

# Chanter pour les lions

Guide de l'animateur pour surmonter  
la peur et la violence dans notre vie



Jonathan Brakarsh  
Avec Lucy Y. Steinitz

**OCRS**  
CATHOLIC RELIEF SERVICES

## Supplément

# Table des matières

Introduction.....	1
Informations complémentaires pour aider les enfants à faire face à la peur et la maltraitance .....	2
Briser le cycle de la violence .....	8
Comment former les animateurs .....	10
Séance d'orientation : aperçu .....	13
Conseils supplémentaires sur le suivi-évaluation .....	15

Traduction française : Jean-Marc Poisson



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

**Catholic Relief Services**  
228 West Lexington Street  
Baltimore, MD 21201-3443 USA  
1.888.277.7575  
[crs.org](http://crs.org)

© 2017 Jonathan Brakarsh et Catholic Relief Services. Ce document peut être librement reproduit à des fins non commerciales à condition d'en citer la source, à savoir l'auteur, le Dr Jonathan Brakarsh, et Catholic Relief Services. Pour adapter ce document, prière d'obtenir une autorisation préalable en contactant [singingtothelions@crs.org](mailto:singingtothelions@crs.org).

# Introduction

*Chanter pour les lions : Guide de l'animateur pour surmonter la peur et la violence dans notre vie* repose sur la conviction que la vie des enfants et des jeunes qui ont connu la violence et la peur peut être transformée. L'atelier *Chanter pour les lions* propose des activités psycho-éducatives susceptibles d'activer ce processus de changement lorsque les compétences et les connaissances acquises par les participants sont renforcées par une expérience de groupe continue – par exemple, dans un groupe parascolaire, dans un espace ami des enfants, ou dans le cadre d'un club de jeunes.

Veillez d'abord lire *Chanter pour les lions : Guide de l'animateur pour surmonter la peur et la violence dans notre vie* pour comprendre en quoi consiste *Chanter pour les lions* et comment il doit être mis en œuvre.

Ce supplément est divisé en trois parties et doit être utilisé avec *Chanter pour les lions : Guide de l'animateur pour surmonter la peur et la violence dans notre vie* et avec la **feuille de saisie des données** de *Chanter pour les lions*, que l'on trouvera, ainsi que ce supplément, sur le [site de CRS](#).

Pour de plus amples informations sur *Chanter pour les lions*, se reporter au guide de l'animateur lui-même ou contacter [singingtothelions@crs.org](mailto:singingtothelions@crs.org).



.....  
Les leçons de l'atelier sont renforcées par une expérience de groupe offrant un soutien continu aux enfants – par exemple, à l'école, dans un espace ami des enfants ou dans le cadre d'un club de jeunes.  
.....

# Informations complémentaires

pour aider les enfants à faire face à la peur et la maltraitance

## De quoi les enfants ont-ils besoin pour faire face et résister efficacement à la peur et la violence ?

Les enfants ont besoin de plusieurs types de soutien lorsqu'ils se trouvent dans une situation de violence ou de maltraitance :<sup>1</sup>

- Des parents ou des adultes capables de les aider à calmer ou maîtriser leurs émotions
- Une réponse cohérente des parents ou des adultes
- Une vision cohérente de leur vie
- Un parent ou un aidant familial qui réagit rapidement, qui est chaleureux et prévisible sur le plan émotionnel
- Des ressources internes/émotionnelles sur lesquelles compter dans les moments d'anxiété et de déstabilisation (pour l'enfant et la famille)
- De l'aide pour rester ancrés dans le présent quand ils sont submergés par le passé
- De l'aide pour créer un « récit » de leur force



.....  
Les enfants qui se trouvent dans une situation de violence ou de maltraitance ont besoin de parents ou d'adultes capables de les aider à calmer ou maîtriser leurs émotions.  
.....

## Chanter pour les lions répond à ces besoins en :

- **Examinant les causes et les conséquences de la violence.** (Activité 4 : Comprendre la violence, Activité 5 : Autres réponses possibles à la violence)
- **Apprenant à nous calmer** dans les moments de crise ; maîtriser nos émotions (différents exercices de respiration, Activité 8 : L'endroit sûr en nous, Activité 7 : Changez la chaîne !)
- **Renforçant notre force intérieure et notre conscience** de la façon dont nos pensées influent sur nos émotions (Activité 2 : L'arbre de vie, Activité 7 : Changez la chaîne !, Activité 9 : Les quatre carrés, Activité 10 : Montagne, eau, vent, feu)
- **Déterminant à qui nous adresser pour obtenir des réponses et des conseils** dans notre vie (Activité 17 : Le jeu des aidants)
- **Oubliant nos peurs** (différents exercices de visualisation et de respiration, Activité 11 : Ce n'est pas ma faute, Activité 15 : Un lion dans la montagne ! Courez, courez, courez !)
- **Renforçant nos ressources intérieures**, en faisant avancer le processus de résilience et en déployant des ressources émotionnelles (Activité 8 : L'endroit sûr en nous, Activité 13 : L'arbre aux trésors, Activité 19 : Progresser à petits pas vers le sommet de la montagne)

1. Adapté de Levine, Peter et Kline, Maggie (2008). *Trauma-proofing your kids*. Berkeley : North Atlantic Books.

- **Renforçant l'environnement externe** en créant un réseau d'aidants (*Activité 17 : Le jeu des aidants, Activité 16 : Les endroits sûrs et les endroits dangereux*)
- **Créant un « récit » de la force** (*Activité 2 : L'arbre de vie, Activité 20 : Se respecter les uns les autres*)
- **Développant la force intérieure des personnes et de la communauté pour surmonter un traumatisme** (*Activité 9 : Les quatre carrés, Activité 17 : Le jeu des aidants*)
- **Déterminant quels enfants ont besoin d'un suivi et d'un soutien supplémentaires.** (La personne ressource)

## Comprendre l'impact d'un traumatisme<sup>2</sup>

- Si une situation traumatisante (par exemple violence ou maltraitance) n'est pas résolue, le traumatisme peut se transmettre à la génération suivante.
- D'après Tree of Life, organisation qui travaille auprès des victimes de la violence et la torture au Zimbabwe, les enfants dont les parents ont survécu au Gukurahundi (« nettoyer »), massacres perpétrés au Zimbabwe en 1983, vivent le traumatisme de manière plus intense que leurs parents.
- Le traumatisme a un impact biopsychosocial. Notre corps produit l'hormone du stress, le cortisol, qui active le système limbique. La difficulté consiste à désactiver le système limbique une fois que le danger est passé. Ce système doit être interrompu par moment, pour qu'il puisse faire la différence entre sa phase d'activité et sa phase de repos. La personne peut avoir besoin d'être vigilante, mais de rester calme en même temps.
- Nous avons trois « cerveaux » qui parlent trois langues différentes.
- Notre cerveau « pensant », le néocortex, la partie la plus récente de notre cerveau, parle avec des mots. Notre cerveau émotionnel, notre mésencéphale ou système limbique, parle le langage des émotions (colère, tristesse, joie ou peur). Notre cerveau « de la survie » travaille avec les sensations et les émotions liées aux sensations. Les enfants se sentant accablés ou stressés peuvent apprendre quelles sensations leur envoi leur corps, les accepter et, grâce à des exercices de respiration et certains mouvements, apprendre à libérer ces sensations pour soulager leur corps et leur esprit.



.....

**« Une situation traumatisante résolue est transmise à la génération suivante sous la forme d'un récit ; un traumatisme dont on garde le secret est transmis à la génération suivante qui en vivra à son tour l'expérience. »**

**Dr. Michel Silvestre**  
(Communication personnelle,  
mai 2016)

.....

