



PEACE POUR LES ENFANTS ET LES JEUNES AU CANADA

Manuel de Soutien aux Enfants et aux Jeunes:

Idées et Activités

Janvier 2022

Comprends des fiches d'activité à télécharger et à imprimer.



Prévention
Éducation
Action
Counseling
Empowerment

PEACE pour les enfants et les jeunes au Canada: Formation et mentorat par les pairs pour les maisons d'hébergement en communauté nordique, rurale ou éloignée, visant à bâtir des soutiens spécialisés destinés aux enfants et aux jeunes survivants ou témoins de violence fondée sur le genre



Ce projet est financé par Femmes et Égalité des genres Canada

Les ressources du projet PEACE ou tout autre document de la BCSTH disponible en ligne peuvent être reproduits ou utilisés de quelque manière que ce soit, à condition de citer la BCSTH.

Informations trouvées dans **PEACE pour les enfants et les jeunes au Canada, Manuel de soutien aux enfants et aux jeunes: Idées et activités**. Tiré de la ressource suivante élaborée par la BC Society of Transition Houses, disponible en anglais:

Boîte à outils du programme PEACE

<https://bcsth.ca/publications/peace-toolkit/>

Politique de PEACE et guide des modèles

<https://bcsth.ca/publications/peace-program-policy-template-and-guide/>

Guide du modèle de programme d'utilisation des technologies PEACE

<https://bcsth.ca/publications/peace-program-use-of-technology-policy-template-guide/>





Table des Matières

MANUEL DE SOUTIEN AUX ENFANTS ET AUX JEUNES: IDÉES ET ACTIVITÉS	4
I - CRÉER DES LIENS	5
<i>JENGA «APPRENDRE À TE CONNAÎTRE», 9-12 ANS.....</i>	<i>6</i>
<i>EXERCICE DU COUP DE MAIN, 3-5 ANS.....</i>	<i>7</i>
<i>THERMOMÈTRE DE COLÈRE, 3-5 ANS.....</i>	<i>8</i>
<i>TABLEAU DES SENTIMENTS, 3-12 ANS.....</i>	<i>9</i>
<i>TAG BARBOUILLAGE, POUR LES 3-12 ANS.....</i>	<i>10</i>
<i>AIDER LES ENFANTS ET LES JEUNES À S'ENRACINER, SE POSER ET ÊTRE PRÉSENTS, 3-8 ANS.....</i>	<i>11</i>
II - SI VOUS AVEZ PLUS DE TEMPS: ACTIVITÉS THÉRAPEUTIQUES INDIVIDUELLES	12
<i>JEU D'ESPACE: IMPORTANCE DE L'ESPACE PERSONNEL, POUR LES 3 À 8 ANS.....</i>	<i>13</i>
<i>ENTREVUE AVEC TON «MONSTRE D'INQUIÉTUDE», 6-12 ANS.....</i>	<i>14</i>
<i>«LA MAISON DE...» ACTIVITÉ, 3-12 ANS.....</i>	<i>16</i>
<i>TROUSSE CALMONS-NOUS, 3-8 ANS.....</i>	<i>20</i>
<i>COMMENT VA TON SEAU? 3—12 ANS.....</i>	<i>21</i>
III - SI VOUS AVEZ PLUS DE TEMPS: ACTIVITÉS THÉRAPEUTIQUES DE GROUPE	22
<i>ENTREZ DANS LE CERCLE/VENEZ SUR LE BATEAU SI..., 9-18 ANS.....</i>	<i>23</i>
<i>NOMMER LA VIOLENCE DANS NOS VIES, 9-18 ANS.....</i>	<i>25</i>
<i>COMMENT SAVOIR SI JE SUIS VICTIME DE VIOLENCE DANS UNE RELATION, 13-18 ANS.....</i>	<i>26</i>
<i>EXERCICE DE GROUPE: MES LIMITES, 3-8 ANS.....</i>	<i>28</i>
<i>MON ESPACE SÉCURITAIRE, 3-8 ANS</i>	<i>29</i>
<i>DÉFILÉ DES ANIMAUX EN COLÈRE, 3-8 ANS.....</i>	<i>30</i>
<i>LA COLÈRE DANS MON CORPS, 3-12 ANS</i>	<i>31</i>



MANUEL DE SOUTIEN AUX ENFANTS ET AUX JEUNES: IDÉES ET ACTIVITÉS

Ce **Manuel** offre une panoplie d'idées, d'activités et de feuilles de travail à utiliser pour soutenir les enfants et les jeunes en maison d'hébergement. À moins d'indication contraire, les activités suivantes ont été créées par des intervenantes PEACE en Colombie-Britannique. Ce document PDF peut être téléchargé et imprimé au besoin.

Dans la section I, **Créer des liens**, vous trouverez des activités qui peuvent être utilisées par tout le personnel de première ligne afin de se rapprocher des enfants et les jeunes séjournant en maison d'hébergement.

Section II, **Si vous avez plus de temps: Activités thérapeutiques individuelles**, propose des idées à utiliser si l'on dispose de plus de temps et d'espace pour soutenir les enfants et les jeunes.

Section III, **Si vous avez plus de temps: Activités thérapeutiques de groupe**, fournit des exemples conçus expressément pour des ensembles de jeunes ayant été exposés à la violence au foyer. À utiliser si votre maison dispose de suffisamment d'effectifs et d'espace pour travailler en groupe avec les enfants et les jeunes.



I - CRÉER DES LIENS

Si le personnel de première ligne dispose de temps et d'un espace favorisant la création de liens avec les enfants et les jeunes par le biais d'activités ciblées, voici quelques idées.

Étant donné qu'une grande partie de vos contacts avec les jeunes se déroule dans des endroits débordants de vie (salle communautaire, cuisine pendant la préparation des repas, etc.), il peut être très utile d'avoir sous la main certains jeux comme le Jenga, ou des outils comme le thermomètre de la colère ou le tableau des sentiments.

