



**UNHCR**  
The UN Refugee Agency

# ENSEIGNER SUR LA THÉMATIQUE DES RÉFUGIÉS

**Recommandations pour une  
meilleure intégration dans la  
classe d'enfants réfugiés souffrant  
de stress et de traumatisme**

Trouvez plus de matériel éducatif sur :

<http://www.unhcr.org/fr/materiel-hcr-a-destination-des-enseignants.html>

© 2017 UNHCR

## TABLE DES MATIÈRES

1 Introduction	<u>3</u>
2 Quelles sont les causes du stress et des traumatismes chez les enfants réfugiés ?	<u>3</u>
3 Quels sont les symptômes que peut présenter un enfant ou un élève ?	<u>5</u>
4 Comment les enseignants et les établissements scolaires peuvent-ils aider ces enfants ?	<u>9</u>
5 Activités, exercices, outils pédagogiques et jeux	<u>12</u>
5.A En matière d'enseignement primaire	<u>12</u>
5.B En matière d'enseignement secondaire	<u>29</u>
Appendice	<u>42</u>

Ce guide a été composé et rédigé par Mialy Dermish. Contributions de Eva Alisic, Haley Crase, Laetitia Lemaistre, Pieter Ventevogel, Frederik Smets et Maeve Patterson.

© 2017 UNHCR

## 1 Introduction



Les enfants réfugiés peuvent parfois avoir un comportement difficile et préoccupant à l'école et dans la salle de classe ; néanmoins, tous les enfants ayant vécu un conflit armé et la fuite ne souffrent pas nécessairement de stress et de traumatismes.

Le présent document traite des comportements liés au stress et aux traumatismes chez les enfants réfugiés. Il vise à aider les enseignants à comprendre les effets du stress et des traumatismes sur les enfants et élèves réfugiés, et leur offre également quelques conseils quant à la manière d'intégrer correctement ces enfants.

## 2 Quelles sont les causes du stress et des traumatismes chez les enfants réfugiés ?

Les expériences pouvant entraîner des traumatismes ou du stress chez les enfants réfugiés vont du fait d'avoir vécu ou fui des situations violentes, d'avoir perdu des proches, au fait d'entreprendre des voyages périlleux et stressants pour se mettre hors de danger.

De plus, la situation actuelle des enfants réfugiés peut contribuer à leur stress quotidien et peut encore aggraver leurs traumatismes : ne pas savoir, une fois arrivés dans un nouveau pays, si leur statut est un statut permanent ; souffrir de mauvaises conditions de logement et/ou vivre avec des ressources limitées,

voire vivre avec des parents ou autres tuteurs souffrant eux-mêmes de traumatismes ou de stress.

**En quoi consiste le trouble de stress post-traumatique, le stress toxique, les troubles de l'adaptation ? Me faut-il poser un diagnostic pour pouvoir aider mes élèves ?**

**Vous ne devez pas tenter de poser un diagnostic sur vos élèves.**

Les enseignants ne sont pas des thérapeutes. Si la santé mentale d'un de vos élèves vous inquiète, dirigez-le, par les canaux adaptés, vers un praticien de santé mentale, un conseiller ou un médecin, pour qu'il puisse bénéficier d'un diagnostic adéquat ainsi que les soins et traitements nécessaires.

Toutefois, l'école, mais surtout les relations nouées à l'école, peuvent être une expérience incroyablement stabilisatrice, positive et stimulante dans la vie d'un enfant ou d'un élève, qui peut l'aider à aller de l'avant et à laisser derrière lui les moments difficiles. Si ces relations vont de pair avec un soutien à la maison et dans la vie hors de l'école de la part des parents, des frères et sœurs, d'autres membres de la famille et des tuteurs, de nombreux enfants et élèves surmonteront les difficultés rencontrées sans aide supplémentaire.

Vous trouverez ci-après une série d'exercices, qui peuvent s'avérer utiles pour les élèves et les classes dans lesquelles se trouvent des élèves réfugiés qui souffrent peut-être de stress et/ou de traumatismes, ainsi que des conseils pour créer un environnement dans la salle de classe et dans l'école qui favorise le bien-être des enfants souffrant de trauma et de stress.

## Comment gérer les flash-backs et les épisodes où les élèves semblent être « ailleurs » ?

(SIEBERT ET POLLHEIMER-PÜHRINGER, 2016)



Si un élève connaît un épisode de flash-backs, il y a quelques conseils à suivre :

- Inspirez profondément et assurez-vous d'être calme avant d'entrer en contact avec l'élève.
- Essayez, si possible, d'établir ou de maintenir un contact visuel.
- Appelez doucement l'élève par son prénom, ne le touchez pas.
- Recaptez son attention en lui rappelant son nom, en lui expliquant qu'il est en sécurité, en lui indiquant le lieu, la date et qui vous êtes. Répétez cette étape jusqu'à ce que l'élève soit revenu à lui.
- Si nécessaire, créez des stimuli sensoriels plus forts (élevez légèrement la voix, ou prévenez-le que vous allez le toucher et déposer doucement votre main sur son bras ; si ces épisodes sont fréquents et que vous y parvenez, placez un linge froid sur son bras pour l'aider à revenir à l'instant présent)
- Une fois que l'élève concerné est revenu à l'instant présent, expliquez-lui rapidement ce qu'il s'est passé. « Tu as eu un mauvais souvenir, mais tu es en sécurité et tu es ici maintenant. »
- Si possible, envoyez-le à l'infirmerie scolaire pour qu'il se repose un peu et puisse boire ou manger quelque chose de sucré. Si cela n'est pas possible, voyez si vous pouvez lui offrir un peu de repos et une boisson ou un en-cas dans votre salle de classe.
- Demandez ensuite à l'élève, en privé, s'il souhaite expliquer ou vous aider à expliquer à la classe ce qu'il s'est passé et décidez avec lui de la manière dont vous allez procéder.
- Expliquez simplement à la classe ce qui est arrivé, à l'aide de l'explication présentée plus haut concernant la manière dont notre cerveau traite l'information. Expliquez que l'élève réagit physiquement et émotionnellement à quelque chose qui lui rappelle une situation difficile vécue par le passé.
- S'il y a des questions, vous pouvez proposer de les rédiger par écrit et voir avec l'élève concerné s'il souhaite répondre plus tard à sa classe, soit par écrit, soit à l'oral.

## Pourquoi le comportement d'un enfant change-t-il lorsque ce dernier est victime de stress et de traumatismes ?

Le cerveau d'un enfant, de même que celui des adultes, traite les informations et réagit aux différentes situations par étapes. Les étapes consistent généralement d'abord en des réactions physiques immédiates (mains moites ou gorge nouée), puis en des réactions émotionnelles (colère ou contrariété) et enfin par la « phase réflexion » du cerveau. Une fois la « phase réflexion » entamée, nous pouvons organiser nos pensées, prendre le temps de réfléchir et agir pour obtenir les meilleurs résultats possibles.

Les enfants et élèves qui ont subi des traumatismes et/ou un stress extrême se comportent souvent différemment parce que leur cerveau est submergé d'expériences violentes et stressantes qui interrompent le cours normal du traitement de l'information ou des événements.

Ce qu'il se passe alors, c'est que la partie « réflexion » du cerveau s'éteint, alors que les parties qui produisent les réactions physiques et émotionnelles sont toujours allumées. Cela peut entraîner un comportement émotionnel et physique plus intense que celui auquel nous pourrions nous attendre pour une situation donnée.

Par exemple, un élève en train de discuter avec quelqu'un d'autre peut se sentir tout à coup en colère et frapper un autre enfant sans même s'en rendre compte, ou un autre enfant peut soudain se plaindre de douleurs au ventre, ou encore un élève peut se montrer distant avec les personnes autour de lui et refuser toute interaction.

## 3 Quels sont les symptômes que peut présenter un enfant ou un élève ?

La liste ci-dessous énumère les comportements fréquents chez les enfants souffrant de troubles liés au stress et aux traumatismes.

### Revivre un événement

Les enfants et les élèves peuvent souvent repenser à l'événement qui les a marqués ou reconstituer ce qui est arrivé. Les enfants tentent souvent d'organiser leurs pensées quand ils reproduisent une situation et cherchent à en modifier l'issue. Les enfants et les élèves font également des cauchemars. Ils réagiront parfois mal aux choses qui leur rappellent l'événement en question dans ce qu'on appelle les « flash-backs » ou reviviscences. (Alisic, 2010)

*« Tout à coup, des images me reviennent, et tout est de nouveau là, comme si j'y étais encore, et j'ai très peur, je ne peux plus respirer et je suis prête à attaquer quelqu'un ou à m'enfuir. C'est horrible. Je veux juste que ça s'arrête, ou être morte. »*

**Mikaehla A., 16 ans, s'est enfuie de Tchétchénie et a rejoint l'Autriche**

**(Extrait de Siebert et Pollheimer-Pühringer, 2016)**

### Dissociation et difficultés de concentration

En cas d'exposition prolongée, les élèves, notamment les jeunes enfants, peuvent avoir la sensation d'être dans un rêve. Ils peuvent avoir l'impression d'être dans un film ou que les événements ralentissent ou accélèrent pour eux. Certains enfants et adolescents ont l'impression de ne plus se trouver dans leur corps. Ils peuvent également avoir une capacité de mémoire limitée et paraître avoir

oublié les éléments clés de leur passé. (Extrait de Siebert et Pollheimer-Pühringer, 2016), 2016)

*« Mostafa regarde souvent dans le vide en classe. Quand son professeur de mathématiques s'adresse à lui, Mostafa a l'air perdu et ne semble pas savoir où il est. Des collègues font le même constat.*

*À la fin du cours, Mostafa est incapable de résumer ce dont il a été question et à la tête « un peu ailleurs ». Il a dix-sept ans et est arrivé seul en Autriche après avoir fui l'Afghanistan. Sa famille vit en Iran, où son père est décédé il y a peu des suites d'un diabète non traité. »*

**(Siebert Et Pollheimer-Pühringer, 2016)**

## Évitement

Les enfants et les adolescents souffrant de traumatismes auront souvent tendance à éviter les situations, les personnes, les conversations et les réflexions qui leur paraîtront menaçantes ou trop sensibles. Ce comportement d'évitement doit être compris comme une tentative de ne pas être confronté à des émotions fortes. C'est une manière d'anesthésier les émotions. (Extrait de Siebert et Pollheimer-Pühringer, 2016)

*« Maryam a travaillé dur pour apprendre l'allemand et sera aussi évaluée dans cette matière pour cette année scolaire. Elle obtient de bons résultats pour son premier devoir. Alors que son professeur la félicite, elle ne montre absolument aucun signe de joie. Elle semble déconcertée, comme si elle ne savait pas quoi faire dans pareille situation. »*

**(Siebert Et Pollheimer-Pühringer, 2016)**

## Être extrêmement attentif, irritable ou hyper-vigilant

Certains enfants peuvent être perpétuellement

aux prises avec un état d'alerte constant. Ils se sentent agités et nerveux. Ils sont facilement surpris ou effrayés par les bruits et les gestes brusques. Ils peuvent aussi réagir négativement aux changements dans la salle de classe ou dans le milieu scolaire, comme des nouveaux enseignants ou un nouveau plan de classe. La nuit, ils peuvent avoir du mal à s'endormir et ils se rendent alors à l'école fatigués. (Alisic, 2010)

*« Quand Mahtab est assise en classe, ses sens sont constamment en alerte. Elle épie ses camarades de classe à chaque instant ; leur façon de bouger, ce qu'ils disent, la manière dont ils regardent les autres. Elle scrute les alentours, à l'affût du moindre danger, et elle réagit vivement aux bruits forts, par exemple lorsque la sonnerie retentit. Elle semble même gênée lorsque d'autres enfants froissent un papier ou chuchotent. Parfois, elle crie : « Arrêtez ! » »*

**(Siebert Et Pollheimer-Pühringer, 2016)**

## Agressivité

Les enfants et les adolescents peuvent également se montrer agressifs. Cela comprend des confrontations physiques, des crises de colère et des menaces. Ils ont aussi beaucoup de mal à se calmer par la suite.

