

Vaincre la peur

Aider les jeunes à faire face au terrorisme
et aux événements tragiques.

Un complément au programme *Prévoir l'imprévisible*^{MC} comprenant
des plans de cours et des activités traitant des sentiments, des faits et de l'avenir.

Pour les élèves de 5 à 7 ans.



Croix-Rouge
canadienne

En tout lieu, en tout temps.



La Société canadienne de la Croix-Rouge, 2003, tous droits réservés.

La Société canadienne de la Croix-Rouge encourage la reproduction de ce document pour utilisation en classe. Ce document ne peut être reproduit, en tout ou en partie, à d'autres fins sans la permission écrite de La Société canadienne de la Croix-Rouge.

La Société canadienne de la Croix-Rouge est un organisme canadien de bienfaisance enregistré sous le numéro 0017780-11.

© La Société canadienne de la Croix-Rouge, 2003
ISBN 1-55104-277-0

Croix-Rouge canadienne
Siège social
170, rue Metcalfe, bureau 300
Ottawa (Ontario) K2P 2P2
Téléphone : (613) 740-1900
Télécopie : (613) 740-1911
Site Internet : www.croixrouge.ca

Dans ce document, l'emploi du masculin ne comporte aucune discrimination sexiste et contribue uniquement à alléger le texte.

This program is also available in English.

version 2

Vaincre la peur

Aider les jeunes à faire face au terrorisme
et aux événements tragiques.

Un complément au programme *Prévoir l'imprévisible*^{MC} comprenant
des plans de cours et des activités traitant des sentiments, des faits et de l'avenir.

Pour les élèves de 5 à 7 ans.



Croix-Rouge
canadienne

En tout lieu, en tout temps.

Les colombes de la paix



Catherine Collerette, Rawdon



Stéphanie S.3^e secondaire, Ste-Julie



Émilie Laliberté, 3^e secondaire, Ste-Julie



Karine Desrosiers, 1^{re} secondaire, Montréal



Nicolas Lavallé, 6^e année, Montréal



Anne Diotte, 1^{re} année, St-Chrysostome



Alex, maternelle, Ste-Anne-de-Beaupré



Julie B, 2^e secondaire, Montréal

Ces colombes ont été sélectionnées dans le cadre d'une campagne de la CSQ (Centrale des Syndicats du Québec) qui a été menée au lendemain des événements du 11 septembre pour permettre aux élèves d'exprimer leurs sentiments face à la tragédie. Ces messages ont été envoyés au premier ministre du Canada, M. Jean Chrétien. 23 500 jeunes du primaire et du secondaire ont participé à la campagne.

Table des matières

Les résultats attendus	ii
Tableau-synthèse	iii
Information pour l'enseignant	iv
PLAN DE COURS 1	
Maîtriser ses propres émotions	1
PLAN DE COURS 2	
Le stress et les relations avec les autres	4
PLAN DE COURS 3	
Des outils pour tous les goûts	7
FICHES D'ACTIVITÉS	9

Les résultats attendus

1. Aider les enfants à se sentir en sécurité à la suite d'un acte terroriste ou d'un événement tragique.
2. Aider les enseignants à parler des événements difficiles et chargés d'émotions.
3. Donner aux élèves la possibilité de s'exprimer sur des événements tragiques couverts par les médias ou entendus lors de discussions à l'école et à la maison.
4. Aider les enseignants ainsi que les élèves à être plus critiques à l'égard des médias, c'est-à-dire les aider à les utiliser de façon judicieuse en obtenant des faits, puis en distinguant ces faits des opinions et des observations non confirmées.
5. Fournir aux élèves un exutoire positif afin qu'ils puissent s'exprimer et contribuer à la communauté.
6. Aider les familles et les élèves pour qu'ils sachent quoi faire et comment se préparer à faire face à l'avenir.
7. Comprendre les concepts sous-jacents aux Principes fondamentaux du Mouvement international de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge, principes basés sur les lois internationales élaborées en vue d'aider et de protéger les populations lors de guerres ou de conflits armés. Comprendre l'application de ces concepts dans le monde d'aujourd'hui.

Tableau-synthèse

Plans de cours et objectifs pour les élèves de 5 à 7 ans.

Plans de cours	Objectifs Les élèves seront en mesure :
Plan de cours 1 <i>Maîtriser ses propres émotions</i>	<ul style="list-style-type: none">• de découvrir diverses émotions;• de remplacer de façon saine les pensées dérangeantes par des pensées positives;• de trouver des activités amusantes;
Plan de cours 2 <i>Le stress et les relations avec les autres</i>	<ul style="list-style-type: none">• de découvrir diverses émotions;• de reconnaître que les autres peuvent avoir des émotions ou des sentiments différents des leurs;• d'expliquer comment on peut déceler les émotions et les sentiments des autres et comment on peut y réagir de façon adéquate.
Plan de cours 3 <i>Des outils pour tous les goûts</i>	<ul style="list-style-type: none">• de trouver et de classer les différentes sources d'information.

Information pour l'enseignant

Vaincre la peur^{MC} est un programme flexible qui aide les jeunes âgés de 5 à 16 ans à se préparer adéquatement à affronter un sinistre et à faire face aux conséquences d'un acte terroriste ou d'un événement tragique.

Nous souhaitons tous protéger nos enfants, mais nous ne pouvons pas toujours les garder à l'écart des drames personnels et communautaires. Cependant, il est possible de les préparer à l'éventualité d'événements dangereux, de leur apprendre à surmonter ces événements et de les aider à dissiper leurs craintes et leurs inquiétudes propres à ces situations.

Les questions de sécurité et de confiance inquiètent tout particulièrement les plus jeunes enfants qui, après un traumatisme ou un sinistre, peuvent réagir de plusieurs façons. Ils peuvent revivre l'événement (retour en arrière), être envahis et paralysés par des sentiments, être exagérément excités ou alors changer leur façon de fonctionner. À l'occasion, ces réactions se manifestent par des comportements « suraffectueux », des changements d'humeur, de l'anxiété exacerbée, des sursauts exagérés (par exemple, sursauter vivement au son de bruits divers), des plaintes somatiques et des comportements régressifs. On peut aussi remarquer qu'ils ont parfois des comportements plus agressifs. Lorsque les traumatismes ou les sinistres sont de nature humaine, comme c'est le cas lors d'un acte terroriste, les jeunes peuvent démontrer leur agressivité par des paroles, des comportements ou des jeux cruels. Toutes ces réactions sont normales et, en général, elles se dissipent avec le temps. Cependant, si elles persistent ou évoluent, l'aide d'un professionnel en santé mentale peut être nécessaire. De même, si ces réactions présentent un danger réel pour le jeune ou son entourage, une consultation immédiate doit être envisagée.