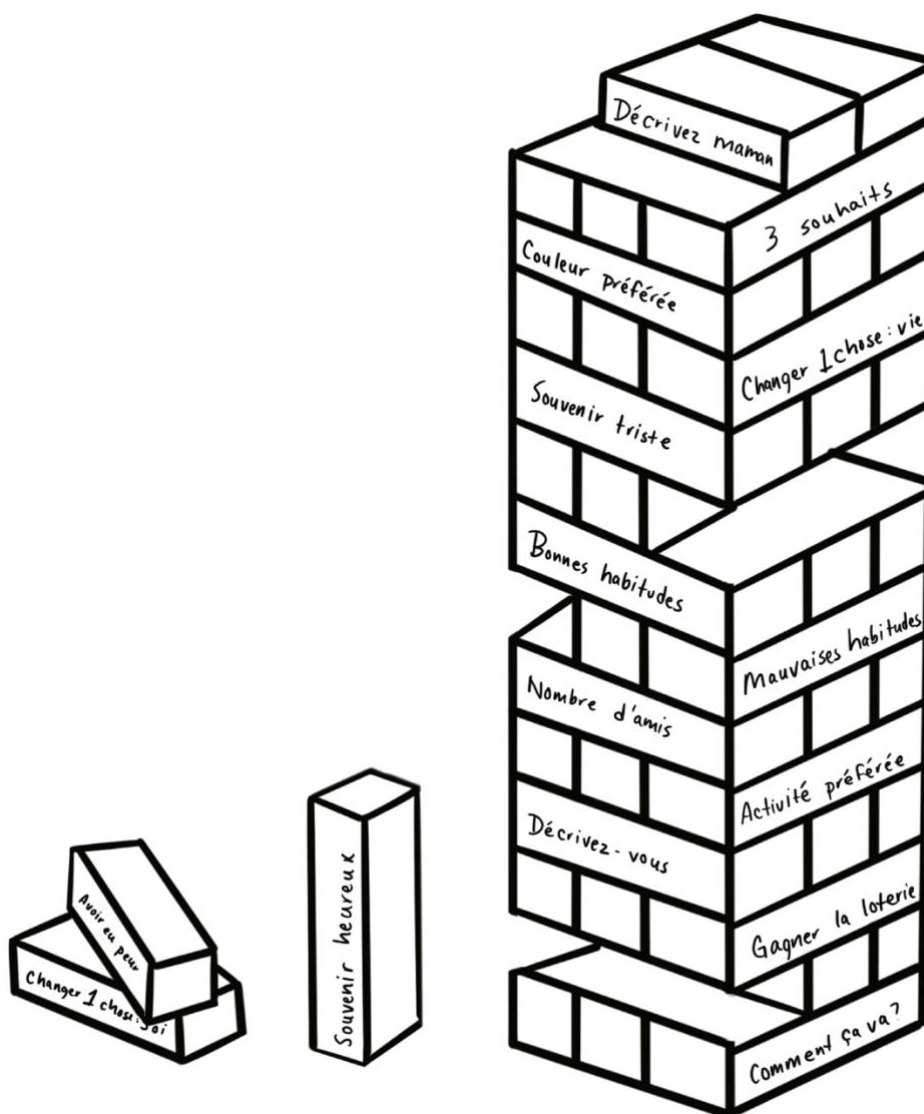
N'oubliez pas qu'il est important de travailler dans votre zone de confort avec des activités qui conviennent aux enfants et aux jeunes que vous soutenez ainsi qu'à vous-même.

JENGA « APPRENDRE À TE CONNAÎTRE », 9-12 ANS

Avoir sous la main un jeu de Jenga comme celui-ci dans votre maison peut offrir un moyen ludique d'apprendre à connaître un jeune tout en s'amusant.

Des questions peuvent être ajoutées aux cubes en bois au fil du temps, ainsi que de nouveaux sujets de conversation. Le jeu peut être composé de questions «faciles» telles que: Quelle est ta couleur préférée? Et quel est ton jeu favori? L'on peut également inclure des questions «difficiles» qui portent à exprimer ses émotions comme: Si une créature surnaturelle offrait d'exaucer trois de tes souhaits, que seraient-ils? Qui dans ta famille considères-tu comme une personne particulièrement significative? Pourquoi?

Le personnel peut décider du type de jeu de Jenga à proposer aux familles. C'est une façon amusante et facile de jouer, d'établir un rapport et d'avoir des conversations au sujet des réponses.

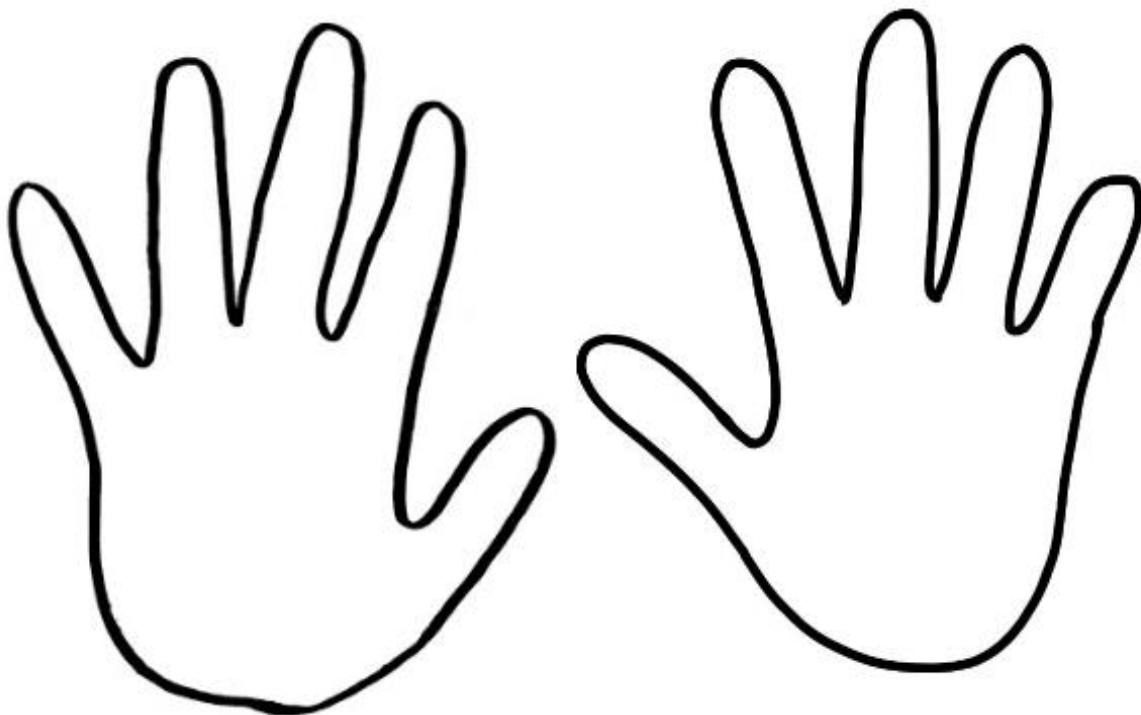


EXERCICE DU COUP DE MAIN, 3-5 ANS

Cette activité permet d'explorer cinq façons d'utiliser ses mains. L'animatrice peut demander à l'enfant de tracer ses mains sur une feuille de papier et de citer cinq choses utiles pour lesquelles il peut recourir à sa dextérité. L'enfant peut les écrire sur ses doigts, et les retranscrire sur une feuille de travail. Ou encore, il peut s'agir d'un moyen amusant et rapide d'impliquer un enfant, tout en lui demandant des suggestions de choses constructives à faire avec les mains.

