le soir, après le dîner, vous pouvez demander à l'enfant de vous relater ce qu'il a fait toute la journée.

Activité 4 : Jeu de rôle pour la mise en pratique des compétences : Narration

20. Donnez l'exemple d'un jeu de rôle sur la façon dont les parents peuvent utiliser la technique de narration et de résumé avec leur enfant.





21. DITES >

- *Ne posez pas non plus trop de questions à l'enfant. Cela n'est pas grave si l'enfant répond par « Je ne sais pas » et si vous l'aidez à s'en souvenir. Faites preuve de compréhension, de compassion, de tolérance et d'affection.*
- *Le feedback à l'enfant doit être positif et doux. Le parent devrait donner des indices et ne pas se fâcher ou utiliser des mots durs.*
- *C'est une activité ludique à pratiquer tous les soirs, même avec des enfants âgés de 3 ans. Chaque fois que vous avez le temps le soir, vous pouvez retracer ensemble la journée de votre enfant. Entraînons-nous maintenant, par exemple, à résumer la journée.*

Activité 5 : Jeu de rôle pour la mise en pratique des compétences : Résumer

22. Demandez à deux parents de faire un jeu de rôle devant le groupe, l'un jouant le rôle de « l'enfant » et l'autre le « parent » qui demande à l'enfant de résumer sa journée.

23. Donnez aux acteurs 5 minutes pour préparer le scénario et le jeu de rôle, puis demandez-leur de se produire devant l'ensemble du groupe.

Assurez-vous d'être à l'écoute lorsqu'ils travaillent pour voir si le « parent » fait un retour positif, donne des conseils bienveillant et s'il félicite « l'enfant ». Si vous entendez des interactions inappropriées, suggérez poliment des façons de transformer les idées en observations plus positives. Félicitez les parents !

PAUSE DE 10 MINUTES (FACULTATIVE)

4. Jeux de mots

Durée : 30 minutes | **Format :** groupe entier, par petits groupes



1. DITES >

- *C'est un jeu de vocabulaire amusant auquel vous pouvez jouer avec votre enfant quand vous marchez ou quand vous attendez quelque part. Si l'enfant s'ennuie, ce jeu peut le divertir. Vous pouvez jouer à ce jeu avec plus d'un enfant à la fois.*



- Une personne commence par penser à un animal et les autres joueurs se relaient, ne posant que des questions auxquels on ne peut répondre que par « oui » ou par « non » pour pouvoir deviner quel est l'animal en question.
- Nous allons faire une démonstration maintenant.



2. DITES >

- Je pense à un animal et vous allez me poser des questions à ce sujet jusqu'à ce que vous puissiez deviner à quel animal je pense.
- Je ne peux répondre que par « oui » ou par « non ».

Par exemple,

- | | |
|--|-----------------------|
| – Est-ce plus gros qu'un chien ? | Oui |
| – Est-ce qu'il a 4 pattes ? | Oui |
| – Est-ce que ça fait beaucoup de bruit ? | Oui |
| – Est-ce dangereux ? | Non |
| – Peux-tu le manger ? | Oui |
| – Est-ce une vache ? | Non |
| – Est-ce qu'il donne du lait ? | Oui |
| – Est-ce une chèvre ? | Oui ! Félicitations ! |

CONSEIL > DONNEZ un exemple de question pour commencer.

- Après un tour de jeu, demandez aux parents de dresser la liste de tous les mots utilisés par les enfants lors de ce jeu, en soulignant à quel point ce jeu est efficace pour renforcer leurs compétences linguistiques. Faites-leur également remarquer qu'ils s'entraînent à poser des questions et à y répondre, une autre compétence jugée utile dans l'apprentissage.

- Divisez les parents en groupes de 3 et jouez à ce jeu pendant 5 minutes.



- DEMANDEZ > COMMENT** cela s'est-il passé ? Était-ce amusant ? Pourriez-vous deviner quels sont les animaux ? Avez-vous rencontré des difficultés ?

- Lancez une courte discussion pour recueillir leurs retours d'expérience. Soumettez à la discussion tous les problèmes que vous avez constatés lorsqu'ils s'exerçaient, comme l'utilisation de questions « oui/non », et donnez un retour positif.



- DITES > UN** autre jeu de mots amusant s'appelle « J'espionne ». Vous vous souvenez peut-être que nous avons joué à ce jeu qui a servi d'activité énergisante lors d'une session précédente.

- Demandez aux parents de jouer à « J'espionne » avec leur groupe pendant 5 minutes.



9. Lancez une courte discussion pour recueillir leurs retours d'expérience. Soumettez à la discussion tous les problèmes que vous avez constatés lorsqu'ils s'exerçaient, comme l'utilisation de questions « oui/non », et donnez un retour positif.

5. Quelles sont les autres façons que les parents peuvent utiliser pour aider leurs enfants à l'école ?

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



1. **DEMANDEZ > QUELLES** *sont les autres manières qui vous viennent à l'idée pour aider vos enfants à apprendre ?*
2. Dressez une liste sur le paperboard

Exemples de réponse :

- Parler avec les enseignants
- Aider à faire leurs devoirs et revoir ensemble ce qu'ils ont appris
- Mettre l'école au premier plan
- Participer aux activités et aux groupes de l'école à l'instar de l'Association des parents d'élèves et des enseignants
- Passer plus de temps à jouer avec eux et à leur parler
- Encourager la participation des enfants sur les sujets familiaux
- Maintenir un environnement paisible à la maison, propice à l'éducation
- Encourager leur jeu, y compris compter, empiler des objets, se rappeler des mots et des lettres, dessiner et colorier, etc.

3. Félicitez les parents, remerciez-les pour leurs idées et encouragez-les à utiliser toutes les techniques apprises aujourd'hui avec leurs enfants.



4. **DITES > NOUS** *allons avoir une autre session portant spécifiquement sur les compétences qui vous permettront d'aider vos enfants à réussir à l'école.*

6. Travaux personnels

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



1. **DITES > UTILISEZ** *au moins une des 3 techniques apprises aujourd'hui avec vos enfants.*



CONSEIL > ILS peuvent choisir parmi les options suivantes - raconter une histoire, raconter et résumer la journée, deviner l'animal et « J'espionne ».

2. Faites le tour du groupe et demandez aux parents de vous dire quelles techniques ils utiliseront avec leurs enfants.

7. Évaluation

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

1. Posez les questions suivantes :



2. **DEMANDEZ > :**

- *Qu'avez-vous préféré au cours de cette séance ?*
- *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 observations ou suggestions à formuler 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 en écharpe, par exemple), mentionnez-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 les visites à domicile.

Rapport post-session : suivi de la fidélité au programme de formation

Après la session, les deux facilitateurs doivent cocher toutes les activités terminées dans la . Si certaines activités n'ont pas été réalisées, expliquez pourquoi. Les facilitateurs doivent également consigner les observations des parents dans les rapports de fidélité au programme de formation. Ce dernier doit être joint à la fiche de présence de la session.



Session de formation aux compétences parentales 10 :

Comprendre les besoins psychosociaux des enfants

Récapitulatif de la session de formation | Durée : 2 h 10

OBJECTIFS

À la fin de cette session, les parents sauront :

- 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 dans les EBA à l'intention des personnes en charge d'enfants (âgés de 6 à 11 ans)
- Ressource 3 : Fiche de présence
- Ressource 4 : Observations relatives à la session de formation aux compétences parentales et rapport de fidélité au programme de formation
- Ressource 8 : Impact et symptômes – Grille de réponses
- Documents :
 - Document 16 : Impact et symptômes
 - Document 17 : Ignorer les symptômes du stress : un cercle vicieux
- Paperboard et marqueurs/Papier et stylos
- Scotch

PRÉPARATION REQUISE :

- Lisez l'intégralité des ressources de cette session, et faites des copies des supports de formation à l'intention de chaque parent. Remettez à chaque parent le support de formation à la fin de la session.
- Arrivez 30 minutes avant le début de la session.
- Prévoyez un espace qui soit propice à l'apprentissage, à l'abri des interruptions. Pour l'exercice de relaxation, il devrait idéalement y avoir assez de place pour que tout le monde puisse s'allonger.
- Asseyez-vous en cercle pour encourager l'interaction avec les parents.

PARTICIPATION

La date et le lieu de la session doivent être notés sur la fiche de présence. Chaque parent **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'enfants sont encouragés à assister ensemble aux 12 sessions, car la parentalité est une responsabilité partagée. Indiquez si un ou des parents sont accompagnés (par un enfant ou un autre membre de la famille par exemple).



APERÇU DE LA SESSION

Les parents en apprennent davantage sur l'impact psychosocial de la crise et sur les conséquences d'ignorer les symptômes du stress. Les activités de groupe aident les parents à parler de la façon dont la crise affecte les enfants et de la façon dont ils peuvent soutenir le bien-être psychologique de leurs enfants.

Étapes à suivre

1. Accueil et présentation

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

1. Accueillez les parents et félicitez-les pour leur participation.
2. Commencez par demander aux parents de se porter volontaires pour partager avec leurs enfants l'expérience qu'ils ont vécue lors de la session précédente - en s'exerçant à raconter des histoires et à jouer à des jeux de mots avec leurs enfants.



3. **DEMANDEZ** > *Comment cela s'est-il passé ? Quelqu'un veut-il partager des idées ou des réflexions ?*



2. Expliquer l'impact psychosocial d'une crise sur les enfants.

Durée : 1 h 05 | **Format :** groupe entier, par petits groupes

1. Expliquez l'impact des conflits sur les enfants :

- Les conflits affectent les enfants de la même manière que les adultes, mais également d'une manière différente.
- Les enfants dépendent 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 ainsi que de la non-disponibilité émotionnelle de leurs parents déprimés ou préoccupés.
- Les enfants ressentent, comme nous l'avons vu dans la Session 2, ce que ressentent leurs parents, y compris leur stress et leurs émotions.
- Les enfants sont souvent exposés à des événements très traumatisants pendant les guerres. La perte d'êtres chers et les perturbations dans leur vie et leur routine peuvent entraîner une dépression et être source d'anxiété pour l'enfant.
- Les études ont démontré que plus tôt on aide les enfants à gérer le stress, plus on est à même de prévenir le développement de problèmes psychosociaux sévères plus tard au cours de leur vie. Rappelez aux parents présents à la Session 4 ce qui a été vu relativement au développement cérébral et l'impact potentiel du stress toxique sur le cerveau et les connexions neuronales.



2. **DITES > AU** *cours de cette session, nous allons discuter des impacts psychosociaux de la guerre sur les enfants.*

3. Distribuez le à tous les participants.

4. Diviser les parents en 4 groupes.

5. Demandez-leur de réfléchir pendant 15 minutes pour répondre aux questions suivantes pour le groupe d'âge de 6 à 11 ans :

- Quel est l'impact de la guerre sur les enfants ?
- Quels symptômes psychosociaux peut-on observer ?



CONSEIL >
RÉFÉREZ-VOUS
à la pour trouver
des exemples
de réponses au
Document 16 :
Impact et symptômes.



6. Demandez à chaque groupe de présenter les principaux points de discussion au reste de l'équipe.
7. Demandez > *Comment vos enfants ont-ils été affectés par ce conflit ?*

NOTE POUR LE FACILITATEUR > Les parents constateront qu'ils ne sont pas les seuls parents dont les enfants ont été affectés. Ils comprendront les réactions de leurs enfants et commenceront à établir des liens entre la façon dont les réactions des adultes et celles des enfants sont liées, et ils pourront commencer à intérioriser les différentes façons dont ils peuvent aider leurs enfants.



8. DITES >

- **Ce sont des réactions habituelles.** Elles sont normales en ce sens que la plupart des enfants en font l'expérience à un moment ou un autre, même si la plupart des enfants s'en remettent. Chaque enfant 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 quelquefois s'avérer utile pour vous de discuter des changements positifs dans le comportement des enfants également.
- **Ce sont des réactions compréhensibles.** Les adultes perçoivent facilement les changements de comportement, mais il leur est plus difficile de déceler la détresse intérieure d'un enfant. Dans ce cas, il est utile pour un parent de faire le lien entre la détresse de l'adulte et celle de l'enfant.



9. DEMANDEZ > :

- Avez-vous vous-même des souvenirs douloureux, et pensez-vous que vos enfants en ont également ?
- Vos enfants vous ont-ils parlé de souvenirs pénibles ?
- Avez-vous remarqué un comportement qui suggérerait qu'ils ont des souvenirs douloureux ?