## Quel est le rôle des adultes

Pour les enfants confrontés à la violence et la maltraitance, maîtriser leurs émotions est essentiel. Selon James Garbarino<sup>3</sup>, l'incapacité de maîtriser les émotions fortes est un facteur contribuant aux actions des auteurs de meurtres et de ceux qui commettent des actes de violence. Garbarino note que si cette capacité n'est pas développée chez l'enfant dès les premières années, celui-ci, devenu adulte, traduira ses émotions fortes en actes de violence et d'agression. Les adultes fournissent un filtre entre le monde et l'enfant. Ils aident l'enfant à moduler ses émotions, et cette modulation de leurs émotions fortes devient un modèle de la façon dont l'enfant gèrera ses émotions à l'âge adulte.

2. Notes rassemblées par le Dr Jonathan Brakarsh avec adaptation de Levine et Kline (2008). *Trauma-proofing your kids*. Berkeley: North Atlantic Books.

3. Discours liminaire, Regional psychosocial Support Forum, septembre 2015, Victoria Falls, Zimbabwe. Voir aussi les nombreuses publications du Dr James Garbarino sur l'Internet ; également <http://www.psychpage.com/family/library/garbarino.html>

À travers le langage corporel, les expressions du visage et le ton de la voix, le système nerveux de l'adulte communique directement avec le système nerveux de l'enfant. Ce ne sont pas les paroles de l'adulte qui ont le plus d'influence, mais les indices non verbaux qui créent des sentiments de sécurité et de confiance. Pour pouvoir être attentif aux sensations, aux rythmes et aux émotions de l'enfant, l'adulte doit d'abord être à l'écoute de ses propres sensations, rythmes et émotions. C'est alors que le calme de l'adulte devient le calme de l'enfant.

Les êtres humains sont biologiquement programmés pour se figer sur place ou se relâcher complètement quand fuir ou se battre est impossible, ou perçu comme impossible. Du fait de leur capacité limitée à se défendre, les nourrissons et les enfants tendent à se figer et sont donc vulnérables face au traumatisme. C'est pourquoi les compétences d'un adulte jouent un rôle crucial en apportant les soins émotionnels à un jeune pris de peur. L'appui d'un adulte ou d'un parent peut faire passer un enfant d'un état de stress aigu à un sentiment d'autonomie et même de joie (Levine et Kline, 2008).

Plus l'enfant est jeune, moins il ou elle a de ressources pour se protéger. Par exemple, un enfant d'âge préscolaire ou primaire est incapable de se battre contre un chien agressif ou de s'enfuir ; de même les bébés sont incapables de se maintenir au chaud. La protection d'adultes bienveillants capables d'identifier correctement et de satisfaire les besoins des enfants en matière de sécurité, de chaleur et de tranquillité est d'une importance primordiale dans la prévention des traumatismes. Les adultes peuvent apporter confort et sécurité en offrant une poupée ou un personnage de fantaisie remplissant le rôle de camarade de substitution.

La sécurité, la supervision et l'assistance qu'apportent les adultes sont cruciales pour les nourrissons et les enfants. Le développement du cerveau commence par l'intelligence, la résilience émotionnelle et la capacité à s'autoréguler (retrouver l'équilibre) par le biais de l'« émondage » et de l'« élagage » anatomico-neuronaux qui se produisent dans la relation entre l'enfant et la personne qui lui prodigue des soins. Lorsque surviennent des événements traumatiques, l'empreinte des événements neurologiques est considérablement plus profonde. Quand les adultes apprennent et pratiquent les « premiers soins émotionnels » de base grâce aux outils fournis ici, ils contribuent fortement au développement sain du cerveau de leurs enfants (Levine et Kline, 2008)

L'objectif est de minimiser les sentiments de peur, de honte ou de culpabilité que ressent un enfant. Cependant, les adultes sont souvent « activés » sur le plan émotionnel et, par instinct de protection, réagissent par la peur ou la colère à ce qui arrive à l'enfant. Le calme est essentiel. Commencez par vous occuper de vos propres réactions émotionnelles ; laissez aux réponses de votre corps le temps de se calmer. Les enfants lisent l'expression du visage de leurs aidants comme un baromètre de la gravité d'un danger ou d'une blessure.

L'objectif est de développer une présence adulte calme. Une fois que votre corps apprend que ce qui monte (charge, excitation, peur) peut redescendre (décharge, détente, sécurité), vous pouvez avoir un système nerveux plus résistant capable d'absorber les aléas de la vie. Vous ressemblez davantage au brin d'herbe ou au roseau qui plie sous le vent.

Bien gérer une réaction de stress ou la réponse à un traumatisme ne réduit pas simplement la probabilité de développer un traumatisme

.....  
Ce ne sont pas les paroles de l'adulte qui ont le plus d'influence, mais les indices non verbaux qui créent des sentiments de sécurité et de confiance.  
.....



plus tard dans la vie. Cela renforce la capacité à surmonter n'importe quelle situation menaçante avec plus de souplesse et de facilité. Cela favorise une résistance naturelle au stress. Un système nerveux habitué à subir et évacuer le stress est plus sain qu'un système nerveux soumis à un niveau de stress constant et croissant.<sup>4</sup>

## Ce que les adultes doivent faire

1. Être attentifs aux besoins émotionnels des enfants
2. Protéger les enfants
3. Subvenir à leurs besoins primaires : chaleur, nourriture, amour
4. Aider les enfants à utiliser leur capacité innée à guérir de leurs blessures

Il existe plusieurs moyens pour cela :

**Apportez-leur votre appui** : De petits efforts font une grande différence. Prenez exemple sur cet enseignant au Zimbabwe, qui tous les matins souriait à Tafadzwa et lui demandait avec bienveillance comment il allait, après que le dernier membre de sa famille était mort du sida. Plus tard, ce garçon a déclaré que la compassion de cet enseignant l'avait aidé à traverser cette période sombre de sa vie.

**Établissez des liens affectifs** avec l'enfant pour lequel vous vous inquiétez, au moins une fois par jour. Veillez à ce que l'enfant se sente soutenu et en sécurité, qu'il n'est pas tout seul. Si quelque chose d'effrayant est arrivé à un enfant, si on lui a fait du mal, montrez-lui que vous vous souciez de lui et que vous ferez quelque chose pour l'aider.

**Connaissez les déclencheurs.** Quand vous connaissez des enfants tourmentés par des peurs du passé, essayez de savoir ce qui leur rappelle ces événements anciens. Aidez-les à trouver des moyens de rendre leur environnement actuel moins effrayant. Aidez-les à planifier comment leur environnement peut être rendu plus sûr pour eux. La contribution des adultes est nécessaire pour rendre ces choses possibles.

**Faites-vous les avocats** des besoins des enfants.

**En tant que parents, participez à des activités ensemble** avec vos enfants : mangez ensemble, accomplissez des rituels quotidiens pour leur donner un sentiment de sécurité (prière, jeux, lecture d'un conte avant d'aller au lit), renforcez votre attachement affectif mutuel en participant à des activités ensemble (cuisine, pêche, jardinage, courses).

**Être attentif ou attentive aux besoins émotionnels de votre enfant** signifie avoir la patience de supporter les émotions pénibles de votre enfant plutôt que de suggérer qu'il ou elle cesse d'y penser. Accordez-lui toute votre attention et, calmement et sans porter de jugement, définissez les conditions nécessaires pour éveiller en votre enfant une saine sensation de bien-être.

Après lui avoir assuré que toutes les émotions fortes qu'il ou elle éprouve sont normales, dites-lui qu'il n'aura pas toujours mal et que vous resterez à ses côtés jusqu'à ce qu'il ou elle se sente mieux.

Il est important que la gestuelle et les paroles d'un parent inspirent un sentiment de sécurité. Quand nous sommes vulnérables, il est à notre avantage d'établir une relation avec une personne calme, qui sait quoi faire



.....  
**Les rituels quotidiens  
comme les jeux donnent  
un sentiment de sécurité  
à l'enfant.**  
.....