Les mains peuvent servir à:

1. Saluer
2. Laver
3. Applaudir
4. Tenir des choses
5. Dessiner

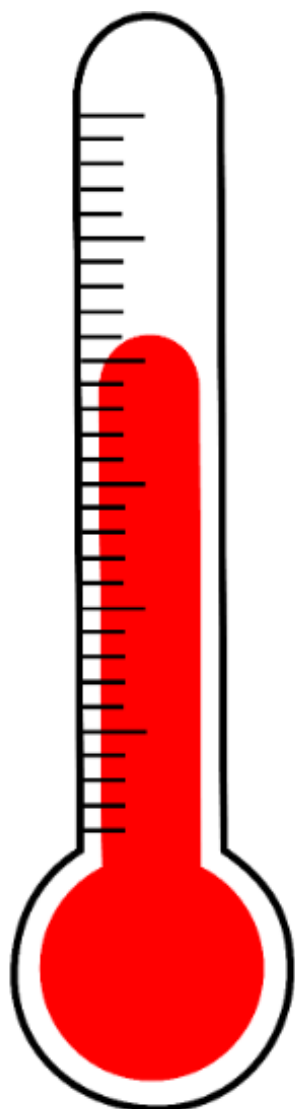


Si votre maison peut se procurer un exemplaire du livre «Les mains ne sont pas faites pour frapper», de Martine Agassi, les mamans peuvent le lire avec leurs enfants pour apprendre en s'amusant.

THERMOMÈTRE DE COLÈRE, 3-5 ANS

Pour ce jeu, il faut afficher l'image d'un thermomètre au mur afin d'aider les enfants et leurs mères à mesurer la colère sur une échelle de 1 à 10.

Selon le contexte et le temps dont vous disposez, cette activité peut inclure une brève description de souvenirs de situations de colère, de la façon dont ils ont ressenti la sensation dans leur corps et des choses qui les aident lorsqu'ils se sentent ainsi.



10 _____

9 _____

8 _____

7 _____

6 _____

5 _____

4 _____

3 _____

2 _____

1 _____

TABLEAU DES SENTIMENTS, 3-12 ANS

Les maisons peuvent afficher un Tableau des sentiments pour aider les enfants, les jeunes et les personnes qui s'en occupent à identifier et partager leurs sentiments. C'est un bon moyen de prendre des nouvelles après l'école ou avant de partager un repas.

Certaines personnes croient qu'il existe des sentiments «négatifs». Nous pouvons aider les familles à comprendre qu'il n'y a pas de sentiments «négatifs» — il n'y a que des sentiments. Nous pouvons tous apprendre à mieux gérer nos sentiments et nos réactions.

Il est important de faire une distinction entre colère et violence, car pour de nombreuses personnes que nous servons, le comportement délinquant est souvent compris comme une expression de la «colère». Parlez des signaux d'alerte en utilisant l'exemple de ce qui arrive à la queue d'un chat lorsque vous caressez sa fourrure «à rebrousse poil». Que vous dit la queue en battant ainsi? Est-ce une mauvaise chose? À quoi ressemblent les signaux d'alerte de la colère? Quels sont les signes que vous êtes en colère?

Il est vrai que certaines émotions humaines sont plus difficiles à exprimer et à gérer que d'autres. Il peut être très ardu pour les personnes qui s'occupent d'enfants de les voir éprouver de la tristesse, de la déception ou de la colère. Il est important d'encourager les mères à remarquer ce qu'elles vivent lorsque leurs enfants font face à de telles émotions. Ces émotions font partie de notre expérience, jouent un rôle et sont toutes valables. Elles méritent d'être exprimées sans blesser, détruire ou endommager des objets.



TAG BARBOUILLAGE, POUR LES 3-12 ANS

Il s'agit d'une introduction amusante pour explorer certaines limites individuelles. C'est amusant, facile et nécessite un minimum de matériaux. La tag barbouillage est une version du jeu de poursuite nommé «tag», mais sur papier.

À l'aide de crayons ou de feutres, l'intervenante et l'enfant délimitent une section sur une feuille de papier qui va constituer le terrain de jeu. Cette section sera la «zone sécuritaire» ou le «quartier général» et sera considérée comme hors limites pour l'autre joueur. Les deux joueurs peuvent se retirer dans leur quartier général au besoin. Les deux joueurs se poursuivent sur le papier en utilisant des crayons de couleur ou des crayons-feutres. Chaque joueur choisit une couleur différente.

Le personnel peut également utiliser cette activité avec la mère de l'enfant pour les aider à jouer ensemble. L'observation des sentiments au cours du jeu et la quantité d'espace nécessaire à chaque joueur pour sa «zone sécuritaire» sont des moyens d'explorer ce que les limites signifient pour chaque personne



AIDER LES ENFANTS ET LES JEUNES À S'ENRACINER, SE POSER ET ÊTRE PRÉSENTS, 3-8 ANS

Voici quelques exercices et activités pour les jeunes ayant besoin d'aide pour se centrer. Ces exercices peuvent également servir aux mères pour soutenir leurs enfants.

- Inspiration à la paille: faites semblant de boire un milkshake à travers une petite paille
- Passer de l'eau froide ou tiède sur ses mains
- Respiration ventrale du ballon — expirer comme si vous gonfliez un ballon
- Ballon de respiration (Sphère de Hoberman)
- Se frotter les mains l'une contre l'autre
- Se frotter les pieds
- Écouter attentivement la nature à l'extérieur
- Visualiser un endroit paisible
- Carré ou boîte de sable
- Éventail au visage
- Fredonner une chanson
- Jouer du tambour
- Buddha Board
- Nommer le plus grand nombre possible de choses à partir d'une catégorie (par exemple, les fruits)
- Caresser un animal de compagnie
- Câliner une peluche
- Câliner une bouillotte



Sphère Hoberman



II - SI VOUS AVEZ PLUS DE TEMPS: ACTIVITÉS THÉRAPEUTIQUES INDIVIDUELLES

Si votre maison dispose de plus de temps et d'un espace dédié aux enfants et aux jeunes, voici quelques activités de soutien individuel.

Vous y trouverez un point de départ pour aborder des thèmes tels que l'établissement de rapports, l'identité et l'estime de soi, les émotions, l'espace personnel et les limites.

N'oubliez pas qu'il est important de choisir de travailler dans votre zone de confort avec des activités qui conviennent aux enfants et aux jeunes ainsi qu'à vous-même.



JEU D'ESPACE: IMPORTANCE DE L'ESPACE PERSONNEL, POUR LES 3 À 8 ANS

Certains enfants ont de la difficulté à comprendre l'«espace personnel». Le Jeu d'espace est une activité qui aide à communiquer cette idée.

Le concept d'espace personnel est une règle sociale importante, mais aussi une idée simple: tout le monde possède une «bulle invisible» autour d'elle dans laquelle elle se sent en sécurité, et si on y entre, elle devient mal à l'aise. La plupart des enfants sentent instinctivement quand ils pénètrent dans un espace personnel ou quand on entre dans le leur, mais certains peuvent avoir besoin d'aide pour apprendre ces limites. Ils peuvent envahir l'espace de leurs camarades avec force, sans se soucier des conséquences sur les autres. Cela peut entraîner du rejet et des difficultés à se faire des amis. L'incapacité d'un enfant à reconnaître que son espace personnel est envahi peut également l'exposer à des conduites inappropriées.

Jeu d'espace:

Demandez à l'enfant de tendre les bras de chaque côté et de tourner lentement sur place, en formant un cercle complet. Expliquez que le cercle dessiné par le bout de leurs doigts constitue leur «espace personnel».

L'adulte doit faire de même pour délimiter «son» espace. Cela aide l'enfant à visualiser à quoi ressemble un espace personnel.