À la suite d'un attentat terroriste ou d'un événement tragique, les plus jeunes enfants se sentent inquiets par rapport à leur sûreté, leur sécurité et la confiance qu'ils ont envers autrui. Ils ne savent souvent pas où trouver de l'aide. Ils vivent de l'insécurité quand ils croient que la sécurité de leur monde ou celle de leurs proches est menacée. Pour cette raison, ils ont tendance à se « cramponner » à leurs enseignants et à leurs parents. Le sentiment d'abandon est l'une des plus grandes craintes chez l'enfant. Il est donc important de le rassurer souvent, de lui faire sentir que l'on s'occupe de lui et qu'il ne sera pas laissé à lui-même. Ce message doit être répété à plusieurs reprises dans une journée. En retournant à la routine de la salle de classe, les enseignants peuvent cependant renforcer le sentiment de sécurité chez les plus jeunes enfants.

On peut aussi relier les peurs des plus jeunes enfants à leur inquiétude que l'événement se reproduise. À cet âge, ils n'ont pas encore complètement développé la notion du temps. Les exposer de façon répétitive à des scènes traumatisantes présentées à la télévision peut même leur donner l'impression que l'événement se déroule toujours et augmenter leurs peurs et leurs inquiétudes. Aussi, est-il préférable de limiter l'exposition à la télévision et aux conversations d'adultes sur le sujet afin de réduire leur stress.

Amener les jeunes enfants à exprimer leurs pensées ou leurs sentiments peut être une tâche difficile. Pour les aider, l'expression par le jeu est une solution. Les enseignants peuvent animer des jeux qui aident les enfants à recréer l'événement : ériger des immeubles à l'aide de blocs et les faire tomber à répétition, se mettre dans la peau d'un sauveteur ou d'une personne en détresse, etc. Ce faisant, il est possible que les enfants deviennent plus agressifs ou même destructeurs en jouant avec leur sentiment de colère. Les enseignants peuvent alors établir un lien direct entre ce qui s'est passé (par exemple, des immeubles détruits) et des comportements qui ne semblent pas avoir de liens directs avec l'événement (par exemple, le jeu du chat et de la souris dans la cour d'école).

À cet âge, les enfants peuvent aussi parler sans arrêt de l'événement. À leurs conversations s'ajoutent aussi des bribes d'information qu'ils ont recueillies ailleurs. Cependant, lorsque les enfants tentent de rendre l'histoire plus plausible dans leur conceptualisation du monde, il se glisse parfois de la mésinformation et des perceptions erronées sur l'événement.

Il peut aussi arriver qu'une question particulière soit posée à plusieurs reprises à l'enseignant, et ce, en seulement quelques minutes. Dans ce cas, pour aider davantage les enfants à comprendre l'événement tragique et à renforcer leur sentiment de sécurité, il est conseillé de ne donner qu'une seule et même réponse.

Les jeunes enfants ne réalisent pas toujours que les événements tragiques ont de graves conséquences, car leur « pensée magique » leur fait croire que les choses sont réversibles. Par conséquent, ils ont tendance à penser que les personnes disparues dans un sinistre vont réapparaître comme par enchantement ou encore que les immeubles détruits seront facilement remplacés. Les plus jeunes enfants posent souvent de nombreuses questions sur la mort ou le fait de mourir, car ils ne comprennent pas encore le concept de finalité de la mort.

Il est possible de voir apparaître des changements dans le comportement des plus jeunes enfants ayant vécu un traumatisme ou un sinistre. Ces changements peuvent se manifester par des crises de colère lors d'événements anodins. De plus, si certains enfants ont un comportement plus défiant, le contraire peut aussi s'observer : certains enfants peuvent s'isoler et moins s'engager dans des activités en classe.

Finalement, la façon de fonctionner des plus jeunes enfants peut être modifiée. Des troubles en ce qui a trait à la propreté peuvent apparaître et un retour au « parler bébé » est très fréquent. À cet âge, ils peuvent aussi demander plus d'aide pour s'habiller, manger, se laver ou attacher leur manteau. On constate également qu'après un traumatisme, le sommeil est souvent perturbé. Les enfants peuvent donc avoir de la difficulté à faire des siestes parce qu'ils sont hyperalertes et hypersensibles au bruit ou même faire des cauchemars. Ils sont donc moins reposés et il en résulte une plus grande irritabilité. De plus, les jeunes enfants peuvent parfois avoir besoin d'aide aux devoirs. C'est le signe d'un stress grandissant et d'un besoin de sécurité plus accru que l'on pourra combler à l'aide de sessions particulières avec l'enseignant. Parfois, les plus jeunes enfants peuvent éprouver des problèmes d'attention ou de concentration lors de la présentation de nouveaux travaux, aussi, plus d'une explication peut s'avérer nécessaire.

Conseils pour l'utilisation des plans de cours

Le programme *Vaincre la peur*^{MC} de la Croix-Rouge canadienne présente des plans de cours ainsi que des fiches d'activités qui aideront les élèves et leur famille à mieux se préparer à vivre des situations difficiles tout en les dotant d'outils qui leur permettront de mieux comprendre leurs sentiments et leurs peurs.

Les activités du programme permettent l'intégration des matières. Elles sont basées sur les habiletés des élèves, leurs intérêts et leurs expériences.

L'engagement de la famille est l'un des buts les plus importants du programme, c'est pourquoi la section des plans de cours intitulée *À faire à la maison* offre à l'enseignant l'occasion d'accroître la participation des parents dans les activités réalisées en classe.

Les plans de cours sont présentés en deux colonnes. Dans la colonne de gauche, on donne la liste du matériel nécessaire à la réalisation de l'activité ainsi que les références aux fiches d'activités distribuées aux élèves. Dans la colonne de droite, on donne une description de la démarche pédagogique et une évaluation du temps requis pour la préparation et la réalisation de l'activité. De plus, certaines activités à faire à la maison ainsi que d'autres permettant aux élèves d'approfondir la matière étudiée sont proposées.

Lors de la réalisation des activités du programme *Vaincre la peur*^{MC}, il est important de mettre l'accent sur l'écoute et le respect mutuel. Ainsi, chaque élève peut avoir l'occasion de participer et de partager ses idées. Les rires hors contexte, les moqueries ou le rejet des idées d'un camarade n'ont pas leur place dans le déroulement des activités. Les élèves ont tous droit à leur opinion.

