



Ministère de l'Éducation Nationale

Centre National de l'Orientation
Scolaire et Professionnelle



**UNIVERSITE
GASTON BERGER**

L'excellence au service du développement

UFR Sciences de l'Éducation,
de la formation et du sport
Département des Sciences de
l'Éducation

GUIDE DE COACHING DES ENFANTS POUR UN PREMIER SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE PAR LES PAIRS



Ibrahima Pierre Louis Giroux
Enseignant-chercheur
Sciences cognitives

2023

SOMMAIRE

	COMMENT UTILISER LE PRÉSENT GUIDE ?	3
	RÉSUMÉ DES SÉANCES DU GUIDE DE FORMATION POUR LE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE DES ENFANTS PAR LES PAIRS-PSPP	4
	SÉANCE 1 : FAGARU OU COMMENT ÉVITER LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE	5
	SÉANCE 2 : JAMBAAR OU COMMENT SE RELEVER D'UNE SOUFFRANCE MORALE	13
	SÉANCE 3 : XARIT OU COMMENT SOUTENIR UN CAMARADE EN SOUFFRANCE	29
	ANNEXES	40

COMMENT UTILISER LE PRÉSENT GUIDE ?



Le présent guide est le premier d'un ensemble destiné à renforcer les capacités des parents, des communautés et des acteurs étatiques et non étatiques pertinents pour le thème de la santé mentale à l'école.

Il est exclusivement destiné à renforcer la confiance en soi chez les enfants et leurs aptitudes à être les acteurs principaux de leur bonheur et de leur bien-être. Composé de trois séances pour une durée totale de 12h30 minutes, le guide est construit avec des inputs donnés par les enfants. Il a été prétesté avec les enfants puis par les enfants entre eux.

La préoccupation qui a dominé lors de son élaboration est de concrétiser la centralité de l'enfant à toutes les étapes. Cela signifie avant tout faire confiance aux enfants et dans leurs capacités à identifier, apprendre, comprendre et prendre ce qui est bon pour leur bien-être psychologique et moral.

Le guide de coaching des enfants pour un soutien psychologique par les pairs est mu par des considérations pratiques et opérationnelles. Ces considérations expliquent pourquoi les séances ne consistent pas à donner des informations aux enfants ou à leur donner des leçons de morale. Au contraire, en faisant confiance à la capacité des enfants, l'animation est majoritairement articulée autour de questions et de questionnements pertinents pour susciter la réflexion chez les enfants. Les enfants apprennent avec ou sans enseignants. Ceci est une loi naturelle car tous les organismes biologiques apprennent leur environnement et le comprennent parfaitement, y compris sans appui extérieur. Les humains en général offrent une bonne illustration de cette loi. Les enfants en offrent une parfaite illustration. Ainsi, la mission de l'animateur, utilisateur du présent guide est de structurer le monde, la vie à travers les bonnes questions. Ces questions dégagent l'horizon et permettent aux enfants de naviguer plus sereinement dans la vie et de trouver voire se construire une structure logique pour comprendre comment trouver ou faire leur place dans la société.

UNE BONNE QUESTION EST MEILLEURE QUE MILLE BONNES RÉPONSES

L'utilisateur du présent guide devrait donc éviter de monopoliser la parole et évitera de trop enseigner s'il souhaite rester dans l'esprit de ce guide opérationnel. Il ne cherche pas à transformer les enfants comme lui le souhaite. Il offre cependant aux enfants des opportunités de bâtir des structures mentales solides et efficaces pour leur résilience.

L'utilisateur du présent guide fait partie du guide. Son comportement avec les enfants est essentiel. La bienveillance envers- et le respect des enfants doivent être parfaitement lisibles dans son attitude et ses différentes actions, sa façon de gérer les séances.

La participation des enfants est essentielle. Les filles comme les garçons doivent être encouragés à prendre la parole. Ce que l'animateur a à enseigner n'est pas plus important que ce que les enfants ont à partager. Il y a donc une articulation intelligente à opérer entre les deux.

Ce guide est élaboré avec la conviction qu'un futur magnifique attend les enfants en Afrique et dans le monde.



RÉSUMÉ DES SÉANCES DU GUIDE DE FORMATION POUR LE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE DES ENFANTS PAR LES PAIRS- PSPP

INTITULÉ DE LA SÉANCE	OBJECTIFS	COMPÉTENCES PRATIQUES CLÉS	MESSAGES CLÉS	APPROCHE
 FAGARU (3H)	Ne pas tomber dans la détresse psychologique	- Savoir lire et comprendre les émotions - Identifier ses forces psychologiques et morales	Je suis un trésor inconnu Mon bonheur dépend de moi	Questions-réponses Coaching de groupes de 20 enfants
 JAMBAAR (3H30)	Se relever d'une souffrance/ détresse psychologique	- Changer de regard : ne pas regarder uniquement ce qui fait mal - Éviter le piège du découragement et du renoncement - Connaître et faire ce qui m'apporte un bien-être - Ne pas rester seul - Commencer petit à petit	Tout ce qu'il y a de bon dans le monde se trouve en moi Le soleil prend son temps pour revenir, mais il revient toujours Tous les voyages comment par un premier pas	Jeux de rôles sur scénarios proposés Coaching de groupes de 20 enfants Démonstration
 XARIT (6H)	Soutenir un camarade en difficultés/ souffrance psychologiques	- Savoir écouter sans se mélanger à la situation - Faire preuve d'empathie - Donner les bons conseils sans se presser de voir les résultats - Connaître les signes des troubles psychologiques - Accompagner un camarade en souffrance - Signaler un camarade en souffrance	Si tu souffres plus que celui que tu veux aider, tu ne pourras pas l'aider Minimiser la souffrance de son camarade peut aggraver sa situation La vie est un voyage au cours duquel on ne peut suivre quelqu'un en qui on n'a pas confiance Il ne faut pas se montrer plus impatient d'obtenir des résultats que celui qu'on veut aider On guérit plus vite quand on se sent aimé et important pour quelqu'un Nous sommes responsables les uns des autres	Jeux de rôles sur scénarios proposés Coaching de groupes de 20 enfants Démonstration

SÉANCE 1



FAGARU OU COMMENT ÉVITER LA DÉTRESSE
PSYCHOLOGIQUE



PRÉPARATIONS

OBJECTIFS PRATIQUES

- Être capable de reconnaître et de comprendre les émotions
- Connaître ses propres forces psychologiques et morales
- Identifier les personnes qui peuvent soutenir

RÉSULTATS ATTENDUS

A la fin de cette séance, les participants seront capables de

- Identifier, nommer et décrire leurs propres émotions et les facteurs qui peuvent les provoquer
- Identifier leurs faiblesses et leurs ressources psychologiques importantes qui permettent d'éviter de tomber dans la détresse psychologique et morale
- Expliquer pourquoi chaque personne peut trouver son bonheur
- Donner un sens positif à la vie et aux différentes épreuves qu'elle comporte

PARTICIPANTS



10 filles



10 garçons

(à adapter selon le contexte)

DURÉE



3 heures

(à adapter selon la cible)

MATÉRIEL UTILISABLE



Papier Padex, marqueurs multicolores, image entonnoir de l'éducation épanouie, rame de papier, stylos, feutres de couleurs, chronomètre, images des deux faces d'une pièce de monnaie

CIBLE



Élémentaire, Secondaire

NOTA BENE

S'il y a des adultes présents, priez-les de ne pas interférer dans la séance, de ne pas influencer en aucune façon la participation des enfants. Le formateur est bien formé et est capable de faire participer les enfants. Il n'a pas besoin d'aide externe. Ce moment est exclusivement celui des enfants. Les adultes ont leurs sessions dédiées. Arrêter la séance si nécessaire si des adultes interfèrent et influent d'une manière ou d'une autre sur la participation des enfants.