4. Ibid, p. 40

et qui est capable d'inspirer un sentiment de sécurité et de faire preuve de compassion. Votre enfant se sentira sécurisé s'il sait que vous êtes assez fort ou forte pour supporter son choc sans vous sentir accablé(e). Le parent absorbe l'énergie de ce choc en restant présent et centré, car il ou elle sait qu'il s'agit là d'un processus normal et que l'enfant se remettra.

## Types d'interventions efficaces

De nombreuses études démontrent que la psychoéducation est une intervention efficace pour traiter l'impact de la violence.<sup>5</sup> Dans toute l'Afrique, la psychoéducation est l'une des interventions les plus efficaces pour aider à soulager les traumatismes. En plus de bénéficier aux jeunes qui participent directement aux activités psychoéducatives, elle favorise également la participation des parents, des aidants familiaux et des dirigeants communautaires locaux. Par exemple, on donne aux membres de la communauté la possibilité d'écouter les enfants parler de la violence, des traumatismes et de leurs effets, après quoi ils peuvent examiner le meilleur moyen de les éviter et comment aider les victimes.

Il est également important de créer un système de soutien s'appuyant sur d'autres ressources communautaires. Par exemple, un enseignant à la retraite peut organiser un « club de devoirs » chez lui pour les enfants en difficulté à l'école. Un groupe de jeunes peut organiser des matches de foot le samedi, en veillant bien à inclure les enfants marginalisés. Les membres de la communauté peuvent se réunir pour surveiller les enfants du village afin de les aider à rester à l'école et éviter les mariages précoces, le travail forcé ou la traite des personnes. Ces aidants de la communauté démontrent que les gens ordinaires peuvent être très efficaces pour appuyer les enfants.

De nombreux services de santé mentale peuvent être assurés de manière efficace par des paraprofessionnels et des profanes plutôt que de faire appel à des médecins ou des psychiatres spécialisés. Cela est particulièrement vrai de ces moments inattendus ou informels quand un membre de la communauté, de manière soudaine et profonde, change la vie d'une personne, par exemple en lui donnant accès à un service de santé ou à un emploi, en lui offrant un appui émotionnel compréhensif, ou en mettant fin à une situation de vie dangereuse. Les adultes bienveillants participant aux ateliers de *Chanter pour les lions* peuvent inclure des enseignants, des travailleurs sociaux ou des parents concernés ; ils ont un rôle essentiel à jouer et pour plaider en faveur des changements nécessaires dans la vie des enfants et pour les mettre en œuvre.

De nombreuses interventions de réponse au traumatisme et de consolidation de la paix sont réactives, en fournissant compétences et stratégies après qu'une tragédie a déjà frappé. *Chanter pour les lions* veut agir de manière à la fois réactive et préventive, en proposant à tous les enfants les compétences et les stratégies nécessaires pour réagir efficacement à la violence et la peur dans leur vie, dans le présent et à l'avenir, qu'il s'agisse d'un cas de harcèlement, d'une fusillade de rue, d'un accident de voiture ou de la guerre.

Certains éléments sont essentiels pour une intervention psychologique comme *Chanter pour les lions*. Elle doit être :



.....  
**Les membres de la Communauté peuvent se réunir pour surveiller les enfants du village pour les aider à rester à l'école et éviter les mariages précoces, la traite de personnes ou le travail forcé.**  
.....

5. Dr. Tony Reeler, communication personnelle, mai 2016

1. **À assise communautaire** - L'intervention doit être mise en œuvre dans un cadre bien défini, comme une école, un espace ami des enfants, une église ou une zone géographique particulière. Il s'agit d'un endroit bien défini où les personnes vivent et se retrouvent fréquemment à proximité les unes des autres.
2. **Collective** - L'impact de l'intervention est amplifié et devient durable en raison de son aspect collectif et de la communauté ou du lieu clairement défini, où les participants se connaissent les uns les autres. Le groupe devient un lieu de sécurité et le « réceptif » de ses émotions.
3. **S'appuyer sur un processus communautaire** - Tout le monde a son mot à dire et peut apporter sa contribution et, si possible, utilise les méthodes de communication familières à la communauté.
4. **Contextuelle** - La culture de la communauté répond-elle mieux à une intervention directe, prescriptive (« faites-le comme ça ») ou indirecte (« Que pensez-vous? »).
5. **Justifiée** - Le modèle d'intervention doit être adapté à son cadre.

Enfin, un suivi doit être assuré à l'initiative de la communauté où vivent les participants ; comment la communauté a-t-elle changé à la suite de l'intervention ? Il est essentiel de mesurer cet impact, par exemple par le suivi-évaluation suggéré dans *Chanter pour les lions : Guide de l'animateur pour surmonter la peur et la violence dans notre vie* (annexe 7) et dans ce supplément.

## Le traumatisme et ce dont les enfants ont besoin

Les enfants résilients tendent à être courageux. Ils sont ouverts et curieux dans leur découverte du monde. Ils peuvent fixer les limites de leur espace personnel et leurs biens. Ils sont en prise avec leurs sentiments et les expriment d'une façon appropriée à leur âge. Et quand des situations difficiles se présentent, ils ont une capacité merveilleuse (quand on les soutient) à les affronter avec facilité.

Les traumatismes peuvent être le résultat d'événements qui sortent clairement de l'ordinaire comme des actes de violence ou de maltraitance, mais ils peuvent aussi résulter d'événements ordinaires de tous les jours. En fait, les cas courants, comme les accidents, les procédures médicales et le divorce peuvent amener un enfant à se retirer, à perdre confiance ou à développer des phobies ou des sentiments d'anxiété. Les enfants traumatisés peuvent aussi présenter des problèmes de comportement (notamment de l'agressivité ou de l'hyperactivité) et, en grandissant, développer des dépendances de toutes sortes. La bonne nouvelle est qu'avec les conseils des adultes, les enfants peuvent se rétablir d'événements stressants ou traumatisants. À mesure que les enfants commencent à triompher des chocs et des pertes qui surviennent dans leur vie, ils deviennent des êtres humains plus compétents, adaptables et dynamiques.<sup>6</sup>

Nous nous créons par l'interaction entre le monde et les expériences que nous portons en nous et le monde extérieur avec lequel nous interagissons.



.....

**Nous nous créons par l'interaction entre le monde et les expériences que nous portons en nous et le monde extérieur avec lequel nous interagissons.**

.....

