

Premiers Secours Psychologiques pour les jeunes pairs

Manuel de formation



IFRC

Centre psychosocial

Premiers secours psychologiques pour les jeunes pairs : manuel de formation

Fédération Internationale des sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant

Rouge Centre de référence pour le soutien psychosocial

Blegdamsvej 27

DK-2100 Copenhague

Danemark

Téléphone : +45 35 25 92 00 +45 35 25 92 00

E-mail : psychosocial.centre@ifrc.org Web :

www.pscentre.org

Facebook www.facebook.com/Psychosocial.Center

Twitter : @IFRC_PS_Centre

Voir les nombreuses ressources sur les *premiers secours psychologiques* comme le *Guide des premiers secours psychologiques pour les sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge*, le matériel de formation - y compris les modules de formation en ligne adaptés au COVID 19 - pour les adultes, les enfants, le personnel, les volontaires et les groupes, ainsi que les vidéos et les podcasts, tous sur pscentre.org.

Auteur : Ruth O'Connell

Rédacteur en chef : Wendy Ager

Conception : Michael Mossefin/Paramedia/13204

Photo de la première page : Croissant-Rouge

égyptien

Nous remercions toutes les personnes impliquées dans les tests sur le terrain et les réviseurs pour leur précieuse contribution aux *premiers secours psychologiques pour les jeunes pairs*. Nous tenons à remercier la DANIDA pour le financement et le soutien qu'elle a apporté à l'élaboration du matériel de premiers secours psychologiques pour les jeunes pairs.

Citation suggérée : *Premiers secours psychologiques pour les jeunes pairs. Manuel de formation*. Centre de référence de la FICR pour le soutien psychosocial, Copenhague, 2021.

© Fédération Internationale des sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge Centre de référence pour le soutien psychosocial, 2021

Traductions et adaptations

Veuillez contacter le Centre PS de la FICR si vous souhaitez traduire ou adapter une partie du manuel de formation *Premiers secours psychologiques pour les jeunes pairs*. Toutes les traductions et versions approuvées seront publiées sur le site web du Centre PS de la FICR. Si vous créez une traduction ou une adaptation, veuillez noter que si vous souhaitez ajouter votre logo au produit, veuillez contacter le Centre PS de la FICR pour approbation. L'utilisation du manuel ne doit en aucun cas suggérer que le Centre du service public de la FICR approuve une organisation, des produits ou des services spécifiques. Veuillez ajouter la clause de non-responsabilité suivante dans la langue de la traduction :

"Cette traduction/adaptation n'a pas été réalisée par le Centre de référence pour le soutien psychosocial de la FICR. Le centre n'est pas responsable du contenu ou de l'exactitude de cette traduction."

Le centre de référence de la FICR pour le soutien psychosocial est hébergé par la Croix-Rouge danoise.



Centre psychosocial



MINISTRY OF
FOREIGN AFFAIRS
OF DENMARK
Danida



SOMMAIRE

Introduction 5

Introduction	6
Comment utiliser ce manuel	7
Animateurs	7
Le programme de formation	8

Le programme de formation 9

PREMIER JOUR	10
Introduction	10
Qui sont mes pairs ?	12
Quels sont les problèmes qui touchent les personnes de mon âge ?	14
Présentation des PSP	16
DEUXIÈME JOUR	21
Présentation des PSP	21
Utiliser les PSP comme soutien par les pairs	22
Difficultés à fournir les PSP en tant que jeune pair	23
Prendre soin de soi	25
Clôture	27

Annexes 28

Annexe 1 : Études de cas pour le travail en groupe	29
Annexe 2 : Donner et recevoir un <i>feedback</i>	30
Annexe 3 : Faire une orientation	31

Avant-propos

« Comment puis-je soutenir un pair ou un ami ? Que dois-je faire et dire ? Que dois-je éviter de dire ? » De nombreux jeunes sont confrontés à ces questions lorsque quelqu'un est en détresse. Il est naturel pour les jeunes de faire face aux défis du développement qui font partie de l'adolescence. Il est par contre interpellant de constater que beaucoup d'entre eux doivent également faire face à des problèmes plus graves.

Il est de plus en plus évident qu'un grand nombre de jeunes ne parviennent pas à s'épanouir et sont aux prises avec une mauvaise santé mentale. Il semble que le nombre de jeunes déclarant se sentir seuls et ne pas savoir comment demander de l'aide aux autres soit en augmentation. La prévalence des troubles mentaux double en cas de crise humanitaire, ce qui affecte un nombre extrêmement élevé de jeunes.

La compagnie des pairs est l'un des facteurs les plus importants pour l'épanouissement et le bien-être des jeunes. Donner aux jeunes les moyens d'être présents les uns pour les autres et savoir comment offrir un soutien de manière non intrusive sont des compétences sociales, développementales et émotionnelles essentielles. De nombreux troubles mentaux se développent à l'adolescence, il est donc particulièrement important de se concentrer sur les jeunes. Les jeunes pairs ont un rôle central à jouer pour permettre un accès précoce et durable au soutien psychosocial à un camarade en détresse. Un soutien opportun et approprié est essentiel pour empêcher les troubles mentaux de se développer ou de s'aggraver.

Les premiers secours psychologiques sont une manière structurée de soutenir une personne qui a besoin d'aide. Il s'agit de se préoccuper d'une personne en difficulté, d'être attentif à ses réactions et à ce qu'elle ressent, d'écouter et, si nécessaire, de lui apporter une aide concrète. Les premiers secours psychologiques, c'est aussi de l'accompagnement ; ils permettent de faire sentir à un jeune en difficulté qu'il y a quelqu'un qui peut le soutenir.

Dans le but de rendre les premiers secours psychologiques accessibles aux jeunes du monde entier, le Centre PS de la FICR a développé un kit de formation, *Psychological First Aid for young peers* (Premiers secours psychologiques pour les jeunes pairs). Cet outil de formation a été conçu pour permettre aux jeunes d'apprendre à aider avec empathie, de renforcer leurs capacités d'écoute et d'offrir une aide pratique sans encourager la dépendance. Il permet aux jeunes d'acquérir les compétences et les connaissances nécessaires pour soutenir leurs pairs. Il sensibilise également les jeunes à la nécessité pour les aidants de prendre soin d'eux-mêmes. Il s'agit également d'apporter un soutien à chaque jeune afin qu'il n'ait pas à assumer seul la tâche d'aider quelqu'un.

La boîte à outils peut être utilisée par la Croix-Rouge et le Croissant-Rouge et au-delà, dans divers contextes tels que les écoles, les groupes de jeunes et les organisations de jeunesse, et intégrée dans les activités sportives et de loisirs.