10. DITES >

- Les enfants qui ont été exposés à des situations de stress lors de conflits armés ont souvent des souvenirs perturbants et intrusifs.
- Ceux-ci peuvent prendre la forme de cauchemars ou d'images ou de pensées intrusives pendant la journée.
- Comme chez les adultes, la réaction naturelle des enfants est d'essayer de chasser ces pensées ou d'éviter les situations qui peuvent les réactiver.

CONSEIL > Utilisez vos
propres exemples, ou
demandez au groupe d'en
trouver.





11. DEMANDEZ > :

- Pouvez-vous me donner des exemples de façons dont vous ou vos enfants repoussez ou chassez les souvenirs difficiles ?
- Connaissez-vous des techniques pour éviter les pensées répétitives concernant un événement difficile particulier ?

12. Distribuez.



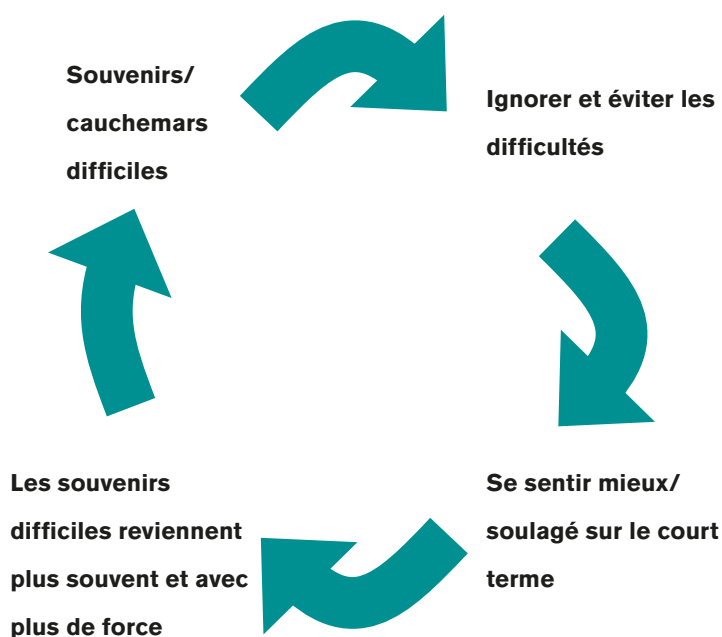
13. DITES >

- Examinez le diagramme du « cercle vicieux » et expliquez comment le fait de repousser ou d'éviter les souvenirs difficiles peut procurer un sentiment de soulagement temporaire, mais à long terme, cela empêche la reconstruction personnelle.
- Les parties du diagramme sont expliquées ci-dessous :
 - 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 son 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 – Mauvais souvenirs qui reviennent plus souvent et de façon plus intense, ce qui perpétue le cercle vicieux.

ASTUCE > AFFICHER

l'aide visuelle en , ou dessiner le cycle sur le tableau de conférence.

Ignorer les symptômes du stress : un cercle vicieux.





14. DITES >

- *Regardez l'image de ce support de formation. Voyez-vous les effets découlant du fait d'avoir ignoré 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 enfants.*

15. Expliquez la deuxième image du support de formation.



16. DITES >

- *La première photo de la deuxième image montre qu'il ne faut pas laisser les enfants regarder des images violentes du conflit à la télévision ni écouter des discussions entre adultes sur le conflit.*
- *La seconde photo de la deuxième 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 | **Format :** 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 vos sensations.*
- *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 se détend.*

ADAPTATION > Adaptez cet exercice en fonction de votre contexte culturel et de la place dont vous disposez.



- *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.*
- *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 vos sensations.*
- *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.*



Compétences parentales

PROGRAMME DE
FORMATION (ENFANTS)

BOÎTE À OUTILS EBA

Session de formation aux compétences parentales 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 ce que vous ressentez.*
- *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 vos sensations.*
- *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 enfants

Durée : 15 minutes | **Format :** groupe entier, par petits groupes



1. DEMANDEZ > :

- *Vous rappelez-vous lorsque nous avons parlé d'éducation et de développement cérébral 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 :*
 - Il est important que les enfants continuent d'avoir des opportunités d'apprentissage afin d'aider leur cerveau à se développer de manière équilibrée, de sorte qu'ils puissent prendre de bonnes décisions, savoir prendre des risques calculés et planifier leur avenir.
 - Les enfants 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 enfants vont-ils à l'école ?*
- *Est-ce que vos garçons et vos filles vont à l'école ?*
- *Pourquoi est-il important pour les garçons comme pour les filles d'avoir accès à l'éducation ?*
- *Encouragez-vous l'apprentissage de vos enfants à domicile à l'aide de jeux et d'activités de relaxation ?*

3. Félicitez les parents d'aider leurs enfants à bâtir une vie réussie.

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 enfants à faire leurs devoirs et à faire avec eux des jeux éducatifs.

ADAPTATION > Si certains participants ne savent pas lire et écrire, utilisez le jeu alternatif : « Notre chat ».

Jeu de vocabulaire : « Course de A à Z »

5. Divisez tout le monde 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. Donnez aux parents des instructions pour réaliser l'activité « **Course de A à Z** » :



8. DITES >

- Une personne au sein de chaque équipe commencera par écrire un mot commençant par un « 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 de jouer à ce jeu et dites-leur d'y jouer à la maison, en famille.

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 d'enfants 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 » :

- Chaque enfant 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 Patrick, il peut dire « Notre chat est... poilu ! ».
- Le parent à sa droite doit ajouter un mot pour décrire le chat, et dire « Notre chat est poilu et... [un mot pour décrire le chat] ».
- Par exemple, Ali dira : « Notre chat est poilu et il est agressif ! »
- 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. Le parent qui a commencé doit terminer le jeu en se souvenant de tous les mots.
- À la fin, demandez à quelques membres du groupe s'ils arrivent à se souvenir de tous les mots.

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.

5. Travaux personnels

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

1. Donnez aux parents les exercices suivants à faire à la maison :

- Observez vos enfants et identifiez les signes de stress.
- Montrez-leur que vous les aimez.
- Pratiquez des exercices de relaxation.

6. Évaluation

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

1. Posez les questions suivantes :

- *Qu'avez-vous préféré au cours de cette séance ?*
- *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 à formuler 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 en écharpe, par exemple), mentionnez-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 les visites à domicile.

Rapport post-session : suivi de la fidélité au programme de formation

Après la session, les deux facilitateurs doivent cocher toutes les activités terminées dans la Si certaines activités n'ont pas été réalisées, expliquez pourquoi. Les facilitateurs doivent également consigner les observations des parents dans les rapports de fidélité au programme de formation. Ce dernier doit être joint à la fiche de présence de la session.



Sessions de formation aux compétences parentales 11

Apporter un soutien psychosocial aux enfants

Récapitulatif de la session de formation | Durée : 2 h 10

OBJECTIFS

À la fin de cette session, les parents sauront :

- Énumérer et utiliser des techniques permettant d'offrir un soutien aux enfants 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 dans les EBA à l'intention des personnes en charge d'enfants (âgés de 6 à 11 ans)
- [Ressource 3 : Fiche de présence](#)
- [Ressource 4 : Observations relatives à la session de formation aux compétences parentales et rapport de fidélité au programme de formation](#)
- Documents :
 - [Document 18 : Conseils aux parents pour aider les enfants après des crises](#)
 - [Document 19 : Mandala](#)
 - [Document 20 : Parcours d'orientation](#) (adaptation nécessaire)
- Paperboard et marqueurs/Papier et stylos

PRÉPARATION REQUISE :

- Recueillez les informations nécessaires sur le parcours d'orientation du Programme de formation EBA et adaptez l'ordre de la session en conséquence.
- Préparez une chanson, une histoire ou un serment de groupe à partager avec les participants pour la session de clôture.
- Lisez l'intégralité des ressources de cette session, et faites des copies des supports de formation à l'intention de chaque parent. Remettez à chaque parent le support de formation à la fin de la session.
- Arrivez 30 minutes avant le début de la session.
- Prévoyez un espace qui soit propice à l'apprentissage, à l'abri des interruptions.
- Asseyez-vous en cercle pour encourager l'interaction avec les parents.

PARTICIPATION

La date et le lieu de la session doivent être notés sur la fiche de présence. Chaque parent **doit** signer la [fiche de présence \(ressource 3\)](#) et y inscrire son nom, son âge et son sexe. Tous les parents/les personnes en charge d'enfants sont invités à assister ensemble aux 12 sessions, car la responsabilité parentale est une responsabilité partagée. Indiquez si un ou des parents sont accompagnés (par un enfant ou un autre membre de la famille par exemple).



APERÇU DE LA SESSION

Les parents apprennent à parler et à écouter pour aider leurs enfants à gérer le stress. Les parents réalisent également un exercice d'esprit présent qu'ils peuvent utiliser eux-mêmes ainsi qu'avec leurs enfants. Les parents apprennent à utiliser le mécanisme d'orientation EBA pour orienter les enfants présentant des signes de stress sévère vers des professionnels compétents.

Étapes à suivre

1. Accueil et présentation

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

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 eu l'occasion de faire les exercices demandés ?
- 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'enfants, à répondre aux besoins psychosociaux de nos enfants.*
- *Comme nous l'avons vu lors de la dernière session, les enfants peuvent surmonter les effets négatifs du stress à l'aide de stratégies de relaxation. Ils n'ont pas nécessairement besoin d'être orientés vers un psychologue.*
- *En tant que parents, il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour les aider à se sentir mieux !*



6. Demandez à un parent de résumer la dernière session et de donner des exemples de détresse psychosociale.



7. **DEMANDEZ > :**

- *Depuis la dernière session, avez-vous remarqué des changements dans le comportement de vos enfants ou des symptômes de détresse psychosociale que vous n'aviez pas décelé auparavant ?*
- *Comment avez-vous aidé vos enfants à surmonter leurs difficultés ?*
- *Qu'est-ce qui a fonctionné ?*
- *Quels ont été les problèmes les plus difficiles à surmonter ?*
- *Quels sont les obstacles vous empêchant d'aider les enfants ?*

CONSEIL > Écrivez les réponses à ces questions sur le paperboard.

2. Parler et écouter

Durée : 45 minutes | **Format :** groupe entier, par 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 se passe autour d'eux, 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.
- Ils ont besoin de temps pour raconter ce qui leur est arrivé et pour *exprimer leurs émotions* associées aux mauvais souvenirs. Pour cela, il faut que les parents soient prêts à écouter leurs enfants.

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.



- **L'écoute attentive** 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 » 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 enfants de la guerre et de ce qui se passe ?*
- *Quelle a été la réaction des enfants ?*
- *Certains d'entre vous ont-ils vécu le contraire, l'enfant a-t-il 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 au moment où ils souhaiteront 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 réponse :

- 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 réponse :

- 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 réponse :

- 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 réponse :

- 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. Un parent de chaque groupe doit jouer le rôle du « parent » et un autre parent doit jouer celui de « l'enfant ». La troisième personne devrait observer et noter ce qui a favorisé une meilleure communication entre les 2, 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, ou créez votre propre scénario. Adaptez les noms en fonction de votre contexte.

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 ?

Enfant : [Silencieux pendant quelques instants, puis pleure.]

Le parent : [Donne un câlin à l'enfant.] Tu peux toujours me parler, aujourd'hui ou n'importe quand, quand tu le souhaites.

Enfant : J'en ai assez de cette situation, je n'aime pas être ici ! Je veux retrouver ma vie d'avant.

Je comprends ton mécontentement. Moi aussi, je suis frustré. 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 et discutez-en ensemble.



PAUSE DE 10 MINUTES (FACULTATIVE)

3. Activités des enfants

Durée : 15 minutes | **Format :** 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 enfants, il est important de retrouver, dans la mesure du possible, une routine quotidienne normale. Cela inclut le fait de permettre aux enfants 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 enfants 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.
- Les parents peuvent informer leurs enfants des risques et des moyens de se protéger et faire confiance à leurs enfants pour faire les bons choix.



2. DITES >

- *Parfois, les parents pensent qu'ils protègent leurs enfants en les obligeant à rester dans la tente ou à la maison. Mais les enfants ont besoin d'interagir avec d'autres jeunes du même âge.*
- *En permettant à vos enfants de prendre part à des activités organisées et structurées, vous les aiderez à se reconstruire.*
- *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.*



3. En groupe, échangez des idées sur les questions suivantes. Écrivez leurs réponses sur le paperboard.

- Quelles sortes de choses aimeriez-vous que vos enfants fassent ?