DÉROULEMENT DE LA FORMATION



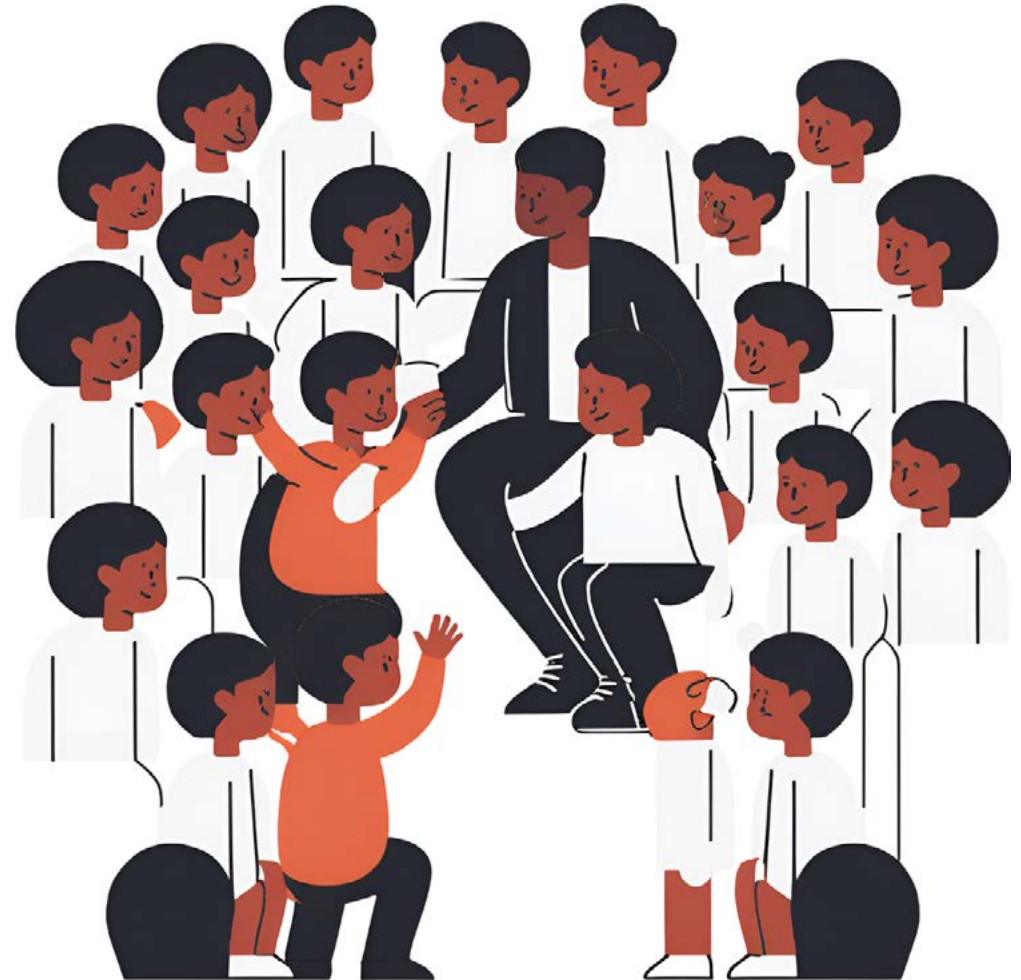
ACTIVITÉ 1 : DÉTENTE ET BRISE-GLACE



20 MINUTES

Installer idéalement les enfants en cercle et briser toutes barrières qui empêchent qu'ils se sentent à l'aise, qu'ils aient l'impression que c'est un adulte qui vient leur parler ou leur donner des leçons de morale. Il ne s'agit pas d'une classe ni d'un enseignement mais d'une création de connaissances avec les enfants.

Commencer par saluer et vous présenter. Demander à chaque enfant de se présenter. Ensuite démarrer une activité fun et inviter un enfant à venir faire de même. Encourager 2 autres enfants à venir faire pareil.





ACTIVITÉ 2 : PRÉSENTATION DES OBJECTIFS DE LA RENCONTRE ET DE LA JOURNÉE



40 MINUTES

Demander aux enfants de partager comment ils ont apprécié l'activité précédente. Noter sur le Padex.

(Encouragez-les à parler, y compris en taquinant légèrement sans jamais se moquer ou humilier. N'hésitez pas à vous prendre en auto-dérision)



Demander aux enfants : Est-ce que vous savez pourquoi vous êtes ici avec nous ? Combien de temps serons-nous ensemble dans ce séminaire ? (Encouragez-les à prendre la parole)



Valoriser les réponses des enfants et Expliquer : Nous sommes ici pour partager ensemble sur le bien-être, votre bien-être, mon bien-être, celui de nos parents, de nos enseignants et des personnes que nous connaissons bien. On sait que les enfants savent beaucoup de choses et qu'ils peuvent trouver des solutions pour eux-mêmes.



Demander : Dans la vie chacun a un rêve, une vie de rêve. Je vais vous raconter à quoi ressemblerait la vie de rêve pour moi. Mais d'abord je veux vous écouter : Partagez avec nous la vie que vous rêvez. (Encourager les filles et les garçons à participer).



Expliquer : Nous allons maintenant dessiner quelque chose pour représenter la vie de notre rêve. Tout ce que vous pouvez dessiner est important. Personne ne doit se moquer des dessins des autres camarades. Nous devons apprendre à nous respecter. (Demander à une fille et un garçon de venir prendre les feuilles et les crayons, feutres de couleurs et de les distribuer aux enfants.) Nous allons prendre 20 minutes pour cette activité puis chacun présentera son dessin et nous parlera de la vie de son rêve.



A la fin de l'activité, encourager les enfants à parler et veiller à ce que les enfants se montrent respectueux les uns envers les autres.



ACTIVITÉ 3 : CONNAÎTRE SES ÉMOTIONS



30 MINUTES



Demander : Qu'avez-vous ressenti en parlant de la vie de vos rêves ? (Encourager les enfants à exprimer leurs émotions)



Expliquer : Ce que vous venez d'exprimer, ce sont vos émotions. Ce sont des émotions positives qui sont liées à ce que vous aimez ou aimeriez vivre. L'humain a aussi des émotions négatives qui sont liées à ce qu'on vit de mal ou qu'on n'aimerait pas vivre.



Demander aux enfants : Qui peut nous citer des émotions négatives que vous connaissez (encourager les enfants à participer et à expliquer dans quel cas on peut vivre chacune de ces émotions)



Expliquer : Les émotions naissent de ce que nous vivons dans nos familles, dans la société, entre camarades ou à l'école. Par exemple, quand on est félicité pour un bon comportement, on ressent de la fierté, n'est-ce pas ? Quand on est humilié en public, on ressent de la honte et on se sent diminué.