Pendant les discussions, plusieurs élèves voudront s'exprimer. Cependant, quand ils veulent partager leurs sentiments et leurs pensées, les jeunes peuvent éprouver de la difficulté à trouver les mots. On peut les y aider en fouillant les émotions derrière les paroles. À titre d'exemple, on peut dire quelque chose comme « Il me semble que tu n'aimes pas passer tes temps libres à faire le ménage. Je me demande si ça ne te met pas un peu en colère, parfois. » ou « Tout est silencieux la nuit. Je me demande si c'est la période où tu te sens le plus effrayé ou inquiet. ». Il faut se rappeler que les élèves ont de la difficulté à exprimer leurs propres pensées et leurs sentiments. En plus de les encourager et de les soutenir dans leur partage, on peut leur présenter des questions de discussion à la troisième personne. Par exemple, au lieu de dire « Que penses-tu de...? », on peut essayer des choses comme « Comment crois-tu que les enfants se sentent vis-à-vis...? ».

Les jeunes peuvent aussi faire des remarques négatives, voire haineuses, en particulier s'ils ont été affectés par un traumatisme ou un sinistre d'origine humaine. Il faut reconnaître leur colère et les aider à distinguer les vrais coupables des membres de leur communauté qui partagent, ou semblent partager, des caractères ethniques, religieux ou culturels similaires, mais qui n'ont aucun lien avec la tragédie. Il est important de discuter de la façon dont l'intolérance peut mener à des actes de violence contre des gens ordinaires.

Lors d'événements difficiles, les jeunes enfants ont besoin de sentir que les adultes maîtrisent bien leurs sentiments et qu'ils peuvent compter sur leur soutien. Avec des élèves plus âgés (présecondaire et secondaire), on peut partager l'idée que l'on vit soi-même les mêmes difficultés qu'eux, mais il est important de leur donner l'assurance qu'ils s'en sortiront malgré tout.

Il faut aussi les encourager et les féliciter souvent.

Il est important de savoir reconnaître ses propres réactions et ses propres sentiments. Lorsqu'on guide la classe, il faut être bien conscient de ses opinions, de ses émotions et de ses pensées. On peut vouloir réviser le plan de cours en fonction des sentiments qu'il évoque en soi avant de le présenter en classe et partager ce que l'on ressent avec un de ses pairs ou quelqu'un de son entourage. Les jeunes ont tendance à prendre exemple sur les adultes qui sont importants pour eux. Bien réfléchir sur ce que l'on veut qu'ils retiennent de leur expérience est donc primordial. Il ne faut pas perdre de vue que l'on ne sera pas efficace si l'on prend position dans des controverses de nature politique, religieuse ou autre ou si l'on préfère l'opinion d'un élève à celle d'un autre. Si l'on fait preuve de respect et de tolérance par rapport aux opinions et aux sentiments que partagent les élèves, ceux-ci tenteront de faire de même.

Continuer d'avancer malgré les tournants tragiques de la vie

Des événements effrayants comme les attentats terroristes du 11 septembre 2001, aux États-Unis; les inondations majeures; les tornades; les tremblements de terre d'ici et d'ailleurs; les gros accidents dans les transports; les guerres et les conflits armés ou toute autre action militaire nous affectent tous. Toutefois, les événements causés par des êtres humains sont particulièrement effrayants et soulèvent des inquiétudes singulières.

Les actes terroristes ont comme dessein d'insuffler la peur chez les individus, dans les communautés, voire dans des pays entiers. On ne peut les prévoir et ils ont un effet de surprise. Pour cette raison, notre sentiment de vulnérabilité est plus intense et une angoisse relative à la possibilité d'une récurrence, qui peut frapper n'importe où, nous envahit. Même ceux qui ne sont pas directement frappés par les événements peuvent être touchés, notamment en raison de la couverture intense des médias. Les images nous rapprochent des victimes et nous nous percevons aussi comme des victimes des attentats. Il est plus difficile, voire impossible, de répondre aux questions soulevées par des événements d'origine humaine. Le manque de réponses satisfaisantes aux « Pourquoi? » et aux « Comment? » nous frustre d'autant plus et cette frustration mène souvent à une intense colère qui peut susciter un malaise et être difficile à exprimer. Céder à des généralisations à propos des terroristes (par exemple, dire que tous les Musulmans, tous les Arabes ou toutes les personnes sont en désaccord avec leur gouvernement) peut éveiller un plus grand sentiment de haine, créer plus de préjugés et attiser la violence envers des personnes ou des groupes innocents, ce qui élargit le cercle des victimes de l'attaque initiale. De la même manière que les adultes se débattent avec leurs réactions et leurs sentiments en rapport avec les conséquences d'un attentat terroriste ou d'un événement tragique, les enfants cherchent eux aussi comment ils pourraient mieux maîtriser leurs sentiments. Ils profitent de l'expérience des adultes (parents, enseignants et gouvernants) à tout âge.

Les élèves ressentent le besoin de savoir que leurs réactions et leurs émotions sont normales et que d'autres jeunes se sentent comme eux. Plus important encore, ils ont besoin de savoir qu'avec le temps, ils se sentiront mieux et qu'ils ont le droit de s'amuser avec leurs amis, leur famille et de reprendre leurs activités normales. Ils doivent savoir qu'ils peuvent faire des choses pour s'en remettre et avancer de façon positive.

C'est ainsi que les plans de cours et les activités du programme *Vaincre la peur*^{MC} visent à aider l'enseignant dans l'accompagnement de ses élèves, la reconnaissance de leurs peurs et les moyens de les dissiper.

Le programme *Vaincre la peur*^{MC} est un complément au programme *Prévoir l'imprévisible*^{MC} de la Croix-Rouge canadienne qui, en plus de préparer la famille, propose des plans de cours et des activités portant sur les catastrophes naturelles comme les ouragans, les inondations, les tremblements de terre, les tornades et les orages. Pour de plus amples renseignements, visiter le site Web www.croixrouge.ca/vaincrelapreur.

Certains éléments de la section *Information pour l'enseignant* ont été adaptés, avec permission, du texte *Healing After Trauma Skills*, de Robin H. Gurwitsch et Anne K. Messenbaugh (Centre des Sciences de la Santé, Département de pédiatrie de l'Université de l'Oklahoma, 2001).



Plan de cours 1

Maîtriser ses propres émotions

But

Amener les élèves à comprendre leurs émotions à la suite d'événements tragiques et à prendre conscience qu'il est parfois normal de ressentir plusieurs émotions différentes.

Objectifs

Les élèves seront en mesure :

- de découvrir diverses émotions;
- de remplacer de façon saine les pensées dérangeantes par des pensées positives;
- de trouver des activités amusantes.

Activité à faire en classe

- Changer ses pensées

Activité à faire à la maison

- Changer ses pensées



Plan de cours 1

Maîtriser ses propres émotions

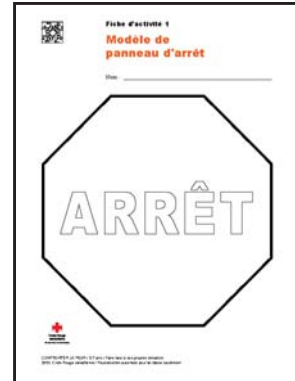
Activité à faire en classe Changer ses pensées

Préparation : 30 minutes

Réalisation : 45 minutes

Notes générales :

- Utiliser les modèles présentés dans les Fiches d'activités 1 et 2 pour couper le carton rouge en forme de panneau d'arrêt, le carton blanc en forme de cercle et le carton vert en forme de flèche.