Exemples de réponse :

- Lecture
- Dessin
- 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 dans un journal intime**, y compris toutes leurs pensées négatives et positives.
- **La thérapie par l'art**, comme le fait de colorier des mandalas, aide les enfants à se concentrer. Voir pour un exemple de mandala.

4. Relaxation et exercices d'esprit présent

Durée : 10 minutes | **Format :** 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 citer ces techniques ?

Exemples de réponse :

- Respirer profondément
- Compter de 20 à 0
- Se recentrer sur soi-même
- Relaxation musculaire (lisez le texte à votre famille)
- Boîte à outils d'aide à la gestion de crise et de reconstruction personnelle (créez une boîte à outils avec vos enfants)
- Le lieu refuge



Exercice : une minute d'esprit présent



2. DITES >

- *Il s'agit d'un exercice d'esprit présent 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 de pratiquer 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 | **Format** : 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 enfant présente l'un des signes suivants, les parents doivent immédiatement l'orienter vers le point de contact adapté.
 - Violence envers autrui
 - Perte de la parole
 - Évanouissements
 - Cauchemars interférant avec leur sommeil

ADAPTATION >

ADAPTEZ ce support de formation en fonction de votre contexte culturel.

2. Dessinez le parcours d'orientation des EBA sur un paperboard et expliquez-le aux parents.

3. Distribuez le Document 20 : Parcours d'orientation.



6. Travaux personnels

Durée : 10 minutes | **Format :** groupe entier, par 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 support de formation.*
- *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. Partagez la chanson, l'histoire ou le serment du groupe avec tout le monde et demandez-leur de le répéter pour la dernière session.

3. Répartissez les parents en 8 groupes et attribuez une session à chaque groupe, de la Session 2 à la Session 11. Arrachez une feuille du paperboard et distribuez-là ainsi que des marqueurs à chaque groupe afin qu'ils puissent préparer la présentation pour la prochaine session.

Liste des sessions de compétences parentales :

- **Session 2 :** Comprendre le stress parental
- **Séance 3 :** Stratégies d'adaptation et de guérison
- **Séance 4 :** Comprendre le développement cérébral - les enfants ont besoin d'amour pour être en bonne santé
- **Séance 5 :** Du temps parental positif pour une croissance et un développement équilibrés
- **Séance 6 :** Empathie - Respecter les opinions et les idées de votre enfant
- **Séance 7 :** Encourager la responsabilité - les règles et les routines familiales
- **Séance 8 :** Exercer la discipline avec dignité
- **Séance 9 :** Parler, raconter des histoires et jouer à des jeux
- **Séance 10 :** Comprendre les besoins psychosociaux des enfants
- **Séance 11 :** Apporter un soutien psychosocial aux enfants



7. Évaluation

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

1. Posez les questions suivantes :
 - *Qu'avez-vous préféré au cours de cette séance ?*
 - *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 à formuler 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. 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 en écharpe, par exemple), mentionnez-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 les visites à domicile.

Rapport post-session : suivi de la fidélité au programme de formation

Après la session, les deux facilitateurs doivent cocher toutes les activités terminées dans la . Si certaines activités n'ont pas été réalisées, expliquez pourquoi. Les facilitateurs doivent également consigner les observations des parents dans les rapports de fidélité au programme de formation. Ce dernier doit être joint à la fiche de présence de la session.



Sessions de formation aux compétences parentales 12

Révision et félicitations – Engagement en faveur de l'adoption de pratiques parentales positives

Résumé de la session de formation | Durée : 1 heure et 50 minutes

OBJECTIFS

À la fin de cette session, les parents sauront :

- 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 dans les EBA à l'intention des personnes en charge d'enfants (âgés de 6 à 11 ans)
- Ressource 3 : Fiche de présence
- Ressource 4 : Observations relatives à la session de formation aux compétences parentales et rapport de fidélité au programme de formation
- Ressource 9 : Certificats de participation aux sessions de formation aux compétences parentales EBA
- Paperboard et marqueurs/Papier et stylos

PRÉPARATION REQUISE :

- Préparer et imprimer les certificats de Compétences parentales pour 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 de formation.
- Arrivez 30 minutes avant le début de la session.
- Prévoyez 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.

PARTICIPATION

La date et le lieu de la session doivent être notés sur la fiche de présence. Chaque participant **doit** émarger la fiche de présence (Ressource 3) et y inscrire son nom, son âge et son sexe. Tous les parents/personnes en charge



d'enfants sont encouragés à assister ensemble aux 12 sessions, car la parentalité est une responsabilité partagée. Indiquez si un ou des parents sont accompagnés (par un enfant ou un autre membre de la famille par exemple).

APERÇU DE LA SESSION

Les parents célébreront l'achèvement du programme de formation en compagnie d'amis, de membres de leur famille et d'autres membres de leur communauté.

Étapes à suivre

1. Accueil et présentation

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

1. Souhaitez la bienvenue à tout le monde, et remerciez-les d'être présents à cette cérémonie. Souriez et affichez une attitude positive ! Les parents ont achevé le programme de formation sur les 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. Demandez ensuite aux invités de se présenter.

2. Activité énergisante, jeu, chanson ou exercice de relaxation

Durée : 5 minutes | **Format :** 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 | **Format :** 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 **brèvement** 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 de formation.



2. DITES >

- *Le programme de formation aux compétences parentales dans les EBA a été élaboré à l'intention des familles ayant des enfants âgés de 6 à 11 ans. Ce programme de formation est basé sur des recherches et a été 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 dans les EBA est fondé sur les programmes de formation de compétences parentales dispensés <CharacterStyleRange>1 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. Le programme de formation comprend 12 sessions de groupe à l'intention des personnes en charge d'enfants âgés de 6 à 11 ans. Chaque session dure environ 2 heures. Dans le cadre du programme de formation, 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
- **Séance 3 :** Stratégies d'adaptation et de guérison
- **Séance 4 :** Comprendre le développement cérébral - les enfants ont besoin d'amour pour être en bonne santé
- **Séance 5 :** Du temps parental positif pour une croissance et un développement équilibrés
- **Séance 6 :** Empathie - Respecter les opinions et les idées de votre enfant



- **Séance 7** : Encourager la responsabilité - les règles et les routines familiales
- **Séance 8** : Exercer la discipline avec dignité
- **Séance 9** : Parler, raconter des histoires et jouer à des jeux
- **Séance 10** : Comprendre les besoins psychosociaux des enfants
- **Séance 11** : Apporter un soutien psychosocial aux enfants

4. Temps de partage

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

1. Demandez à chaque parent de partager sa stratégie de relaxation préférée, de communication ou toute autre stratégie parentale positive dans le cadre de leurs présentations préparées de 5 minutes.

5. Félicitations aux parents et commentaires des invités

Durée : 20 minutes | **Format** : 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 en faveur de pratiques parentales positives

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



1. Invitez les parents à présenter leur engagement en faveur des pratiques parentales positives devant les invités. Ils devront choisir une chanson, une histoire ou un serment de groupe.

Rapport post-session : suivi de la fidélité au programme de formation

Après la session, les deux facilitateurs doivent cocher toutes les activités terminées dans la . Si certaines activités n'ont pas été réalisées, expliquez pourquoi. Les facilitateurs doivent également consigner les observations des parents dans les rapports de fidélité au programme de formation. Ce dernier doit être joint à la fiche de présence de la session.



PARTIE 3

Ressources de formation



Compétences parentales

PROGRAMME DE
FORMATION (ENFANTS)

BOÎTE À OUTILS EBA

Ressources de formation

1

Ressource 1 : Sujets et calendrier des sessions de formation aux compétences parentales

THÈME DE LA SESSION	DATES DES RENCONTRES
1. Introduction au programme de formation aux compétences parentales	
2. Comprendre le stress parental	
3. Stratégies d'adaptation et de guérison	
4. Comprendre le développement cérébral - les enfants ont besoin d'amour pour être en bonne santé	
5. Du temps parental positif pour une croissance et un développement équilibrés	
6. Empathie - Respecter les opinions et les idées de votre enfant	
7. Encourager la responsabilité - les règles et les routines familiales	
8. Exercer la discipline avec dignité	
9. Parler, raconter des histoires et jouer à des jeux	
10. Comprendre les besoins psychosociaux des enfants	
11. Apporter un soutien psychosocial aux enfants	
12. Révision et félicitations – Engagement en faveur de pratiques parentales positives	



2

Ressource 2 : Liste des ressources pour la formation aux compétences parentales

Les ressources suivantes sont nécessaires dans le cadre de la formation pour l'ASÉ :

- Programme de formation aux compétences parentales dans les EBA à l'intention des personnes en charge d'enfants (âgés de 6 à 11 ans), assorti de ressources et supports de formation
- Paperboard et marqueurs/Papier et stylos
- Scotch
- Crayons de couleur
- Calepins
- Grandes enveloppes (22 x 30 cm dans l'idéal ; une pour chaque parent), de préférence de couleur vive
- Paillettes
- Plumes
- Gommettes
- Magazines
- Ciseaux
- Colle
- Agrafeuse
- Fiches ou feuilles de papier découpées en plus petits morceaux
- Petits objets comme des pièces, cailloux ou haricots pour le « jeu de concentration »
- Photos pour l'activité énergisante de la Session 9



3

Ressource 3 : Sessions de formation aux 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 : Observations relatives à la session de formation aux compétences parentales et rapport de fidélité au programme de formation

Nom :

Affiliation :

Rôle/Intitulé du poste :

1. Veuillez fournir une brève description du thème couvert lors de la session d'aujourd'hui :

OUI ☐

NON. ☐

.....
.....

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 ?

OUI ☐

NON. ☐

2. Est-ce que l'activité s'est déroulée le jour/à l'heure prévu(e) ?

OUI ☐

NON. ☐

Si non, expliquez :

.....
.....

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 ☐

ARTIELLEMENT ☐

Veuillez décrire les changements éventuels et expliquer pourquoi ces changements ont eu lieu :

.....
.....
.....
.....

4. Avez-vous pu terminer la session aujourd'hui ?



6. Avez-vous demandé aux participants de parler des activités qu'ils avaient mises en pratique avec leurs enfants depuis la dernière session (c'est-à-dire les travaux personnels) ?

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 : (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 : Les 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 formation 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 des sessions de formation aux 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 de formation « *Families Make the Difference* » de l'IRC au-delà du programme de formation en 12 sessions. La pratique parentale est difficile 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 de formation.



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 collations ou des pâtisseries que vous pourriez mettre dans votre kit ou quelque chose que vous pouvez facilement obtenir ou faire - 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) :



Disons positifs ou images humoristiques

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) :

Support pour 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

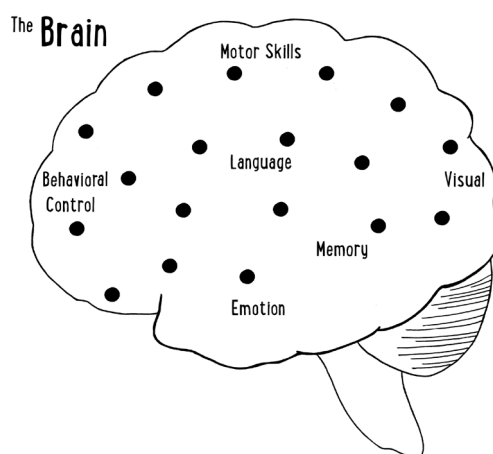


Image 2 :

Le cerveau et les « connexions électriques » via les synapses

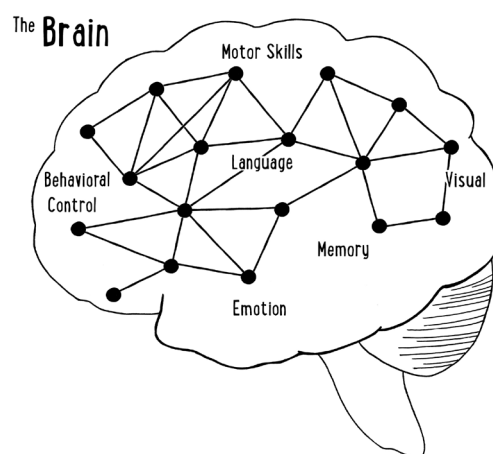


Image 3 :

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

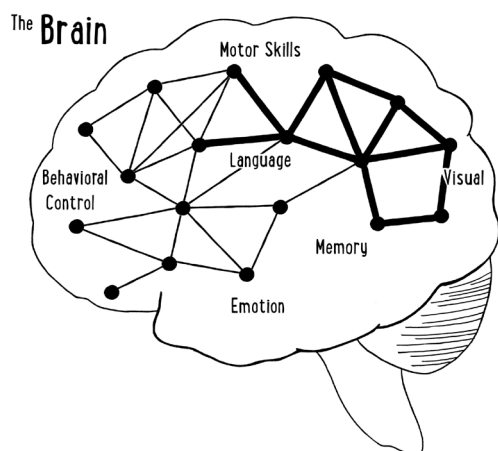


Image 4 :