Nana Wiedemann

Directrice du PS Centre

Introduction



Introduction

Ce manuel de formation aux premiers secours psychologiques (PSP) pour les jeunes pairs est un manuel de formation qui fait partie d'un ensemble de documents élaborés par le Centre de référence de la FICR pour le soutien psychosocial (PS Centre). Le matériel présente les PSP pour les jeunes, en expliquant ce que sont les PSP et comment ils peuvent être utilisés pour fournir un soutien par les pairs dans différents contextes. Le kit comporte deux volets :

- **PSP pour les jeunes pairs : Un livret du participant.** Ce livret présente les PSP aux jeunes pairs. Il explique les principes clés d'OBSERVER, ÉCOUTER, METTRE EN LIEN dans les PSP et donne des exemples de la manière dont les jeunes peuvent utiliser les PSP pour soutenir leurs pairs.
- **PSP pour les jeunes pairs : Un manuel de formation.** Ce manuel propose une formation de deux jours, avec un programme de formation et un livret du participant, y compris des liens vers d'autres ressources sur les PSP.

La formation 'PSP pour les jeunes pairs' peut être dispensée seule ou être incluse dans un programme plus large de formation et de soutien par les jeunes.

Le programme de formation présenté ici est une formation de deux jours, destinée aux jeunes de 12 à 23 ans. Les principaux objectifs d'apprentissage pour les jeunes pairs sont les suivants :

- À la fin de la formation, les participants comprendront ce que sont les PSP.
- À la fin de la formation, les participants seront en mesure d'utiliser les PSP avec leurs pairs.
- À la fin de la formation, les participants sauront ce qu'il faut faire si une personne a besoin d'un soutien plus important que celui qui peut lui être apporté par les PSP.
- À la fin de la formation, les participants seront conscients des stratégies pour prendre soin de soi qu'ils peuvent adopter et seront mis en relation avec des outils de soutien.



Premier Secours Psychologique

Les premiers secours psychologiques (PSP) sont un ensemble de compétences et de connaissances qui peut être utilisé pour aider les personnes en détresse. Il permet aux gens d'aider les autres à se sentir calmes et moins stressés dans les moments difficiles. Les PSP consistent à prêter attention à une personne et à ses besoins, à l'aider à prendre des décisions éclairées et à accéder au soutien dont elle a besoin.

La formation met l'accent sur le rôle de soutien que les jeunes peuvent s'apporter les uns aux autres par le biais des PSP.

Elle n'a pas pour but de sélectionner des candidats pour devenir des pairs aidants - PSP. Toutefois, à l'issue de cette formation, les participants peuvent être invités à envisager de devenir des "ambassadeurs" des PSP pour les jeunes pairs. Dans ce cas, une formation spécifique sera proposée pour ce rôle.

D'autres ressources sur les PSP sont disponibles auprès du MHPSS Hub de la FICR à l'adresse suivante : <https://mhpsshub.org/>

Un environnement sûr COVID-19



Ce manuel a été élaboré durant la pandémie de COVID-19. Toutefois, il ne contient pas d'instructions spécifiques concernant les mesures de sécurité relatives au COVID-19, car elles varient d'un pays à l'autre dans le monde. Les animateurs de formation doivent connaître les réglementations en vigueur dans leur contexte et s'efforcer de les mettre en œuvre, de respecter les conseils recommandés en matière de distance physique sûre, d'utilisation de masques, de lavage des mains, etc.

Comment utiliser ce manuel

Le programme se déroule sur deux jours, avec quatre modules le premier jour et cinq modules le deuxième jour, comme suggéré dans le programme de formation à la page 8. Il est également possible d'animer des modules individuellement une fois par semaine ou en blocs sur plusieurs semaines, en fonction des besoins du groupe. Lorsqu'il n'est pas possible de se réunir en groupe, la formation peut être dispensée à distance.

Cette formation s'adresse aux jeunes âgés de 12 à 23 ans. Dans la mesure du possible, les participants peuvent être répartis en groupes d'âge, par exemple 12-15 ans, 16-19 ans et 20-23 ans. Certaines activités peuvent être plus appropriées pour les plus jeunes et d'autres pour les plus âgés.

Les animateurs peuvent adapter les activités aux besoins de leur groupe de formation.

Les activités présentées ici favorisent l'apprentissage actif, où les jeunes s'engagent dans des exercices pour appliquer les acquis théoriques et pratiques concernant les PSP. Toutes les sessions encouragent la participation des jeunes en petits groupes et en plénière, et prévoient également un temps de réflexion individuelle. Donner et recevoir un *feedback* doit se faire de manière constructive et respectueuse (voir annexe 2). Un groupe doit idéalement compter minimum 10 participants et maximum 25 participants.

	Temps nécessaire à l'activité
	Objectif de la session
	Points clés de l'apprentissage
	Matériel nécessaire

Il est important de trouver un lieu pour les activités de formation avec suffisamment d'espace pour que le groupe puisse se déplacer physiquement et participer aux activités ensemble, tout en ayant de la place pour travailler en petits groupes. Le matériel de base nécessaire est le suivant:

- Tableau ou paper board, feuilles blanches et post-it

(ou des petits morceaux de papier et ruban adhésif).

- Marqueurs, stylos et crayons de couleur

D'autres éléments peuvent être nécessaires pour certains modules. Ils sont indiqués dans les notes de formation.



Animateurs

Il est important que les animateurs aient une expérience et des connaissances pertinentes en matière de PSP et de travail avec les jeunes. Nous recommandons ce qui suit :

- Les animateurs ont une connaissance approfondie sur les PSP.
- Les animateurs ont de l'expérience dans l'offre des PSP.
- Les animateurs ont l'habitude de travailler avec des jeunes âgés de 12 à 23 ans et utilisent des approches d'apprentissage et de formation créatives et dynamiques.

Dans l'idéal, la formation est dispensée par deux animateurs, dont un est un jeune et l'autre un adulte de plus de 18 ans.

Il est essentiel que les animateurs identifient les ressources locales pour les participants avant le début de la formation. Il s'agit de groupes ou d'associations qui sont accessibles localement aux participants s'ils ont besoin de parler à quelqu'un ou s'ils ont des difficultés avec certains des sujets abordés.

L'annexe 3 est un modèle permettant aux animateurs de répertorier les coordonnées des services locaux d'orientation, lorsqu'ils sont disponibles.

Note aux animateurs: Veuillez lire le **Livret du participant - PSP pour les jeunes pairs**. Il fait partie de votre préparation à l'animation de la formation sur les PSP pour les jeunes pairs et vise à présenter les PSP aux jeunes eux-mêmes. Si possible, mettez des exemplaires du livret du participant à leur disposition.