- Avant le cours, préparer le matériel tel qu'indiqué. Si les enfants sont assez habiles pour couper leurs propres formes, les tracer simplement sur le carton.
1. Dire aux élèves que, lorsque quelque chose de grave se produit (nommer l'événement), nous y pensons souvent et nous en faisons des images dans notre tête. Ces pensées peuvent apparaître même si on essaie de ne pas songer à l'événement. Elles nous rendent souvent mal à l'aise, et, parfois, peuvent nous donner l'impression que nous ne sommes pas normaux. Ces pensées et ces images peuvent nuire à nos travaux scolaires, à nos devoirs, à nos tâches et à toutes les activités plaisantes comme s'amuser avec ses amis ou promener son chien. Parfois, il peut même arriver qu'on n'ait pas le goût de s'amuser et on espère alors que les images et les pensées négatives vont disparaître.
 2. Leur mentionner qu'il est normal d'avoir ces réactions après un tel événement (nommer l'événement en question qui peut être un acte terroriste, une catastrophe naturelle, un accident, etc.).
 3. Leur demander comment on peut arriver à mieux contrôler les pensées et les images que l'on veut faire disparaître de notre mémoire.
 4. Présenter à la classe le panneau d'arrêt fabriqué avec le carton rouge et discuter de la signification de ce panneau et de panneaux similaires (« interdiction de fumer », « interdiction de grimper », etc.).
 5. Proposer aux élèves de confectionner leur propre panneau d'arrêt afin d'empêcher les mauvaises pensées d'entrer dans leur tête. Mentionner que lorsqu'on interdit aux pensées négatives de rester dans notre tête, on peut penser ou faire autre chose.

Inscrire le mot *ARRÊT* au crayon blanc sur le panneau de carton rouge. À l'arrière du panneau, écrire ou dessiner deux pensées ou images positives qu'on pourrait imaginer après avoir utilisé le mot *ARRÊT* pour empêcher les pensées négatives de revenir.

Matériel

- Ciseaux
- Crayons de couleur incluant un crayon blanc
- Des trombones dorés
- Cartons rouge, blanc et vert
- Fiche d'activité 1
Modèle de panneau d'arrêt
- Fiche d'activité 2
Modèle de roue et de flèche



- Lorsque les élèves ont terminé leur panneau d'arrêt, leur rappeler qu'ils pourront maintenant l'utiliser quand ils auront des pensées ou des images dérangeantes.
- Prendre le cercle blanc et y dessiner des lignes à la façon de pointes de tarte (en montrer un exemple). Dans chacune des pointes, écrire ou dessiner une activité plaisante pour les enfants. Certaines de ces activités peuvent être faciles, alors que d'autres peuvent être plus complexes à réaliser et prendre plus de temps. Il peut s'agir de jouer avec un animal de compagnie, de chanter une chanson, de faire une promenade à vélo, de manger des biscuits avec un grand verre de lait, de jouer à un jeu, de jouer au basketball ou au soccer, de faire des colliers de perles, de téléphoner à un ami, de colorier, de regarder la télévision ou une bande vidéo. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises idées.
- Ensuite, placer un trombone doré au centre de la tarte et y fixer la flèche verte. La flèche doit « flotter » sur le cercle de manière à pouvoir être tournée avec les doigts. Expliquer aux élèves qu'à partir de maintenant, lorsqu'une pensée ou une image négative se manifesterá, ils pourront faire tourner la flèche afin de trouver une activité agréable qui fera disparaître cette mauvaise pensée ou cette image. Ils pourront utiliser la roue d'activités, le panneau d'arrêt ou, encore, les deux. Les élèves doivent aussi retenir que lorsqu'ils se sentent mal, il est possible que les activités qui leur faisaient du bien auparavant ne leur tentent pas. Mais, même si ces activités ne nous apparaissent pas plaisantes à prime abord, il est important d'y revenir, car elles peuvent nous permettre de guérir plus rapidement.

Points de discussion :

- Quelles pensées ou images les enfants pourraient-ils avoir après cet événement?
- Quand ces pensées ou images pourraient-elles apparaître dans leur tête? Amener les élèves à parler des images à la télévision ou dans les journaux, des conversations d'adultes sur l'événement, des bruits et des activités qui pourraient provoquer l'apparition de ces souvenirs intenses. Inclure aussi des situations qui n'ont rien à voir avec l'événement en question comme des devoirs à faire, des jeux avec les copains ou encore l'écoute de la radio.



Matériel

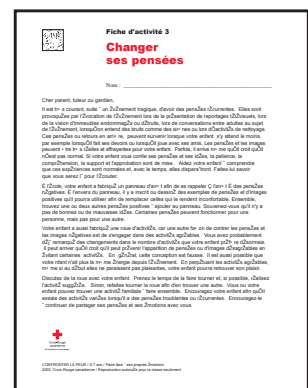
- Fiche d'activité 3 *Changer ses pensées*

Activité à faire à la maison

Changer ses pensées

Inviter les élèves à apporter le panneau d'arrêt, la roue d'activités et la Fiche d'activité 3 *Changer ses pensées* à la maison pour les montrer à leurs parents, leur tuteur ou leur gardien.

Ce plan de cours est une adaptation du texte *Healing After Trauma Skills*, de Robin H. Gurwitsch et Anne K. Messenbaugh (Centre des Sciences de la Santé, Département de pédiatrie de l'Université de l'Oklahoma, 2001).





Plan de cours 2

Le stress et les relations avec les autres

But

Amener les élèves à comprendre les réactions des autres par rapport à un événement tragique.

Objectifs

Les élèves seront en mesure :

- de découvrir diverses émotions;
- de reconnaître que les autres peuvent avoir des émotions ou des sentiments différents des leurs;
- d'expliquer comment on peut déceler les émotions et les sentiments des autres et comment on peut y réagir de façon adéquate.

Activité à faire en classe

- Les multiples visages des émotions

Activité à faire à la maison

- Pareil et différent



Plan de cours 2

Le stress et les relations avec les autres

À la suite d'un événement tragique, les élèves expriment leurs émotions et leurs réactions de multiples façons. Il est nécessaire pour l'enseignant d'être à l'écoute de ces différentes réactions et émotions. L'ouverture de l'enseignant face à ces différences aura un impact sur la façon dont les élèves se remettront du traumatisme.