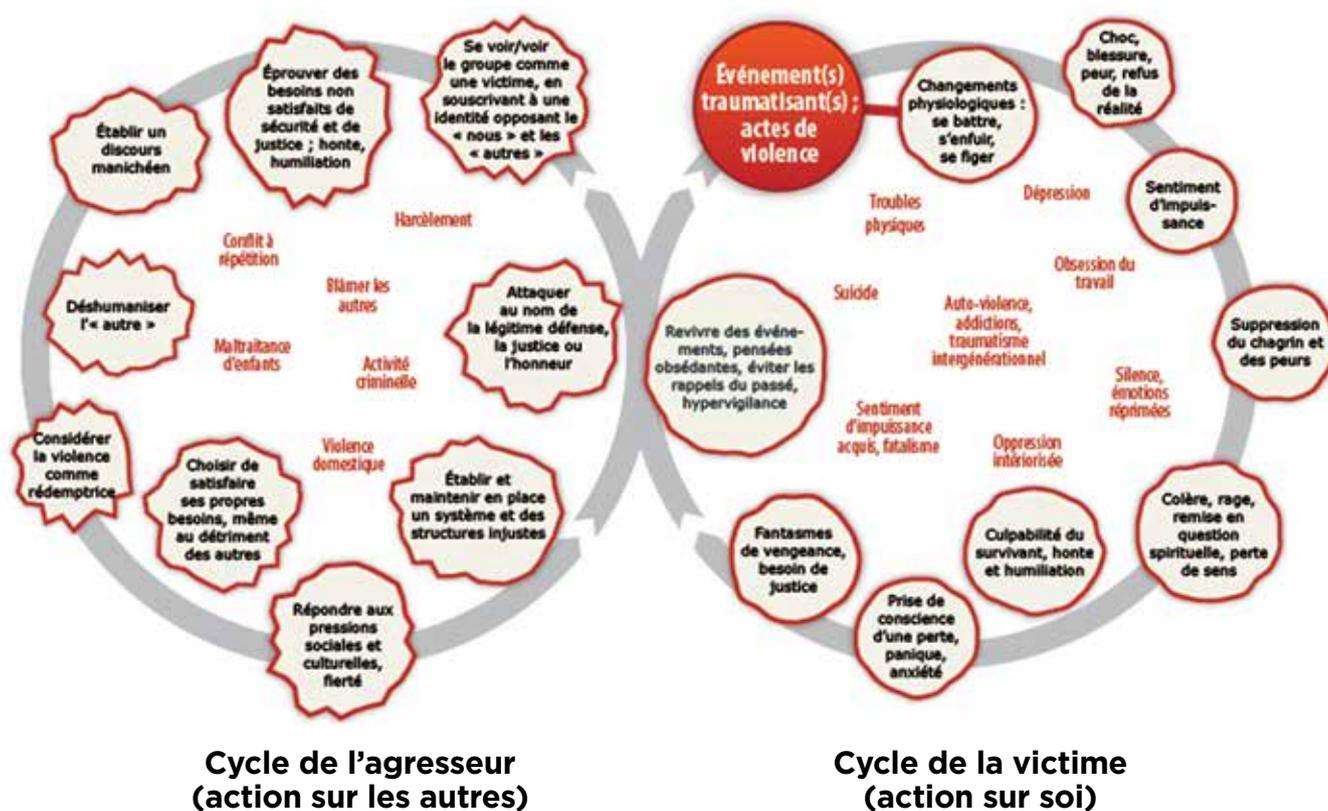
6. Levine et Kline, 2008

# Briser le cycle de la violence

S'il n'est pas soigné, un traumatisme peut piéger la personne dans un **cycle de violence**. Comme le montre l'illustration ci-dessous, le cycle de la victime (agissant sur elle-même) et le cycle de l'agresseur (agissant contre les autres) sont liés entre eux.

Tant que la victime confond la vengeance et la satisfaction du besoin de justice, le risque est que le groupe victime entre dans le cycle de l'agresseur. Et tant que les agresseurs verront qu'on les attaque au nom de la justice, la légitime défense ou l'honneur, ils créeront de nouvelles victimes.

## Les cycles de la violence<sup>7</sup>

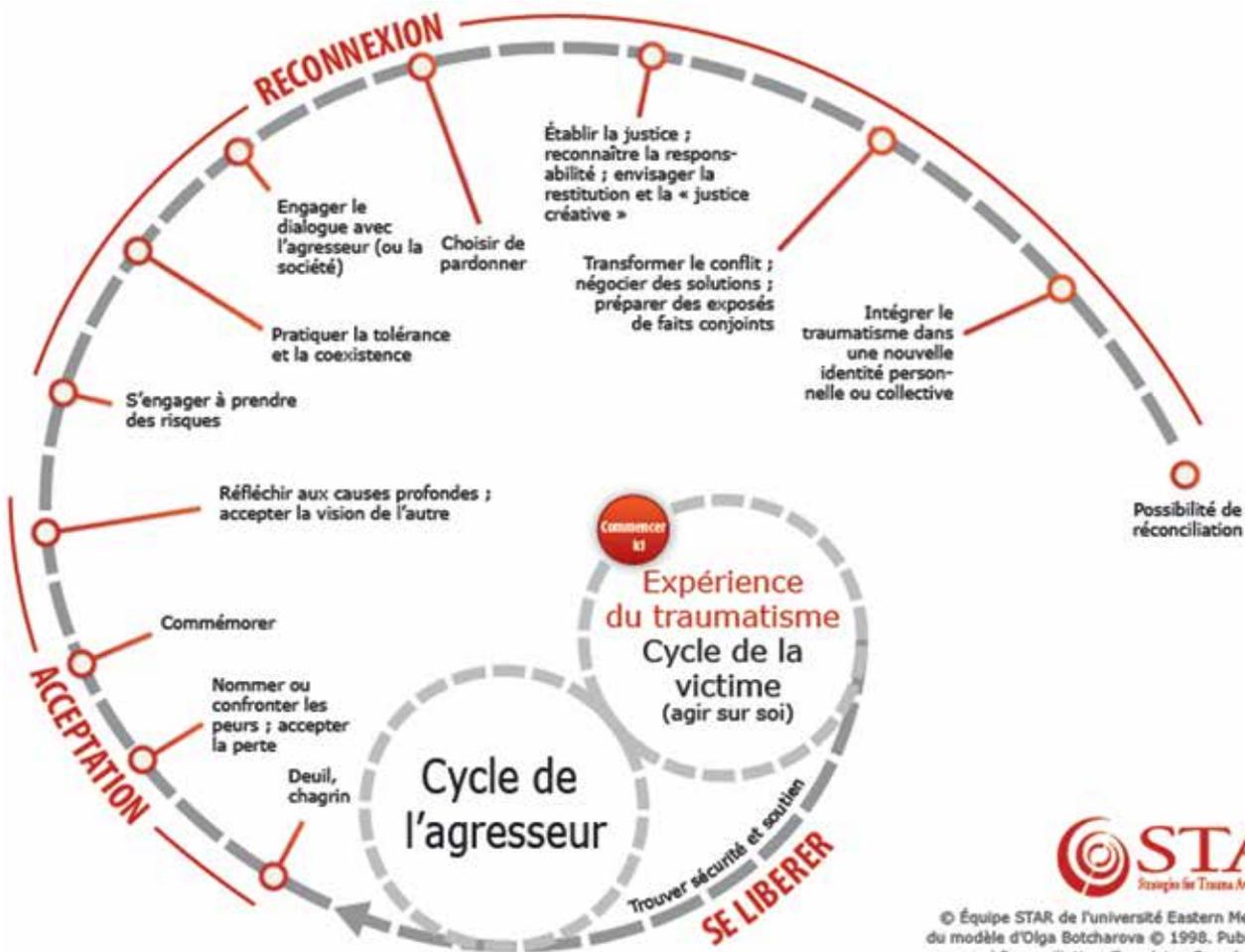


© Équipe STAR de l'université Eastern Mennonite. Adapté du modèle d'Olga Botcharova © 1998. Publié dans Forgiveness and Reconciliation, Templeton Foundation Press, 2001

7. Illustrations publiées avec l'aimable autorisation de STAR: Strategies for Trauma Awareness and Resilience, de l'université Eastern Mennonite ([www.emu.edu/star](http://www.emu.edu/star)).

Il y a un moyen de sortir du cycle de la victime comme de celui de l'agresseur. Se libérer de ces cycles consiste à trouver sécurité et soutien, en acceptant la vérité de ce qui s'est passé et en renouer des relations. Les autres étapes vers la possibilité de la réconciliation sont illustrées ci-dessous. Elles ne sont pas conçues comme une série séquentielle, mais chaque endroit représente une stratégie visant à accroître la résilience, à traiter le mal qui a été fait et à se libérer des cycles de la violence. *Chanter pour les lions* encourage les participants à réfléchir sur ces cycles et à trouver des moyens pacifiques de répondre à la violence, mais aussi d'accroître la résilience.