Le programme de la formation

Sessions	Duration	Matériaux
PREMIER JOUR		
Introduction	1 heure	Paper board sur lequel est inscrit le programme de formation, tableau de conférence vierge, marqueurs, post-it ou petits morceaux de papier et ruban adhésif, stylos.
Qui sont mes pairs ?	1 heure	Tableau de conférence, post-it ou petits morceaux de papier avec ruban adhésif et marqueurs
Quels sont les problèmes qui touchent les jeunes de mon âge ?	1 heure	Tableau de conférence, post-it ou petits morceaux de papier avec ruban adhésif, chapeau ou autre récipient, marqueurs ou stylos de couleur.
Présentation des PSP	3 heures	Ballons, jeu des choux - chaque affirmation sur ce que sont et ne sont pas les PSP est imprimée sur des feuilles de papier séparées, tableau d'affiches et marqueurs, copies de l'annexe 3 avec les informations locales complétées.
DEUXIEME JOUR		
Présentation des PSP	1.5 heures	Cartes sur lesquelles sont inscrits CONTENU, SENTIMENTS et BESOINS
Utiliser les PSP comme soutien pour les pairs	1.5 heures	Du papier et des stylos, des copies des études de cas (si nécessaire), un jeu de cartes pour chaque participant sur lesquelles sont inscrits OBSERVER, ÉCOUTER, METTRE EN CONTACT (un principe par carte).
Difficultés à fournir les PSP en tant que jeune pair	1.5 heures	Copies de l'étude de cas (si nécessaire), tableau de conférence sur lequel sont

		inscrites les questions relatives à l'étude de cas, feuille blanche et marqueurs.
Prendre soin de soi	1 heure	Liste des coordonnées des adultes de référence des superviseurs ou d'autres personnes qui seront disponibles pour soutenir les participants après la formation.
Clôture	30 minutes	Papier ou carte et marqueur pour chaque personne

Note à l'attention des animateurs :

Veuillez prévoir du temps pour les pauses et les repas lorsque vous planifiez votre propre programme de formation.

Le programme de formation



PREMIER JOUR



1 heure



Présenter les participants les uns aux autres et aux animateurs ; donner une vue d'ensemble de la formation.



Apprendre à se connaître les uns les autres ; établir des méthodes de travail constructives dans un environnement d'apprentissage positif, amusant et sûr.



Tableau de conférence du programme de formation, post-it ou petits morceaux de papier avec ruban adhésif, stylos, tableau de conférence, marqueurs.

1. Souhaitez la bienvenue à tous les participants de la formation. Expliquez que l'apprentissage des PSP en tant que jeune permet de comprendre ce que signifie être un aidant empathique. Il permet de développer des compétences d'écoute et de soutien pratique, tout en évitant de favoriser la dépendance. Il sensibilise également à la nécessité pour les aidants de prendre soin d'eux-mêmes. Il s'agit également de soutenir chaque jeune afin qu'il n'ait pas à assumer seul la tâche d'aider quelqu'un.
2. Passez brièvement en revue le programme de formation (affichez-le au mur pour qu'il soit facilement visible) et vérifiez que tout le monde comprend le plan des deux jours. Demandez-leur de réfléchir à ce qu'ils aimeraient retenir à la fin de la formation. Demandez à chacun d'écrire ses attentes sur un post-it (un post-it par attente).
3. Demandez aux participants de se mettre en cercle et invitez-les à s'avancer, dans un ordre aléatoire, à dire leur nom et une attente qu'ils ont écrite. Par exemple, "*Bonjour, je m'appelle Ahmed et j'espère en apprendre plus sur les PSP*" ou "*Je m'appelle Sara et j'espère pouvoir partager avec les autres membres du groupe*". Tout le monde répond en saluant la personne : *Bonjour Ahmed ! Bonjour Sara !* Une fois que tous les participants se sont présentés, invitez-les à coller leurs attentes sur une feuille du tableau de conférence.
4. Demandez aux participants de s'asseoir ou de se rassembler autour du tableau de conférence sur lequel il y a tous les post-it. Expliquez que chacun est venu avec des attentes et commencez à lire chacune d'entre elles à haute voix. Trouvez celles qui sont identiques et regroupez-les - par exemple, plusieurs participants peuvent avoir écrit : "Je veux apprendre à faire des PSP". Demandez maintenant aux participants s'ils voient d'autres attentes qui pourraient être regroupées. Il se peut également que certaines attentes soient indépendantes - ce n'est pas grave. Continuez à lire tous les post-it et demandez des éclaircissements si les attentes ne sont pas claires. Remerciez tous les participants d'avoir partagé leurs réflexions sur la formation.
5. Faites un exercice dynamique amusant. Incorporez le nom de chaque personne dans l'exercice afin que tout le monde apprenne le nom des autres.
6. Expliquez maintenant qu'une formation se déroule bien lorsque les participants se mettent d'accord sur la manière dont ils vont travailler ensemble. Dites : *Réfléchissons à la rédaction d'une charte de groupe pour énumérer la manière dont nous souhaitons travailler pour que cette formation soit utile à tous. Quelles sont vos idées?* Encouragez les participants à penser positivement plutôt que de rédiger une liste de règles commençant par « Ne pas ». (Voir l'exemple de charte dans l'encadré ci-dessous). Les aspects à couvrir peuvent être les suivants :
 - Comment bien s'écouter les uns les autres
 - Faire de la place aux questions

- Se mettre d'accord sur l'utilisation des téléphones portables
- Comment instaurer la confiance au sein du groupe
- Accepter ce qu'il faut partager ou ne pas partager sur les réseaux sociaux
- Le respect du temps.

Invitez un volontaire à écrire chaque élément de la charte sur une feuille du tableau de conférence pendant la discussion. Lorsque le groupe s'est mis d'accord sur sa charte, demandez à chacun de la signer. Collez-la dans un endroit visible pendant toute la durée de la formation.

7. Clôturez la session en remerciant tout le monde d'avoir participé. Soulignez que le groupe commence déjà à travailler ensemble et à apprendre les uns des autres.

Notre charte de groupe

Nous nous écoutons les uns les autres. Nous faisons de notre mieux pour donner à chacun le temps de dire ce qu'il veut dire sans l'interrompre.

Nous gardons nos téléphones éteints, sauf pendant les pauses.

Nous pensons que les questions sont utiles. Nous nous encourageons mutuellement à poser des questions.

Nous apprenons ensemble en partageant nos idées et en travaillant en groupe, dans le respect des uns et des autres.

Nous établissons une relation de confiance entre nous - personne n'a à partager quoi que ce soit qu'il ne souhaite pas.

Nous ne partageons des photos ou des vidéos de la formation sur les réseaux sociaux que si tout le monde est d'accord. Toute personne du groupe âgée de moins de 18 ans doit également obtenir l'autorisation de ses parents/responsables pour ce faire.

Nous commençons et terminons nos sessions de formation à l'heure. Après les pauses, nous nous retrouvons à l'heure convenue.

Si quelqu'un est contrarié, nous demandons de l'aide aux animateurs.