Certains élèves se renferment sur eux-mêmes et ne peuvent pas parler de l'événement. D'autres vivent une intense tristesse, de la colère et ils en viennent parfois à agir comme si l'événement ne s'était jamais produit. Chez les enfants, il y a parfois confusion entre ce qui s'est passé et leurs émotions. Toutefois, il ne faudrait pas être surpris si certains enfants ne semblent pas affectés par ce qu'ils ont vu ou entendu. Tous ne réagissent pas immédiatement. Si certains réagissent dans les jours, les semaines ou les mois qui suivent l'événement, d'autres peuvent ne jamais manifester de réactions.

Les enfants ont besoin d'entendre que d'autres personnes peuvent ressentir des émotions différentes des leurs et qu'ils doivent les respecter.

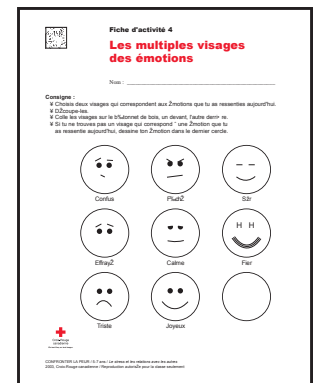
Activité à faire en classe Les multiples visages des émotions

Préparation : 15 minutes

Réalisation : 45 minutes

Notes générales :

- Reproduire en l'agrandissant la Fiche d'activité 4 *Les multiples visages des émotions*. Découper trois ou quatre visages et les coller sur un bâtonnet en bois.



1. En vous référant au plan de cours précédent, demander aux élèves de dresser une liste de mots décrivant les émotions ressenties à la suite de l'événement présenté dans le plan de leçon précédent :
 - Placer les élèves en cercle ou les installer dans un endroit confortable dans la classe (le coin de lecture, par exemple).
 - Leur demander ce qu'ils savent au sujet de l'événement qui s'est produit (réf. Plan de cours 1).
 - Les écouter attentivement et hocher la tête pendant qu'ils partagent leurs connaissances. Clarifier les perceptions erronées de l'événement en leur donnant des réponses honnêtes, simples et brèves. Faire attention de ne pas utiliser de mots ou de phrases qui pourraient prêter à confusion ou, pire, les effrayer.
 - Leur demander d'exprimer ce qu'ils ressentent et les écouter attentivement.
 - Les inviter à dresser une liste de mots reliés aux émotions, de la joie à la tristesse. Lorsque la liste est complète, demander aux élèves de repérer les mots qui expriment le mieux ce qu'ils ressentent à la suite des événements. Souligner ou encercler ces mots.

Matériel

- Ciseaux
- Bâtons de colle
- Bâtonnets en bois (un par enfant)
- Fiche d'activité 4 *Les multiples visages des émotions*



2. Mentionner aux élèves qu'il est important de comprendre que, pendant qu'eux se sentent tristes ou en colère, d'autres personnes peuvent ressentir des émotions totalement différentes. Leur poser les questions suivantes :
 - Comment savez-vous quand un ami est joyeux ou triste?
 - Comment démontrez-vous, à l'extérieur, ce que vous ressentez à l'intérieur? Avec des mots? Avec votre corps?
3. Montrer l'un des visages de la fiche d'activité et demander aux élèves d'énoncer l'émotion que l'on peut y lire. Inviter les élèves à se lever et à montrer avec leur visage ou leur corps à quoi ils ressembleraient s'ils se sentaient ainsi. Demander à des élèves de partager ce qu'ils diraient s'ils vivaient cette émotion.
4. Distribuer les copies de la Fiche d'activité 4 *Les multiples visages des émotions*. Inviter les élèves à choisir deux visages qui correspondent aux émotions qu'ils ont ressenties aujourd'hui. Leur demander de découper les deux visages (ils voudront peut-être aussi les colorier) et de les coller sur un bâtonnet en bois, un visage au recto et l'autre au verso. Lorsque les deux visages sont collés, demander aux élèves de les présenter à la classe en ne montrant qu'un côté. Les amener à observer les visages des autres élèves afin de repérer un ou deux camarade(s) de classe qui montre(nt) le même visage qu'eux. Leur proposer de se placer en équipe avec ce ou ces camarade(s). Les inviter à parler de leurs émotions. Faire de même pour le deuxième visage.
5. Demander aux enfants pourquoi on leur a demandé de choisir deux émotions pour coller à leur bâtonnet plutôt qu'une seule. Leur mentionner qu'il est normal d'avoir plusieurs émotions en une journée, mais qu'après une tragédie comme celle du (nommer l'événement), ils peuvent avoir plus d'émotions qu'à l'habitude dans la même journée. Ces émotions peuvent aller de la grande tristesse à la grande joie dans un laps de temps très court. Expliquer qu'ils ne sont peut-être pas habitués de ressentir autant d'émotions, mais que celles-ci sont très réelles. Expliquer aussi que l'on doit travailler ensemble pour se comprendre et se respecter les uns les autres dans nos émotions.

Points de discussion :

- Avez-vous remarqué ceux qui avaient un visage différent du vôtre? Pourquoi, selon vous, ont-ils ressenti des émotions différentes des vôtres?
 - Pourquoi est-il important de respecter les émotions des autres?
 - Que pouvez-vous faire pour respecter les émotions des autres?
6. Demander à des élèves de se lever et de montrer un des deux visages sur leur bâtonnet. Leur demander d'expliquer comment ils voudraient être traités par leurs camarades de classe s'ils se sentaient ainsi. Leur rappeler qu'ils pourraient tous ressentir plusieurs émotions par jour, pendant plusieurs jours, et que l'on pourrait travailler ensemble afin de retrouver une routine plus normale.

Activité à faire à la maison

Pareil et différent

Inviter les élèves à apporter la Fiche d'activité 5 *Pareil et différent* à la maison pour la montrer à leurs parents, leur tuteur ou leur gardien.



Matériel

- Fiche d'activité 5 *Pareil et différent*





Plan de cours 3

Des outils pour tous les goûts

But

Amener les élèves à reconnaître les divers outils médiatiques qui présentent des nouvelles et de l'information.

Objectifs

Les élèves seront en mesure :

- de trouver et de classer les différentes sources d'information.