Baissez les bras et demandez à l'enfant de marcher lentement vers vous. Dites-lui de s'arrêter juste là où il pense que commence votre espace personnel.

Lorsqu'ils ont tenté leur chance et s'arrêtent, levez les bras bien droits et tournez lentement sur place. En cas de contact, dites quelque chose comme:

«Non, tu as envahi mon espace personnel et tu es chassé de la galaxie!» Le «cercle des bras tendus» créé dans cet exemple peut établir une bulle plus grande que l'espace personnel de certains, mais ce jeu fonctionne très bien pour enseigner cette notion pour la première fois. Vous pouvez expliquer que la taille de la bulle change en fonction de notre relation aux autres et de notre sentiment de sécurité.

Adapté de Crow, K. (2017). Activities that Teach—# 7 The Case for Personal Space. Tiré de:
<https://www.families.com/blog/activities-that-teach-7-the-case-for-personal-space>



ENTREVUE AVEC TON «MONSTRE D'INQUIÉTUDE», 6-12 ANS

Les jeunes peuvent penser qu'ils sont anxieux tout le temps. L'idée que ce sentiment est temporaire et ne les définit pas est ce que l'on appelle «externalisation». Nous ne sommes pas le problème, il existe en dehors de nous. Ainsi, nous pouvons voir que nous sommes bien plus qu'un état d'esprit ou une émotion et cela peut nous aider à en avoir le contrôle.

Cette activité aidera les enfants à extérioriser un problème. Commencez par expliquer que l'enfant/jeune va créer et interroger un «monstre d'inquiétude». Créez un monstre à partir d'argile, de mastic ou de pâte à modeler. Utilisez différentes couleurs; usez de créativité. Vous pouvez tous deux créer des «monstres d'inquiétude», puis poser des questions sur les créations de l'autre.

- Quel est ton nom, monstre d'inquiétude?

- Quel âge as-tu?

- Depuis combien de temps causes-tu des problèmes?

- Encercler les types de problèmes que le monstre a tendance à créer dans la vie de l'enfant ou du jeune:
 - se faire des amis
 - faire des soirées pyjama
 - parler en classe
 - jouer avec des amis
 - essayer de nouvelles choses
 - aller dehors



- Autre chose?

- Qu'est-ce que le monstre vous fait **RESSENTIR**? Des **RÉFLEXIONS**?

- Est-ce que tu provoques parfois de l'**AGACEMENT** ou la **COLÈRE** chez ton entourage à cause du monstre?

- Qu'est-ce qui lui donne de la **FORCE** ou le fait grossir?

- Quel genre de **TOURS** essaie-t-il de te jouer?

- Qu'est-ce qui **SAPE** sa puissance?



«LA MAISON DE...» ACTIVITÉ, 3-12 ANS

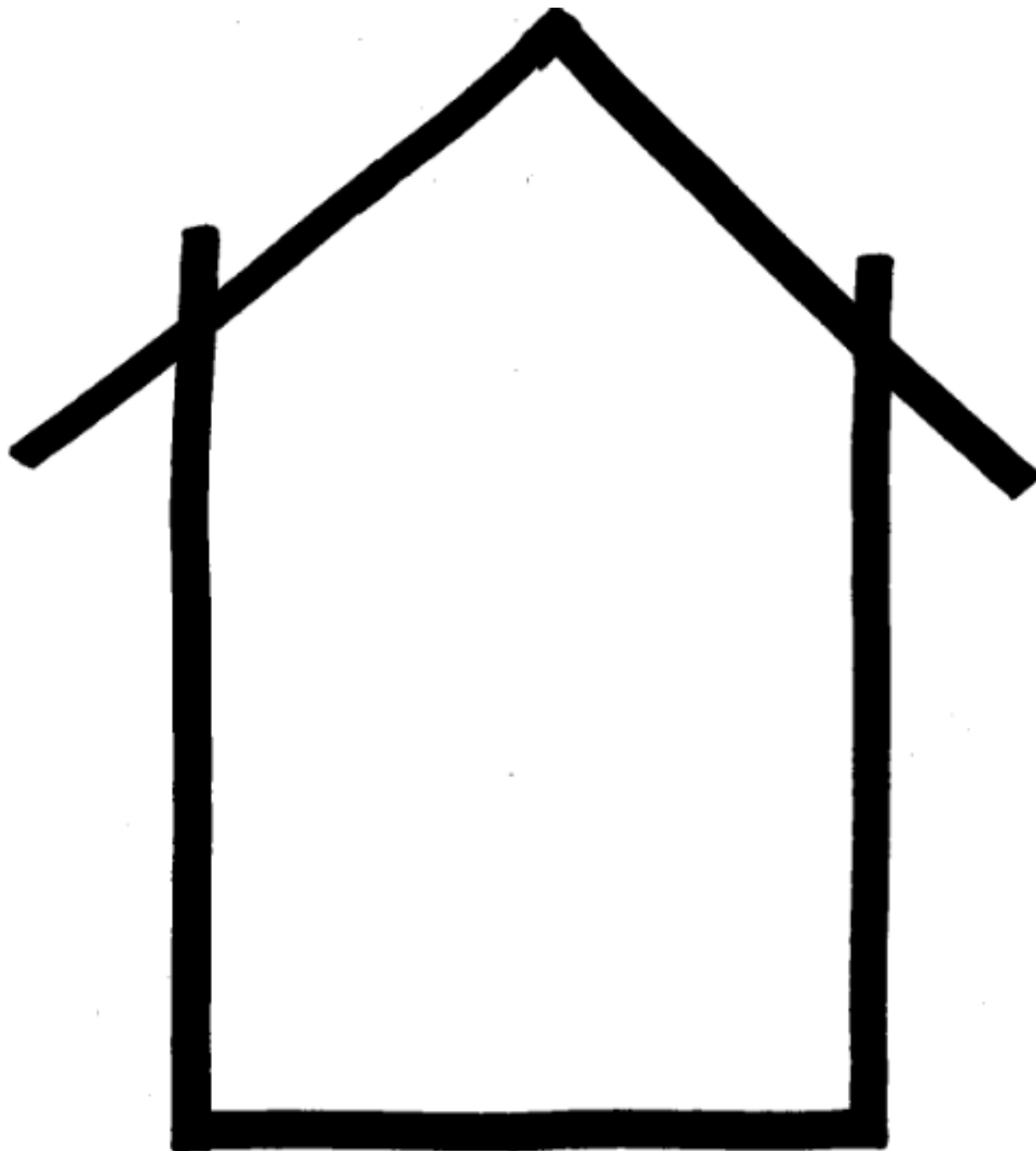
L'activité «Maison de...» vous permet d'explorer les inquiétudes, les espoirs et les rêves des enfants et des jeunes afin d'aborder les défis et les aspects positifs de leur vie. Invitez-les à identifier certains éléments positifs dans leur vie, leurs soucis, leurs espoirs et leurs rêves, et à les énumérer ou à les dessiner dans la maison appropriée.