Signé : Ahmed, Sara, Janna, Charlie, Aila, David, Anna, Jonah, Simon, Carol

Qui sont mes pairs ?



1 heure



Définir ce qu'est un pair.



Identifier les principales caractéristiques d'un pair ; donner aux participants l'occasion de travailler individuellement, en binôme et en grand groupe.



Tableau de conférence, post-it et marqueurs.

1. Commencez la session par un exercice. Demandez aux participants de se mettre en cercle. Expliquez : *Je vais vous demander de circuler dans la pièce. Lorsque je dis STOP, je veux que chacun se tourne vers son voisin et passe une ou deux minutes ensemble pour trouver des choses que vous avez en commun. Commencez par répéter votre prénom dans le binôme pour vous aider à vous connaître. Lorsque je dis GO, vous vous mettez en mouvement.* Répétez l'exercice deux ou trois fois.
2. Invitez quelques binômes dans le cercle à raconter ce qu'ils ont découvert de commun entre eux. Concentrez-vous sur le type de questions qu'ils se sont posées l'un à l'autre, et non sur ce qu'ils ont découvert. Expliquez que la capacité à poser des questions utiles est un élément central des PSP et que cela fera partie de la formation ultérieure. Reconnaissez les questions ouvertes que les binômes ont pu utiliser comme exemples d'une manière utile de poser des questions.
3. Demandez aux participants de s'asseoir et de discuter en plénière du concept de "pair". Posez les questions suivantes :
 - Pour vous, que signifie le mot "pair" ?
 - Est-il possible pour vous d'être un pair avec différents groupes de personnes ?
 - Si quelqu'un a le même âge que vous, cela signifie-t-il que vous êtes « pairs » et que vous avez quelque chose en commun ?

Discutez des similitudes telles que l'âge, le sexe, la géographie, la foi, la culture. Invitez certains des binômes qui se sont associés dans l'exercice à partager les choses qu'ils avaient en commun. Par exemple, ils ont peut-être découvert qu'ils aimaient la même musique, les mêmes livres, les mêmes vidéos ou qu'ils suivaient les mêmes personnes sur les réseaux sociaux. Ils ont peut-être découvert qu'ils avaient des opinions et des attitudes similaires sur des sujets importants, tels que la crise climatique ou l'éducation, etc.

4. Demandez aux participants de partager leurs idées sur ce qu'est un pair. Notez ce qu'ils disent sur un paper board intitulé "Qui sont mes pairs ? Tracez une ligne au milieu du tableau et écrivez les idées de groupes de pairs d'un côté (voir l'exemple après).

Qui sont mes pairs ?

Tous ceux qui ont le même âge que moi

Tous ceux qui fréquentent mon école

Tous ceux qui aiment le rap

Tous ceux qui sont végétaliens

Tous les garçons de ma classe

Toutes les filles de ma classe

Toutes les personnes de mon âge dans mon village

Toutes les personnes qui aiment jouer au football

Tous ceux qui font campagne contre l'abattage des arbres

5. Donnez ensuite à chaque participant un marqueur et des post-it. Demandez-leur d'écrire ✓ ou de coller leurs post-it dans la colonne vide à côté de toutes les catégories qu'ils estiment être leurs pairs. Le fait que les participants choisissent des catégories différentes n'a pas d'importance. Ils peuvent écrire leur nom ou non - décidez ce qui convient le mieux au groupe de formation.
6. Lorsque tout le monde a fait cela, posez les questions suivantes :
 - Quelqu'un souhaite-t-il nous parler de ses réponses ?
 - Que pouvons-nous constater en examinant toutes les réponses de l'ensemble du groupe ?
 - Qu'est-ce que les différences nous apprennent sur le fait d'être un pair ?
7. Terminez la session en disant que la définition d'un pair est généralement la suivante :

Un pair est une personne du même âge que vous, égale à vous, une personne avec laquelle vous partagez des similitudes.

Note à l'attention des animateurs : Dans cette définition, être égal signifie que dans une relation entre deux étudiants, par exemple, les deux sont égaux en termes de pouvoir entre eux. Cela diffère d'une relation entre un élève et un enseignant où le pouvoir dans la relation est détenu par l'enseignant.

Quels sont les problèmes qui touchent les jeunes de mon âge ?



1 heure



Explorer les difficultés rencontrées par les jeunes dans ce contexte.



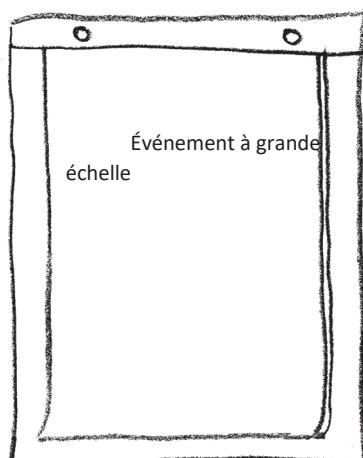
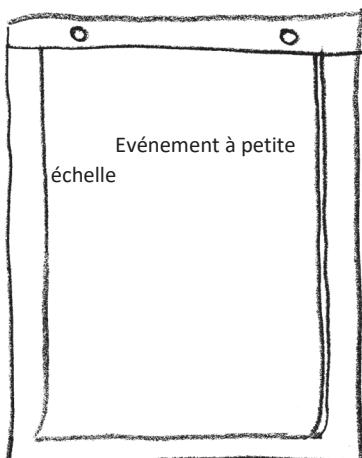
Distinguer les événements de petite et de grande envergure ; identifier les signes courants de détresse après un événement.



Paper board, post-it ou petits morceaux de papier et ruban adhésif, chapeau ou autre récipient, marqueurs ou stylos de couleur.

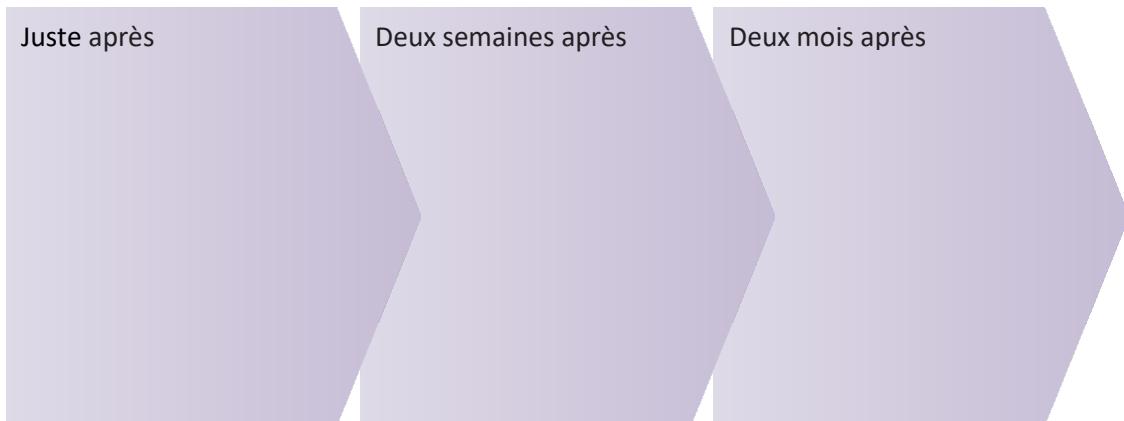
Note aux animateurs : Des informations sur les réactions aux événements de crise figurent dans **Le Livret du participant pour les jeunes pairs**.