## Briser les cycles de la violence • Accroître la résilience



# Comment former les animateurs

## Introduction

Devenir un formateur qualifié pour *Chanter pour les lions* implique la participation à un atelier de formation de trois jours. Les animateurs doivent recevoir un exemplaire de *Chanter pour les lions : Guide de l'animateur pour surmonter la peur et la violence dans notre vie* à l'avance pour qu'ils aient le temps de le lire avant l'atelier. En particulier, les animateurs doivent lire l'*Introduction* et les six domaines de compétences et de connaissance présentés dans *Chanter pour les lions*<sup>8</sup>. Ils doivent également comprendre comment cet atelier fait partie d'un programme plus vaste ou d'un groupe pour enfants dans la communauté, où enfants et adultes s'efforcent ensemble de trouver des solutions aux problèmes affectant les enfants que l'atelier a permis de mettre en lumière.



Préparez-vous pour une longue journée : chacune des journées de l'atelier de formation dure huit heures, sans compter la pause du déjeuner. Chaque animateur doit avoir son propre exemplaire de *Chanter pour les lions : Guide de l'animateur pour surmonter la peur et la violence dans notre vie* (copie papier) plus un supplément. Les fournitures nécessaires sont les mêmes que pour l'atelier lui-même.

.....  
Enfants et adultes s'efforcent ensemble de trouver des solutions aux problèmes affectant les enfants que l'atelier a permis de mettre en lumière.  
.....

## Comment devient-on formateur d'animateurs ?

Pour devenir un maître formateur (c'est -à-dire, un formateur ou une formatrice d'animateurs), vous devez tout d'abord être un excellent animateur ou une excellente animatrice et mener à bien quatre ateliers de trois jours ou leur équivalent (couvrir tous les six modules en quatre différentes occasions). Avoir une formation psychosociale est utile pour être maître formateur.

## Premier jour

### Matin

Le formateur et les animateurs se présentent. Demandez aux animateurs pourquoi ils souhaitent devenir animateurs de *Chanter pour les lions*. Le formateur explique pourquoi *Chanter pour les lions* a été écrit, à qui l'atelier est destiné et comment il peut changer la vie des participants. Le formateur décrit les qualités que doit avoir un bon animateur ou une bonne animatrice. Soulignez qu'il est important que l'animateur intègre la culture locale dans l'atelier, par les chansons, la musique et la danse. Faites remarquer que dans certains pays, les participants peuvent ne pas savoir ce qu'est un lion et qu'on pourra donc substituer un autre animal peut, par exemple, un gros serpent ou un tigre. L'annexe comprend d'autres images à cette fin.

Revue de la section 2 - *Mise en œuvre de Chanter pour les lions*. Examinez le plan et le programme de l'atelier, ainsi que les réunions avant et après l'atelier et leur but. Examinez avant l'atelier les réunions préalables à l'atelier, y compris l'accord du parent/aidant familial et de l'enfant à y participer ainsi que la collecte de certaines données de suivi-évaluation de base. Enfin, examinez les six thèmes de l'atelier et le message principal de chaque thème.

8. N'oubliez pas d'utiliser des tigres ou des serpents (ou un autre animal) à la place des lions, s'ils conviennent mieux à la culture locale. Voir l'annexe 9.

## Après-midi

En supposant que les animateurs ont lu le guide de l'animateur avant l'atelier de formation, le formateur ou la formatrice résume les activités qui sont faciles à comprendre mais où d'éventuelles questions peuvent se poser. Activités suggérées à résumer : Activité 3 (*Récapitulatif 1*) ; Activité 8 (*L'endroit sûr en nous*) ; Activité 11 (*Ce n'est pas ma faute !*) ; Activité 12 (*Laisser tomber les problèmes*) ; Activité 13 (*L'arbre aux trésors*) ; Activité 14 (*Récapitulatif 2*) ; Activité 16 (*Les endroits sûrs et les endroits dangereux*) ; Activité 20 (*Se respecter les uns les autres*) ; Activité 21 (*Messages*).

Selon la taille du groupe de formation, attribuez trois animateurs à chacun des six groupes. (S'il y a plus ou moins de 18 animateurs, il suffit d'ajuster le nombre de groupes ou le nombre d'animateurs assignés à chacun des six groupes).

Il reste treize activités, attribuez donc deux activités à chacun des groupes de cinq et trois activités au groupe 6. (Ajustez en conséquence, s'il y a moins de six groupes.) Dites à chaque groupe d'étudier dans la soirée les activités qui lui ont été assignées et de se préparer à présenter une version abrégée de chaque activité le lendemain matin. Par exemple, si la durée recommandée est de 60 minutes pour une activité, ils y consacreront entre 30 et 40 minutes (soit entre la moitié et les deux tiers environ du temps imparti). Les activités recommandées sont les suivantes :

- Groupe 1 - *Activité 1 : Introduction, Activité 2 : L'arbre de vie.*
- Groupe 2 - *Activité 4 : Comprendre la violence, Activité 5 : Autres réponses possibles à la violence*
- Groupe 3 - *Activité 6 : Comprendre la peur, Activité 7 : Changez la chaîne !*
- Groupe 4 - *Activité 9 : Les quatre carrés, Activité 10 : Montagne, eau, vent, feu*
- Groupe 5 - *Activité 15 : Un lion dans la montagne ! Courez, courez, courez !, activité 17 : Le jeu des aidants*
- Groupe 6 - *Activité 19 : Petis pas, Activité 22 : Évaluation, Activité 23 : Chanter pour les lions - Une célébration !*

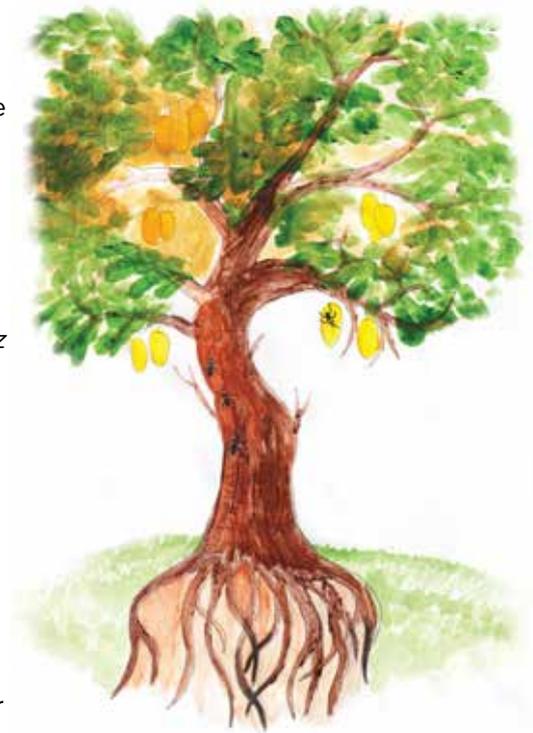
Terminez par un exercice de respiration, celui de l'atelier que vous préférez. Examinez brièvement l'importance de la respiration pour gérer la peur dans notre vie, et soulignez que les participants effectuent des exercices de respiration tout au long de l'atelier.

## Deuxième jour

### Matin

Jouez de la musique de danse animée lorsque les animateurs arrivent pour la séance de formation. Cela leur donnera une idée de ce en quoi consiste *Chanter pour les lions* et comment chaque matin doit démarrer. Faites un des exercices de respiration de l'atelier que vous avez aimé particulièrement. Demandez aux animateurs s'ils ont des questions ou des réflexions sur la journée précédente. Laissez à chaque groupe jusqu'à 1,5 heure pour faire sa présentation, y compris le temps pour les commentaires.

Demandez aux groupes 1 et 2 de faire leurs présentations. Les autres animateurs joueront le rôle des participants à l'atelier. Le formateur et le public feront des commentaires sur ce qui fonctionne et ce qui mériterait d'être éclairci dans chaque activité.