Dans le cas des adolescents, les comportements agressifs peuvent aussi être dirigés contre eux-mêmes (par exemple, automutilation, tentatives de suicide, abus d'alcool et de drogues).

Ces comportements agressifs répondent parfois à un facteur déclenchant. (Extrait de Siebert et Pollheimer-Pühringer, 2016)

*« La façon dont il s'est approché de moi, c'était tout à coup comme si j'étais là-bas à nouveau, j'avais peur, et je l'ai frappé parce que j'ai pensé que je devais me*

*défendre, sinon il allait me faire quelque chose. »*

**Mikaehla A., 16 ans, s'est enfuie de Tchétchénie et a rejoint l'Autriche**

**(Siebert et Pollheimer-Pühringer, 2016)**

### **Difficultés d'apprentissage**

Les enfants et les élèves qui souffrent de stress et de traumatismes présentent souvent des difficultés d'apprentissage. C'est-à-dire une incapacité à se concentrer pleinement sur une tâche, des difficultés à se souvenir d'informations en travaillant sur un problème, des difficultés à contrôler ses réactions (par exemple, ne pas être capable d'attendre son tour ou d'attendre pour répondre à une question) ou encore pour passer rapidement d'une activité à une autre, ou d'une idée à une autre.

### **Comportements « hors de contrôle/sans limites »**

Souvent, les élèves semblent n'avoir aucune limite et sont incontrôlables. Cette attitude peut être comprise comme un appel à ce que des limites soient posées pour qu'ils puissent ressentir davantage de stabilité et de sécurité, ainsi que comme un appel à l'aide et une demande d'attention. (Siebert et Pollheimer-Pühringer, 2016)

### **Les peurs**

Les enfants en âge d'aller à l'école ont parfois une peur de l'abandon plus grande, ou de plus longue durée, que leurs camarades de classe (par exemple, en disant au revoir à un tuteur ou un parent le matin). Beaucoup d'enfants ont peur que quelque chose de grave ne survienne à nouveau à tout moment, ou qu'ils soient de nouveau persécutés. Les enfants posent aussi plus de questions sur la mort. (Extrait de Siebert et Pollheimer-Pühringer, 2016)

### **Changement d'attitude par rapport aux autres, à la vie et à l'avenir**

Souvent, la guerre et la fuite entraînent une perte de confiance chez les enfants et les adolescents. Ils n'attendent rien de la vie et de l'avenir ou en ont une vision très sombre. Certains sont convaincus qu'ils mourront tôt. Il se peut qu'ils adoptent une attitude négative pour se protéger de nouvelles déceptions et de nouveaux dangers. Cela est tout particulièrement vrai dans le cas des enfants et adolescents qui ont perdu l'un de leurs parents ou les deux. Certains enfants ressentent aussi de la culpabilité, ce qui peut être dû à leur statut de survivant et à la pression que cela comporte. (Extrait de Siebert et Pollheimer-Pühringer, 2016)

*« Hassan originaire de Somalie est arrivé en Autriche en tant que réfugié mineur non accompagné. Un jour, il a tenté de se suicider en sautant par la fenêtre du 1er étage, mais heureusement un ami l'en a empêché. Après un bref séjour dans un service psychiatrique pour adolescents, on a appris que sa mère était à l'hôpital en Somalie et que ses frères et sœurs lui demandaient de l'argent pour que sa mère puisse se faire opérer. Cependant, Hassan est demandeur d'asile et vit dans une maison spécialisée où il reçoit les soins de base, mais il ne reçoit pratiquement pas d'argent. »*

**(Siebert Et Pollheimer-Pühringer, 2016)**

### **Manque absolu d'estime de soi et/ou de confiance en soi**

*Les enfants qui souffrent de stress et de traumatismes manquent d'estime d'eux-mêmes, ce qui peut affaiblir leur capacité à essayer de nouvelles choses et à se sentir sûrs d'eux dans les activités ou les travaux scolaires effectués.*

« Alors que les enfants doivent raconter leur week-end au cours d'allemand le lundi, Khadeja, âgée de onze ans, est incapable de reconstruire le déroulement des deux derniers jours. En revanche, son frère de quatre ans, à la maternelle, raconte avec enthousiasme les retrouvailles avec son oncle et sa tante qui vivent désormais en Allemagne. Elle rend son cahier au professeur en disant : « Je n'y arrive pas, je suis stupide ». Khadeja avait six ans lorsqu'elle est arrivée en Autriche ; son frère est né un an après leur fuite.

Elle n'a jamais été à la maternelle. Sa mère explique au professeur que Khadeja était souvent malade, pleurait beaucoup et n'aimait pas jouer avec les autres enfants. »

(Siebert et Pollheimer-Pühringer, 2016)

« Neginah ne sait pas ce qu'elle veut ; elle dit souvent « Je ne sais pas » ou « Je n'y arrive pas ! ». Elle est sage, elle ne discute jamais, elle ne parle pas en classe et elle reste dans son coin pendant la récréation. Elle respecte le programme de la semaine, en exécutant une tâche après l'autre. Lorsqu'elle ne comprend pas un exercice, elle fixe le mur et ne demande pas de l'aide. Elle ne se plaint jamais et ne semble rien aimer en particulier. Elle ne veut pas participer aux sorties scolaires, alors que ses parents l'y encouragent. »

(Siebert Et Pollheimer-Pühringer, 2016)

### Comportement régressif

Les enfants peuvent aussi adopter un comportement régressif et retomber à des stades antérieurs de leur croissance (par exemple, en recommençant à mouiller leur lit ou à sucer leur pouce). Ils ressentent aussi un plus grand besoin d'affection et d'attachement. (Alisic, 2010 et Siebert et Pollheimer-Pühringer, 2016)

### Douleurs physiques

Les enfants et les élèves se plaignent parfois de vertiges ou de palpitations bien après les événements stressants.

- Les écoliers les plus jeunes se plaignent souvent de douleurs au ventre, de nausées et de pertes d'appétit.
- Les adolescents, eux, souffrent souvent de maux de tête, de migraines, de douleurs à la nuque, au dos et au ventre.

(Siebert Et Pollheimer-Pühringer, 2016)

### Autres problèmes auxquels sont confrontés les enfants réfugiés qui peuvent avoir une incidence encore plus négative sur leur stress et leurs traumatismes

Une chose qui distingue bon nombre d'enfants et élèves réfugiés ayant souffert des autres enfants ayant vécu un traumatisme, c'est qu'ils sont souvent sujets à des facteurs de risque supplémentaires, tels que :

- Le fait de vivre avec un parent ou un tuteur qui a lui-même souffert ou qui souffre de stress et de traumatismes.
- Le fait de vivre dans l'incertitude s'il est encore demandeur d'asile (sans savoir s'il restera ou non dans ce pays).
- Le fait de vivre dans une situation financière difficile, ce qui vient rajouter du stress dans leur quotidien.
- Le fait de vivre dans un nouvel endroit, où les liens communautaires et sociaux sont nouveaux ou limités.
- Le fait d'avoir vécu de nombreux traumatismes et stress (violences dans le pays d'origine, perte d'un proche, voyage stressant vers un lieu sûr).

D'autres facteurs pouvant aggraver le



stress et les traumatismes de l'enfant sont les suivants : Souffrir d'autres troubles cognitifs ou mentaux (TDAH, difficultés d'apprentissage). (Alisic, 2010 et Siebert et Pollheimer-Pühringer, 2016)

### **4 Comment les enseignants et les établissements scolaires peuvent-ils aider ces enfants ?**

#### **En tant qu'enseignant et individu**

À tout âge, les enfants victimes de stress et de traumatismes ont besoin du soutien d'adultes stables et bienveillants.

Cela peut comprendre les parents, les amis de la famille, les conseillers, les animateurs socio-éducatifs et les enseignants.

Renseignez-vous pour savoir quelles sont les personnes disponibles pour vos élèves ; pouvez-vous conseiller un club ou un groupe de jeunes pour ceux en quête de soutien ?

Gardez à l'esprit que vous engagez à construire une relation plus profonde pour soutenir un élève peut devenir une charge. Etablir une relation pour ensuite faire marche arrière peut être néfaste pour l'élève qui doit gérer ses stress et ses traumatismes ; tâchez plutôt de le présenter à un groupe ou à d'autres personnes davantage disponibles.

Si vous êtes dans l'incapacité de poursuivre une relation étroite avec un élève, prenez le temps de lui expliquer pourquoi vous n'avez plus autant de temps qu'avant et assurez-vous qu'il comprenne que ce n'est pas à cause de lui que vous prenez vos distances. Voyez si vous pouvez l'aider à trouver d'autres personnes vers qui l'orienter.

Les enfants qui souffrent de stress et de traumatismes peuvent s'ouvrir à vous de manière inattendue.

Il est essentiel que l'élève se sente écouté et apprécié à ce moment-là et que vous trouviez un équilibre entre ses besoins à lui et les vôtres, ainsi que vos capacités en tant qu'enseignant. Si vous vous sentez à l'aise pour écouter l'élève à ce moment-là, veillez à ce que vous soyez dans un endroit tranquille.

Si vous n'êtes pas prêt à recueillir ces informations, ou si vous n'êtes pas dans une situation favorable, suivez les recommandations suivantes.

1. Faites savoir à l'élève que ce qu'il a à dire est important à vos yeux et que vous pouvez sentir qu'il a besoin d'en parler, qu'il souffre ou lutte.

Exemple : « Je vois bien que tu as besoin de parler à quelqu'un et je suis ravi que tu sois venu me trouver. »

2. Vous ne pouvez pas lui accorder du temps en cet instant précis pour en parler et en tant qu'enseignant votre rôle est de lui trouver quelqu'un avec qui en parler.

Exemple : « Malheureusement, j'ai « telle chose » à faire maintenant et je pense qu'il vaudrait mieux que tu en parles avec « untel ». Il pourra t'écouter et sera plus à même de t'aider. Est-ce que tu veux bien que je te présente « untel » avec qui tu pourras discuter ? »

3. Veillez à respecter tout le protocole scolaire relatif aux questions de confidentialité, de protection de l'enfance et de redirection d'élèves souffrant de problèmes qui, selon vous, nécessitent un diagnostic.

Les enfants attendront de vous que vous répondiez honnêtement à toutes leurs questions.

Les enfants et les élèves peuvent avoir des questions sur leurs sentiments, sur leur impact sur leurs camarades de classe ou sur ce qu'il adviendra d'eux.

Si vous n'êtes pas en mesure de répondre à ces questions, faites savoir à l'enfant ou à l'élève que vous ne connaissez pas la réponse et voyez si vous pouvez obtenir pour eux la réponse à leur question ou si vous pouvez les orienter vers une personne qui pourra répondre à leurs questions.

N'évitez aucune question, mais suivez les recommandations formulées ci-dessus si vous estimez ne pas pouvoir répondre ou si vous n'êtes pas à l'aise avec ces questions.

Travaillez avec les parents ou tuteurs.

Etablir une relation étroite avec les parents pour que l'environnement stable et stimulant soit étendu jusqu'à la maison est un élément crucial pour soutenir les enfants et les jeunes.

Pour ce faire, voici un certain nombre de suggestions :

- Communiquez régulièrement aux parents les progrès de votre élève, ses résultats positifs et ses difficultés s'il en a de manière constructive.
- Essayez de comprendre comment se passe le quotidien à la maison, quelles sont les responsabilités de l'enfant chez lui, quelles sont les relations en jeu, de combien de temps dispose-t-il pour ses devoirs et pour sa culture d'origine.
- Envisagez d'organiser une soirée avec les parents ou un petit-déjeuner mensuel de classe pour que les parents se rencontrent.
- Veillez à penser aux autres frères et sœurs (avec quelques livres ou jouets) pour que les parents puissent les amener avec eux.

- S'il y a d'autres parents d'élèves dans la classe qui semblent prêts à créer des liens avec des nouveaux parents ou des réfugiés, présentez-les.
- Trouvez un interprète (un autre parent, un organisme communautaire local) s'il y a une barrière linguistique.
- Partagez les concepts scolaires importants et les éléments culturels qui ont un impact sur l'épanouissement scolaire et personnel.
- Par exemple, expliquez les bienfaits des activités extra-scolaires, quelles sont les aides aux devoirs et les tutorats disponibles, pourquoi un sommeil adéquat et du temps de repos sont essentiels.
- Encouragez la communication et les questions de la part des parents et des élèves et favorisez la discussion avec les enseignants et le personnel de l'école en cas de problèmes ou difficultés.