1. Ouvrez la session en posant la question suivante : "Quelles sont les difficultés auxquelles vous et vos pairs êtes confrontés aujourd'hui ? Prenez le temps d'écouter plusieurs participants sans faire de commentaires.
2. Dites que les jeunes sont souvent confrontés à des problèmes individuels dans leur vie, ainsi qu'à des événements plus importants qui affectent un grand nombre de personnes. Réfléchissez aux réponses du groupe et, si possible, classez-les selon qu'il s'agit d'une préoccupation plus individuelle ou d'un problème susceptible d'avoir un impact plus large.
3. Donnez à chacun un petit morceau de papier et demandez-leur d'écrire une difficulté à laquelle les jeunes de leur âge peuvent être confrontés dans leur vie - un exemple par morceau de papier. Demandez-leur de ne pas écrire leur nom sur le papier. Expliquez que les jeunes, comme tout le monde, peuvent être affectés par des difficultés quotidiennes telles qu'une dispute avec un ami proche, ou peut-être être victimes d'intimidation à l'école. Ils peuvent également être affectés par des problèmes beaucoup plus graves, comme la pandémie de COVID-19, ou des catastrophes, des situations d'urgence et des crises de grande ampleur qui touchent leur ville ou leur région, voire un pays tout entier. Lorsqu'ils ont fini d'écrire, demandez aux participants de mettre leur morceau de papier dans le chapeau.
4. Affichez au mur deux feuilles de tableau de conférence, l'une portant le titre "événement à petite échelle" et l'autre le titre "événement à grande échelle". Expliquez que l'échelle se réfère à la taille de l'événement lui-même et au nombre de personnes touchées, et non à l'ampleur de l'impact sur un individu.

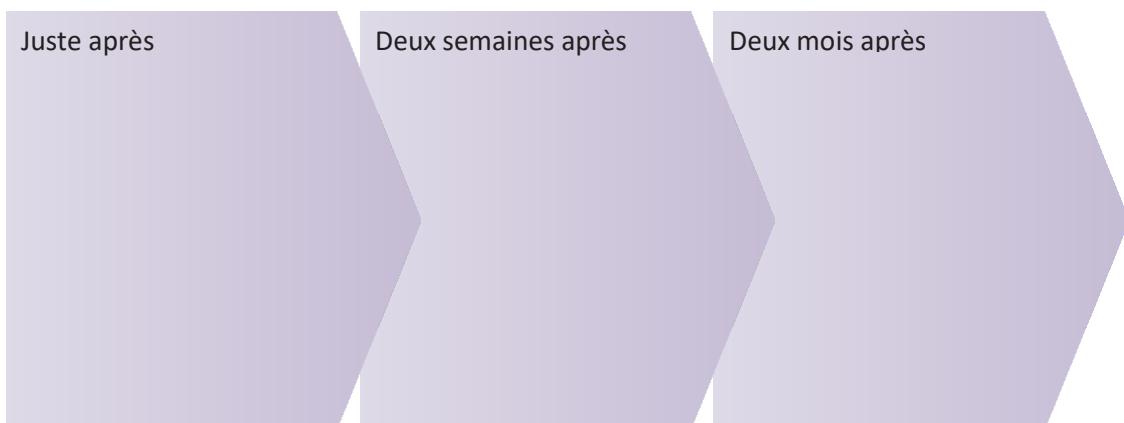


- Demandez aux participants de se mettre en cercle et placez le chapeau au milieu. Invitez chacun, à tour de rôle, à prendre un papier dans le chapeau. Donnez aux jeunes quelques minutes pour se tourner vers leur voisin et discuter de la difficulté écrite sur le papier, qu'elle soit à petite ou à grande échelle.
Les participants doivent demander à leur voisin de discuter de la difficulté qui figure sur leur feuille et de dire si elle est de petite ou de grande ampleur. Prenez cinq minutes pour partager cette discussion en séance plénière. Invitez maintenant chaque binôme à coller son morceau de papier sur le tableau de conférence - ils doivent le coller soit sur un événement à petite échelle, soit sur un événement à grande échelle.
- Demandez aux participants de reprendre le travail en binôme et de sélectionner deux difficultés dans les listes figurant sur les tableaux de conférence - une difficulté à petite échelle et une difficulté à grande échelle. Demandez-leur de réfléchir aux réactions qu'une personne ou des personnes touchées par la difficulté pourraient avoir à trois moments différents - juste après avoir vécu la difficulté, deux semaines après et deux mois après. Donnez-leur du papier et des feutres pour qu'ils dessinent une ligne du temps et qu'ils écrivent ou dessinent les réactions le long de la ligne du temps. Faites-le deux fois - une fois pour l'événement à petite échelle et une fois pour l'événement à grande échelle.
- Terminez la session en discutant en plénière de ce dont les jeunes touchés par des difficultés à petite et grande échelle pourraient avoir besoin.

Événement à petite échelle



Événement à grande échelle





Introduction et pratique des PSP

3 heures



Apprendre et mettre en pratique les principes clés des PSP.



Savoir se préparer avant d'offrir de l'aide ; savoir rester calme lorsqu'on aide ; savoir observer d'abord avant d'agir ; être capable d'écouter activement ; savoir mettre quelqu'un en contact avec les services compétents.



Ballons, jeu du chou - chaque déclaration ce que sont et ne sont pas les PSP est imprimée sur des feuilles de papier séparées, tableau de conférence et marqueurs, copies de l'annexe 3 avec des informations sur les services locaux pour l'orientation.

Note aux animateurs : Les exercices de cette session nécessitent un contact étroit et il peut être conseillé de former des groupes distincts pour les deux sexes.