Demander : D'après vous, Comment cela se manifeste-t-il en nous si on se sent trop humilié et quelles peuvent les conséquences ? (Encourager les enfants à parler. Noter ce qui se dit car il se peut que les enfants vous livrent leur vécu et non plus des récits fictifs. Identifier s'il y a des messages SOS. Soyez attentifs)





ACTIVITÉ 4 : COMPRENDRE LA VIE AVEC SES HAUTS ET SES BAS



30 MINUTES



Demander :

- Une personne peut-elle vivre uniquement dans la joie ?
- Une personne peut-elle vivre uniquement dans la tristesse



Expliquer : De la même façon que le jour et la nuit se remplacent l'un l'autre, la joie et la tristesse se suivent l'une l'autre. Le bonheur et le malheur font de la vie comme deux faces d'une même pièce de monnaie (montrer les images de la pièce de monnaie)



Demander : Certains parmi vous se demandent peut-être parfois pourquoi certaines choses nous arrivent. Pourquoi on vit certains malheurs comme la perte d'un parent ou d'un frère ou d'un ami. A votre avis, pourquoi ces malheurs font partie de la vie ? (Encourager les enfants à réfléchir et à parler)



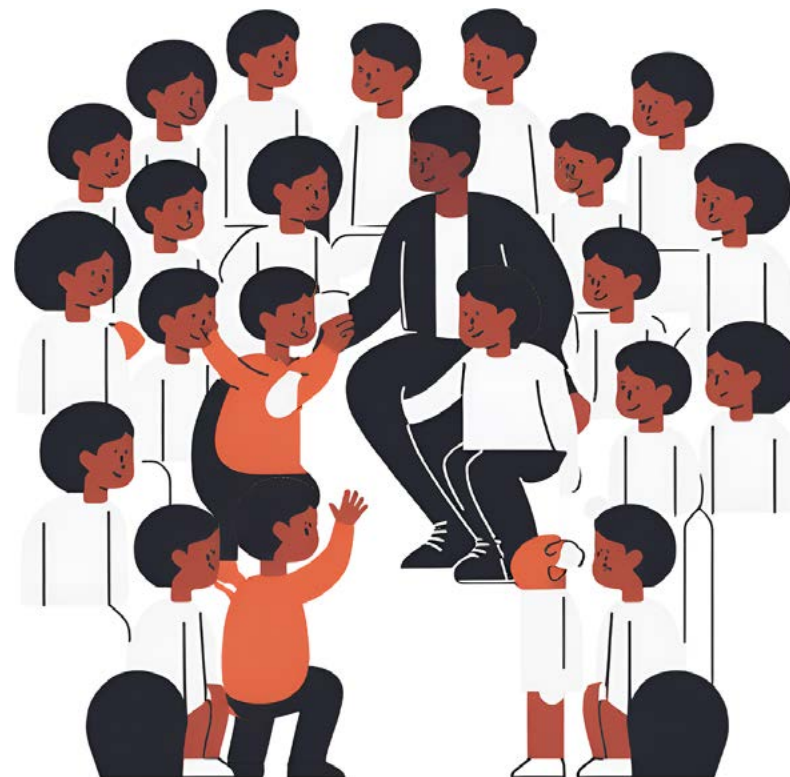
Expliquer : Les épreuves de la vie ont un sens positif. Les moments difficiles nous permettent de comprendre l'importance de la solidarité et de la fraternité. Un proverbe raconte d'ailleurs que c'est dans les moments difficiles que l'on reconnaît ses vrais amis. S'il n'y a que des facilités, on ne pourra pas connaître ceux qui sont sincères avec nous et ceux qui ne le sont pas.



Demander aux enfants : Que pensez-vous de ce que je viens de dire ? Qui a déjà vécu une expérience dans ce sens ?



Expliquer : Saviez-vous que quand les dents sortent pour la première fois, les bébés souffrent, ils font de la fièvre et même de la diarrhée parfois. Mais une fois que les dents sont bien sorties, les bébés mangent mieux et grandit dans son corps et dans sa tête. D'ailleurs les dents rendent le sourire plus éclatant.





ACTIVITÉ 5 : JE CULTIVE, JE DÉCIDE. MON BONHEUR DÉPEND DE MOI



1 HEURE



Demander : Dieu a donné à tout un chacun ce qu'il faut pour construire son bonheur. Quelles sont vos forces et vos qualités pour construire votre bonheur. (Encourager les enfants à parler. Donner des exemples concrets sur vous si nécessaire)



Demander :

- Est-il vrai que la nuit continue d'exister quelque part même si nous sommes ici en plein jour ?
- Est-il vrai que les bouses de vache constituent un bon engrais pour enrichir la terre et cultiver des fruits et des légumes ?
- Est-il vrai qu'il y a beaucoup de choses qui existent que l'on ne peut pas voir avec nos yeux ?



Expliquer : Chacun peut cultiver son bonheur à la manière du paysan. On choisit la graine que l'on veut semer, on la sème, on l'arrose et on lui fait confiance. Ensuite quand la plante sort de terre, on s'en occupe jusqu'à ce qu'elle donne ses premiers fruits. Chacun peut semer une graine de bonheur. Si tout le monde le fait, on aura un jardin de bonheur.

Conclure en demandant aux enfants de partager ce qu'ils ont retenu de la séance. Encourager la prise de parole et leur donner rendez-vous pour la séance suivante



SÉANCE 2



JAMBAAR OU COMMENT SE RELEVER D'UNE
SOUFFRANCE MORALE



OBJECTIFS PRATIQUES

- Comprendre pourquoi on souffre
- Comprendre comment changer sa situation



RÉSULTATS ATTENDUS

A la fin de cette séance, les participants seront capables d'expliquer comment :

- L'on s'enfonce progressivement dans la souffrance
- L'on peut faire pour s'en sortir étape par étape

NOTA BENE

S'il y a des adultes présents, priez-les de ne pas interférer dans la séance, de ne pas influencer en aucune façon la participation des enfants. Le formateur est bien formé et est capable de faire participer les enfants. Il n'a pas besoin d'aide externe. Ce moment est exclusivement celui des enfants. Les adultes ont leurs sessions dédiées. Arrêter la séance si nécessaire si des adultes interfèrent et influent d'une manière ou d'une autre sur la participation des enfants.

PARTICIPANTS



10 filles



10 garçons

(à adapter selon le contexte)

DURÉE



4 heures à 4h30

(à adapter selon la cible)

MATÉRIEL UTILISABLE



Papier Padex, marqueurs multicolores, rame de papier, stylos, feutres de couleurs, chronomètre, images étapes construction maison, étapes développement plante, cadran horaire, Image Arbre de la guérison

Le matériel cité ici est donné à titre indicatif. L'utilisateur peut utiliser d'autres matériels s'il comprend bien la démarche, la logique et les objectifs de la séance

CIBLE



Élémentaire et moyen-secondaire



DÉROULEMENT DE LA FORMATION



ACTIVITÉ 1 : DÉTENTE ET BRISE-GLACE



20 MINUTES

REPRENDRE LA MÊME ORGANISATION EN CERCLE.



Demander aux enfants de réaliser des activités de détente de leur choix pour réveiller tout le monde





ACTIVITÉ 2 : COMMENT JE ME SENS ?



30-40 MINUTES



Expliquer : Aujourd'hui nous allons discuter de ce que l'on peut faire et comment nous allons le faire pour sortir d'une situation de souffrance. Mais avant tout il nous faut prendre conscience de notre souffrance. C'est ce que nous allons apprendre à travers une petite liste de questions que je vais vous poser (voir Tableau 1, Annexe 1 également).

NOTE AU FORMATEUR

Les réponses sont notées sur une échelle de 1 à 5. Les enfants doivent répondre aux questions en cochant sous le numéro qui correspond à leur niveau d'accord avec la proposition. 1 signifie le minimum d'accord et 5 signifie le maximum d'accord. Les élèves qui ont un score maximum sur les Questions 5, 10, 15, 20, 25, 30 et 35 doivent faire l'objet d'une investigation plus complète avec la fiche complète individualisée d'évaluation de la situation émotionnelle ([Annexe 2](#)).