Il est important de se préserver lorsque l'on travaille avec des enfants dont le comportement peut être difficile.

Il peut être utile d'accéder aux aides existantes (conseillers ou psychologues scolaires disponibles pour les enseignants) et/ou de créer un groupe de professeurs pour discuter des difficultés rencontrées.

Des solutions pour refaire le plein d'énergie (faire du sport ou de la méditation, rencontrer ses amis ou un proche, passer du temps dans la nature), après une journée, une semaine ou une période difficile, augmentera votre productivité et vous permettra de donner le meilleur de vous-même en tant qu'enseignant.

### Dans la salle de classe

Aidez les enfants souffrant de stress et de traumatismes à se stabiliser en créant un emploi du temps ou un rythme transparent, quotidien et fiable pour la journée d'école.

Un rythme quotidien fiable et transparent permet aux élèves de récupérer un sentiment de contrôle sur leur vie quotidienne. Veillez à ce que les traditions et les rituels quotidiens soient réalisés ensemble autant que possible et qu'ils soient bien visibles. Référez-vous à eux lorsque les enfants ou les élèves se sentent désorientés.

S'il y a des changements à apporter au rythme de la journée ou à la classe, veillez, dans la mesure du possible, à tenir compte de l'avis des enfants ou des élèves dans les prises de décisions et à ce que les raisons de ces modifications et ajustements soient transparentes.

Encouragez le sentiment d'appartenance et de sécurité en créant des rituels pour dire bonjour, dire au revoir et remercier.

Ces moments définis où les élèves sont pris en considération, à plusieurs étapes de la journée, peuvent aider à créer un sentiment d'appartenance et de communauté.

De plus, apprendre à prononcer le prénom de chaque enfant de la manière dont lui-même ou sa famille préfère qu'il soit prononcé permettra de reconnaître l'importance de leur culture et de leur histoire et de créer un sentiment de confiance et une relation solide.

Si des adieux sont nécessaires, veillez à ce que les élèves concernés aient le temps d'exprimer leurs émotions, peut-être en écrivant un poème, en faisant un dessin, en participant à une chanson.

Aidez l'élève à gagner en assurance en

l'encourageant à participer

Laissez les enfants et les adolescents s'exprimer autant que possible. Prenez du temps au début de l'année ou du cours pour dresser une liste de règles ensemble et affichez cette liste dans la salle de classe de sorte qu'elle soit bien visible. Lorsqu'une règle est enfreinte, profitez-en pour rappeler le règlement de classe.

Si possible, discutez ensemble de ce que les élèves aimeraient apprendre et quand et comment. Les élèves gagneront en assurance et en confiance dans leurs capacités.

Il se peut qu'un élève ne soit pas intéressé par un exercice ou refuse d'y participer. Parlez-lui gentiment et encouragez-le, mais si cela ne fonctionne pas, ne le forcez pas.

« Est-ce que tu aimerais essayer ? Ce n'est pas grave si tu n'y arrives pas du premier coup. Nous pourrions toujours réessayer plus tard si tu le souhaites, mais si tu ne veux vraiment pas, tu n'es pas obligé de le faire. »

Pour les élèves qui préfèrent être dans l'observation lors de certaines activités, vous pouvez aussi leur attribuer des rôles qui encouragent et insistent sur différentes compétences : une « carte écoute », une « carte vocabulaire », une « carte observateur », où les enfants ou les élèves peuvent se concentrer sur leurs capacités d'écoute et d'écrire de nouveaux mots, ou d'écrire ce qu'ils ont remarqué au cours des différentes activités, s'ils ne souhaitent pas participer directement à quelque chose.

Rétablissez leur confiance dans les adultes en montrant que les enseignants sont des êtres humains et qu'ils font des erreurs.

Tout le monde fait des erreurs. Cependant, certains enfants originaires de régions en crise ou en guerre ont vu que les adultes pouvaient semer la terreur et ont même le sentiment qu'ils en ont le droit.

Pour ces enfants, il est libérateur et rassurant de voir que les enseignants sont capables de réfléchir à leurs propres actes et mots, et qu'il est normal pour eux de s'excuser auprès de leurs élèves lorsqu'ils se trompent.

Mettez un terme aux rumeurs et expliquez les comportements et incidents aux camarades de classe

Comme vous le savez, les rumeurs se répandent vite à l'école. Les enfants et les élèves sont souvent affectés par de fausses suppositions et des rumeurs négatives qui peuvent provenir de chez eux ou de leurs

camarades. De plus, les médias et autres sources véhiculent souvent des informations inexactes et mensongères concernant les difficultés rencontrées par les enfants réfugiés et les difficultés qu'ils posent à leur classe, aux systèmes scolaires et aux communautés. Il est préférable de consulter l'enfant ou les enfants en question avant de vouloir expliquer un comportement qui a eu un impact sur la classe. Demandez à l'enfant s'il souhaite prendre part à l'explication que vous allez apporter. Veillez à ce que les explications pour des faits isolés ou pour une attitude générale soient brèves, simples et positives. Vous pouvez recourir à la science en expliquant ce qu'il se passe dans le cerveau (voir plus haut). Par exemple : « Quand nous avons vécu des moments difficiles, la partie de notre cerveau qui réfléchit, qui nous permet normalement de nous calmer, peut s'éteindre ou ne plus fonctionner temporairement, ce qui peut nous pousser à réagir plus vite avec colère ou tristesse. Mais ça ne dure qu'un temps.


## 5 Activités, exercices, outils pédagogiques et jeux


### 5.A En matière d'enseignement primaire

Vous trouverez ci-dessous un certain nombre de jeux, activités, exercices et méthodes pédagogiques pouvant être utilisés en classe pour répondre aux problèmes liés au stress et aux traumatismes. Ils se concentrent sur l'apprentissage émotionnel et social et sur l'acquisition de compétences, telles que la conscience de soi, l'autodiscipline, l'estime de soi, l'émancipation et la confiance en soi.

De plus, ils traitent de la manière dont la dynamique d'ensemble d'une classe peut influencer le bien-être individuel, notamment pour des thèmes tels que l'accueil de nouveaux élèves, la création d'un environnement d'apprentissage constructif pour tous les enfants et la compréhension des limites à ne pas dépasser dans la salle de classe et du comportement à adopter.

## 5.A.1 Activités visant à développer l'intelligence émotionnelle et les capacités de l'enfant à reconnaître ses propres émotions et à interpréter les émotions des autres

 **OBJECTIFS** : Construire et enrichir le vocabulaire émotionnel de l'enfant dont le développement socio-émotionnel a peut-être été interrompu en raison des traumatismes et du stress vécus.

 **DURÉE** : 10 - 15 minutes pour les exercices 1.1, 1.2, 1.3.  
L'exercice 1.4 peut servir tout au long de la journée d'école une fois qu'il a été présenté (10 minutes)

### 1.1 Reconnaître les émotions



**surpris**



**excité**

Une série de photos se trouve dans la feuille d'activités que vous pouvez télécharger en cliquant sur les liens ci-dessous. Imprimez le document PDF et montrez aux enfants les différents visages et demandez-leur d'identifier les mots qui les décrivent le mieux.

Par exemple : Joyeux, triste, en colère, fatigué, excité, surpris.

### 1.2 Charades d'émotions

Les enfants peuvent jouer en petits groupes ou en binômes. Demandez-leur d'imiter les émotions qu'ils ont apprises et toutes les autres émotions qu'ils connaissent. Autorisez-les à s'enrichir les uns aux autres de nouveaux mots qui sont courants chez eux, dans leur culture ou dans leur langue maternelle. Cette activité peut être réalisée après l'exercice 1.1 et peut être répétée après le 1.3, une fois que le vocabulaire s'est un peu étoffé.

### 1.3 Enrichir son vocabulaire émotionnel

Introduisez des mots de vocabulaire décrivant des émotions plus complexes et plus nuancées en demandant aux enfants s'ils les connaissent. Si ce n'est pas le cas, inventez des scénarios pour expliquer l'émotion et demandez aux enfants de montrer quelle expression du visage y correspond. Frustré, épuisé, bouleversé, stupéfait.

### 1.4 Exprimer mes sentiments

Une fois que les enfants sont capables de reconnaître au moins huit émotions en eux (en fonction de leur âge), installez des « tableaux d'émotions » dans la salle de classe. Accrochez un tableau ou une feuille de papier magnétique.

En haut de chaque tableau pourrait être inscrite une émotion. Les photos ou les prénoms des enfants sont placés dans un panier sous le tableau. Les enfants peuvent prendre un moment pendant la journée pour placer leur prénom sur un des tableaux pour faire savoir aux autres comment ils se sentent. Si vous voyez qu'un enfant ne s'en sort pas avec un puzzle, vous pouvez lui suggérer de choisir une case pour y porter son nom. Si vous voyez qu'un élève est particulièrement joyeux, vous pouvez faire la même chose. Les enfants pourraient choisir entre : « Frustré, joyeux, en colère, exclus, excité, nerveux ».

## 5.A.2 Activités visant à aider tous les enfants à comprendre ce que vivent les nouveaux élèves dans une classe



**OBJECTIFS :** Atténuer le stress des enfants réfugiés qui doivent s'adapter à de nouvelles classes et faciliter les interactions entre les enfants réfugiés et les enfants du pays d'accueil.



**DURÉE :** 20 minutes pour le premier et deuxième cycle de l'enseignement primaire,

### 2.1 Apprendre une nouvelle langue et se trouver dans un nouveau lieu

Réunissez la classe pour une activité de groupe ou rassemblez les élèves en cercle et mettez-vous à dire n'importe quoi, ou à inventer des mots pendant 30 secondes. Ensuite, remettez à chaque enfant une feuille avec deux mots ou tout un paragraphe dépourvu de sens. Demandez-leur de traduire ou de dessiner les mots ou d'écrire ou même de dessiner leurs réponses aux questions inscrites sur leur feuille de papier.

Réunissez la classe pour une discussion de groupe au sujet des exercices et interrogez-les sur leur ressenti. Choisissez ensemble quelques mots qui décrivent ce que ressent, selon eux, un enfant qui ne parle pas leur langue lors de son premier jour d'école. Demandez aux enfants ce qu'il y aurait d'autre de nouveau pour un enfant arrivant d'ailleurs et recueillez de nouveaux mots pour décrire ses sentiments.

Affichez ces mots dans la salle de classe et laissez un tableau libre pour que les enfants puissent se porter volontaires pour faire des choses qui faciliteraient la vie de ces enfants.

### 2.1 Apprendre une nouvelle langue et se trouver dans un nouveau lieu

Donnez à chaque enfant une fiche d'exercices comprenant un texte rédigé dans une langue qu'ils ne comprennent pas. Demandez-leur de répondre à quelques questions qui accompagnent ce texte. Donnez-leur 10 minutes. Si vous désirez préparer une fiche d'exercices, vous pouvez taper des questions et inverser ou renverser les mots sur ce site web : <http://textmechanic.com/text-tools/obfuscation-tools/reverse-text-generator/>

Une fois l'exercice achevé, reprenez les fiches et corrigez-les ; divisez la classe en petits groupes et demandez aux élèves de réfléchir aux raisons pour lesquelles vous leur avez demandé de réaliser cet exercice. Réunissez-les pour une discussion de groupe.

Réunissez la classe pour une discussion de groupe au sujet des exercices et interrogez-les sur leur ressenti. Choisissez ensemble quelques mots qui décrivent ce que ressent, selon eux, un enfant qui ne parle pas leur langue lors de son premier jour d'école. Demandez aux enfants ce qu'il y aurait d'autre de nouveau pour un enfant arrivant d'ailleurs et recueillez de nouveaux mots pour décrire ce que cet enfant doit ressentir.

Affichez ces mots dans la salle de classe et laissez un tableau libre pour que les enfants puissent se porter volontaires pour faire des choses qui faciliteraient la vie de ces enfants.