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

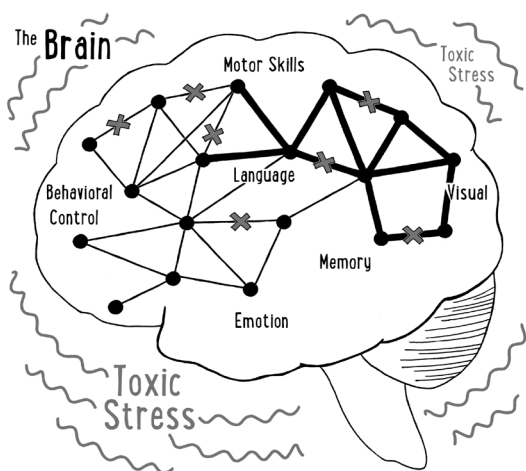
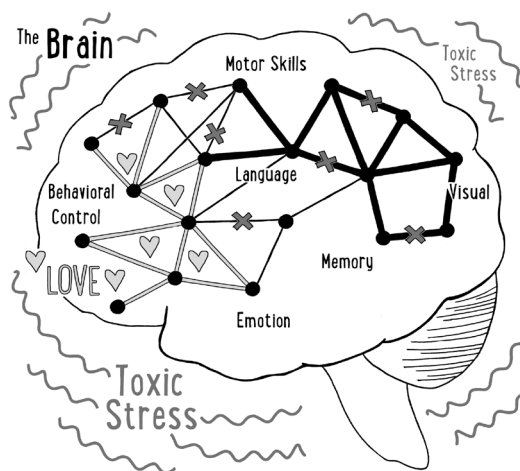


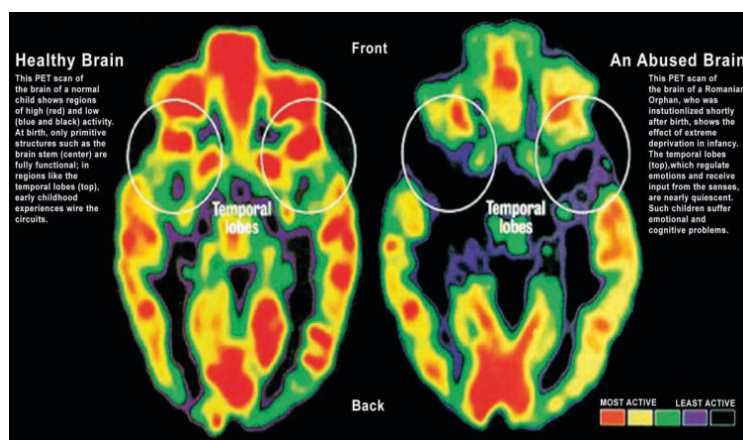
Image 5 :

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



Imagerie cérébrale

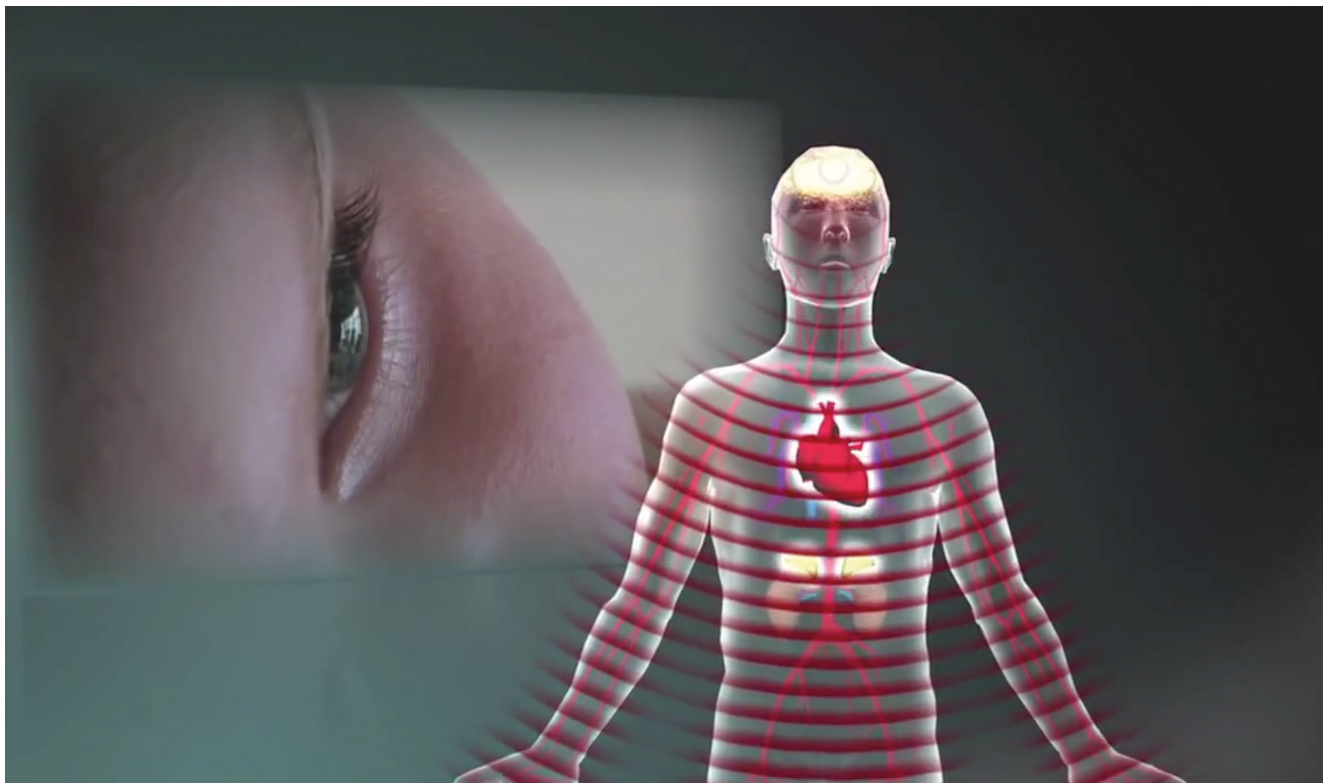
Les images ci-dessous ont été prises à l'aide de scanners, qui produisent des images détaillées en utilisant des champs magnétiques et des ondes radio.



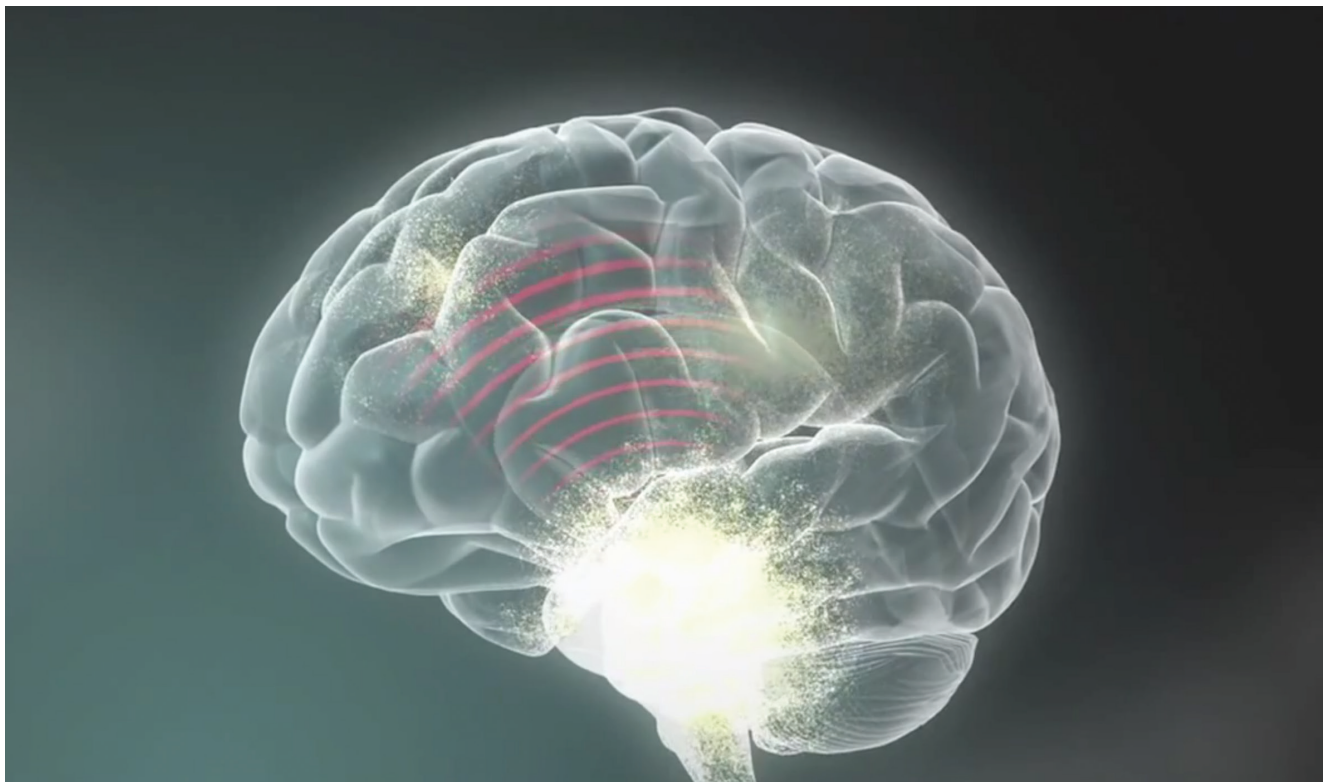
Stress toxique

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 du 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 les hormones du stress telles que le cortisol. Si le stress est évacué assez rapidement ou 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 absence de relations protectrices est appelée « stress toxique ». Le stress toxique durant l'enfance perturbe le bon développement cérébral. Cela peut engendrer des conséquences sévères tout au long de la vie de l'enfant, du retard d'apprentissage sur le court terme à un risque plus élevé de maladie sur le long terme.





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.



La science montre que l'activation prolongée des hormones de stress dans la petite enfance peut réduire les connexions neuronales dans ces parties importantes du cerveau, au moment précis où ils devraient en développer de nouveaux. L'image montre les dommages provoqués par le stress toxique sur les connexions neuronales.

Les effets négatifs du stress toxique peuvent être évités, voire résorbés, si l'enfant bénéficie de relations adaptées et sécurisantes avec des adultes attentifs aussi tôt que possible dans sa vie.



8

Ressource 8 : Impact et symptômes – Réponses aux questions

Âge,	Comment les guerres et les conflits affectent-ils les enfants ?	Quels symptômes psychosociaux peut-on observer ?
9 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 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 tente ▪ Peur de tout ▪ Eczéma ▪ Maux d'estomac ▪ Se sent malade ▪ Commence à fumer ▪ Joue à des jeux de guerre ▪ Perte d'empathie ▪ Morosité et sautes d'humeur ▪ Problèmes de concentration



9 Ressource 9 : Modèle du certificat de participation aux sessions de formation aux compétences parentales EBA

Adaptez le certificat suivant à votre programme de formation, 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 suivi toutes les sessions de formation aux compétences parentales
à l'intention des parents dans le cadre de
l'intervention de compétences parentales des Espaces de bien-être et
d'apprentissage

Facilitateur EBA

Date

10

Ressource 10 : formation aux compétences parentales -

ADAPTÉ À L'ÂGE

Activité ou responsabilité adaptée à un âge particulier ou une tranche d'âge particulière.

PERSONNES EN CHARGE D'UN ENFANT

Toute personne qui pourvoit aux besoins physiques, sociaux et émotionnels d'un enfant. Le terme « personnes en charge d'un enfant » 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 FAITS OBSERVÉS

Basé sur la recherche, fondé sur des données qui sont à la fois valables et fiables.

COMPORTEMENTS 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 formation aux 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 de formation afin de garantir la préservation des éléments essentiels.

PARENT

Toute personne qui pourvoit aux besoins physiques, sociaux et émotionnels d'enfants. Le terme parent est utilisé de manière interchangeable avec « personnes en charge d'un enfant » 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 paraprofessionnels 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 écarts de conduite n'impliquant pas de violence.

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.

FAIRE UNE PAUSE

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 aux écarts de conduite qui enseigne aux enfants l'autodiscipline.