Tableau 1 : Questionnaire d'auto-évaluation émotionnelle

Questions Num	THEME : COMMENT JE ME SENS ?	Réponses				
		1	2	3	4	5
	AUJOURD'HUI					
1	Je me sens bien					
5	Je me sens mal					
	HIER					
6	Je me sentais bien					
10	Je me sentais mal					
	IL Y A UNE SEMAINE					
11	Je me sentais bien					
15	Je me sentais mal					
	PENDANT LES 15 DERNIERS JOURS					
16	Je me sentais bien					
20	Je me sentais mal					
	DEMAIN					
21	J'ai confiance que je me sentirai bien					
25	Je me sentirai mal					
	POUR LA SEMAINE QUI VIENT					
26	J'ai confiance que je me sentirai bien					
30	Je pense que je me sentirai mal					
	POUR LES DEUX SEMAINES QUI VIENNENT					
31	Je me sentirai bien					
35	Je me sentirai mal					



ACTIVITÉ 3 : POURQUOI JE SOUFFRE ?



1 HEURE



Expliquer : Aujourd'hui nous allons discuter de ce que l'on peut faire et comment nous allons le faire pour sortir d'une situation de souffrance. Parfois, peut-être que vous le vivez ou que vous l'avez déjà vécu, on souffre et on ne sait pas comment ça a commencé ni comment s'en sortir.



Demander : D'après vous, quelles sont les choses qui peuvent faire souffrir quelqu'un ? (Encourager les enfants à donner leurs idées)



Demander : Que signifie souffrir ou bien comment la souffrance se manifeste-t-elle ? Qu'est-ce qui pourrait montrer ou indiquer qu'une personne est en train de souffrir ? (Encourager les enfants à donner leurs idées)



Demander : Avez-vous déjà vu un proche parent ou un ami souffrir ? (Encourager les enfants à donner leurs idées, à partager leurs expériences)



Demander : Avez-vous déjà souffert vous-mêmes ? (Encourager les enfants à donner leurs idées, à partager leurs expériences)



RÉSUMER CE QUE LES ENFANTS ONT DIT ET EXPLIQUER

La souffrance ou la détresse psychologique est la situation dans laquelle se trouve une personne qui a profondément mal, qui ressent une profonde douleur et qui souvent ne trouve ni les mots ni même l'envie d'en parler. Une personne dans cette situation perd souvent goût à la vie, n'a plus envie de rien faire. Elle se pose des questions sur sa vie, sur ce qui lui arrive et pourquoi cela lui arrive. Elle se demande aussi comment trouver le bonheur. On voit parfois que la personne ne mange plus. Dans certains cas, elle ne s'occupe plus de son hygiène corporelle et vestimentaire. Elle évite les relations sociales alors qu'elle en éprouve le besoin. Si c'est un élève, il ne suit plus en classe les cours, ses notes baissent avec sa participation, il devient méconnaissable pour les profs et ses camarades. L'élève peut beaucoup s'absenter ou arriver trop souvent en retard. Son comportement devient violent ou alors il se met en retrait.



Demander : Quelles sont les choses à l'école qui selon vous pourraient causer des souffrances aux enfants (Encourager les enfants à s'exprimer et prendre notes de ce que les enfants rapportent)

NOTEZ LES REPONSES DES ENFANTS ET REPORTEZ (désagréger en zone et en sexe)



ACTIVITÉ 4 : LES MAISONS COMME LES PLANTES POUSSENT



1 HEURE

ORGANISEZ LES ENFANTS EN DEUX GROUPES 1 ET 2



Groupe 1 : Fournir les images présentant les étapes de construction d'une maison et demander aux enfants de s'organiser avec un rapporteur pour présenter ces images en plénière.



Groupe 2 : Fournir les images présentant les étapes de développement d'une plante et demander aux enfants de s'organiser avec un rapporteur pour présenter ces images en plénière.

- Donner 15 minutes aux groupes pour travailler sur les images.
- Donner 5 minutes à chaque rapporteur pour présenter ce que le groupe a retenu de partager en plénière.



Demander : Qu'est-ce l'on voit de commun entre la construction d'une maison et le développement d'une plante ? (Encourager les enfants à donner leurs idées et remarques)



Demander : Que peut-on tirer comme leçon en général à partir de cet exercice ? (Encourager les enfants à réfléchir et à s'exprimer)



Expliquer : (Féliciter d'abord les enfants pour leur apport) En effet on voit que comme pour les plantes, quand on veut construire une maison, il faut commencer par préparer le sol. Il faut des fondations solides. Ces fondations ne viennent pas d'un seul coup, il faut les construire. Cela prend le temps que ça doit prendre et au final la maison sera construite et la plante grandira et donnera ses fruits.



Demander : Est-ce que c'est la peine de se presser ?



Demander : Si je plante des tomates, est-ce que je peux récolter des concombres ?



Demander : Si je suis tellement pressé que je finis par enlever ma plante parce qu'elle est trop lente pour moi, est-ce j'aurai des fruits un jour ?



Demander : Si je suis tellement pressé que je finis par faire tomber les murs de ma maison, est-ce que j'aurai une maison finie un jour pour me loger ?

Expliquer : Quand on construit sa personne, sa force, cela prend le temps car ce n'est pas un exercice facile. Il faut de toute façon faire attention à la facilité dans la vie. Ceux qui ont bien compris la vie ont confiance et ont de la patience. Ils savent que même si la nuit dure le temps qu'elle doit durer, le soleil apparaît toujours à l'heure qu'il doit apparaître. Dans le ventre de la maman, et à la naissance, l'humain est tout petit. Il ne dépasse pas 50 cm en général. Il prend du temps pour grandir, changer, se développer et trouver son bonheur.





ACTIVITÉ 5 : SOUNDIATA, LÈVE-TOI



1 HEURE



Présenter l'arbre de la guérison



Demander à chaque étape aux enfants ce qu'ils en pensent (20 minutes)



Expliquer sur chaque étape, renforcer ce que les enfants ont dit et apporter les précisions au besoin.

NOTE À L'ANIMATEUR



Ce qui est important, c'est que les enfants identifient et comprennent le processus depuis les racines jusqu'aux fruits.

Expliquer : A chaque étape l'arbre se bat en puisant de ses racines pour avoir des fruits magnifiques qu'on appelle le bien-être. Il puise aussi de ses feuilles pour renforcer ses racines. De la même manière, le bien-être nous permet de renforcer nos croyances et notre personnalité. Pour la maison, les fondations soutiennent la toiture. La toiture protège également tout le bâtiment.





Pour guérir voici une liste de choses à faire et une autre liste de choses à ne pas faire.