'OBSERVER' : exercices

PREMIÈRE PARTIE (30 minutes)

1. Dites au groupe : *Depuis le début de la formation, nous avons appris à nous connaître et nous avons réfléchi à ce qu'est un pair et à qui sont nos pairs. Nous avons identifié ensemble le type de difficultés rencontrées par les jeunes. Nous avons appris que les problèmes peuvent toucher beaucoup de monde ou seulement quelques personnes, et qu'il peut s'agir de petits ou de grands problèmes. Nous allons maintenant apprendre ce que sont les PSP - les premiers secours psychologiques et comment les mettre en pratique.*
2. Expliquez que tous les aidants doivent savoir comment prendre soin d'eux-mêmes lorsqu'ils font face à une personne en détresse et que ce sera également le point de départ du groupe d'aujourd'hui. Demandez aux participants de se placer dans un espace ouvert et donnez à chaque participant un ballon à gonfler. Invitez chacun à taper sur son ballon en l'air et à essayer de le maintenir en l'air autant que possible. Ne donnez pas trop d'instructions et laissez l'exercice se dérouler pendant quelques minutes. Il est probable que l'exercice soit un peu chaotique.
3. Dites STOP et laissez l'excitation retomber ! Demandez aux participants de s'asseoir et de réfléchir ensemble à ce qui s'est passé. Discutez de ce qui s'est passé - demandez qui a apprécié et qui était nerveux à l'idée que les ballons éclatent. Comment les différents participants se sont-ils sentis par rapport à l'exercice? Faites des commentaires positifs sur ceux qui n'ont pas voulu participer, qui sont restés en marge et sur ceux qui l'ont adoré.
4. Faites le lien entre cet exercice et une situation dans laquelle ils pourraient se préparer à soutenir un camarade en détresse. Expliquez-leur qu'il s'agit d'une préparation mentale et physique. Donnez des exemples de ce que les participants ont pu dire à propos de l'exercice du ballon. Dites : "Lorsque vous êtes sur le point de soutenir un jeune, vous pouvez vous dire : "OK, ça va aller, je sais ce que je fais". Il s'agit d'une sorte de préparation mentale. Pour que vous soyiez bien identifié et en sécurité, pensez à mettre un gilet de sécurité et, le cas échéant, un casque.

5. Pour clore cette partie du module, discutez de ce que les jeunes pairs apportant les PSP pourraient faire pour rester calmes lorsqu'ils sont confrontés à une personne en détresse. Il peut s'agir, par exemple, de prendre quelques respirations profondes avant de s'engager avec la personne, de se parler à soi-même à voix basse, de rester calme, d'observer la situation pendant quelques minutes sans réagir, etc.

DEUXIÈME PARTIE (30 minutes)

Note aux animateurs : Pour cet exercice, utilisez des situations pertinentes pour les jeunes participants du groupe. Les notes de formation contiennent trois suggestions de tableaux, mais vous pouvez les remplacer par d'autres qui correspondent mieux à la vie et aux expériences du groupe de formation.

1. Dites au groupe : *Nous allons maintenant travailler en groupes pour réfléchir aux types de situations qui causent des difficultés et de la détresse chez les jeunes. Nous allons le faire en silence, en formant des "scènes" ou des images ensemble.*
2. Demandez à certains participants de former des groupes de taille différente et de se préparer à former trois ou quatre « scènes » tels que :
 - Un groupe de six participants peut former une scène représentant un accident de vélo sur une route très fréquentée.
 - Un groupe de trois personnes peut former une scène de trois camarades de classe se battant dans la cour de récréation.
 - Un grand groupe de jeunes pourrait former un tableau représentant des jeunes qui ont été frappés par une clôture abattue par des vents violents.
3. En fonction de la taille du groupe, les autres personnes qui ne sont pas impliquées dans les tableaux peuvent se promener par deux ou trois et discuter de ce qu'elles voient et des besoins d'aide que les personnes représentées pourraient avoir.
4. Rassemblez maintenant les participants en séance plénière. Invitez-les à résumer chacune des situations qu'ils ont vues et à décrire les besoins probables des personnes concernées. L'un des principaux enseignements de cet exercice est qu'il est toujours très important d'observer d'abord avant d'agir. Veillez à ce que ce point soit bien précisé.
5. Terminez cet exercice en discutant de la bonne façon d'aborder une personne en détresse. Voici un exemple :
 - *Bonjour. Je m'appelle XX. Puis-je vous aider ? Qu'est-ce qui s'est passé ? Vous vous êtes fait mal ?*

TROISIÈME PARTIE (2 heures)

Passez à l'introduction des PSP :

Pour les participants plus âgés, utilisez le résumé de ce que sont les PSP et de ce qu'ils ne sont pas dans le manuel. Lisez chaque déclaration à haute voix et invitez les participants à dire avec leurs propres mots ce que cela signifie.

Pour les plus jeunes participants, jouez au jeu du chou : Imprimez chaque affirmation de l'encadré ci-après (ce que sont les PSP et ce qu'ils ne sont pas), mélangez-les et roulez-les sous forme de boule. Les participants étant en cercle, lancez la balle de l'un à l'autre. Lorsque quelqu'un attrape la balle, il détache un morceau de papier ("une feuille de chou") et lit ce qui est écrit. Les participants doivent décider s'il s'agit ou non des PSP. Corrigez tout malentendu et expliquez les raisons pour lesquelles la déclaration est ou n'est pas conforme aux PSP. Répondez à toutes les questions qu'ils pourraient avoir.

Les PSP sont...

Aider une personne en difficulté à se sentir en sécurité et au calme
Évaluer les besoins et les préoccupations de la personne
Veiller à ce que la personne ne subisse pas d'autres préjudices et ne soit pas en danger
Apporter un soutien émotionnel et être là pour la personne en difficulté
Aider les personnes à répondre à leurs besoins essentiels, par exemple en apportant à boire ou à manger ou contacter un proche.
Aider les personnes à obtenir les informations, les services et le soutien social dont elles ont besoin.

Les PSP ne sont pas...

Une aide que seuls les professionnels peuvent apporter
Un soutien psychologique professionnel
Demander à quelqu'un d'analyser ce qui s'est produit ou de retrouver la chronologie des événements.
Demander à une personne de raconter en détails ce qui lui est arrivé.
Faire pression sur quelqu'un pour qu'il partage ses sentiments sur ce qui lui est arrivé.