PARTIE 4

Documents



Compétences parentales

PROGRAMME DE
FORMATION (ENFANTS)

BOÎTE À OUTILS EBA

Documents

1

Document 1 : Sujets et calendrier des sessions de formation aux compétences parentales

THÈME DE LA SESSION	DATES DES RENCONTRES
1. Introduction au programme de formation aux compétences parentales	
2. Comprendre le stress parental	
3. Stratégies d'adaptation et de guérison	
4. Comprendre le développement cérébral - Les enfants ont besoin d'amour pour aller bien	
5. Du temps parental positif pour une croissance et un développement équilibrés	
6. Empathie - Respecter les opinions et les idées de votre enfant	
7. Encourager la responsabilité - les règles et les routines familiales	
8. Exercer la discipline avec dignité	
9. Parler, raconter des histoires et jouer à des jeux	
10. Comprendre les besoins psychosociaux des enfants	
11. Apporter un soutien psychosocial aux enfants	
12. Révision et félicitations – Engagement en faveur de pratiques parentales positives	



2

Document 2 : Jouer avec les enfants



2 Document 2 : Jouer avec les enfants

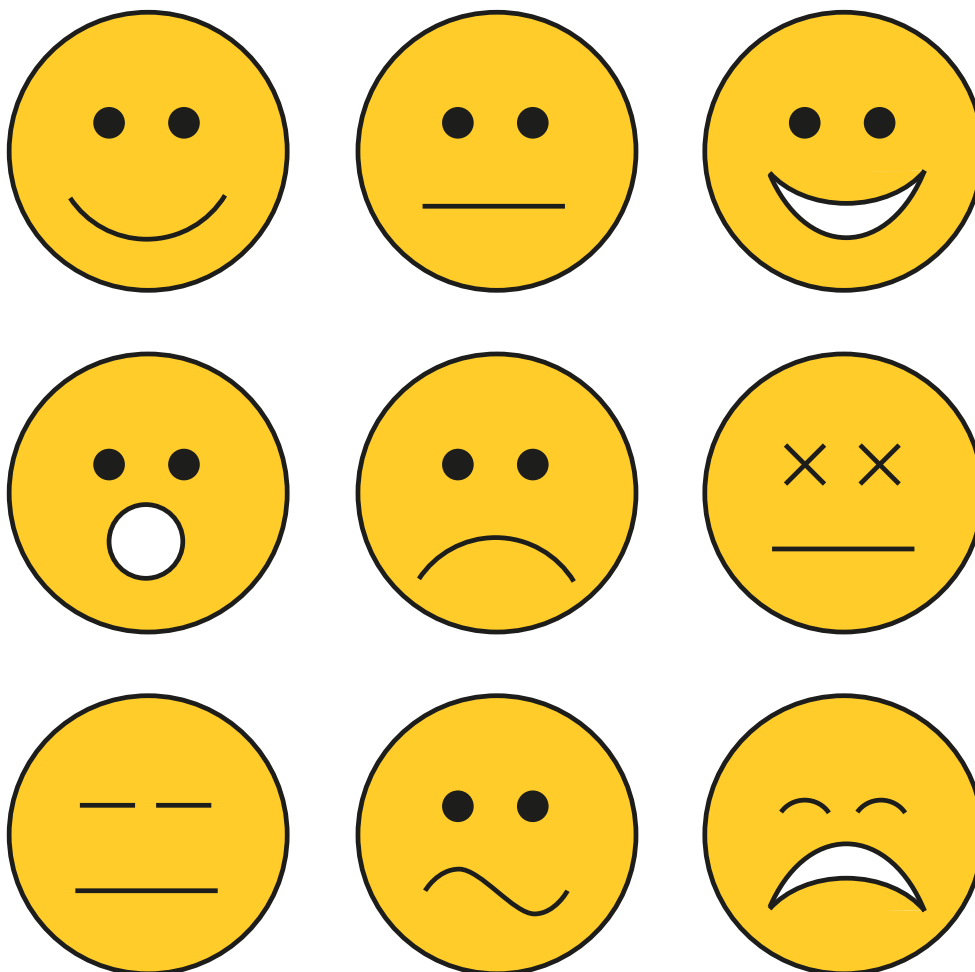


3 Document 3 : Identification des besoins psychosociaux et émotionnels des parents

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.)
------------------------------	--	---



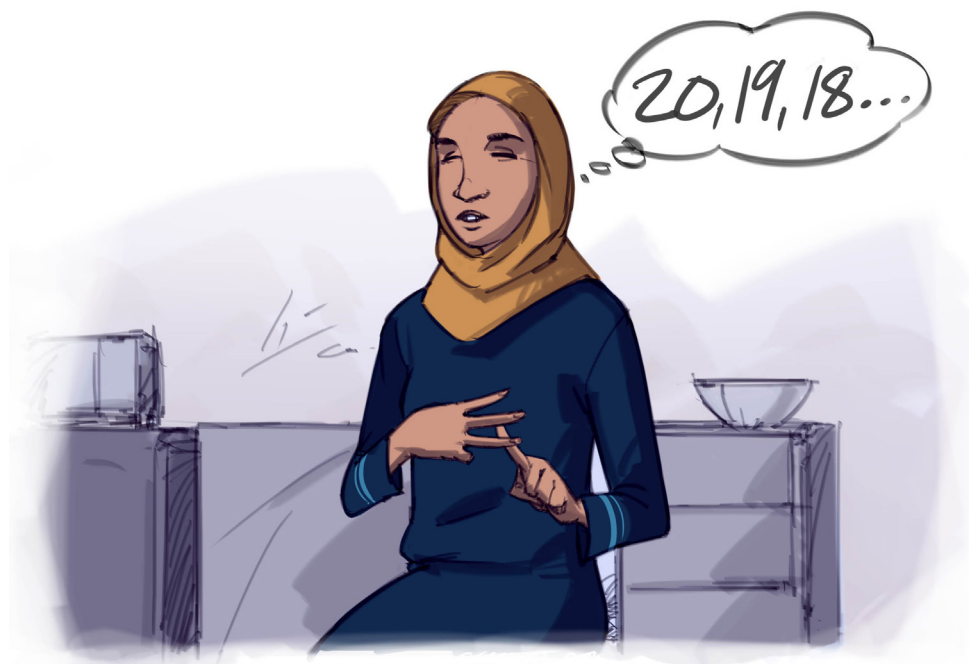
4 Document 4 : Dessins représentant des sentiments et des actions



5 Document 5 : Exercice de relaxation



5 Document 5 : Exercice de relaxation



6

Document 6 : Techniques de relaxation

ADAPTATION > ADAPTEZ cet exercice de relaxation à votre contexte. Remplacez « l'univers » par une représentation religieuse adaptée à votre contexte culturel. Si plusieurs religions sont représentées au sein du groupe de participants, conservez le terme « 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 de 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 et 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.