Tableau 2 : Liste des comportements à éviter ou à adopter pour sortir d'une souffrance psychologique



Ce qu'il ne faut pas faire	Ce qu'il faut faire
Ne pas rester tout le temps seul pour ne pas tourner en rond dans vos pensées négatives et votre souffrance	Choisir ses fréquentations et ceux avec qui parler de ses problèmes pour se soulager
Ne pas se suffire à ce que je sais	Se confier à quelqu'un de confiance
Ne pas rester couché du matin au soir	Aller à la rencontre des gens, avoir des activités physiques et artistiques en plus de l'école (ex : théâtre, musique, danse, sport, dessin...)
Ne pas essayer de régler le problème tout seul si le risque est élevé de violence	Essayer d'avoir des amis, des alliés parmi les camarades et les adultes pour vous accompagner
Ne pas fuir le problème en pensant que c'est normal de souffrir et que vous devez accepter	Affronter courageusement son problème. La dignité humaine ne connaît ni âge, ni sexe, ni religion, ni race ou ethnie
Ne pas être défaitiste et inactif ou passif ou dépressif	Être très optimiste et convaincu qu'il y a une solution et que vous la trouverez. Il faut être dans l'action. Savoir ce qui nous fait plaisir et le faire dans ce qui est permis moralement. Il faut savoir trouver son bonheur.
Ne pas s'impatiser et ne pas agresser son entourage	Savoir que les choses prennent parfois du temps mais la tomate ne donne jamais autre chose que des tomates
Ne pas penser que la société nous a oublié ou abandonné	Savoir que les gens qui ont des solutions sont à la recherche des gens qui ont des problèmes. La rencontre aura bien lieu un jour. Pour l'école, l'État a mis en place des psychologues très bien formés et très accueillants, prêts à vous aider. Ils sont présents dans les CAOSP.



ACTIVITÉ 6 : AUTO-ÉVALUATION DE CAPACITÉS



30 MINUTES



Expliquer : Nous allons à présent voir comment chacun d'entre nous se comporte quand il est en difficulté.

NOTE À L'ANIMATEUR

- Donner à chaque enfant une feuille d'évaluation de ses attitudes et comportements dans les situations difficiles.
- Réaliser l'évaluation de la manière la plus simple possible avec les enfants





FICHE D'AUTO-EVALUATION

Tableau 3 : Fiche d'auto-évaluation des attitudes et des comportements

1/6



Mettre une croix sur les trois comportements les plus négatifs de la liste

Rester tout le temps seul pour ne pas tourner en rond dans vos pensées négatives et votre souffrance

Se suffire à ce que je sais

Rester couché du matin au soir

Essayer de régler le problème tout seul si le risque est élevé de violence

Fuir le problème en pensant que c'est normal de souffrir et que vous devez accepter

Être défaitiste et inactif ou passif ou dépressif

S'impatiser et agresser son entourage

Penser que la société nous a oublié ou abandonné





FICHE D'AUTO-EVALUATION

Tableau 3 : Fiche d'auto-évaluation des attitudes et des comportements

2/6



Mettre une croix sur les trois comportements les plus positifs de la liste

Choisir ses fréquentations et ceux avec qui parler de ses problèmes pour se soulager

Se confier à quelqu'un de confiance

Aller à la rencontre des gens, avoir des activités physiques et artistiques en plus de l'école (ex : théâtre, musique, danse, sport, dessin...)

Essayer d'avoir des amis, des alliés parmi les camarades et les adultes pour vous accompagner

Affronter courageusement son problème. La dignité humaine ne connaît ni âge, ni sexe, ni religion, ni race ou ethnie

Être très optimiste et convaincu qu'il y a une solution et que vous la trouverez. Il faut être dans l'action. Savoir ce qui nous fait plaisir et le faire dans ce qui est permis moralement. Il faut savoir trouver son bonheur.

Savoir que les choses prennent parfois du temps mais la tomate ne donne jamais autre chose que des tomates





FICHE D'AUTO-EVALUATION

Tableau 3 : Fiche d'auto-évaluation des attitudes et des comportements

3/6



Mettre une croix sur les trois comportements de la liste que tu as déjà eus dans ta vie

Rester tout le temps seul pour ne pas tourner en rond dans vos pensées négatives et votre souffrance

Se suffire à ce que je sais

Rester couché du matin au soir

Essayer de régler le problème tout seul si le risque est élevé de violence

Fuir le problème en pensant que c'est normal de souffrir et que vous devez accepter

Être défaitiste et inactif ou passif ou dépressif

S'impatiser et agresser son entourage

Penser que la société nous a oublié ou abandonné





FICHE D'AUTO-EVALUATION

Tableau 3 : Fiche d'auto-évaluation des attitudes et des comportements

4/6



Mettre une croix sur les trois comportements de la liste que tu as déjà eus dans ta vie

Choisir ses fréquentations et ceux avec qui parler de ses problèmes pour se soulager

Se confier à quelqu'un de confiance

Aller à la rencontre des gens, avoir des activités physiques et artistiques en plus de l'école (ex : théâtre, musique, danse, sport, dessin...)

Essayer d'avoir des amis, des alliés parmi les camarades et les adultes pour vous accompagner

Affronter courageusement son problème. La dignité humaine ne connaît ni âge, ni sexe, ni religion, ni race ou ethnie

Être très optimiste et convaincu qu'il y a une solution et que vous la trouverez. Il faut être dans l'action. Savoir ce qui nous fait plaisir et le faire dans ce qui est permis moralement. Il faut savoir trouver son bonheur.

Savoir que les choses prennent parfois du temps mais la tomate ne donne jamais autre chose que des tomates





FICHE D'AUTO-EVALUATION

Tableau 3 : Fiche d'auto-évaluation des attitudes et des comportements

5/6



Mettre une croix sur les trois comportements de la liste qui t'ont causé le plus de complications quand tu souffres déjà

Rester tout le temps seul et tourner en rond dans vos pensées négatives et votre souffrance

Se suffire à ce que je sais

Rester couché du matin au soir

Essayer de régler le problème tout seul si le risque est élevé de violence

Fuir le problème en pensant que c'est normal de souffrir et que vous devez accepter

Être défaitiste et inactif ou passif ou dépressif

S'impatiser et agresser son entourage

Penser que la société nous a oublié ou abandonné





FICHE D'AUTO-EVALUATION

Tableau 3 : Fiche d'auto-évaluation des attitudes et des comportements

6/6



Mettre une croix sur les trois comportements de la liste qui t'ont apporté le plus de solutions quand tu souffres

Choisir ses fréquentations et ceux avec qui parler de ses problèmes pour se soulager

Se confier à quelqu'un de confiance

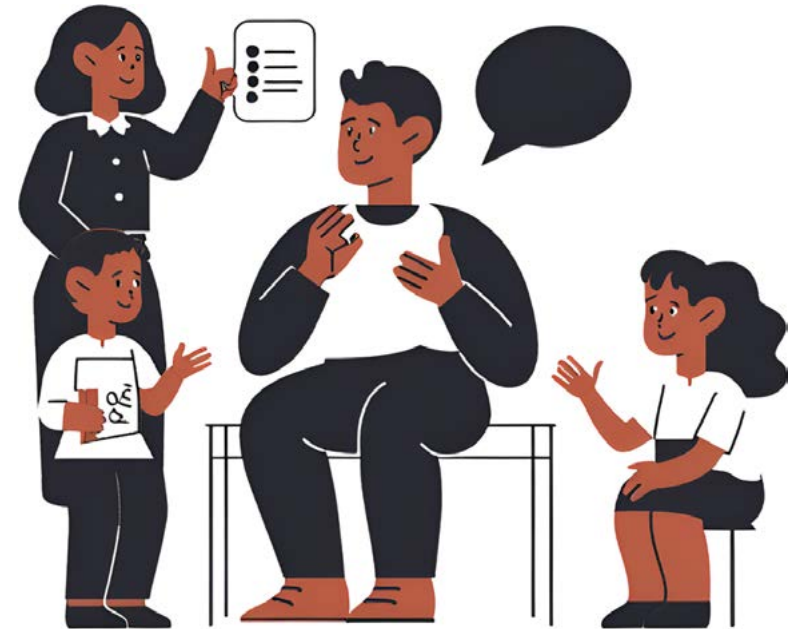
Aller à la rencontre des gens, avoir des activités physiques et artistiques en plus de l'école (ex : théâtre, musique, danse, sport, dessin...)