2. Dites : *Il y a trois principes de base pour les PSP. Il s'agit de REGARDER, ÉCOUTER et METTRE EN LIEN* (voir le Cahier de Note pour en savoir plus). Écrivez ces trois mots sur une feuille du tableau de conférence. Expliquez la signification de chaque mot comme ce qui suit :
 - *OBSERVER signifie examiner la situation pour voir si elle est sûre, quel type d'aide est nécessaire, comment vous pouvez ou ne pouvez pas aider, et si vous pouvez le faire en toute sécurité.*
OBSERVER signifie comprendre la situation de la personne que vous essayez d'aider. Comment réagit-elle ? Quel est le meilleur type de soutien sûr et efficace dont elle a besoin ?
 - *ÉCOUTER fait référence à la manière dont nous communiquons, et signifie l'écoute active.*
L'écoute active ne se limite pas à l'écoute auditive. Elle implique notre langage corporel, le contact visuel, etc. Cela peut également être rester silencieux, donner le temps à l'autre, respecter le rythme de la personne, etc.
 - *METTRE EN CONTACT signifie aider quelqu'un à accéder au soutien dont il a besoin. Il peut s'agir de contacter un proche ou un membre de la famille, un adulte de confiance comme un enseignant ou un travailleur social, ou encore un service de soutien spécialisé.*

EXERCICES SUR ÉCOUTER

1. Expliquez que les participants ont déjà pratiqué le principe OBSERVER en faisant le travail de groupe dans les « scènes » et qu'il est maintenant temps de pratiquer ÉCOUTER. Demandez aux participants de se placer en cercle et expliquez-leur qu'ils vont lancer une balle imaginaire. Chaque fois qu'une personne attrape la balle, elle doit montrer qu'elle n'écoute pas. Pendant qu'ils lancent la balle, demandez aux participants d'appeler le prénom de la personne à qui ils lancent la balle et de dire : *"Montrez-nous ce que vous faites lorsque vous n'écoutez pas quelqu'un qui parle !"*
2. Avec des participants plus âgés, continuez le jeu et ajoutez une autre tâche : *« Montrez-nous à quoi cela ressemble lorsque vous faites semblant d'écouter, mais que ce n'est pas le cas »*. Par exemple, lorsque vous parlez à quelqu'un, vous pouvez parfois voir que son esprit n'est pas là car son regard est vide.

3. Résumez les signes typiques du langage corporel qui indiquent que vous n'écoutez pas. Voici quelques exemples : croiser les bras, détourner le regard, rouler les yeux, regarder vers le bas, soupirer, s'agiter, « taper des doigts » ou des pieds, interrompre ou faire des mouvements distrayants. Avec les groupes plus âgés, discutez également de la façon dont ils verraient si quelqu'un écoute vraiment et utilise un langage corporel tel que vous regardez et hochez la tête, ou si quelqu'un n'est pas vraiment présent avec vous et n'est pas vraiment en mode d'écoute. Demandez à chacun ce qui est difficile pour lui lorsqu'il écoute les autres. Il peut s'agir, par exemple, de ne pas se concentrer sur la réponse, de penser à ce que l'on va dire ensuite, d'être distract par d'autres personnes qui parlent, par son téléphone ou par d'autres bruits, de ne pas vouloir laisser le silence s'installer dans la conversation. Faites un petit exercice silencieux en demandant aux participants de s'asseoir pendant une minute en cercle, sans parler. Demandez-leur comment c'était. Qu'est-ce qui pourrait rendre plus confortable le fait d'être silencieux au sein d'un groupe ?
4. Demandez maintenant à tout le monde de se lever et de former des binômes. Demandez-leur de parler à tour de rôle d'une activité qu'ils aiment faire et, après deux minutes, leur partenaire doit récapituler ce qu'ils ont dit. Au bout de deux minutes, leur partenaire récapitule ce qu'ils ont dit. Ensuite, chaque orateur doit dire si la récapitulation était exacte.
5. Expliquez que le dernier exercice d'écoute est plus long. Demandez à chacun de former des binômes - essayez de trouver quelqu'un de nouveau pour cet exercice, l'un étant A et l'autre B. A jouera le rôle d'une personne en détresse et B jouera le rôle du pair aidant des PSP. Demandez aux binômes de choisir l'un des problèmes à petite échelle de la session "Quels sont les problèmes qui touchent les jeunes de notre âge ? Expliquez : *Nous, les animateurs, nous promènerons autour de chaque binôme pour observer les signes d'écoute dans trois domaines : le contenu de ce que dit la personne en détresse, ses sentiments et ses besoins.*
6. Terminez cette partie de la session en demandant aux participants ce qu'ils ont appris sur le principe ÉCOUTER des PSP.
7. Proposez un exercice dynamique - soit un exercice suggéré par les participants, soit un autre qui convienne au groupe.

EXERCICES SUR METTRE EN CONTACT

1. Expliquez qu'il est maintenant temps de mettre en pratique le troisième principe des PSP –METTRE EN CONTACT. METTRE EN CONTACT signifie aider quelqu'un à accéder au soutien dont il a besoin. Il peut s'agir d'un proche ou d'un membre de la famille, d'un adulte de confiance comme un enseignant ou un travailleur social, ou encore d'un service de soutien spécialisé. Une partie importante des PSP consiste à faire le lien avec quelqu'un qui peut aider le jeune avec lequel vous avez été en contact. Cela signifie que vous devez savoir à qui vous pouvez vous adresser pour obtenir de l'aide le cas échéant. Il est essentiel d'avoir une liste de ressources de soutien avant de proposer les PSP à de jeunes pairs. C'est ce que nous allons faire maintenant.
2. Demandez aux participants de former des groupes de quatre ou cinq personnes. Demandez-leur de discuter et de noter toutes les catégories de soutien auxquelles ils peuvent penser dans leur région. Passez quelques minutes à leur demander quelles sont les catégories de soutien auxquelles ils ont pensé. Distribuez ensuite des copies de l'annexe 3 sur laquelle figurent les coordonnées des services locaux. Si le temps le permet, demandez à des volontaires de chaque groupe de jouer un rôle en s'approchant du soutien qu'ils ont identifié, en expliquant le problème et en demandant de l'aide.
3. Fournir des conseils au niveau local sur ce qu'il convient de faire pour mettre les jeunes en détresse en contact avec d'autres ressources d'aide. Il peut s'agir, par exemple, d'informer l'adulte référent des jeunes pairs de leur intention d'orienter les jeunes vers d'autres services/ressources, de garder confidentielles les informations permettant d'identifier le jeune en détresse par rapport aux autres amis et à la famille, ou encore d'aider un jeune pair à orienter les jeunes vers d'autres dispositifs d'aide.

- Expliquez qu'il est important de savoir si une personne est en grande détresse. Si c'est le cas, il est primordial de la mettre en contact avec une aide spécialisée. Écrivez les exemples des signes de détresse sur le tableau de conférence et lisez-les à haute voix. Invitez les participants à commenter chacun d'entre eux, s'ils le souhaitent, ou à poser des questions.

Signes de détresse grave qui signifient que la personne a besoin d'une aide plus importante que celle que vous pouvez lui apporter avec les PSP :

Il se peut que vous remarquiez que le jeune que vous aidez a changé. Peut-être a-t-il tellement changé que vous avez l'impression qu'il n'est plus le même. Il peut montrer des signes de détresse grave, ce qui signifie qu'il a besoin d'une aide plus importante que celle que vous pouvez lui apporter.

Voici quelques exemples de comportements et de signes et symptômes indiquant qu'une personne a besoin d'une aide plus importante :

Elle n'arrive pas à dormir depuis un certain temps et semble désorientée.