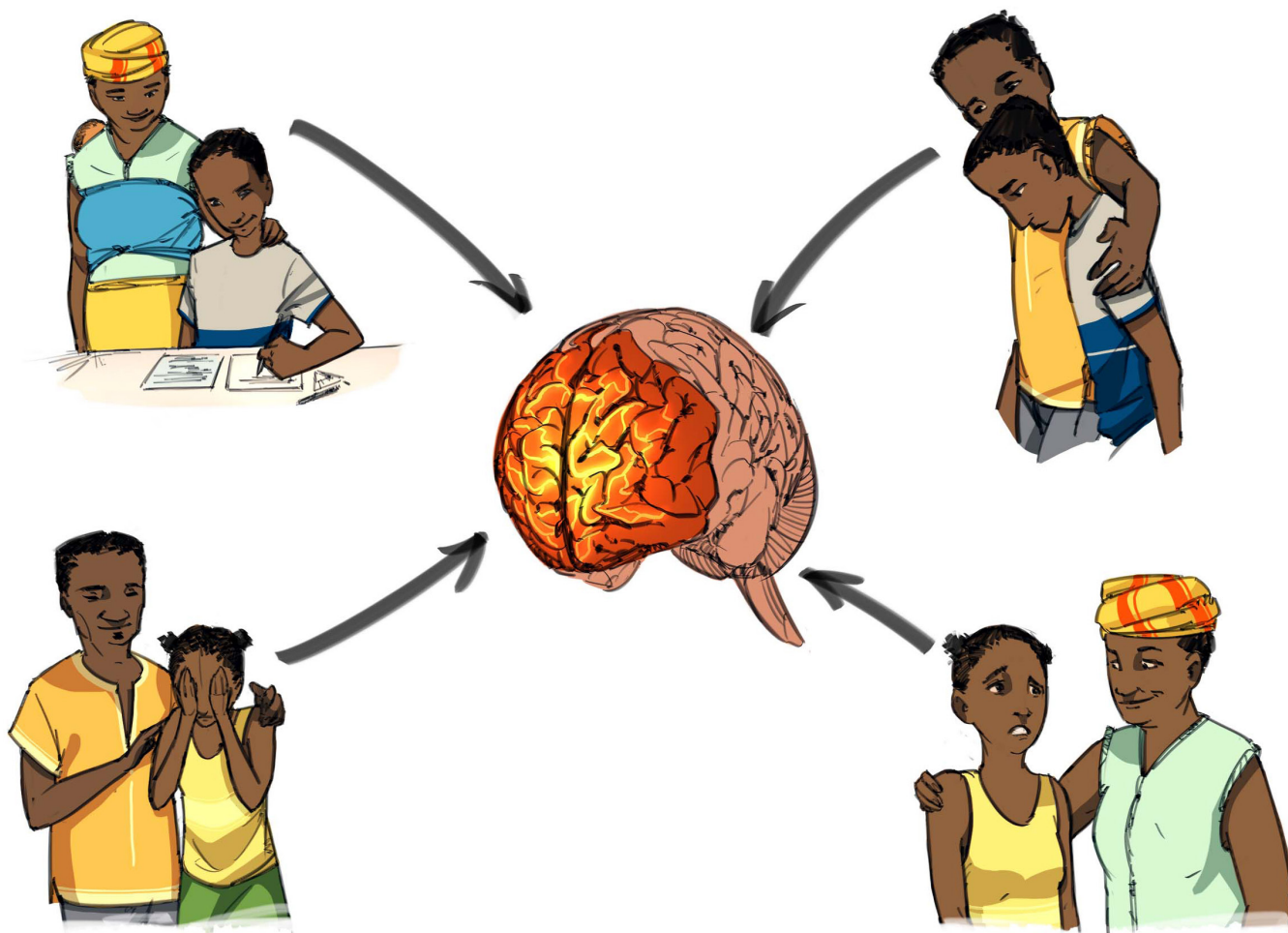
7

Document 7 : Exercice de visualisation - Le lieu refuge

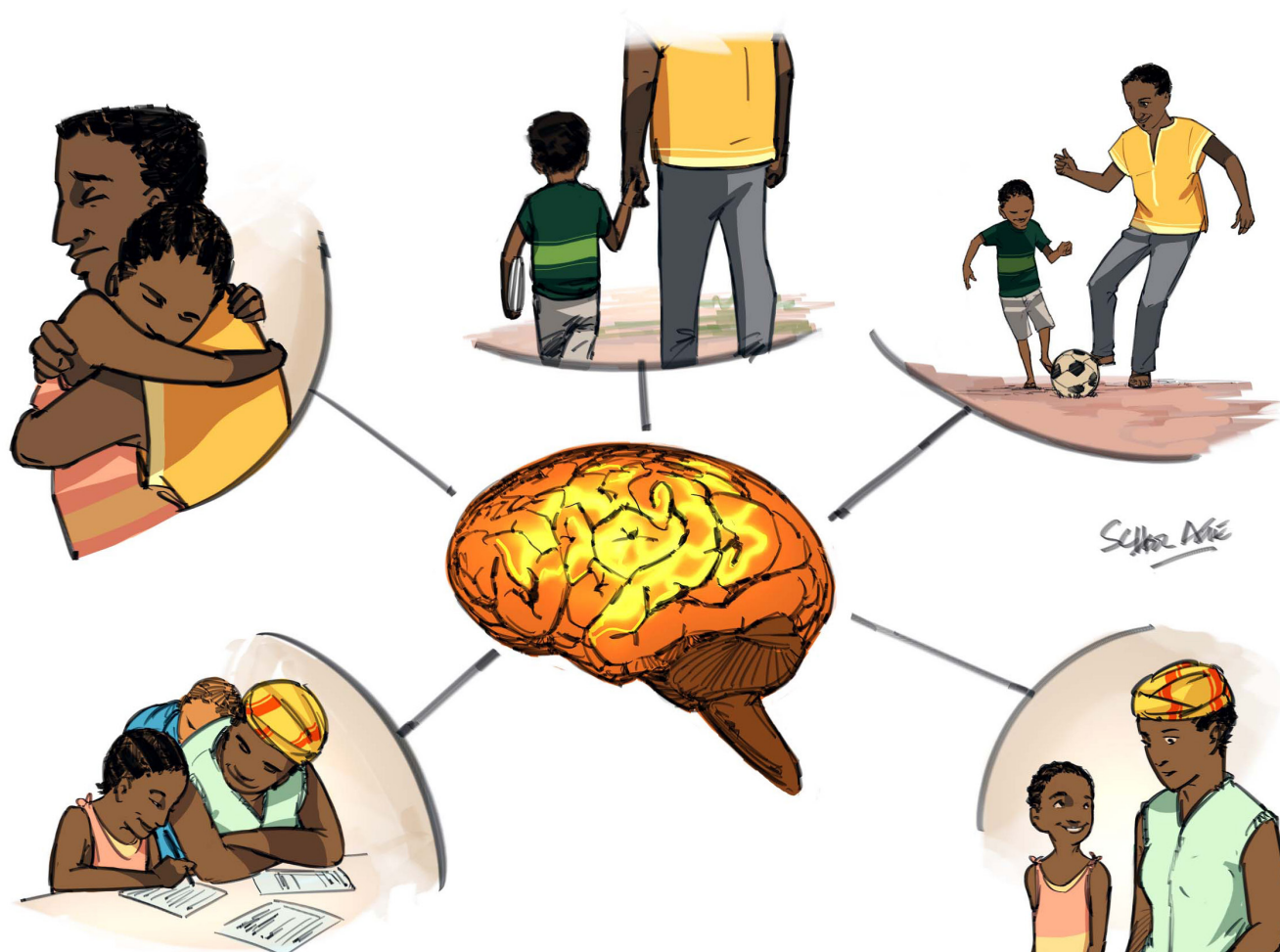
1. Inspirez et expirez calmement et profondément plusieurs fois. Fermez les yeux et continuez de respirer normalement. Visualisez une image de votre lieu refuge, et imaginez que vous vous y trouvez, que ce soit debout ou assis. Est-ce que vous vous y voyez ? Dans votre imagination, regardez autour de 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 ? Maintenant, regardez plus loin. Que pouvez-vous voir autour de vous ? Regardez ce qu'il y a au loin. Voyez les différentes couleurs, formes et ombres. C'est votre endroit rien qu'à vous, et vous pouvez imaginer ce que vous voulez y voir. Lorsque vous êtes là, vous vous sentez calme et en paix. Imaginez vos pieds nus sur le sol. Quelle est la texture 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. Pouvez-vous sentir le soleil réchauffer votre visage ? Que pouvez-vous sentir ? 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. Cette personne est là simplement pour vous aider et prendre 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 refuge 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 souhaiterez. Maintenant, préparez-vous à ouvrir les yeux et à quitter votre endroit refuge 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

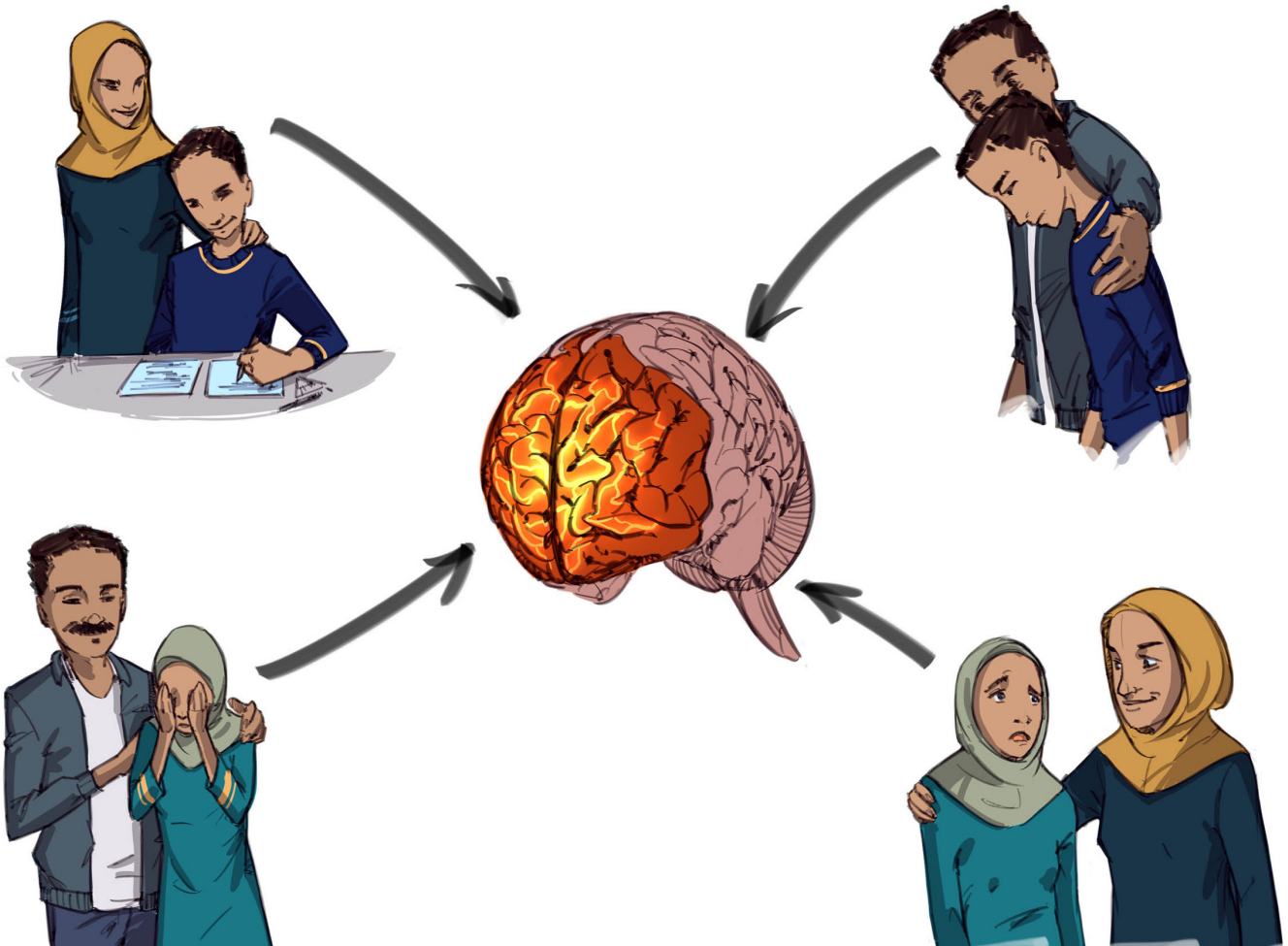


8 Document 8 : Développement cérébral



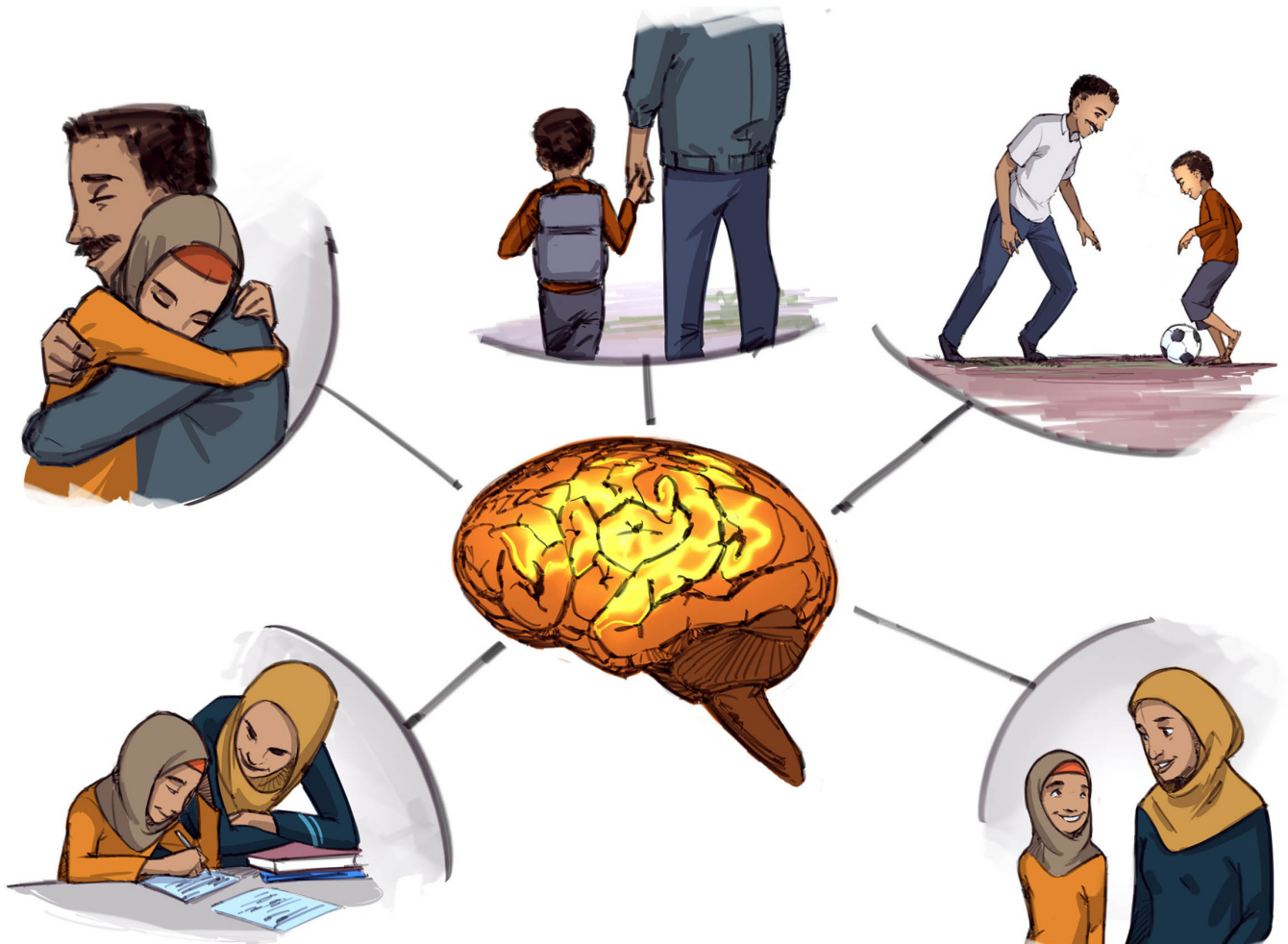
8

Document 8 : Développement cérébral



8

Document 8 : Développement cérébral



9

Document 9 : Passer du temps avec nos enfants



Compétences parentales

PROGRAMME DE
FORMATION (ENFANTS)

BOÎTE À OUTILS EBA

Document 9

9

Document 9 : Passer du temps avec nos enfants



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 :