Activité à faire en classe

- S'informer

Activité à faire à la maison

- S'informer



Plan de cours 3

Des outils pour tous les goûts

Activité à faire en classe *S'informer*

Préparation : 10 à 15 minutes

Réalisation : 15 à 20 minutes

Matériel

- Journaux, magazines d'actualités, radio, télévision, ordinateur (ou une photo de chacun)
- Un carton avec le nom de chaque outil d'information
- Cinq marqueurs
- Fiche d'activité 6 *S'informer*

1. Installer tous les outils d'information (ou leur photographie) devant la classe avec le carton correspondant et un marqueur.
2. Demander aux élèves quels outils les gens utilisent pour s'informer. Pendant qu'ils répondent, montrer le carton correspondant.
3. Demander à un élève de se tenir à côté de l'outil d'information le plus utilisé par les membres de sa famille. Demander aux autres élèves de lever la main si leur famille utilise le même outil d'information. Compter les réponses pour l'ensemble de la classe et inscrire le nombre sur le carton.
4. Demander à un autre élève de se tenir à côté d'un outil différent. Continuer le processus jusqu'à ce que tous les outils soient désignés et que toutes les mains soient comptées. Quel outil d'information est le plus utilisé? Lequel est le moins utilisé?
5. Distribuer la Fiche d'activité 6 *S'informer*. Selon les habiletés des élèves, leur demander de la remplir individuellement, en petits groupes ou en grand groupe.
6. Après avoir rempli la fiche, demander aux élèves pourquoi il existe différents outils d'information. Discuter des particularités de chacun. Quand et comment peut-on les utiliser?






Activité à faire à la maison *S'informer*

- Inviter les élèves à apporter la Fiche d'activité 6 *S'informer* à la maison et à demander à leurs parents, leur gardien ou leur tuteur d'y inscrire les deux outils d'information qu'ils utilisent le plus fréquemment.
- Une fois la fiche remplie, leur demander de la rapporter en classe et de partager les résultats de leur « sondage maison ».
- Rassembler les résultats et créer un histogramme en invitant les élèves à découper les éléments sélectionnés et en les collant sur un grand carton. Les inviter à compter les images et à analyser leur graphique.

Fiche d'activité 6
S'informer

Nom : _____

Consigne :
Récupère le dossier de famille à la maison de l'outil que tu utilises le plus souvent. Tu utilises-tu plusieurs outils d'information? Pourquoi ou pourquoi pas? (Indique les outils d'information.)

<input type="checkbox"/>		Radio pour écouter des émissions d'actualité.
<input type="checkbox"/>		TV pour écouter des émissions d'actualité.
<input type="checkbox"/>		Navigation sur Internet pour trouver de l'information.
<input type="checkbox"/>		Écoute pour écouter des émissions d'actualité.
<input type="checkbox"/>		Lire pour écouter des émissions d'actualité.

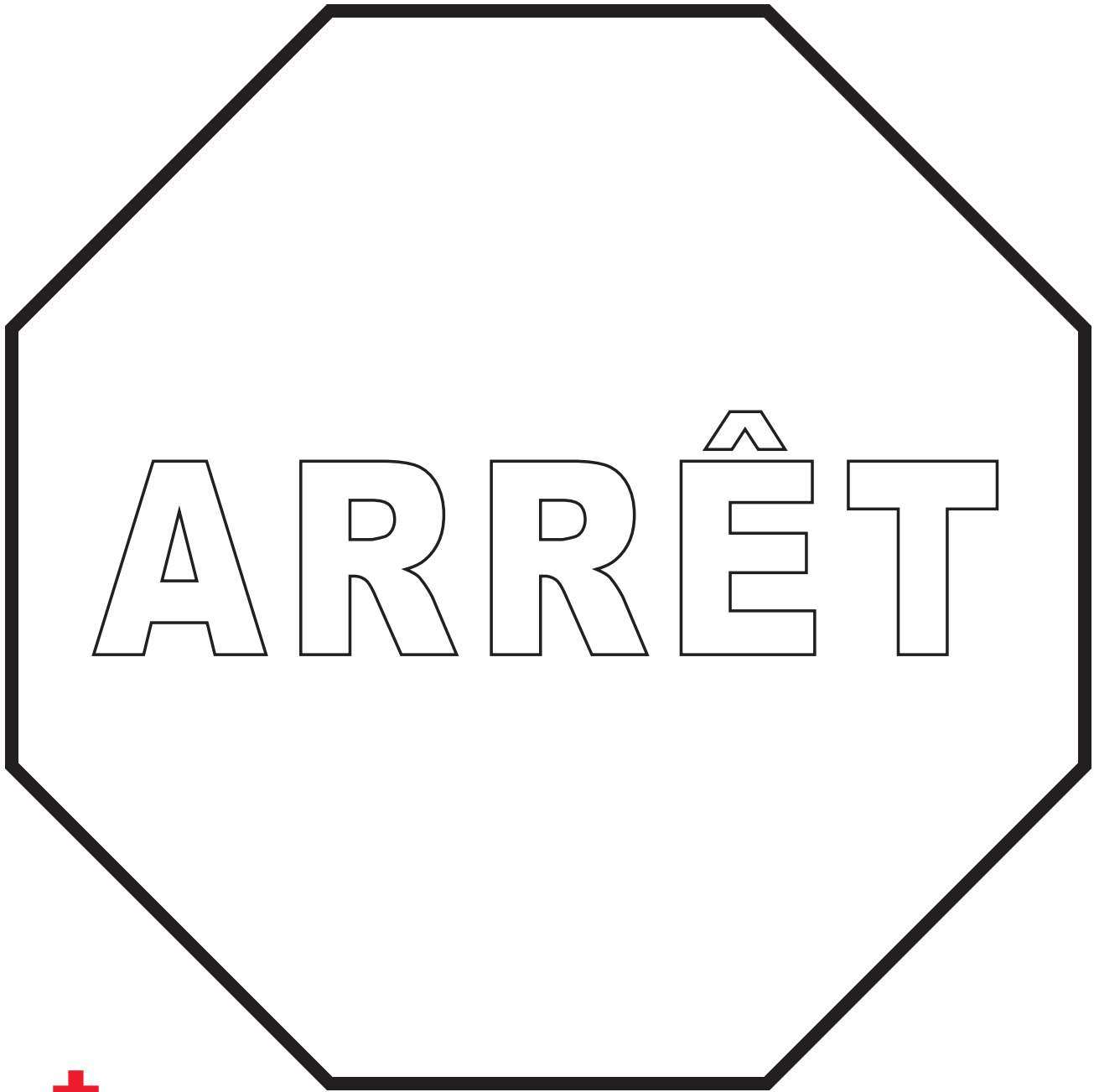
© 2014-2015, Croix-Rouge du Québec. Tous droits réservés. Ce document est un document de travail.