## 5.A.3 Activités visant à instituer ? établir ? une salle de classe paisible et un milieu d'apprentissage constructif pour tous



**OBJECTIFS :** Veiller à ce que tous les enfants participent à la fixation de limites et de règles qui contribuent à la tranquillité de la salle de classe.



**DURÉE :** 20 - 30 minutes pour chaque activité

### 3.1 Trouver la paix en moi

En groupe, demandez aux enfants de penser aux moments où ils se sont sentis tristes, en colère, contrariés, frustrés. Reprenez les activités précédentes pour expliquer la langue, les scénarios, les actions et les réactions que les enfants peuvent avoir face à de telles émotions.

**Dressez une liste des choses qu'ils peuvent faire pour se calmer et pour traiter ces sentiments ; accrochez cette liste au mur.**

Encouragez les enfants à réaliser ces actions si vous voyez que certains d'entre eux se montrent difficiles au cours de la journée (donnez-leur un livre, inspirez

profondément avec eux, réorientez-les vers d'autres activités permettant de les calmer) et félicitez-les si vous constatez qu'ils choisissent d'eux-mêmes de faire ces activités parce qu'ils se sentent contrariés.

### **3.2 Instaurer un climat paisible dans ma salle de classe**

En supplément ou en complément de l'exercice 4.1 présenté plus bas, demandez aux enfants s'ils estiment qu'il serait utile de définir un lieu pour analyser leurs émotions et se calmer. Demandez-leur quelles activités pourraient être prévues pour cet endroit.

Voyez si vous avez la possibilité de créer cet espace dans la salle de classe. Cela peut être un ou plusieurs paniers ou boîtes en carton disposés autour de la classe avec des choses à toucher, à manipuler et à lire, etc.

Vous pouvez installer un cerceau, ou un autre élément dans lequel l'enfant pourrait s'asseoir s'il a besoin de calme ou d'espace. Les enfants décideraient d'eux-mêmes s'ils veulent y aller.

Si vous disposez d'une grande salle de classe, un espace avec une plante et quelque chose de doux sur lequel s'asseoir pourrait être utile. Les enfants ne devront jamais être punis dans cet espace.

Vous pouvez les encourager à passer du temps dans cet espace apaisant s'ils en ressentent le besoin. Ce sont eux qui doivent décider de quitter cet espace. Nous les encourageons ainsi à prendre conscience de leurs propres mécanismes de défense.

### **3.2 Établir un règlement de classe**

À partir des activités précédentes, demandez aux enfants, tous ensemble ou en petits groupes, de fixer des règles pour la classe.

Lorsqu'une règle a été fixée, inscrivez-la par écrit sur une grande feuille de papier et affichez ces règles dans la classe tout au long de l'année.

Consultez-les et encouragez les enfants à faire de même tout au long de la journée.



## 5.A.4 Outils pour réguler les émotions et les comportements en classe (Outils pour que les enfants soient sensibilisés à leurs émotions et à leur vécu et apprennent à les réguler et à les traiter)

### 4.1. Échelle de tension

À utiliser avec la boîte zen, voir ci-dessous 4.2 L'échelle de tension et la boîte zen sont des outils permettant de travailler sur la conscience de soi et sur l'autodiscipline.



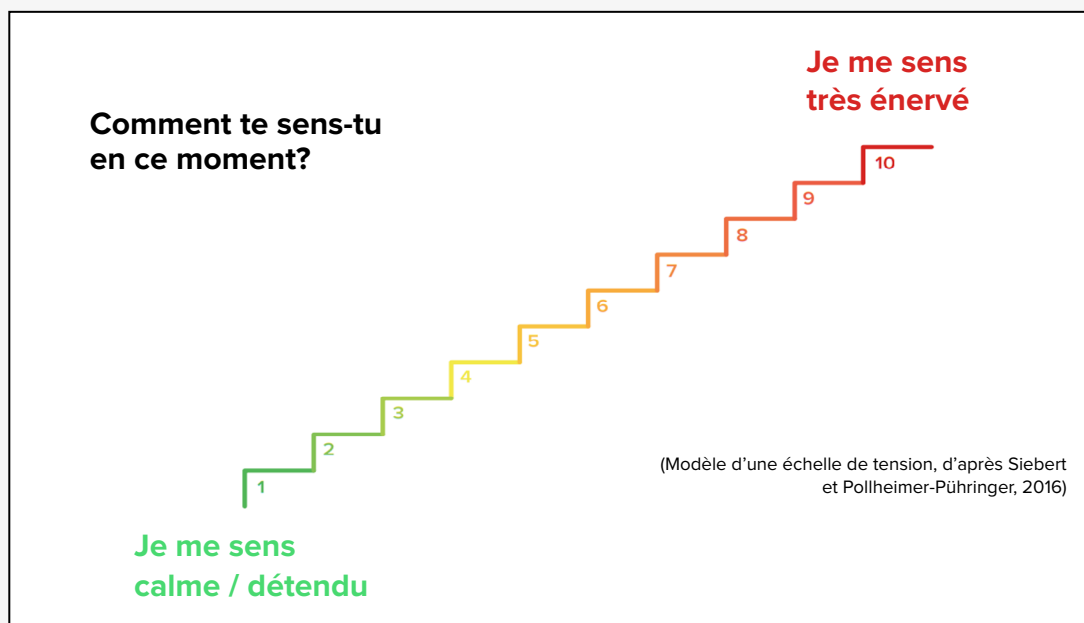
**OBJECTIFS :** Les élèves prennent conscience de leurs émotions et de leur état d'esprit et savent ce qu'ils peuvent faire pour se calmer.



**DURÉE :** 15 - 20 minutes pour assembler l'échelle, présenter le sujet et, idéalement, deux minutes d'activités avec l'échelle de tension deux fois par jour.



**MATÉRIELS :** Un grand tableau, un dessin, une photo ou autre matériel montrant une échelle avec une classification de 1 à 10 (voir modèle ci-dessous)



Travaillez en collaboration avec les enfants de votre classe pour installer l'échelle de tension. Commencez par la création d'une liste de mots exprimant des états de tension et d'émotion. Vous pouvez commencer avec une liste de situations qui pourraient provoquer certaines émotions. « Comment vous sentiriez-vous si quelqu'un vous frappait ? » « Comment vous sentez-vous juste avant de vous

coucher ? » Utilisez des termes adaptés à leur âge décrivant des états de tension et des émotions qui pourront être introduits par le biais d'actions. Voyez si vous pouvez obtenir des élèves qu'ils miment ces émotions. Assurez-vous que tous les élèves soient prêts pour toute « action sensible ». Voici des mots qui pourraient être inclus dans la liste : nerveux, excité, stressé, anxieux, agressif, contrarié, en colère, fatigué, tendu, irrité, douloureux, agité, mais aussi calme, détendu, joyeux, etc. Vous pouvez éventuellement utiliser tout autre terme déjà utilisé grâce à l'activité d'apprentissage socio-émotionnel (voir chapitre 1 ci-dessus).

Voyez si, avec l'ensemble de la classe, vous pouvez placer les mots de vocabulaire sur l'échelle. Certains mots mériteront très clairement d'être mis en haut sur l'échelle, au niveau plus tendu (« stressé », « anxieux »). D'autres mots doivent être mis en bas de l'échelle, au niveau moins tendu (« détendu », « calme »). Précisez toujours aux enfants qu'il n'y a pas de mauvaises réponses.

Prenez votre tableau avec l'échelle de tension et écrivez les mots sur les endroits appropriés sur l'échelle (ou collez-les, ou accrochez-les d'une manière ou d'une autre). Placez le tableau complété quelque part dans la classe de sorte que l'échelle soit visible pour tous les élèves.

Comme activité, prenez deux minutes et demandez aux enfants comment ils se sentent et s'ils peuvent indiquer leurs émotions sur l'échelle de tension. Les enfants peuvent répondre, par exemple, qu'ils se sentent « anxieux » ou « heureux ». Demandez aux enfants d'évaluer leur tension sur l'échelle de 1 à 10, par exemple « Je me sens assez heureux, je ne suis pas malheureux. Je me donnerais un 3 sur 10 sur l'échelle », ou bien, « Je me sens très nerveux aujourd'hui. Je me donnerais un 7 sur 10 sur l'échelle. »

Ensuite, demandez-leur ce qu'ils pensent être nécessaire pour diminuer la tension. « De quoi as-tu besoin pour descendre d'un niveau ou plus ? » Les élèves auront leurs propres idées quant à ce dont ils ont besoin pour évacuer leur tension. Certains d'entre eux auront développé leurs propres méthodes pour se calmer, d'autres non. Recopiez ces idées d'activités destinés à réduire la tension et utilisez-les comme base pour l'activité de la boîte zen (voir ci-dessous 4.2, écrivez les idées sur des cartes à mettre dans la boîte).

**Versions alternatives :** Déposez une corde sur le sol et marquez ou imaginez une échelle que vous pouvez grimper de 1 à 10. Quand vous demandez aux enfants d'évaluer leurs émotions et leur état interne, demandez-leur de s'évaluer en se plaçant sur le niveau approprié sur la corde (cf. plus proche au « 10 » sur la corde s'ils se sentent plus tendus). Ceci aidera les élèves à comprendre « où ils se trouvent actuellement » en faisant appel à leur motricité générale.

Une fois que les enfants ont compris comment fonctionne l'échelle, donnez à chaque enfant une pince à linge ou une épingle qu'ils peuvent personnaliser. Quand ils entrent en classe le matin, demandez-leur de mettre leur pince ou leur épingle sur l'échelle de tension, leur permettant d'exprimer leur sentiment. Vous pouvez leur demander de répéter l'exercice en différents moments de la journée. Si vous voyez un enfant stressé ou en souffrance émotionnelle, vous pouvez lui demander de s'évaluer sur l'échelle et s'il y a des activités dans la boîte zen qu'il souhaite faire.

## 4.2 Boîte zen



**OBJECTIFS** : Calmer les élèves qui ressentent des niveaux élevés de stress. Si un élève a tendance à se « déconnecter », vous pouvez utiliser cette boîte pour le ramener à l'instant présent.



**DURÉE** : 20 – 30 minutes pour préparer la boîte zen et expliquer comment celle-ci fonctionne



**MATÉRIELS** : Une grande boîte ou autre récipient, si possible décorée ensemble en classe avec les enfants, avec un couvercle. 6-8 objets à mettre dans la boîte.

Une boîte zen est une boîte ou autre récipient installée dans la salle de classe qui rassemble des objets apaisants qui vont aider les élèves à se calmer et à se recentrer s'ils sont tendus. Le contenu de la boîte doit être préparé avec les élèves ou les enfants.

### Introduction en classe :

Commencez par une discussion et composez une liste des choses qui ont aidé les élèves par le passé dans des moments difficiles. Était-ce une tasse de chocolat chaud ? Un jouet ? Ou un autre objet, comme une petite nappe ou une musique préférée ? Demandez aux élèves d'apporter à l'école des objets qu'ils souhaitent mettre dans la boîte zen.

Demandez aux élèves de préparer des **cartes illustrées à affirmations positives** à mettre dans la boîte. Ces cartes devraient décrire des actions, des souvenirs ou d'autres expériences positives qui peuvent réduire la tension, comme un câlin, ou des souvenirs d'un moment agréable passé en excursion scolaire.

Faites également des **cartes comprenant des idées d'exercices physiques** que les élèves peuvent faire pour se détendre (cf. respiration lente, s'étirer, des sauts, courir ou autres).

### Remplissage de la boîte zen :

Rassemblez une collection d'objets à mettre dans la boîte zen posée sur une table. Ajoutez les matériaux rapportés par les élèves et couvrez tous les objets avec un tissu pour les cacher.

N'oubliez pas de mettre sur la table les cartes avec les affirmations positives et les exercices physiques. Si les élèves ne sont pas capables d'apporter des objets pour la boîte zen, mettez vous-même des matériaux à disposition des élèves.

Quelques exemples de matériaux appropriés sont :

- Balles sensorielles, balles anti-stress, balles molles, balles de jonglage.
- Morceaux de tissus - tissu doux, en soie, en laine.
- Chewing-gum ou des sucreries au goût fort (bonbons à la menthe).
- Fruits secs, noix, chocolat ou petites friandises (par exemple, raisins, abricots, amandes, noisettes, etc.)