Veillez voir les trois pages suivantes pour:

- Maison des bonnes choses
- Maison des soucis
- Maison des espoirs et des rêves

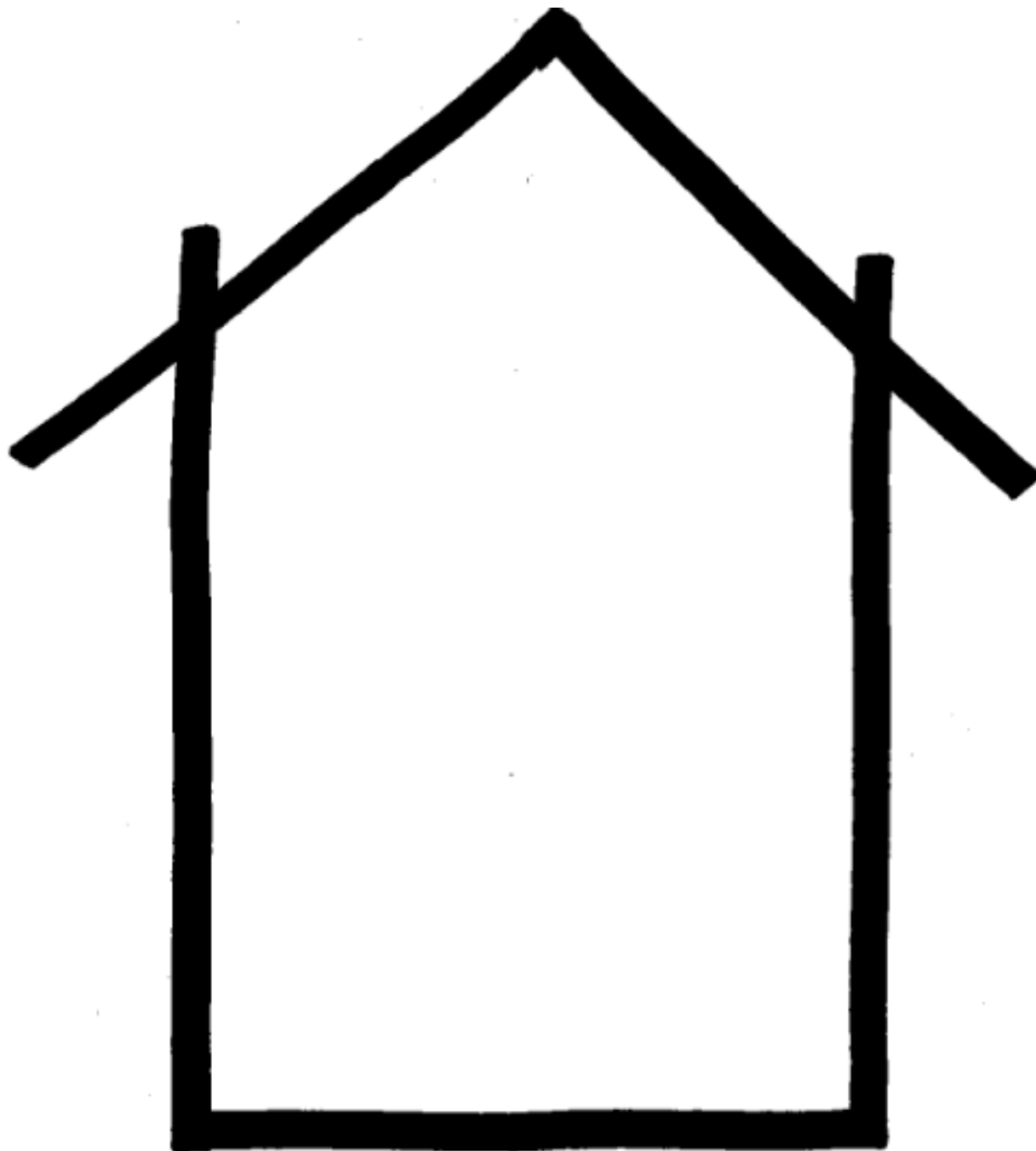


Maison des bonnes choses...



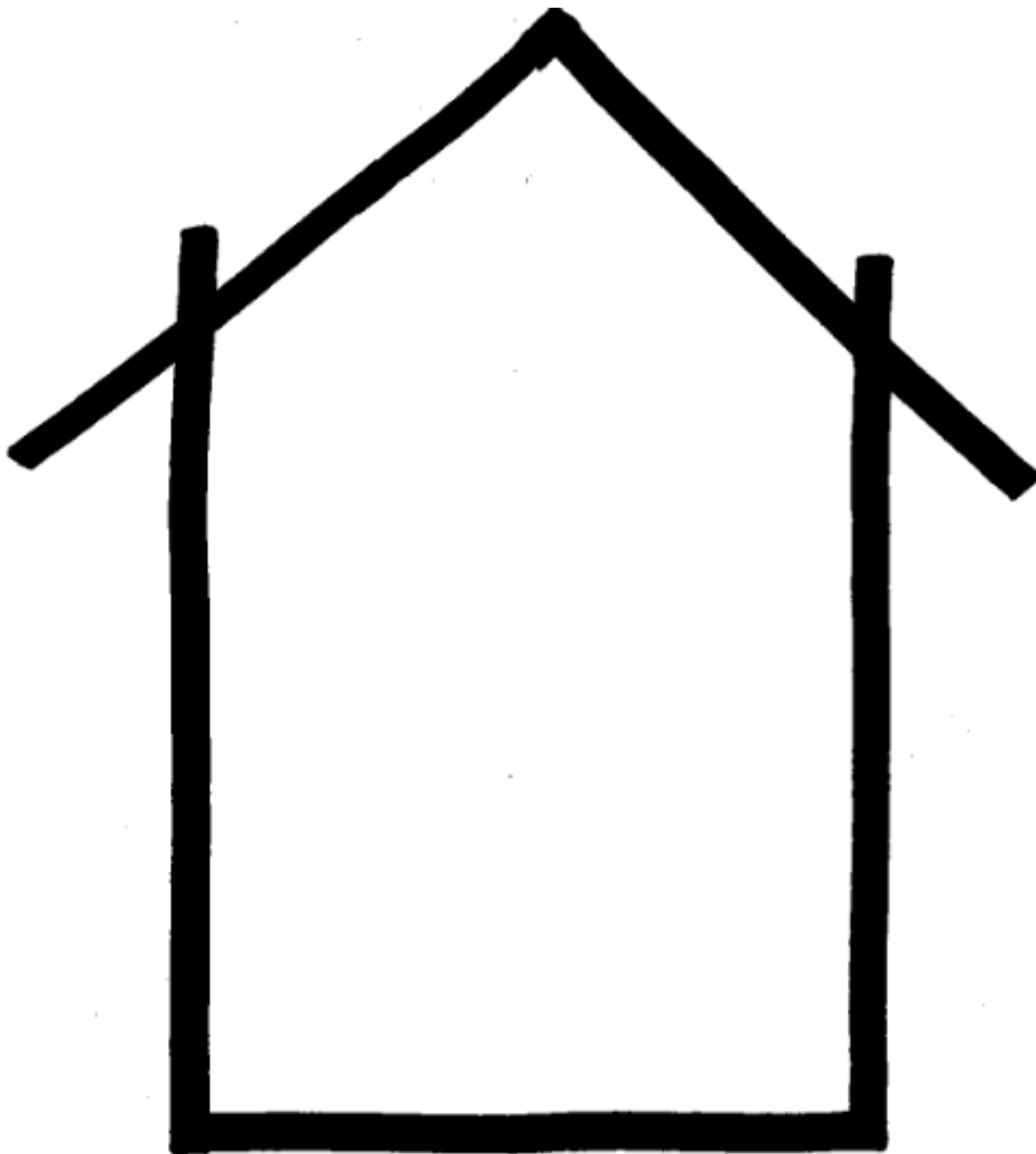


Maison des soucis...