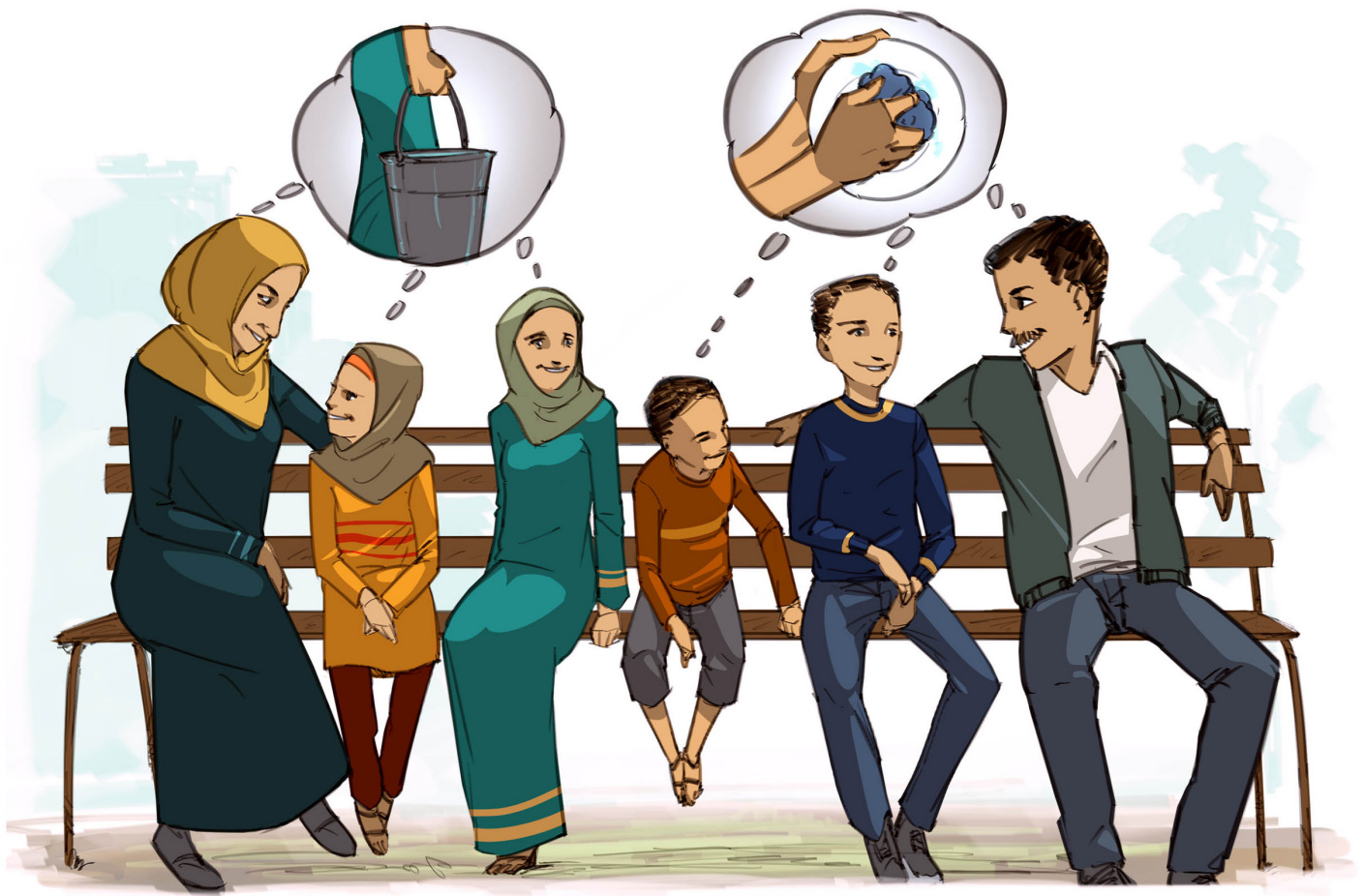
Aider l'enfant à gérer ses émotions.
Agir et trouver une solution si nécessaire.



12 Document 12 : Réunions familiales



12 Document 12 : Réunions familiales



13 Document 13 : Déroulé des réunions familiales

Étape 1 :

Les réunions de 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 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 : « Djamila, 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 une activité au centre pour les jeunes/femmes] ? »

Étape 4 :

Passez du temps ensemble 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 : Le coin calme



15 Document 15 : Raconter des histoires



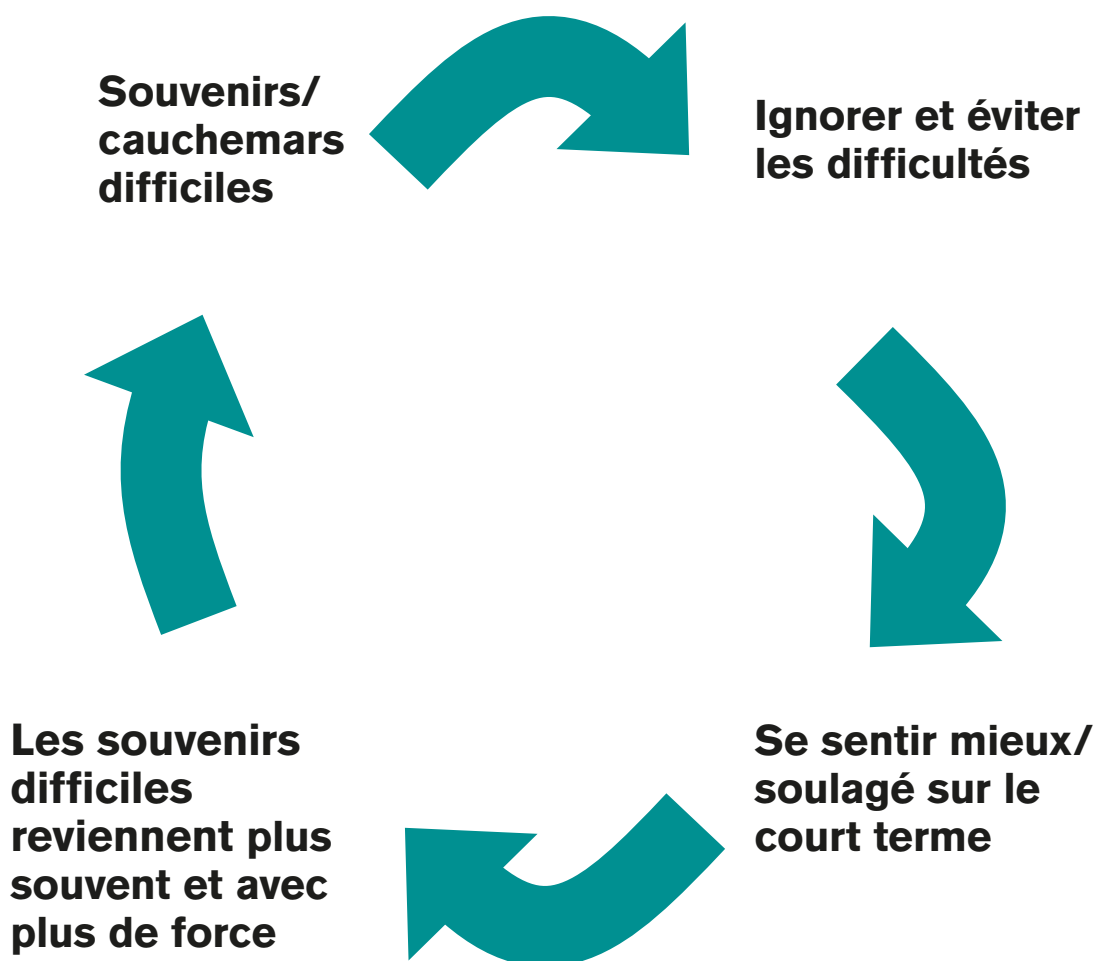
15 Document 15 : Raconter des histoires



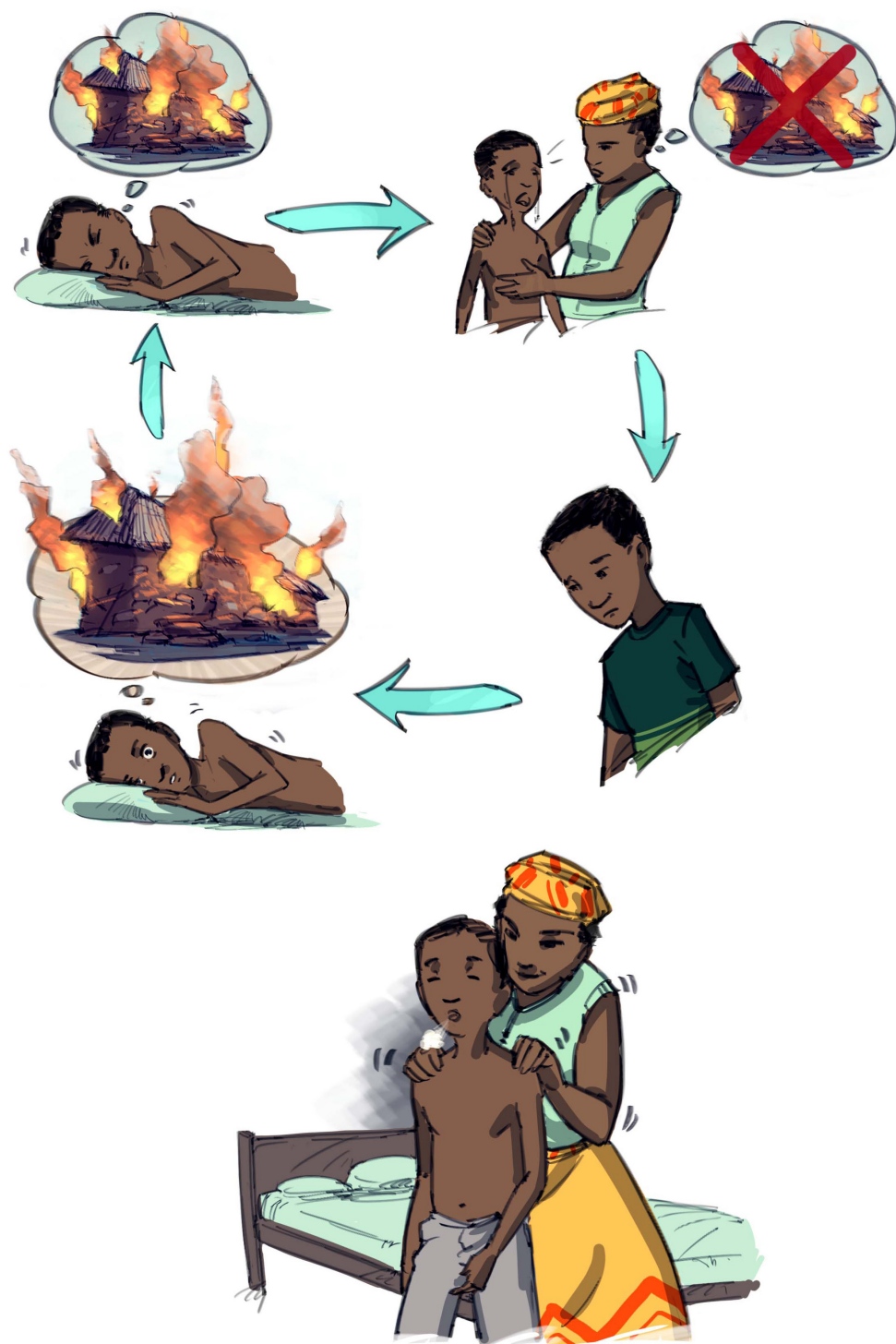
16

[illegible]

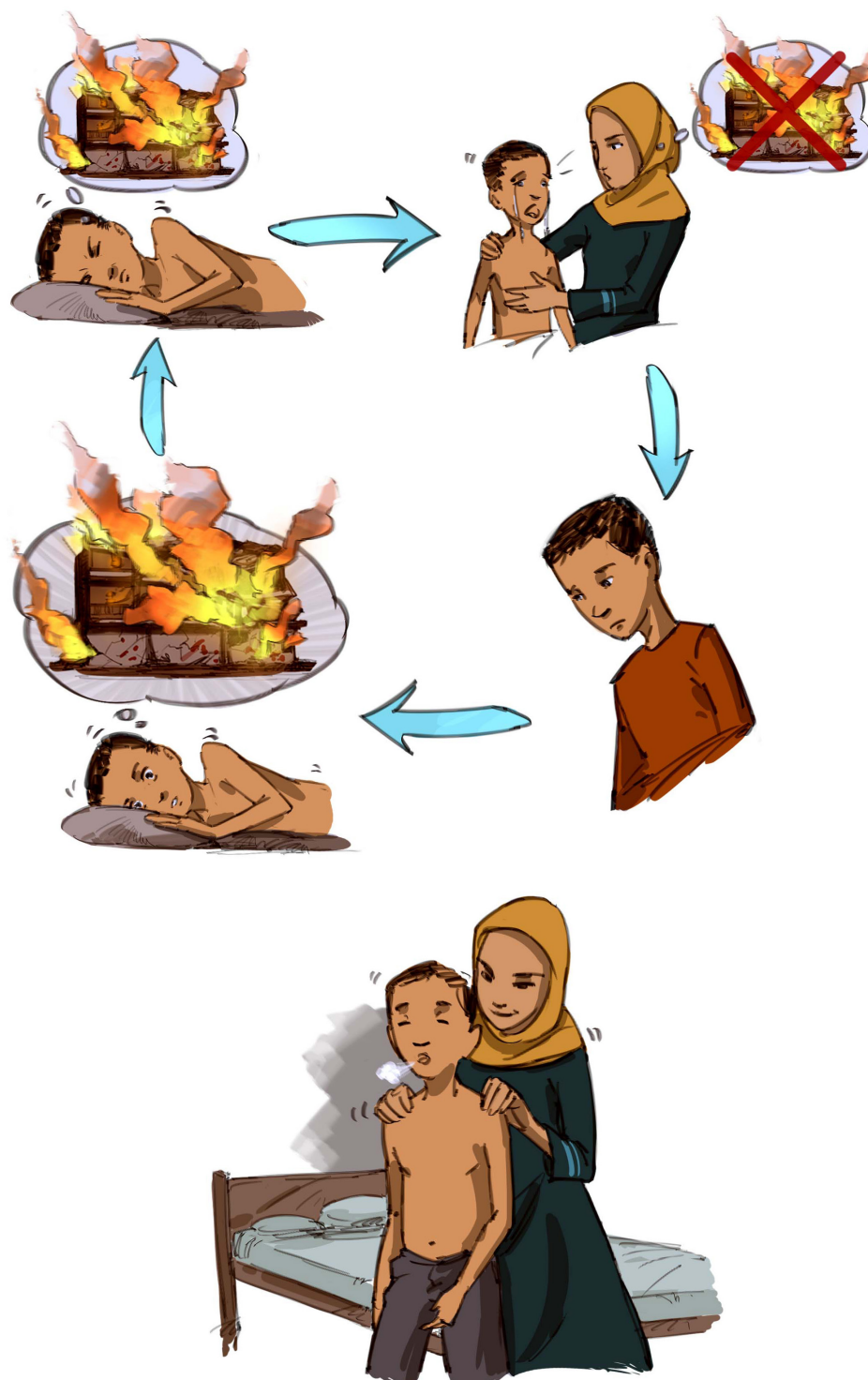
17 Document 17 : Ignorer les symptômes du stress - un cercle vicieux