**Remarque** - Informez-vous des allergies et des intolérances et des habitudes alimentaires religieuses des élèves pour chacune des friandises mises à disposition.

- Animaux en peluche.
- Huiles essentielles : lavande, menthe japonaise – assurez-vous que les élèves ont compris qu'ils ne devaient pas appliquer l'huile directement sur la peau, mais sur un tissu ou un linge pour la sentir.
- Ballons gonflables – dont on peut se débarrasser une fois utilisés.
- Des sacs de sable à garder en équilibre sur sa tête.
- Pas de médicaments !

Assurez-vous que la collection de matériaux est adaptée au groupe avec lequel vous les utiliserez. Enlevez le tissu de la table et permettez aux enfants de choisir un objet et de l'« essayer » comme ils le souhaitent. Parlez de chaque objet, comment il peut avoir un effet, et comment il peut réduire la tension.

Remplissez la boîte en classe avec les élèves. Mettez les objets de la table à l'intérieur de la boîte. Vous pouvez également décorer la boîte ensemble.

#### **Au cours de la journée d'école :**

Quand les élèves commencent à montrer des signes de stress (agitation, difficultés à se concentrer, disputes, agressivité, regard dans le vide, etc.) vous pouvez d'abord tenter d'utiliser l'échelle tension avec eux afin de leur permettre d'exprimer leur niveau de tension, et de leur offrir la possibilité de suggérer eux-mêmes des manières pour réduire la tension.

Vous pouvez poser des questions comme : « Je vois que tu commences à être agité, quel chiffre utiliserais-tu sur l'échelle de tension pour définir ton sentiment ? » Vous pouvez les encourager à sortir quelque chose de la boîte zen s'ils pensent que cela pourrait leur être bénéfique.


Si la tension se trouve déjà au niveau 6 ou que vous voyez ou sentez que l'élève est très tendu ou s'il a du mal à se maîtriser, vous pouvez ouvrir la boîte zen ensemble immédiatement et chercher quelque chose d'adapté pour le calmer.

Il arrive qu'un élève se trouve à un niveau de tension extrêmement élevé (et qu'il se situe lui-même à un niveau allant de 7 à 10). Dans ce cas, il se peut que l'activité physique soit le seul remède. Remettez-lui les cartes comprenant les idées d'exercices physiques ou proposez-lui d'aller marcher ou courir à l'extérieur si possible.

## 5.A.5 Activités pour développer la maîtrise de soi/la réaction inhibitrice chez l'enfant (Activités qui entraînent le cerveau « pensant » à s'allumer avant que l'enfant ne réagisse à certaines situations)

### 5.1 La règle « Stop »

 **OBJECTIFS** : Les élèves connaissent leurs limites et sont capables de s'exprimer lorsque les autres franchissent ces limites.

 **DURÉE** : 15 - 20 minutes pour la présentation.

 **MATÉRIELS** : Un set de cartes imprimées, dessinés ou autres montrant un panneau « stop » (voir modèle ci-dessous).



(Modèle d'une carte panneau « stop », d'après Siebert et Pollheimer-Pühringer, 2016)

Lancez une discussion avec les élèves sur les activités généralement pratiquées dans une cour de récréation : courir, jouer au football, jouer au jeu du chat et de la souris. Demandez-leur ce que l'on peut faire quand quelqu'un devient bagarreur ou commence à provoquer les autres, c'est-à-dire qu'il bouscule les autres ou les pousse dans la cour de récréation.

**Expliquez que la règle en classe est que : si quelqu'un fait quelque chose qui vient gêner, contrarier ou blesser un autre élève, cet élève peut dire « stop ».**

Si les enfants le souhaitent, ils peuvent choisir un geste pour l'exprimer, par exemple lever les mains devant eux avec les bras fléchis. Cette règle s'applique dès qu'une limite personnelle est franchie, lorsque le comportement d'un camarade de classe est jugé gênant. Ce peut être dans la cour de récréation, en classe, ou ailleurs.

Discutez de la fréquence de ce type d'événements et demandez aux enfants s'ils pensent que cela fait partie du cours normal de la vie. Parlez de ces infractions

mineures (bousculer quelqu'un, dire quelque chose de méchant) comme d'une chose normale dans la vie, et expliquez qu'il est normal que des conflits, des bagarres et des disputes se produisent. Insistez cependant sur le fait que les enfants doivent toujours pouvoir dire « Stop » quand ils en ressentent le besoin.

Répartissez les enfants en petits groupes et **demandez-leur de mimer une situation où quelqu'un doit dire stop**. Donnez aux groupes des cartes avec le panneau « stop » (voir ci-dessous) pour qu'ils puissent commencer l'activité avec le panneau, puis passer au geste choisi ou simplement aux mots. Assurez-vous que tous ceux jouant « l'agresseur » s'arrêtent immédiatement.

Expliquez aux élèves que s'il se passe quelque chose en classe ou dans la cour, ils doivent utiliser la règle « Stop », puis venir trouver un adulte pour lui expliquer si le problème persiste. Les élèves peuvent aussi penser à des exemples d'abus possibles de la règle « stop » ; par exemple, lorsqu'un professeur donne des devoirs à faire et que quelqu'un crie « stop » parce qu'il ne veut pas faire d'exercices.

## 5.2 '1 - 2 - 3'



**OBJECTIFS** : Les enfants comprennent mieux ce qu'il se passe à chaque instant, et sont ramenés à l'instant présent par la vue, l'écoute et le toucher. Les enfants ayant de graves troubles de l'attention peuvent développer leur capacité à se concentrer.



**DURÉE** : 10 minutes plusieurs fois par semaine.

**REMARQUE** : Cet exercice nécessite un haut niveau de concentration et peut, au départ, submerger les enfants qui souffrent de troubles de l'attention.

En groupe, demandez aux enfants « Que voyez-vous ? » et laissez-les identifier quelque chose à haute voix.

Ensuite, demandez « Qu'entendez-vous ? ». Les enfants doivent alors être très silencieux pour écouter les bruits dans la salle. Puis demandez-leur ce qu'ils ont entendu.

Puis, demandez « Que sentez-vous ? », et les enfants expriment tout haut ce qu'ils sentent en faisant appel à leur sens du toucher.

Répétez cet exercice trois fois au total, mais au deuxième tour les enfants doivent nommer deux choses qu'ils voient, qu'ils entendent, qu'ils touchent, puis au troisième tour ils devront nommer trois choses pour chaque catégorie.

Une fois que tous les enfants ont compris l'exercice, expliquez-leur qu'il sera plus facile pour eux d'observer quelque chose s'ils gardent la réponse pour eux-mêmes. Essayez le même jeu, mais en silence (personne ne dit ce qu'il voit, entend ou sent).

Expliquez-leur qu'ils ne doivent pas mémoriser les réponses. Les enfants qui ne travaillent pas dans leur langue maternelle peuvent nommer les choses dans leur propre langue ou même les dessiner. Essayez en silence.

Remarque : Le silence peut être effrayant pour certains enfants souffrant de stress et de traumatismes, faites donc en sorte que l'exercice soit court au début et assurez-vous que tous les enfants aient compris qu'il y aura un silence.

### 5.3 L'île du professeur



**OBJECTIFS** : Les élèves prennent conscience des limites personnelles et de la prudence dont ils doivent faire preuve pour ne pas les enfreindre.



**DURÉE** : 5 minutes pour présenter cet outil, mais il vaudra pour tous les jours.

Beaucoup d'élèves ne connaissent pas ou ne reconnaissent pas leurs limites ou celles des autres. Il est possible que, pour cette raison, ils ne respectent pas les effets personnels de leurs camarades de classe, qu'ils envahissent l'espace personnel des autres, et qu'ils ne fassent pas attention en utilisant les affaires des autres. Pour rendre ces transgressions visibles et tangibles pour les jeunes écoliers, vous pouvez créer une « île du professeur ».

Expliquez aux enfants que « l'île du professeur » est votre espace exclusif. Cet espace doit comprendre votre bureau et tout ce qu'il y a dessus, ainsi que toute autre chose qu'il est important pour vous de ne pas toucher. Par exemple : personne n'a le droit de s'asseoir sur votre chaise, pas même pendant la récréation. Expliquez aux enfants que vous n'aimez pas que ces limites soient enfreintes.

Mettez-vous d'accord sur les règles et les conséquences : quiconque veut transgresser ces limites doit en demander l'autorisation au préalable. Ceux qui ne respectent pas cette règle auront un petit travail supplémentaire à effectuer, tâche sur laquelle vous devez vous mettre d'accord avec les enfants en présentant cette règle.

Les enfants peuvent alors eux aussi déterminer ce qui devrait être selon eux leur espace personnel. Demandez-leur d'en discuter par deux ou en petits groupes, puis définissez pour l'ensemble de la classe ce qui est à eux. Ouvrez un débat si vous estimez qu'un des éléments avancés par les enfants n'est pas réaliste ou juste.

## 5.A.6. Exercices visant à améliorer l'estime de soi, la confiance en soi et visant à développer un état d'esprit positif

### 6.1 Le carnet des points positifs



**OBJECTIFS** : Développer la confiance en soi en soulignant les moments de joie et de réussite.



**DURÉE** : 20 - 30 minutes pour présenter le carnet, puis à différents moments tout au long de l'année scolaire.



**MATÉRIELS** : Un grand carnet par classe pour que tous les élèves puissent y consigner leurs expériences.

Après un moment spécial ou une activité divertissante, présentez le concept du carnet et demandez aux élèves de raconter comment ils ont vécu le moment en question. Voyez s'ils peuvent décrire l'activité en petits groupes et en faire un compte rendu dans le carnet.

Expliquez aux enfants qu'ils peuvent choisir individuellement des moments positifs ou des réussites de leur journée d'école et écrire à ce sujet dans le carnet.

Lorsqu'un enfant qui souffre de stress ou de traumatismes réussit à surmonter une nouvelle tâche, demandez-lui s'il souhaite l'inscrire dans le carnet.

Encouragez ce type de comptes rendus. Les souvenirs peuvent être racontés à l'aide de dessins, de coupures de journaux ou de magazines, de photos, ou autres arts plastiques.

Une fois que les enfants connaissent bien le concept, encouragez ceux qui souffrent de traumatismes et de stress à prendre le carnet et à le lire de temps en temps. Si vous en avez le temps, discutez avec eux de plusieurs événements et voyez si vous pouvez favoriser un état d'esprit positif et montrez-leur à quel point ils se sont épanouis depuis lors.



## 6.2 Le journal d'apprentissage



**OBJECTIFS :** Concentrer l'attention de l'élève sur son apprentissage scolaire et l'aider à prendre conscience de ses progrès et ses difficultés.



**DURÉE :** 20 minutes à la fin de la journée ou de la semaine.

**MATÉRIELS :** Modèle de « journal d'apprentissage » (voir ci-dessous)

Ce que j'ai trouvé intéressant :	Ce qui était amusant :	Ce qui était difficile :	Ce que j'ai réussi :
Le meilleur moment de la semaine :	Ce qui m'a aidé :	Ce en quoi je me suis amélioré :	Là où j'aimerais encore m'améliorer :
Ce que j'ai pu faire pour aider :	Ce pour quoi on m'a félicité :	Ce qui m'a distrait :	Là où j'aimerais en apprendre davantage :

Expliquez aux enfants que vous écrierez et discuterez ensemble sur des sujets liés aux activités de la semaine. Distribuez-leur les fiches du journal d'apprentissage et demandez-leur de les remplir.


Si c'est plus simple pour vous de discuter avec eux et de faire des dessins en lien avec ce qu'ils ont appris, répartissez les enfants en groupes ou en binômes et profitez-en pour faire une activité de groupe.


Le journal d'apprentissage peut indiquer à l'enseignant quelles sont les priorités de chaque élève pris séparément ou ses difficultés. Certains seront capables de répondre la plupart du temps à la catégorie « Ce que j'ai pu faire pour aider », là où d'autres se plaindront du manque de place dans la catégorie « difficultés ».


Encouragez les enfants à adopter une attitude positive à l'égard des choses qu'ils ont trouvées difficiles ou des catégories qu'ils ont eu du mal à remplir, mais ne poussez pas les élèves à remplir quelque chose s'ils ne s'en sentent pas capables.