Essayer d'avoir des amis, des alliés parmi les camarades et les adultes pour vous accompagner

Affronter courageusement son problème. La dignité humaine ne connaît ni âge, ni sexe, ni religion, ni race ou ethnies

Être très optimiste et convaincu qu'il y a une solution et que vous la trouverez. Il faut être dans l'action. Savoir ce qui nous fait plaisir et le faire dans ce qui est permis moralement. Il faut savoir trouver son bonheur.

Savoir que les choses prennent parfois du temps mais la tomate ne donne jamais autre chose que des tomates



SI POSSIBLE, PRENDRE UNE PHOTO DE CHAQUE BULLETIN D'AUTO-EVALUATION ET LAISSER L'ORIGINAL A CHAQUE ENFANT

REMERCIER ET FELICITER LES ENFANTS ET CONCLURE LA SEANCE EN ENONCANT LA DERNIERE

SÉANCE 3



**XARIT OU COMMENT SOUTENIR UN
CAMARADE EN SOUFFRANCE**



PRÉPARATIONS

OBJECTIFS PRATIQUES

- Savoir écouter avec empathie
- Identifier les signes des troubles psychologiques
- Accompagner un camarade en souffrance
- Signaler un camarade en souffrance

RÉSULTATS ATTENDUS

A la fin de cette séance, les participants seront capables d'expliquer :

- comment écouter avec empathie un camarade en souffrance
- des signes clés de souffrance psychologique
- comment accompagner un camarade en souffrance
- comment signaler un cas de souffrance psychologique

PARTICIPANTS



10 filles



10 garçons

DURÉE



2 x3 heures

(à adapter selon la cible)

(s'il y a des adultes présents, priez-les de ne pas interférer dans la séance, de ne pas influencer en aucune façon la participation des enfants. Le formateur est bien formé et est capable de faire participer les enfants. Il n'a pas besoin d'aide externe. Ce moment est exclusivement celui des enfants. Les adultes ont leurs sessions dédiées. Arrêter la séance si nécessaire si des adultes interfèrent et influent d'une manière ou d'une autre sur la participation des enfants)

MATÉRIEL UTILISABLE



Papier Padex, marqueurs multicolores, rame de papier, stylos, feutres de couleurs, chronomètre

CIBLE



Élémentaire et moyen-secondaire



REPRENDRE LA MÊME ORGANISATION EN CERCLE.



Demander aux enfants comment ils sentent (les encourager à parler).

Demander aux enfants de réaliser des activités de détente de leur choix pour réveiller tout le monde.





ACTIVITÉ 2 : SAVOIR ÉCOUTER AVEC EMPATHIE



1-2 HEURES



Demander : Qui parmi vous a déjà vu un camarade en souffrance ? Encourager les enfants à raconter leurs expériences.

A la fin de chaque récit, demander à l'enfant qui a partagé :

- Qu'est-ce que tu as ressenti en voyant ton camarade souffrir ? (Encourager les enfants à parler)
- Est-ce que tu as fait quelque chose pour l'aider (encourager les enfants à partager).



Expliquer : Nous allons jouer à un jeu que nous allons appeler le bus humain. Nous avons 3 bus : Tuuti-xol, Rafet-xol et Jaga njaay. Les bus sont faits pour prendre 6 passagers ni plus ni moins. Le but est de prendre des passagers et de réaliser un parcours et de gagner des bonbons.



Demander 3 volontaires parmi les enfants pour conduire nos bus. Choisir le/la plus jeune du groupe comme policier qui régule la circulation. On l'appellera Amul Yakaar. Demander aux autres de les applaudir pour les encourager. Ensuite prendre les chauffeurs et le policier en aparté pour expliquer les consignes.



- Expliquer au chauffeur du bus Tuuti-xol qu'il ne doit prendre que 2 passagers sur la route et de refuser tout passager supplémentaire.
- Expliquer au chauffeur du bus Rafet-xol qu'il doit prendre 6 passagers et ne peut aller au-delà.
- Demander au chauffeur du bus Jaga-njaay de prendre plus de 6 passagers.
- Expliquez au policier qu'il ne doit laisser passer que les bus avec 6 personnes. Pas plus, pas moins.
- Dessiner avec les enfants un circuit, un parcours pour les bus et positionner l'agent à l'avant-dernière étape avant le terminus, avec la consigne d'arrêter tout véhicule en surcharge ou en sous-charge. Faire un jeu de ramassage de passagers avec chaque bus. Les bus qui arrivent au terminus reçoivent des bonbons. Mettez-vous comme dernière étape avec un paquet de bonbons (ou tout autre système de récompense). Seul le bus qui arrivera au bout recevra les bonbons.





ACTIVITÉ 2 : SAVOIR ÉCOUTER AVEC EMPATHIE



1-2 HEURES

A la fin du jeu, demander

- Pourquoi le premier bus Tuuti-xol n'a pris que 2 passagers alors qu'il pouvait prendre bien plus ? Quelles en sont les conséquences ?
- Pourquoi le deuxième bus Rafet-xol a refusé de surcharger ?
- Pourquoi le troisième bus Jaga Njaay est-il surchargé ? Quelles en sont les conséquences ?

DISTRIBUER LES BONBONS À TOUS LES ENFANTS



Expliquer : On voit que le premier bus n'a pas aidé les passagers à finir le parcours et que le troisième bus non plus n'a pas aidé les passagers. Seul le bus Rafet-xol a pu aller jusqu'au bout et recevoir la récompense. Dans la vie, il faut donc éviter les extrêmes.

Pour aider votre camarade, il faut savoir trouver un équilibre entre les besoins émotionnels de votre camarade et vos propres capacités et votre propre équilibre ou bien-être. Il est donc important d'éviter les extrémismes. L'indifférence aux problèmes des autres pose un grand problème. Nous savons tous que nous devons aider les autres quand nous pouvons. Demander : Est-ce que le bus Tutti-xol s'est bien comporté ? (Encourager les enfants à répondre)

Expliquer : Bien sûr que non, le bus Tutti-xol ne s'est pas bien comporté. Il pouvait prendre jusqu'à 6 personnes et le chauffeur a refusé et a laissé un grand nombre de personnes sur la route sans savoir ce qui risque de leur arriver à cause de son refus de les prendre. Nous sommes responsables les uns des autres. C'est pour cette raison que le policier Amul Yakaar ne l'a pas laissé finir son parcours, son voyage.

Demander : Est-ce que le bus Jaga-njaay s'est bien comporté ? (Encourager les enfants à répondre)



Expliquer : Bien sûr que non, le bus Jaga-njaay ne s'est pas bien comporté. Il a pris plus qu'il ne devait prendre et s'est mis en danger et a mis les passagers en danger. Aider les gens, ce n'est pas se mettre en danger. Il faut être en sécurité pour pouvoir aider les autres. Ne pas faire ce qui peut nous détruire est essentiel quand on veut les gens, les camarades ou les amis.

Pour bien aider un ami qui souffre, il faut savoir l'écouter. De manière bienveillante. Nous allons à présent regarder un exemple d'une bonne écoute

DÉMONSTRATION

FAIRE UNE PAUSE DE 15 MINUTES



ACTIVITÉ 3 : IDENTIFIER DES SIGNES CLÉS DE SOUFFRANCE



1 HEURE



Expliquer : Nous allons à présent travailler comme psychologues pour reconnaître quand un de nos camarades est en souffrance.