Fiche d'activité 1

Modèle de panneau d'arrêt

Nom : _____



Croix-Rouge
canadienne

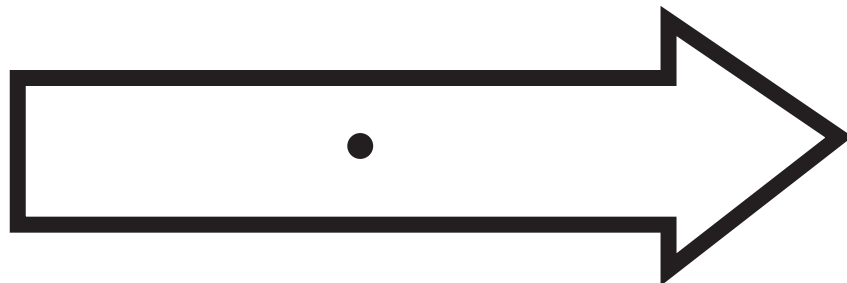
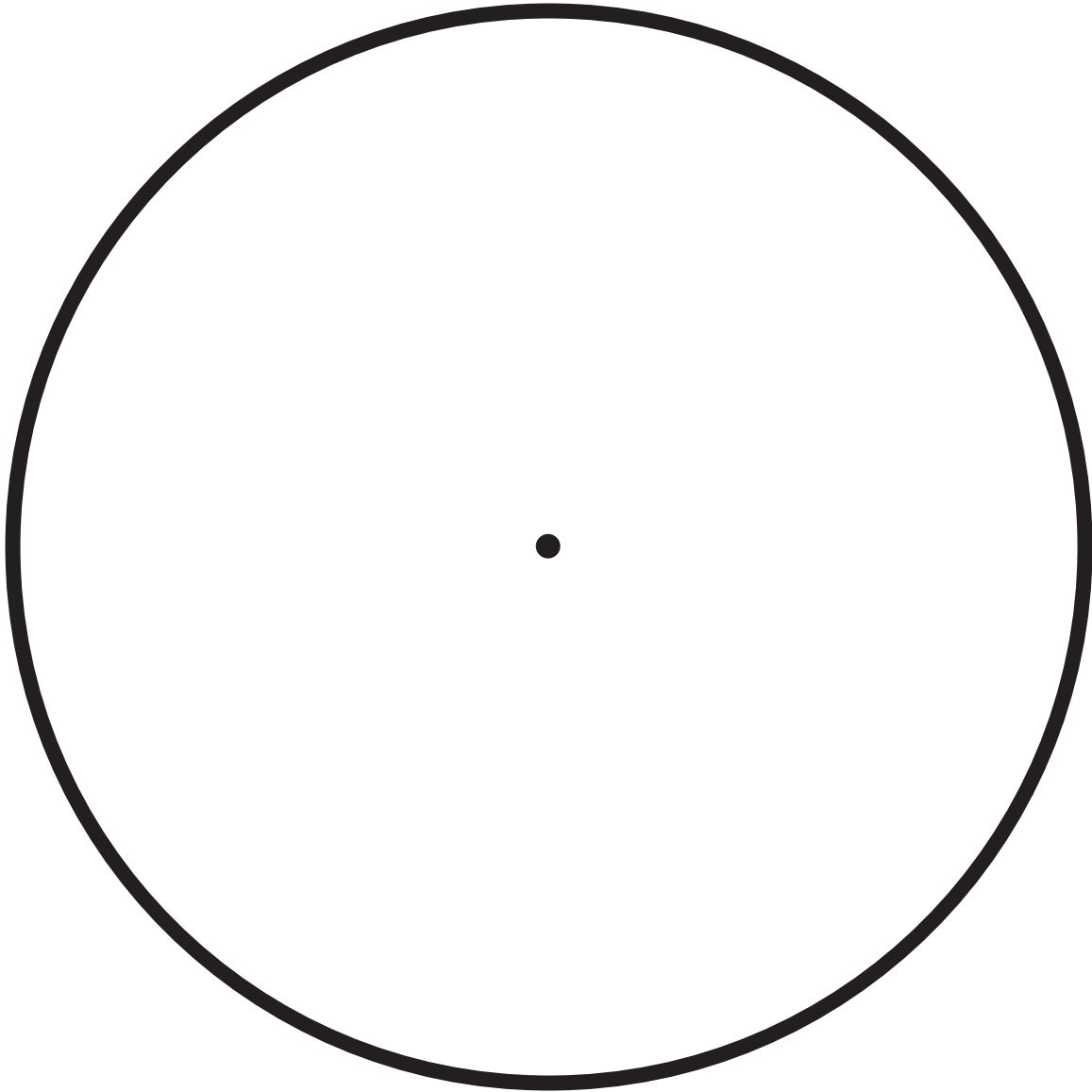
En tout lieu, en tout temps.



Fiche d'activité 2

Modèle de roue et de flèche

Nom : _____



Croix-Rouge
canadienne
En tout lieu, en tout temps.



Fiche d'activité 3

Changer ses pensées

Nom : _____

Cher parent, tuteur ou gardien,

Il est très courant, à la suite d'un événement tragique, d'avoir des pensées récurrentes. Elles sont provoquées par l'évocation de l'événement lors de la présentation de reportages télévisuels, lors à la vue d'immeubles endommagés ou détruits, lors de conversations entre adultes au sujet de l'événement, lorsqu'on entend des bruits comme des sirènes ou lors d'activités de nettoyage. Ces pensées ou retours en arrière peuvent survenir lorsque votre enfant s'y attend le moins, par exemple lorsqu'il fait ses devoirs ou lorsqu'il joue avec ses amis. Les pensées et les images peuvent être très réelles et effrayantes pour votre enfant. Parfois, il arrive même qu'il croit qu'il n'est pas normal. Si votre enfant vous confie ses pensées et ses idées, la patience, la compréhension, le soutien et l'approbation sont de mise. Aidez votre enfant à comprendre que ces expériences sont normales et, avec le temps, elles disparaîtront. Faites-lui savoir que vous serez là pour l'écouter.

À l'école, votre enfant a fabriqué un panneau d'arrêt afin de se rappeler « l'arrêt » des pensées négatives. Au verso du panneau, il y a inscrit ou dessiné des exemples de pensées et d'images positives qu'il pourra utiliser afin de remplacer celles qui le rendent mal à l'aise. Ensemble, trouvez une ou deux autres pensées positives à ajouter au panneau. Souvenez-vous qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises idées. Certaines pensées peuvent fonctionner pour une personne, mais pas pour une autre.

Votre enfant a aussi fabriqué une roue d'activités, car une autre façon de contrer les pensées et les images négatives est de s'engager dans des activités agréables. Vous avez probablement déjà remarqué des changements dans le nombre d'activités que votre enfant préfère désormais. Il peut arriver qu'il croit qu'il peut prévenir l'apparition de pensées ou d'images désagréables en évitant certaines activités. En général, c'est faux. Il est aussi possible que votre enfant n'ait plus la même énergie depuis l'événement. En répétant les activités agréables, même si au début elles ne paraissent pas plaisantes, votre enfant pourra retrouver son plaisir.

Discutez de la roue avec votre enfant. Prenez le temps de la faire tourner et, si possible, réalisez l'activité suggérée. Sinon, refaites tourner la roue afin d'en trouver une autre. Vous ou votre enfant pouvez trouver une activité familiale à faire ensemble. Encouragez votre enfant à essayer des activités variées lorsqu'il a des pensées troublantes ou récurrentes. Encouragez-le à continuer de partager ses pensées et ses émotions avec vous.