### Après-midi

Demandez aux groupes 3 et 4 de faire leurs présentations, selon le même procédé. Demandez aux animateurs ce qu'ils ont aimé dans la journée et ce qu'ils ont appris. Faites un exercice de respiration pour clore la journée.

## Troisième jour

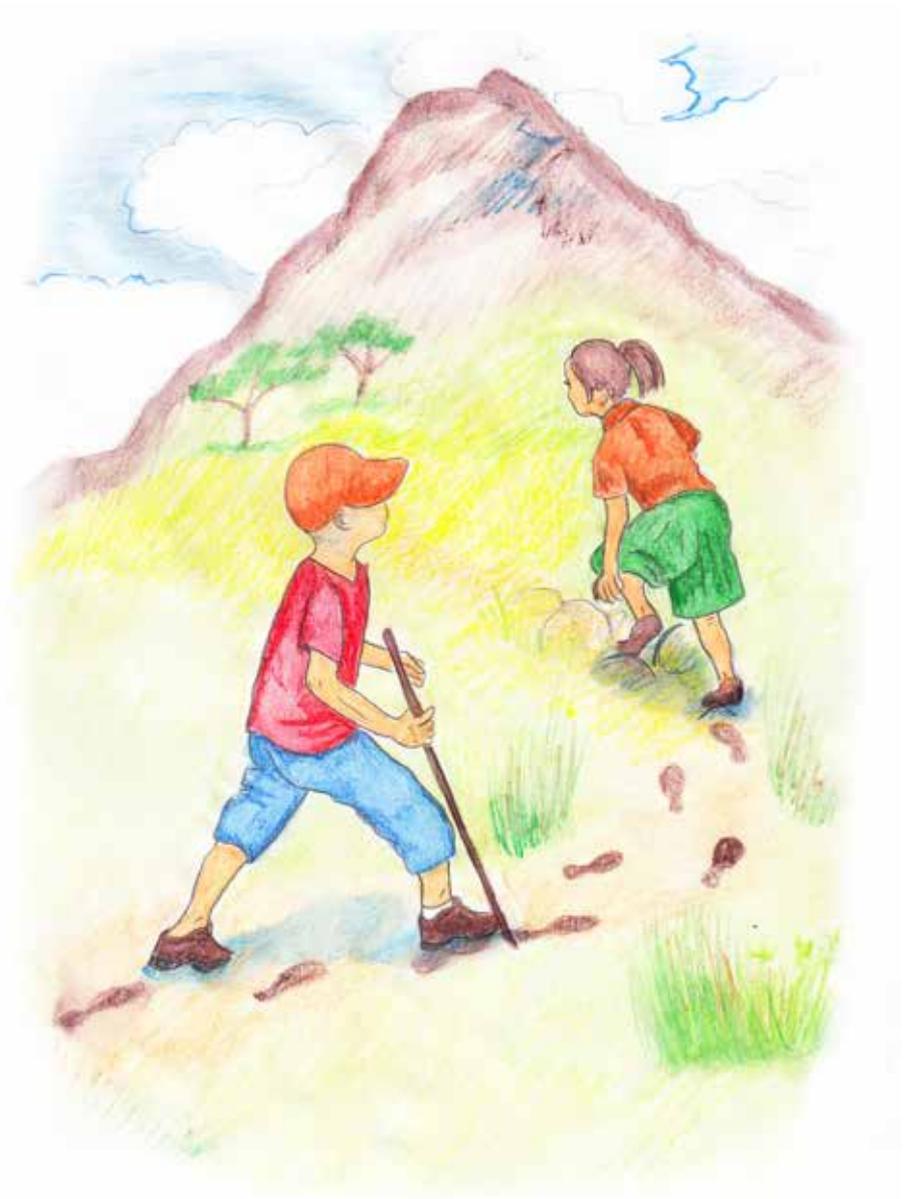
### Matin

Jouez de la musique de danse animée lorsque les animateurs arrivent pour la séance de formation. Demandez aux animateurs s'ils ont des questions ou des réflexions sur la journée précédente. Demandez aux groupes 5 et 6 de faire leurs présentations. Répétez le même processus, les animateurs restants jouant le rôle des participants à l'atelier et faisant des commentaires sur les présentations.

### Après-midi

Examinez les annexes, y compris le suivi-évaluation. Référez-vous à ce supplément, si nécessaire. Consacrez le reste de la séance à discuter du lancement de l'atelier (logistique, suivi, etc.) et traitez les questions restantes qui n'ont pas été abordées de manière adéquate.

Le formateur met l'accent sur les principaux points qui ont surgi au cours au cours de l'atelier. Terminez par une chanson ou de la danse.



# Séance d'orientation : aperçu

Le modèle de plan ci-dessous est destiné à une séance d'orientation approfondie (de trois heures ou plus) pour les organisations partenaires, les représentants officiels, les professionnels ou autres membres de la communauté, notamment les parents et les aidants familiaux. (Pour une description d'une séance plus courte pour la communauté et les parents et aidants familiaux, voir l'**annexe 2** à la **page 61** du guide de l'animateur : <http://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions>)

Matériel nécessaire : Papier A4, crayons et une source de musique de danse locale. Disposez les chaises en cercle autour d'un grand espace central.

Pendant que les participants entrent : jouez de la musique de danse populaire. Demandez à l'avance à certains membres du personnel s'ils voudraient bien danser avec vous pendant que les participants entrent et s'ils pourraient inviter les autres à danser. Bienvenue à **Chanter pour les lions**.

## PARTIE I : INFORMATION

- a. Pourquoi ce guide est important (pages 1 et 2) : La recherche montre quel est l'impact de la violence sur la santé physique et psychologique des enfants. La violence est un phénomène mondial. Même les enfants qui ne se trouvent pas dans des zones de conflit ou des zones particulièrement dangereuses ont des peurs qui doivent être abordées.
- b. À qui est destiné l'atelier (page 4) :
  - Enfants de onze ans et plus, y compris les jeunes adultes.
  - Les enfants de huit à dix ans peuvent y participer avec un soutien supplémentaire.
  - De même, les parents, les aidants familiaux et les dirigeants communautaires (pour qu'ils puissent apporter leur appui aux enfants, mieux faire face à leurs propres peurs et comprendre les problèmes sur lesquels les enfants peuvent attirer leur attention).
- c. Ce que les enfants et les jeunes apprendront : Mettre l'accent sur les six domaines de compétences et de connaissances (**pages 3 et 4**) et les six thèmes (**page 5**)\*\*.
- d. Arrière-plan : Que veut dire le titre pour eux? (Encouragez le dialogue.)

\*\* Nous pouvons réagir de deux façons face à la peur et la violence dans notre vie. L'une consiste à essayer de changer la situation. Même si nous ne pouvons pas obtenir un succès complet, il y a toujours des choses que nous pouvons faire pour produire un effet positif et maîtriser le problème. Nous pouvons demander de l'aide, resserrer les liens avec nos amis et nos proches, améliorer notre capacité à résoudre les problèmes et progresser à petits pas pour surmonter la situation dans laquelle nous nous trouvons.

Nous pouvons aussi contrôler la façon dont nous répondons à la situation, à notre peur, pour l'empêcher de prendre le dessus. Nous pouvons pratiquer des techniques de respiration et d'autres exercices calmants. Nous pouvons nous sentir mieux dans notre peau en prenant conscience de nos talents et nos points forts et du fait que nous avons déjà surmonté des difficultés dans le passé et que nous pouvons y parvenir à nouveau. *Chanter pour les lions* nous permet d'acquérir ces compétences par l'expérience et par le biais d'activités ludiques.