Demander : Comment peut-on savoir qu'une personne est contente et qu'elle a du bonheur dans son cœur ? Comment se comporte cette personne ? (Encourager les enfants à donner des signes très concrets sur le comportement, l'attitude de la personne heureuse. Ne pas hésiter au besoin à créer une ambiance et demander aux enfants de vous montrer des manifestations du bonheur.)

NOTEZ SUR LE PADEX CE QUE LES ENFANTS RÉVÈLENT COMME SIGNES



Demander : Comment peut-on savoir qu'une personne est triste, malheureuse et qu'elle a du malheur dans son cœur ? Comment se comporte cette personne ? (Encourager les enfants à donner des signes très concrets sur le comportement, l'attitude de la personne malheureuse, en détresse psychologique. Ne pas hésiter au besoin à créer une ambiance et demander aux enfants de vous montrer des manifestations de la tristesse voire de la détresse.)

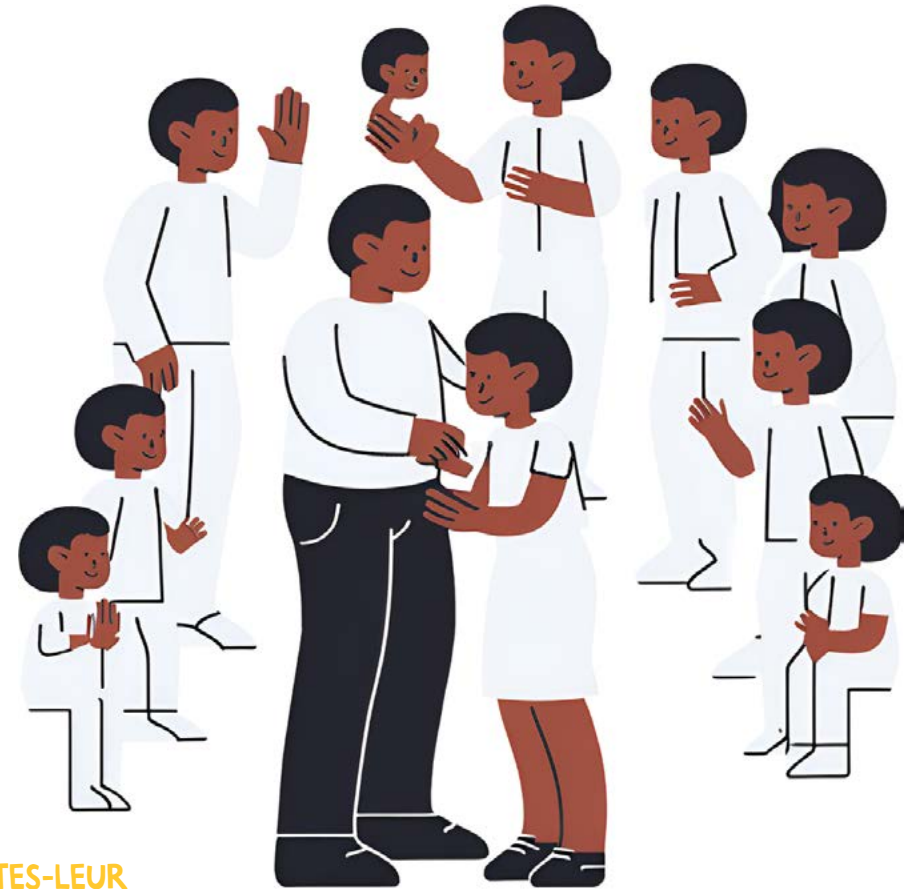
NOTEZ SUR LE PADEX CE QUE LES ENFANTS RÉVÈLENT COMME SIGNES

MONTRER AUX ENFANTS LES RÉSULTATS SUR LE PAPIER PADEX ET FAITES-LEUR VOIR LE CONTRASTE ENTRE LES DEUX CAS (BONHEUR VERSUS MALHEUR)

RENFORCER LES SIGNES IDENTIFIÉS PAR LES ENFANTS



Expliquer : Une personne qui vit mal présente plusieurs signes parmi lesquels : le repli sur soi, le rejet, la fuite ou l'évitement de la communication. Dans d'autres cas, on voit, c'est vrai, un besoin de parler et de se confier. La personne pleure ou a souvent envie de pleurer. Cependant, toutes les souffrances ne sont pas manifestées comme vous le savez. Certaines personnes gardent leur souffrance et n'en parlent pas. Cela aggrave leur moral. On les voit parfois sourire mais en réalité, ces personnes sont comme des bougies. Elles éclairent leur entourage mais elles se consomment et se font beaucoup de mal.





ACTIVITÉ 4 : DONNER LES PREMIERS SOINS PSYCHOLOGIQUES ET MORaux



1 HEURE



Demander : Maintenant que nous connaissons quelques signes qui indiquent une souffrance psychologique, comment pouvons-nous aider un ami qui est en souffrance ? (Encourager les enfants à donner leurs idées.)



Expliquer : (Utiliser les images symboles)

- 1  (**Image OREILLE**) Pour commencer, il faut savoir écouter et mettre bien à l'aise votre camarade jusqu'à ce qu'il/elle se sente en confiance. On ne peut pas s'ouvrir à quelqu'un en qui on n'a pas confiance.
- 2  (**Image COEUR**) Faire preuve d'empathie. Cela signifie que l'on ne juge pas négativement notre camarade. On n'essaie pas de lui prouver qu'il/elle a tort. On lui montre que nous sommes disposés à l'écouter et que nous comprenons sa douleur ou sa souffrance. Pendant ces deux phases, il s'agit plutôt de réussir un contact émotionnel.
- 3  (**Image EAU**) Ne pas hésiter à offrir de l'eau à boire et à chercher un endroit calme pour s'asseoir et discuter tranquillement. N'hésitez pas à proposer de marcher et à changer de cadre. Montrez que vous êtes disponible comme le bus qui a de la place. Aidez votre camarade à se calmer en vous montrant plus calme que lui. Être sensible, ce n'est pas s'effondrer en écoutant l'autre. Au contraire, en gardant votre sang-froid, vous offrez à votre camarade un modèle de comportement stable.
- 4  (**Image MICRO**) Aidez votre camarade à exprimer ce qu'il/elle a dans son cœur et surtout à comprendre ce qui lui arrive. Aidez-le/la à voir clair dans ses sentiments sans le juger et ne sous-estimez pas ses sentiments.
- 5  (**Image FLEUR**) Aidez votre camarade à regarder ce qui est positif autour de vous. Rappelez-lui que ce que l'on voit est toujours plus petit que ce qui existe. On voit là où on pose notre attention. Surtout quand nous sommes malheureux, nous ne voyons que des choses sombres même quand le soleil est brillant. Les choses merveilleuses continuent d'exister même quand je ne suis pas heureux. Je peux retrouver mon bonheur en regardant les choses positives et très nombreuses qui existent autour de moi.
- 6  (**Image BALANCE**) Évitez que votre camarade dépende de vous. La dépendance affective est une maladie bien plus grande encore. Invitez votre camarade dans ce que vous aimez sans perdre votre équilibre psychologique. Ne faites pas comme si sans vous, votre camarade ne pourra pas s'en sortir. Au contraire, faites-lui confiance qu'il/elle a tout ce qu'il faut pour améliorer sa vie et sa situation. Votre joie au cœur, votre bonheur lui serviront d'exemples et peuvent même influencer ou contaminer votre camarade.
- 7  (**Image DANGER**) Ne faites pas ce que vous ne pouvez pas faire. Ne vous mettez pas en danger. Vous ne pouvez pas tout faire. Chercher de l'aide si vous risquez d'être dépassé. Signalez aux autorités les cas de souffrance de vos camarades pour mieux les aider.