Maison des espoirs et des rêves ...





TROUSSE CALMONS-NOUS, 3-8 ANS

Créer une *trousse calmons-nous* peut enseigner aux enfants des moyens de se « calmer » lorsque leurs émotions sont particulièrement intenses. Il s'agit d'une excellente activité pour partager vos astuces quand vient le temps de se calmer un peu.

Commencez par trouver une boîte, un panier ou un sac pour y mettre des objets. La recherche d'objets fait partie de l'activité, car vous aurez sans doute besoin d'un certain temps pour les rassembler. Ensuite, faites un remue-méninge afin de trouver des choses qui aident l'enfant à se calmer (vous trouverez quelques exemples ici). Enfin, demandez à l'enfant de ranger sa trousse dans un endroit accessible. Des idées pour se calmer:

Créez un ensemble de cartes indiquant des techniques telles que:

- Compter jusqu'à 10 (ou 5 selon l'âge)
- Prendre une grande respiration et souffler sur les sentiments qui vous mettent à l'envers
- Imaginer trois choses qui vous font plaisir (on peut aussi les écrire)
- Demander un câlin
- Chuchoter l'alphabet
- Lire un livre
- Écrire ou griffonner les sentiments
- Danser
- Chanter une chanson
- Prier
- S'envelopper dans une couverture
- Faire des exercices (jumping jacks)

Si vous êtes en mesure d'aider la maman à obtenir les articles suivants, vous pouvez inclure:

- CD de musique apaisante (par exemple, des vagues, des tambours)
- Couverture en peluche
- Boules antistress (ou balles molles)
- Bulles
- Album photo plein de bons souvenirs
- Animal en peluche
- Roche à inquiétudes lisse
- Outil de massage (boules roulantes qu'ils peuvent glisser le long des bras ou du dos)
- Petit moulin à vent (pour souffler dessus et le faire tourner).

COMMENT VA TON SEAU? 3—12 ANS

Tout le monde a un seau imaginaire qu'on peut transporter n'importe où. Le défi consiste à essayer de garder son seau aussi plein que possible.

Il existe des gens, des lieux et des choses qui peuvent nous aider à garder votre seau plein. Une personne qui vous fait vous sentir bien dans votre peau aide à le remplir, tout comme une activité pour laquelle vous avez un don, ou le fait de se trouver dans un endroit qui inspire la sécurité. Ces choses nous aident à garder notre seau plein ou à le remplir lorsque son niveau baisse.

En revanche, des personnes, des lieux et des choses peuvent le vider, par exemple, des propos malveillants ou l'incapacité de faire quelque chose malgré tous nos efforts. Notre corps nous communique quand notre seau est plein ou non.

S'il est plein, nous nous éprouvons de la satisfaction sur la manière dont les choses se passent et quand il se vide, on peut se sentir triste, légèrement en colère ou de mauvaise humeur. On peut aussi avoir mal au ventre ou à la tête, ou faire des choses blessantes pour les autres à la maison ou à l'école, et ceci le fait baisser davantage. C'est là que nous devons remplir nos seaux! Quel travail intéressant!

Réfléchissons à des moyens de le remplir. Voici quelques exemples pour démarrer, mais n'oubliez pas que c'est votre seau et que vous êtes la seule personne à savoir ce qu'il faut faire pour vous sentir mieux. Faites preuve de créativité!



Des manières de remplir votre seau:

- Parler à une personne qui vous fait vous sentir bien
- Écrire dans un journal
- Prendre une respiration vraiment profonde
- Prendre un bain moussant
- Jouer avec un animal domestique ou le câliner
- Souffler des bulles
- Faire une sieste
- Pensez à quelque chose dont vous êtes fier
- Pensez à trois choses que vous aimez à votre sujet



III - SI VOUS AVEZ PLUS DE TEMPS: ACTIVITÉS THÉRAPEUTIQUES DE GROUPE

Les activités suivantes sont des exemples à utiliser avec des groupes de jeunes qui ont subi de la violence au foyer.

Dans un environnement de groupe, il est préférable d'inviter les enfants et les jeunes à participer aux activités sans les obliger. Dans un groupe, on peut se sentir timide ou éprouver de l'anxiété en prenant la parole. Évitez de les forcer à faire quoi que ce soit. Pour se sentir en sécurité, les enfants et les jeunes doivent avoir le choix et pouvoir déterminer leur propre manière de participer à la dynamique du groupe.

Commencez chaque rencontre par une conversation sur la sécurité et la confidentialité. Il est utile d'établir des accords de groupe et de tirer parti du fait d'être ensemble pour trouver des idées et des moyens de se sentir suffisamment «en sécurité».

Les maisons peuvent proposer des rencontres hebdomadaires où la dynamique change en fonction des personnes présentes. Vous pouvez lire l'accord à chaque fois que le groupe se réunit et demander s'il y a lieu d'ajouter quelque chose. En raison de la nature temporaire des séjours en maison d'hébergement, la confidentialité doit faire partie de l'accord de groupe à chaque rencontre.

Préparez plusieurs ressources et activités au cas où l'une d'entre elles ne plairait pas au groupe et offrez la possibilité de passer son tour si les jeunes ne se sentent pas à l'aise pour parler devant les autres. Des activités de coloriage, de joaillerie ou de dessin peuvent les apaiser et les aider à se sentir bien dans leur peau. La participation et la présence doivent toujours être volontaires.

N'oubliez pas qu'il est important de choisir de travailler dans votre zone de confort avec des activités qui conviennent aux enfants et aux jeunes ainsi qu'à vous-même.



ENTREZ DANS LE CERCLE/VENEZ SUR LE BATEAU SI..., 9-18 ANS

Conviez les jeunes à former un grand cercle et, au fur et à mesure que différents scénarios sont lus à haute voix et semblent familiers, invitez-les à embarquer sur le bateau.

Cette activité peut être réalisée lorsqu'on se sent en sécurité dans le groupe. Cet exercice peut être puissant et les jeunes peuvent avoir besoin de discuter de leurs réactions respectives.

Faites preuve de discernement en ce qui concerne les tournures de phrases. Vous pouvez utiliser des phrases à faible risque telles que: «Si vous aimez la couleur bleue et si votre dessert préféré est la crème glacée...».