**FAIRE l'activité 1 : Introduction (page 14)**, en commençant par « L'animateur montre du doigt l'image des deux lions rugissant et celle des enfants qui chantent ». Lisez jusqu'en bas de la page. (40 minutes)

- e. **Évolution/histoire** : L'actuel guide de l'animateur est né d'une étude réalisée en 2013 au Zimbabwe sur l'impact de la violence et de la peur dans la vie des enfants. Un des spécialistes de cette étude, le Dr Jonathan Brakarsh, a rassemblé des données du monde entier avant d'écrire ce guide de l'animateur avec l'appui de Catholic Relief Services.
- f. **Caractéristiques de l'atelier** :
- L'atelier est intégré dans la communauté. Soit il fait partie d'un vaste programme communautaire de renforcement/consolidation de la paix soit il collabore avec des mécanismes communautaires existants, comme les comités de protection de l'enfance, pour engager un dialogue entre les enfants et les adultes influents sur les principaux problèmes à l'origine de la peur et de la vulnérabilité chez les enfants. Il fonctionne mieux lorsque les enfants font partie de groupes ou de clubs déjà en place, car un certain nombre d'activités planifiées doivent se dérouler avant et après l'atelier pour renforcer ce que les enfants ont appris et les aider à collaborer avec des adultes pour apporter des changements positifs dans leur vie. (**Annexe 2**)
  - L'atelier fait appel au dessin, au théâtre, à la danse, à la musique, aux jeux et, surtout, à l'imagination des participants pour leur apprendre à renforcer leur capacité d'adaptation et trouver des moyens efficaces de changer leur situation ou, si celle-ci ne peut être changée dans l'immédiat, apprendre une réponse plus adaptative.

**FAIRE l'activité 8 : L'endroit sûr en nous (page 29)** Quand la vie devient difficile, nous avons tous besoin d'un endroit sûr où nous réfugier (20 minutes) N.B. *S'il n'y a assez de temps que pour une activité, vous pouvez la remplacer par l'activité 13 : L'arbre aux trésors (page 40).*

- *Chanter pour les lions* est adaptable selon les cultures, et les animateurs sont encouragés à inclure dans l'atelier des chansons et des danses de leur pays ou de leur région. Celui-ci commence dès que les participants entrent dans la salle et qu'ils sont invités à danser avec les animateurs, au son d'une musique ou d'une chanson locale. Selon la culture locale, certains des mots ou des expressions de l'atelier peuvent également être changés.
- *Chanter pour les lions* applique une structure modulaire, car l'atelier peut se dérouler sur trois journées complètes ou sur six séances distinctes d'une demi-journée chacune, par exemple, une fois par semaine. Il comporte un processus de suivi-évaluation intégré.
- Pour maintenir la qualité, chaque atelier nécessite deux ou trois animateurs, dont l'un est une personne ressource locale (pour le suivi). Les animateurs doivent être formés avant la mise en œuvre de *Chanter pour les lions*.

## PARTIE II : INSPIRATION/EXPÉRIENCE (facultatif)

*Voici un échantillon des activités qui ont le plus d'impact. Elles peuvent être utilisées de façon sélective et n'ont pas besoin d'être effectuées dans l'ordre. Insérez des exercices de respiration de l'annexe 1. Après chaque activité, demandez aux participants ce qu'ils ont appris/fait. Ajoutez d'autres informations, le cas échéant, sur l'importance de telle ou telle activité dans le cadre de l'atelier.*

**FAIRE l'activité 13 : L'arbre aux trésors (page 40)** Les participants ont désormais le sentiment de leur bonté intérieure, que rien ni personne ne peut leur enlever (40 minutes).

**FAIRE l'activité 9 : Les quatre carrés (page 30)** Cette activité nous permet de réduire notre peur de façon à vivre avec moins de stress et à prendre de meilleures décisions (60 minutes).

**FAIRE l'activité 17 : Le jeu des aidants (page 48)** (quelques extraits) Ceci est important, car les personnes qui ont peur ou qui sont victimes de violences peuvent s'isoler des autres plutôt que de rechercher à se rassembler dans la solidarité. Il faut savoir à qui s'adresser en période de crise (15 minutes).

**FAIRE l'activité 19 : Progresser à petits pas vers le sommet de la montagne (page 52) (partie 1 seulement)** Les personnes peuvent être accablées par leurs problèmes ou leur situation, puis se trouver paralysées. Elles ont besoin de savoir comment décomposer des problèmes apparemment insurmontables en sous-éléments plus gérables (15 minutes).

**Fin : Annexe 1 : Exercices de respiration et de centration (page 60)** Ajoutez une brève description des annexes et du supplément. Prévoyez un temps suffisant pour les questions.

# Conseils supplémentaires sur le suivi-évaluation

Cette section offre d'autres conseils aux animateurs sur la mise en œuvre de *Chanter pour les lions* et le plan d'évaluation (**annexe 7**). Veuillez lire l'annexe 7 du guide de l'animateur avant de revoir ces conseils supplémentaires sur le suivi-évaluation.

## Instructions pour l'utilisation de la feuille de saisie des données

Le plan de suivi-évaluation inclut une évaluation en vingt questions que les participants doivent remplir à trois moments différents : (1) juste avant l'atelier (évaluation avant l'atelier) ; (2) immédiatement après l'atelier (première évaluation après l'atelier) ; et (3) trois mois après l'atelier (seconde évaluation après l'atelier). La **feuille de saisie des données** est un classeur Excel conçu pour aider les animateurs à se connecter et à résumer les réponses des participants au questionnaire d'évaluation.

Le classeur Excel est configuré pour mesurer le changement uniquement au niveau agrégé ; autrement dit, les changements sont mesurés au niveau du groupe et du sous-groupe, pas au niveau individuel. Les sous-groupes inclus sont les groupes d'âge (8-12 ans, 13 ans et plus) et de sexe (garçon/fille).

## Instructions détaillées pour utiliser le classeur Excel

Téléchargez le fichier Excel: <http://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions>. Enregistrez ce fichier sur votre ordinateur pour commencer à le modifier. Utilisez la convention d'appellation suivante au moment l'enregistrement : Nom du pays\_nom de la communauté\_Nom de l'animateur.xls.

Il y a quatre onglets supplémentaires dans le classeur (en plus de l'onglet des instructions). Cliquez sur les onglets en bas du classeur pour naviguer entre eux. Les onglets 2, 3 et 4 contiennent des espaces pour saisir les réponses de chaque participant ayant rempli une évaluation. L'onglet 2 sert à enregistrer les réponses de l'évaluation avant l'atelier, l'onglet 3 pour les réponses à l'évaluation effectuée immédiatement après l'atelier, et l'onglet 4 pour les réponses à l'évaluation réalisée terminée trois mois après l'atelier.

Chaque ligne des onglets 2, 3 et 4 correspond à un participant ; chaque colonne correspond à un article point/question. Entrez les réponses des participants, un seul à la fois. D'abord, dans la colonne « Sexe », notez si le participant est un garçon ou une fille ; utilisez « M » pour « masculin » et « F » pour « féminin ». Entrez ensuite l'âge du participant dans la colonne « Âge » (nombre entier). Ensuite, suivez la ligne pour entrer sa réponse à chaque question dans la colonne correspondante. Entrez seulement « 0 » ou « 1 » (voir la feuille de notation pour les instructions de codage). Si un participant omet une question (ne répond pas), entrez « 0 » dans la cellule correspondante. Une fois que vous avez saisi toutes les réponses d'un participant, allez au prochain participant et répétez ce processus. Suivez cette procédure pour chaque onglet de 2 à 4.

N.B. Ne saisissez les données que dans les cellules bleues.