ACTIVITÉ 5 : ALERTER, SIGNALER UN CAS DE SOUFFRANCE PSYCHOLOGIQUE



1 HEURE



Demander : Il paraît que certains enfants n'aiment pas que les adultes connaissent leurs problèmes. D'après vous pourquoi et quels sont ces problèmes ? (Encouragez les enfants à identifier d'abord les problèmes dont ils ne veulent pas forcément discuter avec les adultes ou leurs parents. Ensuite encouragez-les à expliciter pourquoi ils préféreraient garder leur secret ? Pourquoi ils n'auraient peut-être pas confiance aux adultes ? Qu'est-ce qui risque de leur arriver s'ils parlent aux adultes.)

NOTER SOIGNEUSEMENT LES POINTS SOULEVÉS PAR LES ENFANTS SUR LE PAPIER PADEX POUR FAIRE REMONTER LES INFORMATIONS PAR LES CANAUX DISPONIBLES A LA FIN DE LA SÉANCE



Expliquer : On a besoin de bien regarder à qui se confier. L'adulte à qui on confie nos problèmes doit être quelqu'un de calme, digne de confiance, qui ne va pas raconter nos problèmes dans toute l'école ou dans tout le quartier. Il doit être quelqu'un qui sait garder la confidentialité et qui n'aggrave pas les cas qu'on lui présente. Si vous décidez de signaler une situation, le cas d'un camarade en souffrance, vous devez obtenir des garanties que l'adulte sera bienveillant avec votre camarade et apportera les meilleures solutions.





ACTIVITÉ 5 : ALERTER, SIGNALER UN CAS DE SOUFFRANCE PSYCHOLOGIQUE



1 HEURE



Expliquer : Nous allons faire une démonstration de signalement

Cas 1 : Enfant harcelé pendant tout le trimestre par un enseignant. Le facilitateur joue le rôle du surveillant.

Cas 2 : Enfant maltraité en milieu familial. Le facilitateur joue le rôle de l'enseignant

Cas 3 : (demander aux enfants de choisir un cas pertinent dans leur contexte et s'adapter)

Dans chaque cas, deux enfants volontaires participent à la simulation. L'un d'eux incarne celui qui souffre et l'autre l'ami qui apporte son aide. Le facilitateur joue le rôle de l'adulte. L'ami rencontre l'adulte pour signaler la souffrance de son camarade et demander de l'aide.

(Encourager les enfants à participer)

A la fin de la simulation, demander: Qu'est-ce que l'on retient de ces trois cas? (encourager les enfants à parler)



Expliquer : Pour faire un bon signalement, il faut suivre les étapes suivantes :

- 1 Votre camarade est d'accord pour faire intervenir un adulte (autant que possible)
- 2 Etre sûr que l'intervention d'un adulte est nécessaire;
- 3 Le signalement est fait au bon moment (pas trop tard)
- 4 L'adulte choisi ne risque pas d'aggraver la situation de votre camarade;
- 5 L'adulte est disponible est facilement joignable;
- 6 L'adulte explique ce qu'il compte faire pour aider votre camarade et ce qu'il ne faut pas faire pour ne pas aggraver la situation;
- 7 L'adulte donne un plan avec des dates ou des périodes





ACTIVITÉ 5 : ALERTER, SIGNALER UN CAS DE SOUFFRANCE PSYCHOLOGIQUE



1 HEURE



Demander : Que faire si votre camarade ne veut pas de signalement alors que sa situation est grave et peut devenir plus grave ? (encourager les enfants à parler)



Expliquer : Parfois votre camarade peut s'en sortir seul et il faudra respecter sa volonté. Dans d'autres cas, si vous voyez qu'il risque de sombrer, alors vous devez intervenir et vous dire qu'il a besoin d'aide même s'il/elle refuse.



Demander : Comment faire pour s'assurer qu'un signalement est nécessaire ? (encourager les enfants à donner leurs idées, leurs avis)



Expliquer : Si votre camarade présente les signes de détresse que nous avons déjà vus et que rien n'indique que les changent peuvent s'arranger, alors il vaut mieux signaler



Demander : Comment savoir si c'est le bon moment pour signaler la souffrance de votre camarade ? (encourager les enfants à donner leurs avis)



Expliquer : Ce n'est pas tous les problèmes que l'on signale. On regarde la gravité du problème et la capacité de votre camarade à faire face. Si vous pensez qu'il y a un risque sérieux d'aggravation de la situation, alors il ne faut plus attendre.



Demander : Comment s'assurer que l'adulte choisi ne risque pas d'aggraver la situation de votre camarade ? (encourager les enfants à donner leurs avis)



Expliquer : Ne parler pas au premier adulte venu. Vous devez connaître la réputation de cet adulte. Ensuite, expliquez-lui les risques et comment vous voulez qu'il gère la situation et ce que vous ne voulez pas. Demandez-lui de garder autant que possible l'anonymat de votre camarade





ACTIVITÉ 6 : QUESTIONS-RÉPONSES



Demander : Comment s'assurer que l'adulte choisi est quelqu'un de facilement joignable ? (encourager les enfants à donner leurs avis)



Expliquer : Vous pouvez demander à l'adulte son numéro de téléphone.



Demander : Comment s'assurer que l'adulte choisi explique ce qu'il compte faire pour aider votre camarade ? (encourager les enfants à donner leurs avis)



Expliquer : N'hésitez pas à demander à l'adulte comment il compte vous aider.



Demander : Comment s'assurer que l'adulte choisi donne un plan avec des dates ou des périodes ? (encourager les enfants à donner leurs avis)



Expliquer : Demandez à l'adulte de vous dire les différentes étapes. Si vous avez un avis sur ce plan, donnez-le-lui. Si c'est un adulte averti, il vous écoutera et prendra en compte ce que vous lui dites.

Expliquer aux enfants qu'ils peuvent poser toutes les questions. Répondre aux questions auxquelles vous avez des réponses. Au besoin, faites participer les autres enfants s'ils ont des avis. Pour le reste, faire remonter au niveau supérieur.



ANNEXES





SÉANCE 1



MESSAGE 1

Je suis un trésor inconnu.



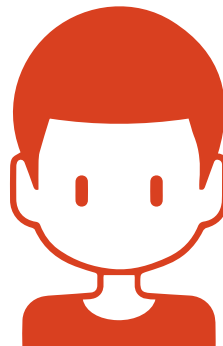


SÉANCE 1



MESSAGE 2

Mon bonheur dépend de moi.





SÉANCE 2



MESSAGE 1

Tout ce qu'il y a de bon dans le monde se trouve en moi.





SÉANCE 2



MESSAGE 2

Le soleil prend son temps
pour revenir, mais il revient
toujours.





SÉANCE 2



MESSAGE 3

Tous les voyages commencent
par un premier pas.





SÉANCE 3



MESSAGE 1

Si tu souffres plus que celui
que tu veux aider, tu ne
pourras pas l'aider.





SÉANCE 3



MESSAGE 2

Minimiser la souffrance de
votre camarade peut aggraver
sa situation.





SÉANCE 3



MESSAGE 3

La vie est un voyage au cours
duquel, on ne peut suivre
quelqu'un en qui on n'a pas
confiance.





SÉANCE 3



MESSAGE 4

Il ne faut pas se montrer plus impatient d'obtenir des résultats que celui qu'on veut aider.





MESSAGE 5

On guérit plus vite quand on se sent aimé et important pour quelqu'un.





MESSAGE 6

Nous sommes responsables les
uns des autres.