Entre dans le cercle dans le cas où:

- Je vis avec ma mère
- Je vis avec ma mère et mon père
- Je vis avec quelqu'un d'autre que mon père ou ma mère
- Je vis avec mon père
- J'ai une sœur
- J'ai plus d'un frère
- Mes parents vivent ensemble
- Mes parents sont séparés ou divorcés
- J'ai un animal de compagnie
- J'ai changé d'école par le passé
- J'ai déjà déménagé
- J'ai un beau-parent
- Mon père vit hors de cette municipalité
- Mon père vit dans un autre pays
- Je peux apprendre une autre langue
- Mon père a une nouvelle petite amie
- Ma mère a un nouveau copain
- Ma mère a peur de mon père
- Mon père a fait du mal à ma mère
- Ma mère a fait du mal à mon père
- J'ai vu ou entendu de la violence envers ma mère
- J'ai vu ou entendu de la violence envers mon père
- Je me sens parfois triste à cause de la violence dans ma famille



Embarque sur le bateau si:

- Un de tes parents ne vit pas en ville
- Tu as déjà entendu tes parents se crier dessus
- Tu as déjà fait des cauchemars
- Tu as déjà vu ou entendu ton père frapper ta mère
- Tu as déjà vu ou entendu ta mère frapper ton père
- La police est venue chez vous auparavant
- Ta mère ou ton père a déjà dû aller à l'hôpital pour soigner des blessures
- Tu as séjourné en maison d'hébergement par le passé
- Tu as déjà dû aller chez des parents ou des amis pour ta sécurité
- Il t'est arrivé d'avoir envie de faire une fugue.
- Tu as déjà vécu avec une personne autre que ta mère ou ton père
- Il t'est arrivé d'avoir peur quand tes parents se disputaient
- Il t'est arrivé d'être blessé physiquement lorsque tes parents se disputaient
- Il t'est arrivé de signaler à une personne qu'il y avait de la violence dans ta famille
- Il t'est arrivé d'avoir du mal à te concentrer sur ce que quelqu'un disait parce qu'un membre de ta famille te faisait peur
- Ta mère ou ton père a déjà été au tribunal
- Tu as déjà été au tribunal
- Un membre de ta famille est allé en prison
- Il t'est arrivé de devoir déménager à cause de la violence
- Tu as déjà vécu de la confusion et de l'inquiétude quant à ton lieu de vie
- Tu as déjà menti pour cacher la violence dans ta famille
- Il t'est arrivé de te demander si tu pouvais aimer tes deux parents
- Il t'est arrivé d'avoir l'impression que tu devais prendre soin de ta mère ou ton père ou qu'il était nécessaire de les protéger
- Tu as déjà été triste à cause de la violence dans ta famille
- La violence dans ta famille t'a donné envie de te faire du mal par le passé
- Il t'est arrivé de vouloir que la violence cesse.



NOMMER LA VIOLENCE DANS NOS VIES, 9-18 ANS

Cet exercice est conçu pour mieux identifier, nommer et reconnaître la violence présente dans nos vies. Cela peut s'avérer difficile; elle revêt de nombreuses formes et se manifeste dans de multiples endroits. Invitez le groupe à nommer quelques endroits où la violence est présente (maison, école, télévision, films, musique, magazines, journaux, nouvelles, terrains de sport, centres communautaires, rue, etc.). Puis, pendant que vous lisez la liste ci-dessous, demandez-leur de porter attention aux réactions qui s'ensuivent. (La partie perles de l'exercice se fait en silence)

Placez un bocal au milieu du cercle puis demandez aux jeunes de placer une perle (ou plusieurs) dans le bocal si les éléments suivants font partie de son expérience ou de celle d'une *personne proche* (cette option protège la confidentialité).

- On a ignoré tes sentiments ou tes désirs
- Une personne plus âgée t'a rabaissé par le passé
- On t'a déjà donné des sobriquets malicieux ou on t'a ridiculisé
- On a révélé un de tes secrets
- On t'a ignoré
- On t'a frappé
- On t'a donné un coup de pied
- On t'a donné un coup de poing
- Une grande personne t'a fait mal
- On t'a déjà menacé
- La violence qui t'entoure t'a déjà fait peur
- Il est arrivé qu'on t'importune sur internet
- On a ignoré tes limites
- Il t'est arrivé qu'une personne proche menace de se suicider
- On t'a déjà incité à faire des choses qui te mettaient mal à l'aise
- Tu as subi des pressions sexuelles par le passé

Il est préférable que cet exercice soit suivi d'un autre lié aux sentiments ressentis dans notre corps et à la manière d'utiliser ses émotions comme soutien. Vous pouvez également inclure une conversation sur la meilleure manière de gérer la sécurité, l'élaboration de règles en groupe et la création d'espaces sans violence.



COMMENT SAVOIR SI JE SUIS VICTIME DE VIOLENCE DANS UNE RELATION, 13-18 ANS

Des descriptions simples de comportements violents peuvent être très utiles.

Les points suivants peuvent servir de guide pour savoir si vous êtes dans une relation avec une personne violente. Cette liste peut également servir à entamer une conversation sur les relations, et offrir un soutien.

Vous pouvez également demander aux jeunes de mettre un «oui» ou un «non» à côté de chaque affirmation et de ne pas divulguer leur réponse. Demandez: «Est-ce que vous remarquez certaines choses dans cette liste?» ou «Qu'est-ce qui vous surprend dans cette liste?»

Est-il arrivé qu'un ami/partenaire...

- Ignore tes sentiments et tes désirs?
- T'insulte ou te rabaisses?
- Te taquine ou te ridiculise à propos de choses importantes pour toi?
- Ne garde pas tes secrets?
- T'ignore ou fasse semblant de ne pas t'entendre?
- Agisse de manière différente en public ou en présence de ses amis?
- Tente de t'éloigner de tes amis ou les rabaisse?
- Boude quand tu ne lui obéis pas?



- Menace de se suicider?
- Manifeste de la colère et utilise menaces et violence pour te contrôler?
- Te pousse à faire des choses qui te mettent mal à l'aise?
- Refuse d'accepter tes limites sexuelles?

EXERCICE DE GROUPE: MES LIMITES, 3-8 ANS

Cette activité est utile lors d'une session de groupe centrée sur «les limites et la prise en charge de soi».

Répartissez le groupe en équipes de deux. Chaque paire se tient face à face. Une personne est invitée à avancer vers l'autre qui doit rester immobile et sonder ses propres limites. Au moment où l'on s'avance vers vous, dites «STOP» lorsque vous ne voulez pas qu'elle s'approche davantage. Il s'agit d'une frontière. Il faut garder le contact visuel tout au long de l'exercice. Vous vous sentirez peut-être ridicule, c'est normal, il se peut même que tout le monde ait envie de ricaner. C'est un exercice où il faut comprendre certaines subtilités.