Croix-Rouge
canadienne

En tout lieu, en tout temps.



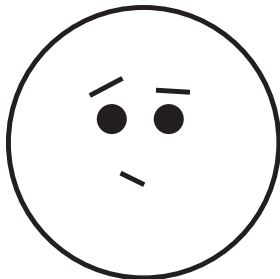
Fiche d'activité 4

Les multiples visages des émotions

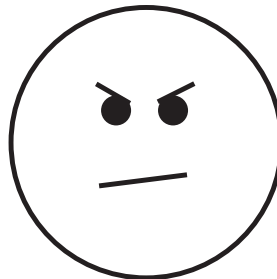
Nom : _____

Consigne :

- Choisis deux visages qui correspondent aux émotions que tu as ressenties aujourd'hui.
- Découpe-les.
- Colle les visages sur le bâtonnet de bois, un devant, l'autre derrière.
- Si tu ne trouves pas un visage qui correspond à une émotion que tu as ressentie aujourd'hui, dessine ton émotion dans le dernier cercle.



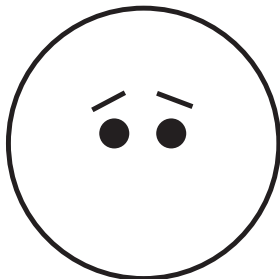
Confus



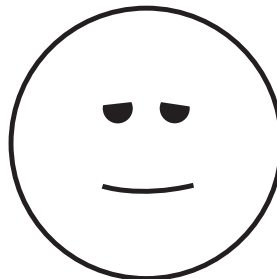
Fâché



Sûr



Effrayé



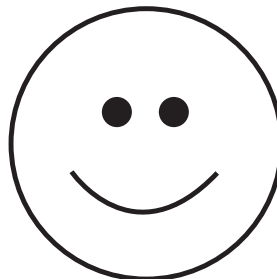
Calme



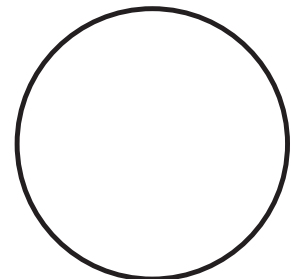
Fier



Triste



Joyeux



Croix-Rouge
canadienne

En tout lieu, en tout temps.



Fiche d'activité 5

Pareil et différent

Nom : _____

Cher parent, tuteur ou gardien,

À la suite d'un événement tragique, les réactions sont variées. Aujourd'hui, en classe, nous avons discuté des émotions différentes que les personnes peuvent ressentir et du fait que nous ne vivons pas tous les mêmes émotions en même temps. Vous avez sûrement remarqué que votre enfant vit un éventail d'émotions depuis l'événement. Celles-ci peuvent être accablantes pour lui, l'amener à être plus irritable, susceptible et excité ou encore à réagir plus fortement à des événements mineurs. Cela est tout à fait normal. Parlez avec votre enfant des différentes émotions que l'on peut ressentir. Reconnaissez que toutes les émotions sont normales et qu'elles doivent être respectées. Pour finir, faites l'exercice qui suit avec votre enfant.

Consigne :

Invitez les membres de la famille à s'asseoir ensemble, en cercle. Faites un tour de table en demandant à chacun de nommer une chose qui est pareille pour tout le monde dans la famille (p. ex., la couleur des cheveux, le nom de famille, un restaurant favori). Refaites le tour de table en demandant à chacun de nommer quelque chose de différent dans la famille. Soyez créatifs et amusez-vous! Le rire est le meilleur remède! Ensuite, répétez l'exercice en partageant, ensemble, une émotion ressentie depuis le traumatisme/sinistre. Les autres peuvent répondre par « Pareil! » ou « Différent! » jusqu'à ce que tous les membres de la famille aient passé. Encouragez-les et félicitez-les d'avoir partagé leurs émotions et insistez sur le fait qu'il faut continuer ce partage, puisqu'il est important dans le processus de guérison.



Croix-Rouge
canadienne

En tout lieu, en tout temps.



Fiche d'activité 6

S'informer

Nom : _____

Consigne :

Relie le dessin de gauche à la phrase de droite qui décrit le mieux comment tu utilises l'élément en question. Peux-tu écrire le nom de chacun des outils d'information?



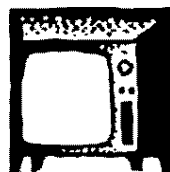
Regarder pour trouver de l'information rapidement.



Lire pour trouver de l'information tous les jours.



Naviguer sur Internet pour trouver de l'information.



Écouter pour trouver de l'information rapidement.



Lire pour trouver de l'information chaque semaine.



Croix-Rouge
canadienne
En tout lieu, en tout temps.

Les Principes fondamentaux du Mouvement international de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge

Humanité

Né du souci de porter secours sans discrimination aux blessés des champs de bataille, le Mouvement international de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge, sous son aspect international et national, s'efforce de prévenir et d'alléger en toutes circonstances les souffrances des hommes. Il tend à protéger la vie et la santé ainsi qu'à faire respecter la personne humaine. Il favorise la compréhension mutuelle, l'amitié, la coopération et une paix durable entre tous les peuples.

Impartialité

Il ne fait aucune distinction de nationalité, de race, de religion, de condition sociale et d'appartenance politique. Il s'applique seulement à secourir les individus à la mesure de leur souffrance et à subvenir par priorité aux détresses les plus urgentes.

Neutralité

Afin de garder la confiance de tous, le Mouvement s'abstient de prendre part aux hostilités et, en tout temps, aux controverses d'ordre politique, racial, religieux ou idéologique.

Indépendance

Le Mouvement est indépendant. Auxiliaires des pouvoirs publics dans leurs activités humanitaires et soumises aux lois qui régissent leur pays respectif, les Sociétés nationales doivent pourtant conserver une autonomie qui leur permet d'agir toujours selon les principes du Mouvement.

Volontariat

Il est un mouvement de secours volontaire et désintéressé.

Unité

Il ne peut y avoir qu'une seule Société de la Croix-Rouge ou du Croissant-Rouge dans un même pays. Elle doit être ouverte à tous et étendre son action humanitaire au territoire entier.

Universalité

Le Mouvement international de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge, au sein duquel toutes les sociétés ont des droits égaux et le devoir de s'entraider, est universel.

Les Principes fondamentaux ont été proclamés par la XX^e Conférence internationale de la Croix-Rouge, Vienne, 1965. Ce texte révisé est contenu dans les Statuts du Mouvement international de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge, adoptés par la XXV^e Conférence internationale de la Croix-Rouge, Genève, 1986.