Ce n'est pas un problème si une catégorie reste vide pendant plusieurs semaines, avec de légers encouragements l'élève finira par répondre à cette catégorie.

### 6.3 Choisir ses points forts

 **OBJECTIFS** : Les élèves passent du temps à penser à leurs camarades de manière positive et reconnaissent qu'ils ont eux-mêmes des points forts.

 **DURÉE** : Activité de 10 minutes.

 **MATÉRIELS** : Cartes ou mots correspondant à des points forts, cartes avec le nom de chaque élève (voir modèle des cartes points forts ci-dessous).

sympathique	poli	esprit d'équipe	serviable
patient	sensible	curieux	courageux
drôle	optimiste	trouve toujours une solution	honnête
fiable	appliqué	indépendant	spontané
ponctuel	responsable	concentré	doué en ...
adroit	attentif	ordonné	persévérant
athlétique	pensif	flexible	actif
a l'oreille musicale	créatif	prudent	prévenant

Placez l'ensemble des cartes avec les mots points forts, et toute autre chose à laquelle vous penseriez avec votre classe, dans un endroit bien visible ou sur le mur.


Déposez dans un sac deux fois le nom de chaque élève. Chacun pioche deux noms et doit trouver un point fort pour chaque élève. On peut en discuter avec son partenaire. Veillez à ce que chaque élève ait choisi un mot gentil pour décrire un point fort et peut justifier son choix correctement. Circulez parmi les élèves et laissez-les discuter de leurs camarades et de leurs points forts.

Vous pouvez utiliser ces cartes points forts plus tard, pour clore une sortie de classe au cours de laquelle les élèves ont pu apprendre à se connaître différemment et auront peut-être de nouvelles idées de points forts pour leurs camarades.

## 5.A.7 Pratiques en classe permettant de développer les sentiments de compétence et d'autonomie

En plus des activités et des outils susmentionnés, les pratiques de classe suivantes peuvent aider les élèves en matière de conscience de soi.


### 7.1 Pauses cérébrales, exercices et mouvements

 **OBJECTIFS** : Donner la possibilité à chaque élève de déstresser et de relâcher la pression au cours de la journée, en améliorant dans le même temps la concentration.

Comme c'est le cas avec les cartes de mouvements dans le cadre des activités avec la boîte zen, si les élèves ressentent le besoin de bouger, donnez-leur la possibilité. Ils peuvent faire par exemple une série de flexions, de sauts avec écart ou autres mouvements tels qu'étirer le bras vers la droite en appuyant sur le coude gauche et vice versa. Vous pourriez mettre de la musique et donner un « cours de danse », qui permet de regagner l'attention des élèves.

Si les élèves peuvent aller dehors, pour courir et prendre l'air, laissez-leur cette possibilité. Lorsque vous souhaitez que les élèves soient très concentrés pendant un long moment, prévoir une « pause cérébrale » de cinq minutes pour tout le monde permet de maintenir le calme dans la classe, en particulier pour ceux qui ont des problèmes de concentration.

### 7.2 Être vu et entendu

 **OBJECTIFS** : Donner à chaque élève la possibilité de se sentir lié à l'école, de se sentir à sa place et de développer son estime de soi.

Parfois, tout ce dont un élève a besoin est d'être mieux compris par ses professeurs. Si vous êtes en mesure de le faire 10 jours durant, essayez de parler avec les élèves qui, selon vous, sont en difficulté pendant deux minutes chaque jour, à propos de tout ce dont l'élève ait envie de parler. Vous pouvez ensuite passer à un jour sur deux pendant une semaine environ, puis progressivement arriver à des discussions plus informelles. (D'après Fisher D et Frey J, 2016)

### 7.3 Avoir un rôle, quel qu'il soit



**OBJECTIFS** : Permettre à chaque élève de se sentir impliqué et productif en classe quand il se sent moins impliqué ou productif.

Veiller à ce que chaque élève soit impliqué à chaque moment de la journée est stimulant pour lui. Parfois, le fait de participer à une activité orale ou de groupe peut être intimidant pour un élève ; fabriquez des cartes à accrocher autour du cou portant les mots « observateur », « preneur de notes » ou « dictionnaire » qui soient disponibles pour l'ensemble des élèves.

Les élèves pourront prendre l'une de ces cartes s'ils ne sentent pas à leur place dans une activité et pourront officiellement prendre des notes, observer ou guetter les nouveaux mots de vocabulaire qu'ils ne connaissent pas pour se renseigner plus tard.

De plus, ces rôles plus généraux sont utiles pour que les enfants puissent avoir un aperçu de ce qu'implique la prise de responsabilités. Des rôles généraux tels que moniteur de classe, médiateur de conflit, copain, assistant d'apprentissage, et tuteur pour nouveaux élèves aident les enfants à se sentir compétents et à avoir le sentiment de contribuer à un projet plus vaste.


## 5.B En matière d'enseignement secondaire


Vous trouverez ci-dessous des jeux, activités, exercices et méthodes pédagogiques que vous pourrez utiliser en classe pour relever le stress et les traumatismes. Ils sont axés sur l'apprentissage socio-émotionnel et le développement de compétences, telles que la conscience de soi, l'autorégulation, l'estime de soi.

En outre, ils traitent de la manière dont la dynamique de classe entière peut influencer le bien-être individuel, notamment pendant l'accueil des nouveaux arrivants, ainsi que la création d'environnements d'apprentissage constructifs pour tous les enfants et la compréhension des limites et du comportement adéquat en classe.

### 5.B.1 Idées d'activités ou de leçons visant à faire comprendre ce que vivent les nouveaux élèves dans une classe et dans un nouveau pays.

 **OBJECTIFS** : Créer un environnement où les élèves se sentent en sécurité.

 **DURÉE** : Créer un environnement où les élèves se sentent en sécurité.

 **MATÉRIELS** : Fiches de questions.

Donnez à chaque enfant une fiche d'exercices comprenant un texte rédigé dans une langue qu'il ne comprend pas. Si vous voulez rédiger un texte nonsensique, vous pouvez le faire en utilisant n'importe quel texte et de le brouiller en utilisant cet outil en ligne : <http://textmechanic.com/text-tools/obfuscation-tools/reverse-text-generator/>


Mettez quelques questions sur le texte en bas de chaque page que vous distribuez aux élèves. Demandez-leur de répondre aux questions qui accompagnent ce texte. Ils auront évidemment du mal à répondre aux questions.


Une fois qu'ils ont terminé, reprenez les fiches et faites semblant que vous « corrigez » les questions. Divisez la classe en petits groupes et demandez-leur de réfléchir aux raisons pour lesquelles vous leur avez demandé de réaliser cet exercice. Réunissez-les pour une discussion de groupe.

Demandez-leur de réfléchir à ce que vivent les nouveaux arrivants qui ne parlent pas la langue de leurs camarades de classe. Demandez aux élèves de réfléchir aux autres choses qui doivent être différentes pour un nouvel élève qui arrive dans cette école et discutez-en ensemble. Sur un tableau dans la salle de classe, listez éventuellement les idées auxquelles vous avez pensé ensemble sur la manière d'accueillir au mieux les nouveaux venus.

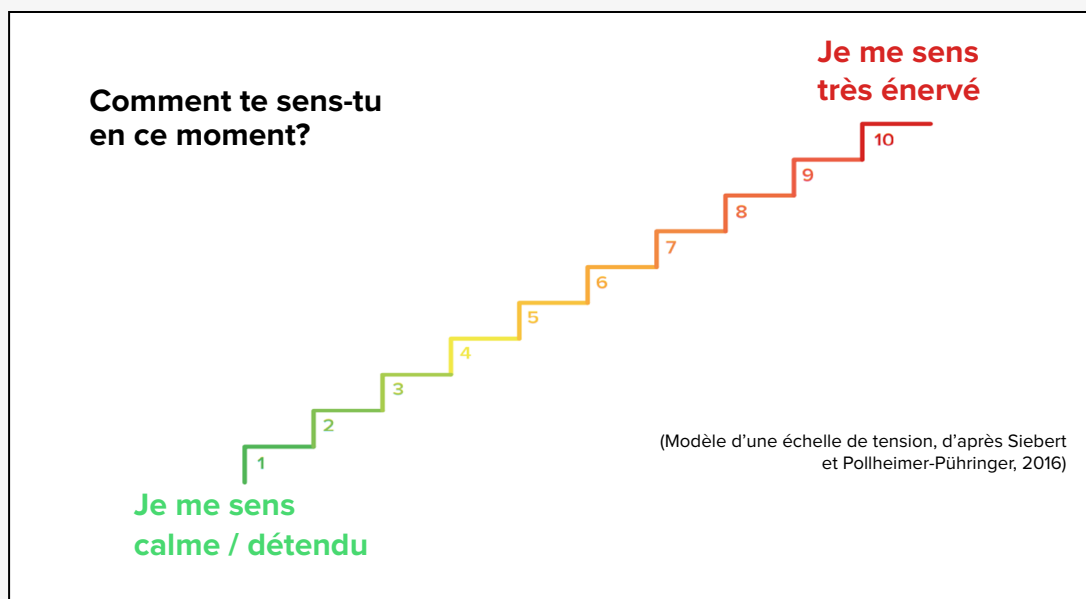
## 5.B.2 Outils pour réguler les émotions et les comportements en classe (Outils pour que les enfants soient sensibilisés à leurs émotions et à leur vécu et apprennent à les réguler et à les traiter).

### 2.1. Échelle de tension

 **OBJECTIFS** : Les élèves travaillent sur leur propre conscience. Ils apprennent à reconnaître leurs propres tensions à partir de leur comportement et de leurs émotions, à les nommer et à les gérer.

 **DURÉE** : 15-20 minutes pour présenter le sujet. L'échelle doit être accessible pendant chaque cours - parlez-en avec les autres professeurs pour qu'ils aient une copie de l'échelle dans leur salle de classe.

 **MATÉRIELS** : Un grand tableau, un dessin, une photo ou autre matériel montrant une échelle avec une classification de 1 à 10 (voir modèle ci-dessous)



Demandez à la classe : « Comment vous sentez-vous ? Êtes-vous nerveux ou calmes ? Expliquez-leur que, sur cette échelle, 1 signifie « Je suis parfaitement détendu » et 10 signifie « Je me sens très nerveux et agité, je ne sais pas quoi faire, je suis hyper tendu ». Demandez-leur « À quel niveau vous trouvez-vous en ce moment ? »

Puis, présentez quelques mots décrivant des émotions, des tensions (« nerveux », « excité », « stressé », « anxieux », « contrarié »), et demandez aux élèves si d'autres qualificatifs leur viennent à l'esprit. Demandez aux élèves de travailler en groupes et voyez s'ils arrivent à décider où placer les mots de vocabulaire sur l'échelle de tension. Il n'y a pas de mauvaises réponses. Accrochez l'échelle de

sorte qu'elle soit bien visible.

Posez la question : « Sur la base de votre réponse à la question de tout à l'heure, que devriez-vous faire pour descendre d'un niveau sur l'échelle de tension ? » Les élèves auront leurs propres idées quant à ce dont ils ont besoin pour évacuer leur tension. Certains d'entre eux auront développé leurs propres méthodes pour se calmer, d'autres non. Recopiez ces méthodes et utilisez-les comme base pour l'activité de la boîte zen.

Chaque matin, et de nouveau au cours de la journée, demandez aux élèves d'évaluer leurs niveaux de tension. Lorsque vous voyez qu'un élève se sent tendu ou souffre de ses émotions, demandez-lui d'indiquer à quel niveau il pense se situer et faites appel à l'activité « boîte zen » pour l'aider à se sentir mieux.

## 2.2 Boîte zen



**OBJECTIFS** : Calmer les élèves qui ressentent des niveaux élevés de stress. Si un élève a tendance à se « déconnecter », vous pouvez utiliser cette boîte pour le ramener à l'instant présent.



**DURÉE** : 20 – 30 minutes pour préparer la boîte zen et expliquer comment celle-ci fonctionne



**MATÉRIELS** : Une grande boîte ou autre récipient, si possible décorée ensemble en classe avec les enfants, avec un couvercle. 6-8 objets à mettre dans la boîte.