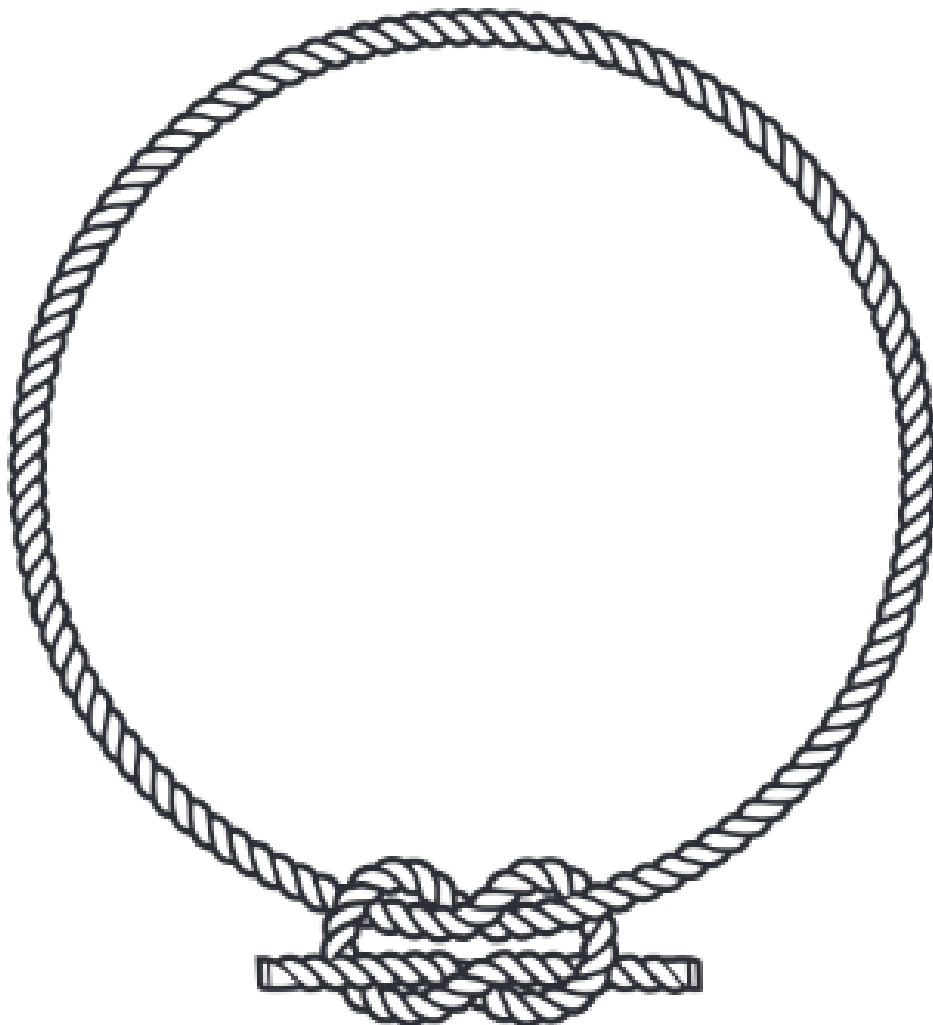
Les limites de chaque personne sont différentes, et à certains moments, demandez aux enfants de s'immobiliser et d'observer attentivement l'environnement.



MON ESPACE SÉCURITAIRE, 3-8 ANS

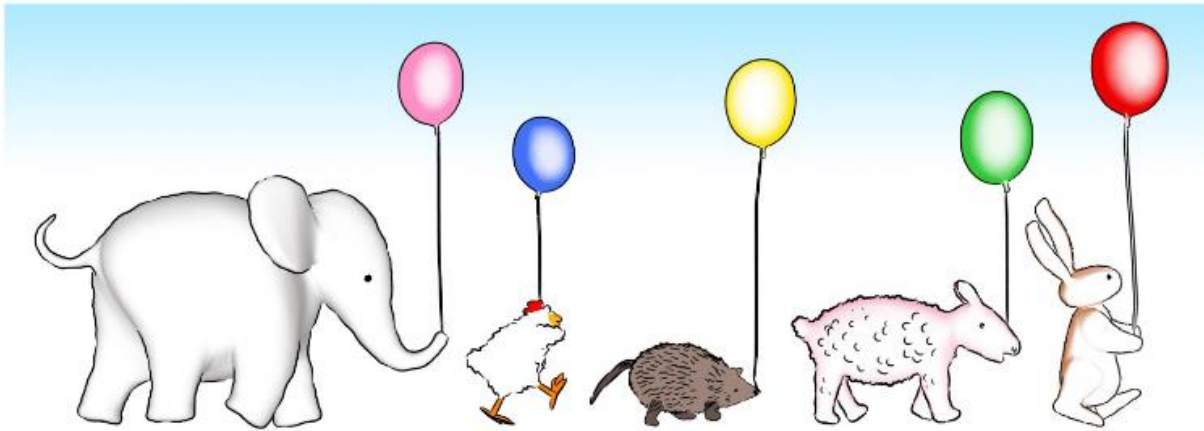
Avec une corde à danser ou une ficelle, demandez à chaque enfant de former un cercle autour de soi. Le cercle peut avoir n'importe quelle dimension. Demandez à un autre enfant de se tenir à l'extérieur de la limite et d'établir un contact visuel. Que ressent-on? Demandez ensuite à un autre enfant de passer la limite. Que ressent l'autre?

Réunissez tout le groupe et demandez à chaque enfant de partager son expérience et sa compréhension renouvelée des limites.



DÉFILÉ DES ANIMAUX EN COLÈRE, 3-8 ANS

Il s'agit d'une bonne activité de groupe pour soulever le sujet de la colère, et d'un excellent brise-glace qui fait bouger les enfants. ces derniers sont également encouragés à réfléchir au comportement d'animaux en colère, à remarquer les signes avant-coureurs de la colère et les sentiments qui s'ensuivent.



- Demandez aux enfants de s'imaginer en animal en colère.
- Demandez à chaque enfant d'en faire une démonstration.
- Organisez un défilé, où tous les enfants prétendent être leur animal en colère.
- Après le défilé, animez une discussion. Qu'est-ce que je ressens dans la peau de mon animal, quels genres de comportements apparaissent?
- Terminez le groupe en dressant sur un tableau, une liste d'idées de façons de gérer sa colère.
- Discutez de comportements appropriés et de stratégies de gestion de la colère, valables à l'intérieur et à l'extérieur de la maison.

LA COLÈRE DANS MON CORPS, 3-12 ANS

Utilisez cette activité de groupe pour discuter de la colère et des émotions dans notre corps.

Demandez aux enfants où, dans le corps, la colère, la tristesse ou la peur est-elle ressentie. L'objectif de cette activité est de permettre aux enfants de prendre conscience du langage du corps et d'apprendre la prudence en reconnaissant rapidement les signes de la colère. On peut alors appliquer des techniques de gestion de la colère pour se calmer.

Fournissez une grande feuille de papier. On peut soit y tracer le contour du corps, ou dessiner son corps de mémoire. Ensuite, l'on peut choisir une couleur pour représenter différents sentiments et les dessiner sur la partie du corps où ils sont ressentis.

Cette activité permet de réfléchir aux signes avant-coureurs de la colère et de leur attribuer un emplacement dans le corps. Une fois cette activité terminée, affichez tous les dessins au mur et demandez à chaque enfant de parler de sa création. Profitez également de l'occasion pour trouver des idées sur ce que les enfants peuvent faire en cas de colère.