17 Document 17 : Ignorer les symptômes du stress - un cercle vicieux



17 Document 17 : Ignorer les symptômes du stress - un cercle vicieux



Document 18 :

Conseils aux parents pour aider les enfants après des crises

Réactions	Réponses	Exemples de choses à dire et à faire
Confusion sur ce qui s'est passé	▪ Expliquez clairement ce qui s'est passé chaque fois que votre enfant vous le demande. Évitez les détails qui pourraient effrayer votre enfant. Corrigez toute information erronée que votre enfant possède sur l'existence d'un danger. ▪ Rappelez aux enfants qu'il y a des personnes qui travaillent pour assurer la sécurité des familles et que votre famille peut obtenir plus d'aide au besoin. ▪ Faites savoir à vos enfants ce à quoi ils peuvent s'attendre.	▪ « Je sais que d'autres enfants t'ont dit que d'autres tornades étaient à prévoir, mais nous sommes maintenant en lieu sûr. » ▪ Continuez à répondre aux questions de vos enfants (sans les irriter) et à les rassurer sur la sécurité de la famille. ▪ Dites-leur ce qui se passe, notamment en ce qui concerne l'école et l'endroit où ils vivront.
Sentiment de responsabilité : Les enfants d'âge scolaire peuvent penser qu'ils aient été en tort ou qu'ils auraient pu changer ce qui s'est passé. Ils peuvent hésiter à exprimer leurs préoccupations devant les autres.	▪ Donnez aux enfants l'occasion de vous faire part de leurs préoccupations. ▪ Rassurez-les et dites-leur pourquoi ce n'était pas leur faute.	▪ Prenez votre enfant à part. Expliquez qu'après un désastre comme celui-ci, beaucoup d'enfants - et de parents aussi - continuent de penser : « Qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment ? » ou « J'aurais dû pouvoir faire quelque chose. » Ça ne veut pas dire qu'ils étaient fautifs. ▪ « Souviens-toi que le pompier a dit que personne ne pouvait sauver Nadia et que ce n'était pas ta faute. »



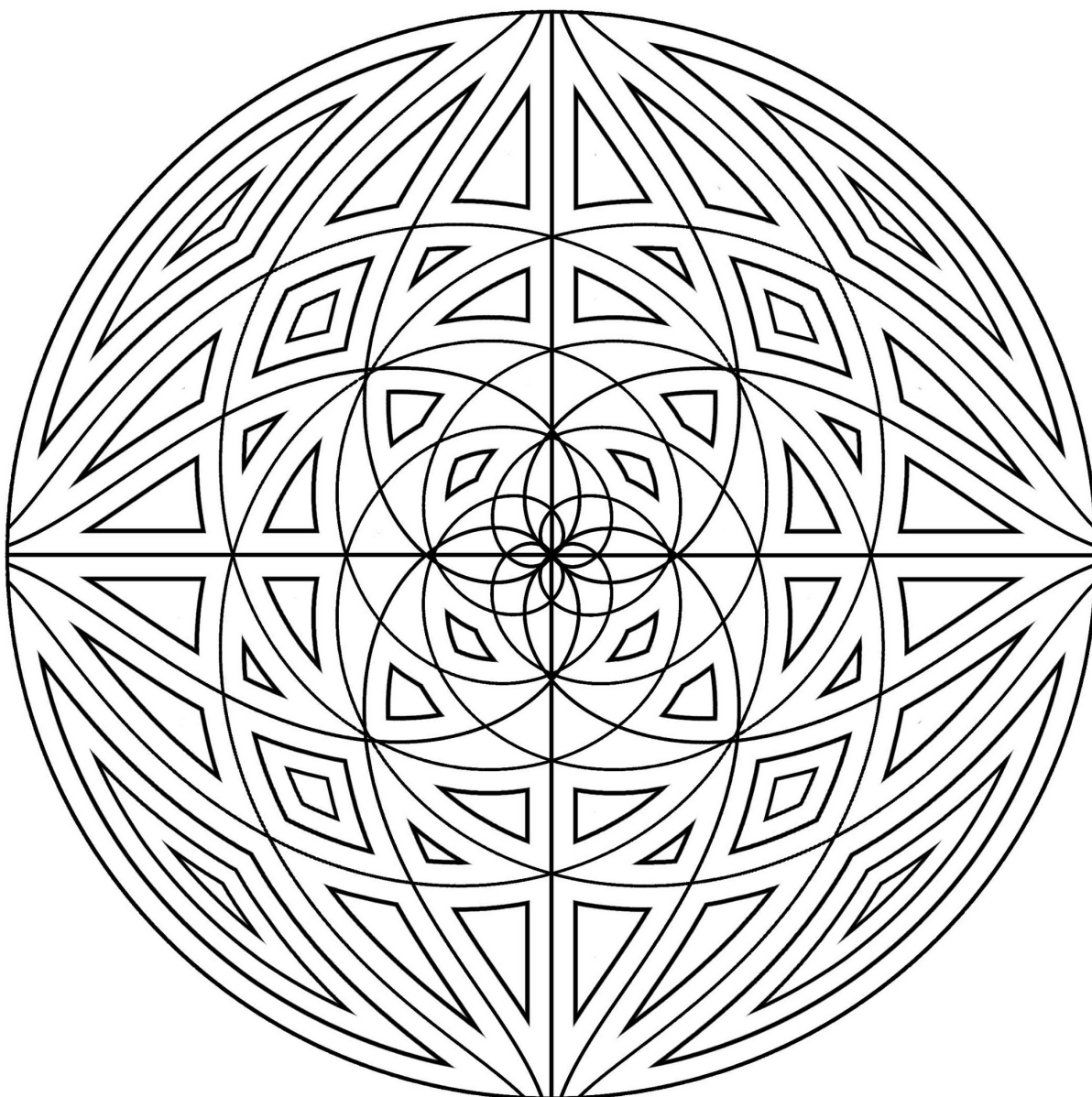
Réactions	Réponses	Exemples de choses à dire et à faire
Craintes de récurrence de l'événement et réactions aux rappels	▪ Aidez à identifier les différents facteurs pouvant rappeler un événement passé (personnes, lieux, sons, odeurs, sentiments, heure de la journée), et à clarifier la différence entre l'événement passé et les éléments associés qui surviennent par la suite. ▪ Rassurez-les, aussi souvent que nécessaire, qu'ils sont en sécurité. ▪ Protégez les enfants de la couverture médiatique de l'événement, car cela peut déclencher des craintes que la catastrophe ne se reproduise.	▪ Quand ils reconnaissent qu'ils s'en souviennent, dites : « Essaye de te dire, je suis en colère parce qu'on me rappelle l'ouragan parce qu'il pleut, mais maintenant il n'y a plus d'ouragan et je suis en sécurité. » ▪ « Je pense qu'on devrait faire une pause avec la télé. » ▪ Essayez de vous asseoir avec votre enfant tout en regardant la télévision. Demandez à votre enfant de décrire ce qu'il a vu au journal télévisé. Clarifiez tout malentendu.
Racontez l'événement ou rejouez-le encore et encore	▪ Permettez à l'enfant de parler et de mettre en scène ces réactions. Faites-lui savoir que c'est normal. ▪ Encouragez la résolution positive de problèmes dans le jeu ou le dessin.	▪ « Tu dessines beaucoup d'images de ce qui s'est passé. Sais-tu que beaucoup d'enfants font ça ? » ▪ « Il pourrait être utile de dessiner comment tu aimes que ton école soit reconstruite pour la rendre plus sûre. »
Peur d'être submergés par leurs sentiments	▪ Assurez-vous que votre enfant dispose d'un espace sûr où il peut exprimer ses angoisses, sa colère, sa tristesse, etc. Laissez les enfants pleurer ou être tristes ; ne vous attendez pas à ce qu'ils soient courageux ou durs.	▪ « Quand des choses effrayantes se produisent, les gens ont des sentiments forts, comme être en colère contre tout le monde ou être très triste. Voudrais-tu t'asseoir ici avec une couverture jusqu'à ce que tu te sentes mieux ? »
Insomnies : Les cauchemars, la peur de dormir seul, l'envie de coucher avec les parents	▪ Laissez votre enfant vous parler du cauchemar. Expliquez que les cauchemars sont normaux et qu'ils vont disparaître. Ne demandez pas à l'enfant d'entrer dans trop de détails sur le cauchemar. ▪ Les arrangements temporaires de sommeil sont acceptables ; faites un plan avec votre enfant pour qu'il reprenne ses habitudes de sommeil normales.	▪ « C'était un rêve effrayant. Pense à de bonnes choses dont tu peux rêver et je te caresserai le dos jusqu'à ce que tu t'endormes. » ▪ « Tu peux rester dans notre chambre pour les deux prochaines nuits. Ensuite, nous passerons plus de temps avec toi dans ton lit avant que tu ailles dormir. Si tu as encore peur, on peut en parler. »
Préoccupations au sujet de leur sécurité et de celle des autres	▪ Aidez-les à partager leurs inquiétudes et donnez-leur des informations réalistes.	▪ Créez une « boîte à inquiétudes » dans laquelle les enfants peuvent écrire leurs inquiétudes et les placer dans la boîte. Prenez le temps d'y jeter un coup d'œil, de résoudre les problèmes et de trouver des réponses aux inquiétudes.



Réactions	Réponses	Exemples de choses à dire et à faire
Comportement modifié : Comportement inhabituellement agressif ou agité	Encouragez l'enfant à s'adonner à des activités récréatives et à faire de l'exercice pour exprimer ses sentiments et sa frustration.	« Je sais que tu ne voulais pas claquer cette porte. Ça doit être dur de se sentir si en colère. » « Et si on allait faire un tour ? Parfois, faire de l'exercice nous aide à gérer des sentiments forts. »
Larmoiement somatique : Maux de tête, maux d'estomac, douleurs musculaires pour lesquels il ne semble y avoir aucune raison	- Vérifiez s'il y a une raison médicale. Si ce n'est pas le cas, rassurez-vous et assurez-vous que c'est normal. - Soyez factuel avec votre enfant ; accorder trop d'attention à ces plaintes peut les augmenter.	- Assurez-vous que l'enfant dort suffisamment, mange bien, boit beaucoup d'eau et fait suffisamment d'exercice. « Et si on s'asseyait là-bas ? Quand tu te sentiras mieux, préviens-moi et on pourra jouer aux cartes »
Surveiller de près les réactions et le rétablissement d'un parent : Ne pas vouloir déranger un parent avec ses propres soucis	- Donner aux enfants l'occasion de parler de leurs sentiments et des vôtres. - Rester aussi calme que possible, afin de ne pas augmenter les inquiétudes de votre enfant.	« Oui, ma cheville est cassée, mais je me sens mieux depuis que les agents paramédicaux l'ont enveloppée. Je parie que c'était effrayant de me voir blessée, n'est-ce pas ? »
Préoccupation pour les autres survivants et familles	Encouragez les activités constructives au nom des autres, mais ne leur imposez pas de responsabilités excessives.	Aidez les enfants 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).



19 Document 19 : Mandala



Adaptation > Adaptez les questions à votre situation.

EXEMPLE DE PARCOURS D'ORIENTATION EBA