Les données saisies dans les onglets 2 à 4 remplissent automatiquement l'onglet 5, qui contient un résumé de vos données :

- Les données démographiques - nombre total de participants, total des garçons et des filles, total des participants dans les groupes d'âge
- Scores moyens pour chaque question (1-20) pour les évaluations avant et après l'atelier
- Score total moyen pour chaque questionnaire (évaluations avant et après l'atelier)

- Moyenne des scores par sexe
- Moyenne des scores par groupe d'âge
- Moyenne des scores pour les résultats intermédiaires (se reporter à *Notation et interprétations à l'annexe 7, page 71*, du guide)
- Moyenne des scores pour les questions relatives aux connaissances et compétences (se reporter à *Notation et interprétations à l'annexe 7, page 71*, du guide)
- Moyenne des scores pour les questions relatives au comportement (se reporter à *Notation et interprétations à l'annexe 7, page 71*, du guide)

À l'aide de cet outil, les animateurs envoient par courriel les classeurs remplis à : [singingtothelions@crs.org](mailto:singingtothelions@crs.org).

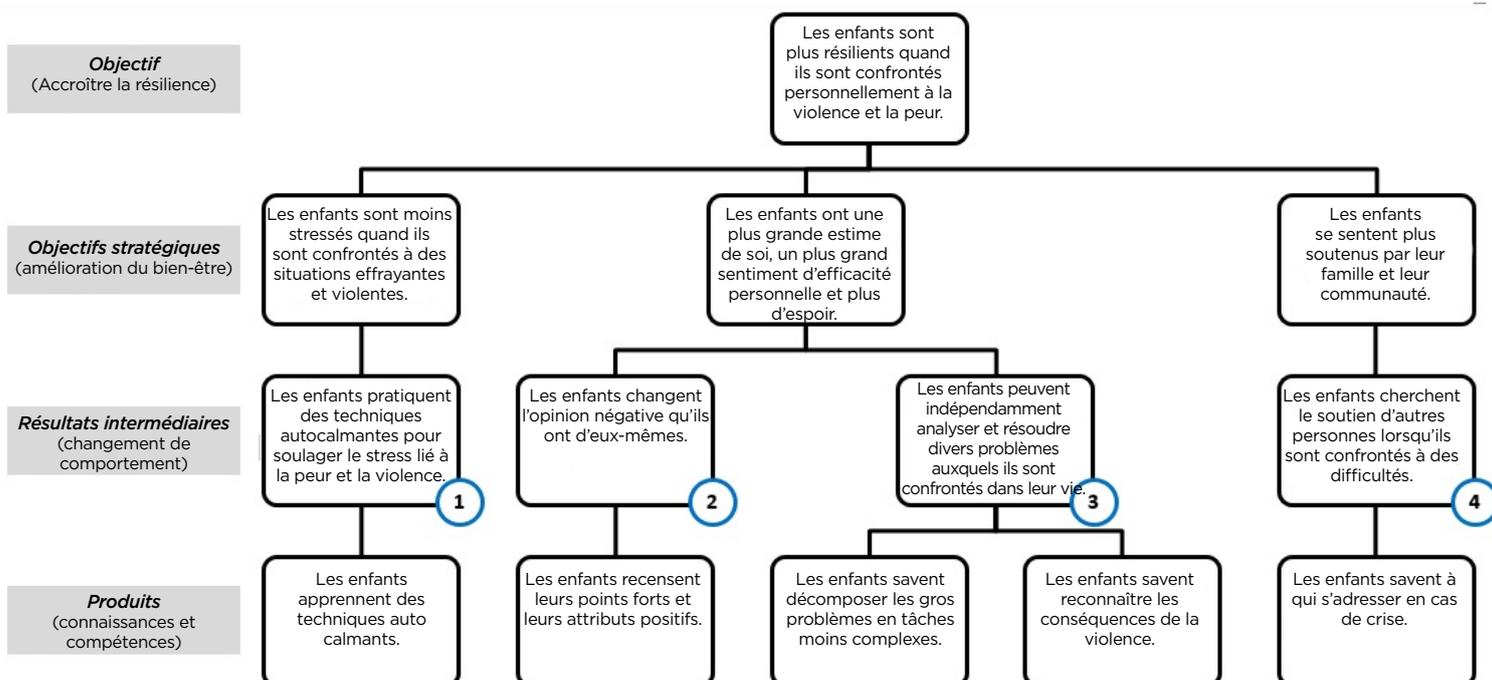
## Conseils pour mesurer les changements au niveau individuel

Pour faciliter la mise en œuvre, le **plan de suivi-évaluation** vise à mesurer les changements au niveau agrégé (groupe). À ce titre, on ne demande pas aux participants d'écrire leur nom sur le formulaire d'évaluation (voir Formulaire d'évaluation à **l'annexe 8** du guide). Les animateurs qui souhaiteraient mesurer les changements au niveau individuel peuvent demander aux participants d'écrire leur nom en haut du formulaire d'évaluation. Les animateurs qui souhaitent préserver l'anonymat des participants peuvent aussi leur attribuer des codes d'identification uniques. Pour adapter la **feuille de saisie des données** (classeur Excel mentionné ci-dessus) afin de mesurer les changements au niveau individuel, ajoutez une colonne pour les codes d'identification des participants dans chaque onglet (2, 3 et 4) à gauche de la colonne « Sexe ». Dans cette nouvelle colonne, entrez un nom ou un code d'identification par ligne. Ensuite, suivez chaque ligne pour entrer les réponses correspondant au code qui s'y trouve.

## Mesurer les objectifs et le but avec des mesures validées

Le **plan de suivi-évaluation** (annexe 7 du guide) est conçu pour mesurer l'évolution des connaissances et des compétences (produits) et des comportements (résultats intermédiaires) des participants. Les changements relatifs au but et aux objectifs stratégiques de l'intervention (réduction du stress, estime de soi, espoir, efficacité personnelle, sentiment d'être appuyé et résilience. Voir la figure 1 ci-dessous) sont des phénomènes complexes dont la mesure peut ne pas convenir pour l'échelle et les délais d'exécution de l'intervention.

**Figure 1 : Cadre des résultats de l'atelier**



Les animateurs qui souhaiteraient développer un système plus robuste de suivi-évaluation tenant compte du but et des objectifs stratégiques doivent envisager de se faire aider par des enquêteurs formés et de s'appuyer sur des échelles validées par des tiers. Voici quelques suggestions d'échelles qui ont été examinées lors de la création de *Chanter pour les lions*. Cliquez sur les liens pour plus d'informations sur chaque échelle. Cette liste n'est pas exhaustive, mais se veut plutôt un point de départ pour les animateurs qui souhaiteraient explorer un suivi-évaluation plus intensif.

- [Évaluation des troubles associés à l'anxiété chez l'enfant \(SCARED\)](#)
- [Échelle d'anxiété manifeste pour enfants révisée \(RCMAS\)](#)
- [Questionnaire sur l'adaptation de l'enfant](#)
- [Échelle d'estime de soi de Rosenberg](#)
- [Échelle d'efficacité personnelle générale](#)
- [Échelle de l'espoir de l'enfant](#)
- [Mesure de la résilience des enfants et des jeunes \(CYRM\)](#)
- [Questionnaire Cinq facettes de la pleine conscience](#)
- [Réponses au questionnaire sur le stress - Violence](#)

Les employés de CRS utilisant *Chanter pour les lions* peuvent accéder à l'échelle de l'estime de soi, l'échelle de l'efficacité personnelle, l'échelle de l'espoir et la CYRM via le [Protection Measures Compendium](#) sur Sharepoint. Les employés de CRS doivent contacter l'équipe MEAL pour tout soutien et toute information supplémentaire.



# foi. action. résultats.

Catholic Relief Services, 228 West Lexington Street, Baltimore, Maryland 21201-3443  
[crs.org](http://crs.org)

Ce supplément accompagne *Chanter pour les lions : Guide de l'animateur pour surmonter la peur et la violence dans notre vie*, guide à l'intention des animateurs, qui leur permettra d'aider les enfants et les jeunes à acquérir les compétences nécessaires pour diminuer l'impact de la violence et de la maltraitance sur leur vie et guérir de leurs plaies.