Une boîte zen est une boîte ou autre récipient installée dans la salle de classe qui rassemble des objets apaisants qui vont aider les élèves à se calmer et à se recentrer s'ils sont tendus. Le contenu de la boîte doit être préparé avec les élèves ou les enfants.

Introduction en classe. Commencez par une discussion et composez une liste des choses qui ont aidé les élèves par le passé dans des moments difficiles. Était-ce une tasse de chocolat chaud ? Un jouet ? Ou un autre objet, comme une petite nappe ou une musique préférée ? Demandez aux élèves d'apporter à l'école des objets qu'ils souhaitent mettre dans la boîte zen.

Demandez aux élèves de préparer des cartes illustrées à affirmations positives à mettre dans la boîte. Ces cartes devraient décrire des actions, des souvenirs ou d'autres expériences positives qui peuvent réduire la tension, comme un câlin, ou des souvenirs d'un moment agréable passé en excursion scolaire. Faites également des cartes comprenant des idées d'exercices physiques que les élèves peuvent faire pour se détendre (cf. respiration lente, s'étirer, des sauts, courir ou autres).

Remplissage de la boîte zen. Mettez une collection d'objets à mettre dans la boîte zen sur une table. Ajoutez ceux apportés par les élèves et couvrez tous les objets avec un tissu pour les cacher. N'oubliez pas de mettre sur la table les cartes avec les affirmations positives et les exercices physiques. Si les élèves ne sont pas capables d'apporter des objets pour la boîte zen, mettez vous-même des matériaux à disposition des élèves.

Quelques exemples de matériaux appropriés sont :

- Balles sensorielles, balles anti-stress, balles molles, balles de jonglage.
- Morceaux de tissus - tissu doux, en soie, en laine.
- Chewing-gum ou des sucreries au goût fort (bonbons à la menthe).
- Fruits secs, noix, chocolat ou petites friandises (par exemple, raisins, abricots, amandes, noisettes, etc.) Remarque - Informez-vous des allergies et des intolérances et des habitudes alimentaires religieuses des élèves pour chacune des friandises mises à disposition.
- Animaux en peluche.
- Huiles essentielles : lavande, menthe japonaise – assurez-vous que les élèves ont compris qu'ils ne devaient pas appliquer l'huile directement sur la peau, mais sur un tissu ou un linge pour la sentir.
- Ballons gonflables – dont on peut se débarrasser une fois utilisés.
- Des sacs de sable à garder en équilibre sur sa tête.
- Pas de médicaments !

Assurez-vous que la collection de matériaux est adaptée au groupe avec lequel vous les utiliserez. Enlevez le tissu de la table et permettez aux enfants de choisir un objet et de l'« essayer » comme ils souhaitent. Parlez de chaque objet, comment il peut avoir un effet, et comment il peut réduire la tension.

Remplissez la boîte en classe avec les élèves. Mettez les objets de la table à l'intérieur de la boîte. Vous pouvez également décorer la boîte ensemble.

Au cours de la journée d'école : Quand les élèves commencent à montrer des signes de stress (agitation, difficultés à se concentrer, disputes, agressivité, regard dans le vide, etc.) vous pouvez d'abord tenter d'utiliser l'échelle tension avec eux afin de leur donner une opportunité d'exprimer leur niveau de tension, et de leur permettre de suggérer eux-mêmes des manières pour réduire la tension.

Vous pouvez poser des questions telles que : « Je vois que tu commences à être agité, quel chiffre utiliserais-tu sur l'échelle de tension pour définir ton sentiment ? » Vous pouvez les encourager à sortir quelque chose de la boîte zen s'ils pensent que cela pourrait leur être bénéfique.

Si la tension se trouve déjà au niveau 6 ou que vous voyez ou sentez que l'élève est très tendu ou s'il a du mal à se maîtriser, vous pouvez ouvrir la boîte zen ensemble immédiatement et chercher quelque chose d'adapté pour le calmer.

Il arrive qu'un élève se trouve à un niveau de tension extrêmement élevé (et qu'il se situe lui-même à un niveau allant de 7 à 10). Dans ce cas, il se peut que l'activité physique soit le seul remède. Remettez-lui les cartes comprenant des idées d'exercices physiques ou proposez-lui d'aller marcher ou courir à l'extérieur si possible.



## 5.B.3 Activités pour développer la maîtrise de soi et la réaction inhibitrice chez l'élève (Activités qui entraînent le cerveau « pensant » à s'allumer avant que l'élève ne réagisse à certaines situations)

### 3.1. La règle « stop »



**OBJECTIFS :** Les élèves découvrent leurs limites et leurs besoins et sont capables de s'exprimer lorsque les autres franchissent ces limites. Les élèves apprennent à écouter les besoins des autres et à les respecter.



**DURÉE :** 15 - 20 minutes pour la présentation

Lancez une discussion avec les élèves sur les activités généralement pratiquées dans une cour de récréation (courir, jouer au football, jouer au jeu du chat et de la souris). Demandez-leur ce que l'on peut faire lorsque quelqu'un devient bagarreur ou commence à provoquer les autres, c'est-à-dire qu'il bouscule les autres ou les pousse dans la cour de récréation.

Expliquez que la règle en classe est que : si quelqu'un fait quelque chose qui vient gêner, contrarier ou blesser un autre élève, cet élève peut dire « stop ».

Si les élèves le souhaitent, ils peuvent choisir un geste pour l'exprimer. Lever les mains devant eux avec les bras fléchis. Cette règle s'applique dès qu'une limite personnelle est franchie, lorsque le comportement d'un camarade de classe est considéré comme gênant. Ce peut être dans la cour de récréation, en classe, ou ailleurs.

Discutez de la fréquence de ce type d'événements et demandez aux élèves s'ils pensent que cela fait partie du cours normal de la vie. Parlez de ces infractions mineures (percuter quelqu'un, dire quelque chose de méchant) comme d'une chose normale dans la vie, et expliquez qu'il est normal que des conflits, des bagarres et des disputes se produisent. Insistez cependant sur le fait que les élèves doivent toujours pouvoir dire « stop » quand ils en ressentent le besoin. Répartissez les élèves en petits groupes et demandez-leur de mimer une situation où quelqu'un doit dire stop. Assurez-vous que tous ceux jouant « l'agresseur » s'arrêtent immédiatement.

Expliquez aux élèves que s'il se passe quelque chose en classe ou dans la cour, ils doivent utiliser la règle « stop », puis, si le problème persiste, venir trouver un adulte pour lui expliquer la situation. Les élèves peuvent aussi penser à des exemples d'abus possibles de la règle « stop » ; par exemple, lorsqu'un professeur donne des devoirs à faire et que quelqu'un crie « stop » parce qu'il ne veut pas faire d'exercices.

Répétez l'exercice en classe plusieurs fois pendant les premières semaines, puis peut-être une fois par semaine. Demandez aux élèves s'ils ont utilisé cette règle dans la cour de récréation ou en classe, et félicitez-les s'ils l'ont fait. Demandez-leur de mimer ce qu'il s'est passé. Ils ne doivent pas nommer « l'agresseur » à moins que celui-ci n'ait accepté de participer à la reconstitution des faits.

### 3.2 '1 - 2 - 3 - 4 - 5'



**OBJECTIFS :** Les enfants comprennent mieux ce qu'il se passe à chaque instant, et sont ramenés à l'instant présent par la vue, l'écoute et le toucher. Les élèves ayant de graves troubles de l'attention peuvent développer leur capacité à se concentrer.



**DURÉE :** 10 - 15 minutes pour présenter l'exercice et, si possible, quelques fois par semaine.

**REMARQUE :** Cet exercice nécessite un haut niveau de concentration et peut, au départ, submerger les élèves qui souffrent de troubles de l'attention.

#### **Introduction :**

En groupe, demandez aux élèves « Nommez cinq choses que vous voyez » et laissez-les les identifier à haute voix. Ensuite, demandez « Nommez cinq choses que vous entendez ». Les élèves doivent alors être très silencieux pour écouter les bruits dans la salle. Puis demandez-leur ce qu'ils ont entendu. Puis, demandez "Nommez cinq choses que vous sentez", et les élèves expriment tout haut ce qu'ils sentent en faisant appel à leur sens du toucher.

Répétez l'exercice, mais, au deuxième tour, les élèves doivent répondre par écrit. Les élèves qui ne travaillent pas dans leur langue maternelle peuvent nommer les choses dans leur propre langue si c'est plus facile pour eux. Essayez en silence.

#### **Remarque :**

Le silence peut être effrayant pour certains élèves souffrant de stress et de traumatismes, faites donc en sorte que l'exercice soit court au début et assurez-vous que tous les élèves aient compris qu'il y aura un silence.

### 3.3 L'île du professeur



**OBJECTIFS** : Les élèves prennent conscience des limites personnelles et de la prudence dont ils doivent faire preuve pour ne pas les enfreindre.



**DURÉE** : 5 minutes pour présenter cet outil, mais il vaudra pour tous les jours.

Beaucoup d'élèves ne connaissent pas ou ne reconnaissent pas leurs limites ou celles des autres. Il est possible que, pour cette raison, ils ne respectent pas les effets personnels de leurs camarades de classe, qu'ils envahissent l'espace personnel des autres, et qu'ils ne fassent pas attention en utilisant les affaires des autres. Pour rendre ces transgressions visibles et tangibles pour les jeunes écoliers, vous pouvez créer une « île du professeur ».

Expliquez aux enfants que « l'île du professeur » est votre espace exclusif. Cet espace doit comprendre votre bureau et tout ce qu'il y a dessus, ainsi que toute autre chose qu'il est important pour vous de ne pas toucher. Par exemple : personne n'a le droit de s'asseoir sur votre chaise, pas même pendant la récréation. Expliquez aux enfants que vous n'aimez pas que ces limites soient enfreintes.

Mettez-vous d'accord sur les règles et les conséquences : quiconque veut transgresser ces limites doit en demander l'autorisation au préalable. Ceux qui ne respectent pas cette règle auront un petit travail supplémentaire à effectuer, tâche sur laquelle vous devez vous mettre d'accord avec les enfants en présentant cette règle.

Les enfants peuvent alors eux aussi déterminer ce qui devrait être selon eux leur espace personnel. Demandez-leur d'en discuter par deux ou en petits groupes, puis définissez pour l'ensemble de la classe ce qui est à eux.

Ouvrez un débat si vous estimez qu'un des éléments avancés par les enfants n'est pas réaliste ou juste.

## 5.B.4 Exercices visant à améliorer l'estime de soi, la confiance en soi et visant à développer un état d'esprit positif

### 4.1 Le carnet des points positifs



**OBJECTIFS** : Développer la confiance en soi en soulignant les moments de joie et de réussite



**DURÉE** : 20 - 30 minutes pour présenter le carnet, puis à différents moments tout au long de l'année scolaire.



**MATÉRIELS** : Un grand carnet par classe pour que tous les élèves puissent y consigner leurs expériences.

Après un moment spécial ou une activité divertissante, présentez le concept du carnet et demandez aux élèves de raconter comment ils ont vécu le moment en question. Voyez s'ils peuvent décrire l'activité en petits groupes et en faire un compte rendu dans le carnet. Expliquez aux enfants qu'ils peuvent choisir individuellement des moments positifs ou des réussites de leur journée d'école et écrire à ce sujet dans le carnet.

Lorsqu'un enfant qui souffre de stress ou de traumatismes réussit à surmonter une nouvelle tâche, demandez-lui s'il souhaite l'inscrire dans le carnet.

Encouragez ce type de comptes rendus. Les souvenirs peuvent être racontés à l'aide de dessins, de coupures de journaux ou de magazines, de photos, ou autres arts plastiques.

Une fois que les enfants connaissent bien le concept, encouragez ceux qui souffrent de traumatismes et de stress à prendre le carnet et à le lire de temps en temps. Si vous en avez le temps, discutez avec eux de plusieurs événements et voyez si vous pouvez favoriser un état d'esprit positif et montrez-leur à quel point ils se sont épanouis depuis lors.

## 4.2 Le journal d'apprentissage



**OBJECTIFS** : Concentrer l'attention de l'élève sur son apprentissage scolaire et l'aider à prendre conscience de ses progrès et ses difficultés.



**DURÉE** : 20 minutes à la fin de la journée ou de la semaine



**MATÉRIELS** : Modèle de « journal d'apprentissage » (voir ci-dessous)

Ce que j'ai trouvé intéressant :	Ce qui était amusant :	Ce qui était difficile :	Ce que j'ai réussi :
Le meilleur moment de la semaine :	Ce qui m'a aidé :	Ce en quoi je me suis amélioré :	Là où j'aimerais encore m'améliorer :
Ce que j'ai pu faire pour aider :	Ce pour quoi on m'a félicité :	Ce qui m'a distrait :	Là où j'aimerais en apprendre davantage :


Expliquez aux enfants que vous écrierez et discuterez ensemble de sujets liés aux activités de la semaine. Distribuez-leur les fiches du journal d'apprentissage et demandez-leur de les remplir. Si c'est plus simple pour vous de discuter avec eux et de faire des dessins en lien avec ce qu'ils ont appris, répartissez les enfants en groupes ou en binômes et profitez-en pour faire une activité de groupe.


Le journal d'apprentissage peut indiquer à l'enseignant quelles sont les priorités de chaque élève pris séparément ou ses difficultés. Certains seront capables de répondre la plupart du temps à la catégorie « Ce que j'ai pu faire pour aider », là où d'autres se plaindront du manque de place dans la catégorie « difficultés ».


Encouragez les enfants à adopter une attitude positive à l'égard des choses qu'ils ont trouvées difficiles ou des catégories qu'ils ont eu du mal à remplir, mais ne poussez pas les élèves à remplir quelque chose s'ils ne s'en sentent pas capables.

Ce n'est pas un problème si une catégorie reste vide pendant plusieurs semaines, avec de légers encouragements l'élève finira par répondre à cette catégorie.

### 4.3 Choisir ses points forts

 **OBJECTIFS** : Les élèves passent du temps à penser à leurs camarades de manière positive et reconnaissent qu'ils ont eux-mêmes des points forts.

 **DURÉE** : 10 minutes.

 **MATÉRIELS** : Cartes ou mots correspondant à des points forts, cartes avec le nom de chaque élève (voir modèle des cartes points forts ci-dessous)

sympathique	poli	esprit d'équipe	serviable
patient	sensible	curieux	courageux
drôle	optimiste	trouve toujours une so-lution	honnête
fiable	appliqué	indépendant	spontané
ponctuel	responsable	concentré	doué en ...
adroit	attentif	ordonné	persévérant
athlétique	pensif	flexible	actif
a l'oreille musicale	créatif	prudent	prévenant

Placez l'ensemble des cartes avec les mots points forts, et toute autre chose à laquelle vous penseriez avec votre classe, dans un endroit bien visible ou sur le mur.

Déposez dans un sac deux fois le nom de chaque élève. Chacun pioche deux noms et doit trouver un point fort pour chaque élève. On peut en discuter avec son partenaire. Veillez à ce que chaque élève ait choisi un mot gentil pour décrire un point fort et peut justifier son choix correctement. Circulez parmi les élèves et laissez-les discuter de leurs camarades et de leurs points forts.

Vous pouvez utiliser ces cartes points forts plus tard, pour clore une sortie de classe au cours de laquelle les élèves ont pu apprendre à se connaître différemment et auront peut-être de nouvelles idées de points forts pour leurs camarades.

## 5.B.5 Méthodes pour réguler l'ambiance dans la classe et veiller à ce que tous les élèves se sentent impliqués et soient dans un état d'esprit positif

En plus des activités et des outils présentés ci-dessus, les pratiques suivantes peuvent aider les enfants à s'épanouir dans la salle de classe et dans la vie.

### 5.1 Mouvements et exercices physiques



**OBJECTIFS :** Donner la possibilité à chaque élève de déstresser et de relâcher la pression au cours de la journée, en améliorant du même coup la concentration.



**DURÉE :** 5 - 10 minutes.

Comme c'est le cas avec les cartes de mouvements dans le cadre des activités avec la boîte zen, si les élèves ressentent le besoin de bouger, donnez-leur cette possibilité. Ils peuvent faire par exemple une série de flexions, de sauts avec écart ou autres mouvements tels qu'étirer le bras vers la droite en appuyant sur le coude gauche et vice versa.

Vous pourriez mettre de la musique et donner un « cours de danse », qui permet de regagner l'attention des élèves. Si les élèves peuvent aller dehors, pour courir et prendre l'air, laissez-leur la possibilité.

### 5.2 Pauses cérébrales



**OBJECTIFS :** Donner la possibilité à chaque élève de déstresser et de relâcher la pression au cours de la journée, en améliorant du même coup la concentration.



**DURÉE :** 5 minutes.

Lorsque vous souhaitez que les élèves soient très concentrés pendant un long moment, prévoir une « pause cérébrale » de 5 minutes pour tout le monde permet de maintenir le calme dans la classe et de rester concentré sur une tâche, en particulier pour ceux qui souffrent de stress et de traumatismes. Voici quelques idées de pauses cérébrales :

- Pierre-papier-ciseaux

Les élèves jouent par deux

- Dessins dans le vide

Demandez aux élèves de se mettre par deux. L'un des deux doit dessiner dans l'air avec son doigt et son partenaire doit deviner ce qu'il dessine.

- Raconter une histoire en groupe

Les élèves s'assoient en cercle par groupe de 8 et chacun dit un mot pour raconter une histoire. Ils peuvent aussi dire une phrase entière.

### 5.3 Être vu et entendu



**OBJECTIFS :** Donnez à chaque élève la possibilité de se sentir lié à l'école, de se sentir à sa place et de développer son estime de soi.



**DURÉE :** 2 minutes pendant 10 jours ou 2 minutes deux fois par jour pendant 5 jours.

Parfois, les élèves ont besoin de voir et de sentir que quelqu'un leur accorde de l'importance. Si vous êtes en mesure de le faire durant 10 jours consécutifs, essayez de parler avec les élèves qui, selon vous, sont en difficulté pendant deux minutes chaque jour, à propos de quoi que ce soit dont l'élève ait envie de parler.

Vous pouvez ensuite passer à un jour sur deux pendant une semaine environ, puis progressivement arriver à des discussions plus informelles.

### 5.4 Avoir un rôle, quel qu'il soit



**OBJECTIFS :** Permettre à chaque élève de se sentir impliqué et productif en classe quand il se sent moins impliqué ou productif.



20 minutes pour la préparation et la présentation

Parfois, le fait de participer à une activité orale ou de groupe peut être intimidant pour un élève ; fabriquez des cartes à accrocher autour du cou portant les mots « observateur », « preneur de notes » ou « dictionnaire » qui soient disponibles pour l'ensemble des élèves.

Les élèves pourront prendre l'une de ces cartes s'ils ne sentent pas à leur place dans une activité et pourront officiellement prendre des notes, observer ou guetter les nouveaux mots de vocabulaire qu'ils ne connaissent pas pour se renseigner plus tard.

De plus, ces rôles plus généraux sont utiles pour que les élèves puissent avoir un aperçu de ce qu'implique la prise de responsabilités.

Des rôles généraux tels que moniteur de classe, médiateur de conflit, copain, assistant d'apprentissage, et tuteur pour nouveaux élèves aident les élèves à se sentir compétents et à avoir le sentiment de contribuer à un projet plus vaste.



## 5.5 Activités de pleine conscience



**OBJECTIFS** : Laisser à chaque élève la possibilité de se calmer, de se reconcentrer et de revenir à l'instant présent.

Le yoga et la méditation offrent aux élèves la possibilité de revenir à l'instant présent. Si ces pratiques vous sont familières, proposez-les à vos élèves quand ils semblent agités, ou même tout simplement tous les jours ou toutes les semaines. De plus, vous pouvez ajouter le yoga, la méditation, ou les exercices de respiration comme carte ou comme activité de la « boîte zen ». Les exercices présentés ci-dessous sont des exemples pour commencer.

The below exercises are examples of how to start:

- **Comptez à rebours les respirations à partir de 50** - Demandez aux élèves de se lever et de bouger un peu pendant 1 minute. Ensuite, demandez-leur de se tenir droit, les deux pieds au sol, légèrement écartés.
- Demandez aux élèves de mettre une main sur leur cœur et l'autre sur leur ventre. Ils doivent fermer les yeux et commencer à compter à rebours à chaque inspiration de 50 à 0. Ce sera difficile la première fois, vous pouvez donc commencer de 10 à 0.
- **Respirations « carrées »** – Demandez aux élèves d'imaginer être en train de dessiner un carré en commençant par l'angle inférieur gauche. Ils inspirent et dessinent le côté gauche du carré en remontant et en comptant jusqu'à 3, puis ils retiennent leur souffle pendant 3 secondes et imaginent dessiner le haut du carré, de gauche à droite.

Ils expirent en comptant à nouveau jusqu'à 3 et imaginent qu'ils dessinent le côté droit du carré en allant du haut vers le bas, puis ils retiennent leur respiration en comptant jusqu'à 3 et en imaginant qu'ils dessinent la partie inférieure du carré en allant de droite à gauche.

## Appendice

Veillez trouver ci-dessous une liste plus complète des symptômes présents chez les enfants et les adolescents souffrant de stress et de traumatismes :

### Enfants en bas âge

Peur du noir ou des animaux ; grande agitation la nuit, troubles du sommeil ; énurésie nocturne ou selles bien qu'ils soient déjà propres ; troubles du langage ; troubles de l'appétit (manque ou excès d'appétit) ; nombreux pleurs ou cris ; sensation glacée ; tremblements ; peur profonde de l'abandon ; refus de quitter les parents ; peur des étrangers ; retards de développement.

### Écoliers

Questions, images, pensées récurrentes ; pleurnicheries ; accrochés aux personnes ; hyper-vigilants ; sursauts ; hyperstimulation physique ; agitation ; irritabilité et agressivité accrues à la maison et à l'école ; rivalité entre frères et sœurs pour attirer l'attention des parents ; cauchemars, peur du noir, agitation nocturne, difficultés pour s'endormir et pour rester endormis ; refus d'aller à l'école ; énurésie nocturne, selles ; renfermement sur soi ; perte d'intérêt ; problèmes de concentration, baisse d'attention et pertes de mémoire (notamment, difficultés d'apprentissage) ; difficultés relationnelles à l'école à cause d'un comportement agité et agressif ; se comportent comme des bébés, par exemple, sucent leur pouce ; troubles psychosomatiques (maux de tête, douleurs d'estomac, éruptions cutanées, etc.) ; troubles alimentaires (excès ou manque d'appétit) ; tristesse (dépression, abattement, chagrin) ; peurs liées à la sensation de sécurité là où ils n'avaient pas peur avant ; expériences traumatisantes souvent mimées et dessinées ; culpabilité ; comportement à risque.

### Adolescents

Troubles du sommeil, cauchemars ; souvenirs et pensées récurrents liés à un épisode traumatisant (revivre l'épisode) ; troubles de l'appétit, nausées ; de plus en plus indisciplinés ; refus des obligations et des devoirs domestiques, ou comportement excessivement responsable ou sentiment d'être responsable de sa famille et des autres ; problèmes à l'école (bagarres, renfermement, tentatives pour attirer l'attention, école buissonnière, etc.) ; baisse de la concentration, de l'attention, pertes de mémoire et de l'endurance ; perte d'intérêt ; s'isolent de leur groupe d'amis ; solitude ; broient du noir ; peurs et crises de panique ; troubles psychosomatiques ; impression de ne pas avoir d'avenir (parfois pensées suicidaires) ; se tournent éventuellement vers la prise de médicaments, de drogues, la consommation d'alcool ; automutilation ; parfois promiscuité sexuelle.

### Références

Fisher D. et Frey D. (septembre 2016) Show & Tell: A Video Column / Two Times Ten Conversations. Educational Leadership (Volume 74 (1) pp.84-85

Siebert et Pollheimer-Pühringer, 2016 (2016) Flucht und Trauma im Kontext Schule, Handbuch für PädagogInnen. Wien: UNHCR Österreich

Alisic (2010) Toolkit Kind en Trauma Informatie voor leerkrachten voor groep 5 t/m 8. Utrecht: Universitair Medisch Centrum