Elle est très malheureuse et n'a pas envie de manger ou de s'occuper d'elle-même comme elle avait l'habitude de le faire.

Elle perd facilement son sang-froid et est plus irritable que d'habitude.

Elle menace de s'automutiler ou de blesser quelqu'un d'autre.

Elle commence à boire beaucoup d'alcool ou à prendre des drogues.

Elle dit qu'elle est en danger immédiat.

S'ENTRAÎNER À OBSERVER, ÉCOUTER ET METTRE EN CONTACT

Note aux animateurs : Vous pouvez choisir d'utiliser le temps restant de ce module pour réaliser une activité qui permettra au groupe de s'exercer davantage à 'Écouter'.

- Commencez par demander aux participants de former des groupes de quatre personnes. Donnez à chaque groupe un scénario sur lequel travailler, par exemple :
 - Un ami est victime de cyber harcèlement de la part d'une personne d'une autre classe ou d'un autre groupe.
 - Un ami fait l'objet de moqueries en raison de son genre, de sa classe sociale ou de son origine ethnique.
 - Un ami participe à des discussions en ligne avec des personnes beaucoup plus âgées que lui.
 - Un ami est contrarié car ses parents se disputent, l'un d'eux ayant perdu son emploi.
 - Un ami a perdu un oncle très aimé à la suite d'une maladie soudaine.
 - Une amie se fait insulter (harcèlement sexuel) lorsqu'elle va à l'école et passe devant un groupe de personnes.
 - Un ami frappe un frère ou une sœur plus jeune que lui et vous avez besoin d'aide pour savoir comment parler à votre ami pour qu'il change son comportement envers le frère ou la sœur plus jeune.
 - Un ami boit de plus en plus d'alcool et expérimente les drogues.
 - Ou encore, utilisez des exemples tirés du module des événements à petite ou à grande échelle.
- Donnez les instructions suivantes aux groupes : Chaque groupe se divise en deux binômes et joue un rôle sur la manière dont il soutiendrait une personne confrontée à ce problème. La personne A a un problème et la personne B écoute attentivement et réfléchit au contenu, aux sentiments et aux besoins présentés par la personne A. L'autre binôme regarde le jeu de rôle et observe ce qui se passe et donne son avis lorsque le jeu de rôle est terminé. Le binôme suivant joue le rôle à son tour et reçoit un retour d'information de l'autre binôme. Demandez maintenant aux binômes de se réunir à nouveau en groupe de quatre, de discuter brièvement de l'exercice et de se mettre d'accord sur cinq points clés à retenir de ce

qu'ils ont fait.

3. Réunissez tous les participants en séance plénière. Discutez de ce qu'ils ont observé et invitez chaque groupe à partager ses points d'apprentissage.
4. Organisez une activité de clôture pour terminer la première journée. Par exemple, invitez les participants à réfléchir à leurs attentes concernant la formation et demandez-leur s'ils sont sur la bonne voie pour y répondre.

DEUXIEME JOUR

Présentation des PSP



1,5 heure



Renforcer les connaissances sur les PSP.



Renforcer la compréhension de la nécessité de ne pas porter de jugement lorsqu'on aide; renforcer l'apprentissage de l'écoute du contenu, des sentiments et des besoins des personnes qui demandent de l'aide.



Plusieurs cartes sur lesquelles sont inscrits CONTENU, SENTIMENTS ou BESOINS.

1. Souhaitez la bienvenue à tous les participants à la deuxième journée. Faites le point et demandez à des volontaires de résumer ce qu'ils ont appris sur les PSP au cours de la première journée.
2. En guise d'ouverture plus amusante, faites le jeu suivant qui met en évidence toutes les façons dont les aidants peuvent porter des jugements - ce qui n'est PAS recommandé ! Invitez les participants à former des binômes et à se crier à tour de rôle des jugements sur quelqu'un qui a besoin d'aide. Voici quelques exemples : *Tu ne mérites pas d'être aidé ; tu es trop vieux pour recevoir mon aide ; tu n'as plus besoin d'aide ; tu n'es pas à ta place ici, donc je ne vais pas t'aider ; tout est de ta faute ; je ne t'aime vraiment pas, donc je ne vais pas t'aider.*
3. Pendant le jeu, faites le tour des binômes et notez les jugements que les gens émettent.
4. Après quelques minutes, interrompez le jeu. Lisez à haute voix quelques exemples de ce que vous avez entendu dire par les participants. Demandez-leur d'expliquer en quoi chaque exemple est un jugement.
5. Dites que les compétences des PSP s'inspirent des compétences d'aide de base, telles que répondre sans jugement, écouter activement, être là pour quelqu'un, calmer quelqu'un en détresse, répondre aux besoins immédiats de quelqu'un et trouver d'autres sources de soutien pour quelqu'un qui a besoin d'aide.
6. Rappelez aux participants l'exercice d'écoute qu'ils ont fait le premier jour et qui était axé sur le contenu, les sentiments et les besoins de la personne qui demande de l'aide. Expliquez-leur qu'ils vont refaire cet exercice d'écoute, mais en y ajoutant un autre élément. Cette fois, ils noteront toutes les réactions qu'ils ont face au contenu, aux sentiments ou aux besoins présentés par la personne qui demande de l'aide. Cela se produit, par exemple, lorsque quelqu'un vit une expérience similaire à celle de la personne qui l'aide.
7. Faites un demi-cercle pour vérifier que les participants puissent faire la distinction entre le contenu, les sentiments et les besoins. Prenez trois réponses, dans chaque catégorie, à la phrase : *Je suis un peu contrarié car je me suis enfermé dehors ce matin et j'ai oublié des papiers importants pour la réunion que nous avons aujourd'hui.* Discutez de la différence que cela fait pour une personne lorsque la personne qui répond se concentre sur les différentes catégories. Demandez aux participants de s'imaginer dans la situation et de noter ce qu'ils ressentent en fonction des différentes réponses.
8. Demandez maintenant aux participants de faire un exercice en binôme - la personne A est celle qui cherche de l'aide et la personne B est celle qui aide. Demandez à tous les A de parler d'un conflit mineur avec un ami ou un collègue datant d'il y a quelque temps et qui pourrait être résolu aujourd'hui. Donnez une carte à tous les B en leur demandant d'écouter une catégorie - et de répondre à une seule catégorie - soit le contenu, les sentiments ou les besoins.
9. Terminez la session en recueillant les réactions à l'exercice final.

Utiliser les PSP comme soutien par les pairs



1,5 heure



Renforcer les compétences dans l'application des principes clés OBSERVER, ÉCOUTER et METTRE EN CONTACT.



Connaître et appliquer les compétences OBSERVER, ÉCOUTER et METTRE EN CONTACT.



Du papier et des stylos, des copies des études de cas (si besoin), un jeu de cartes pour chaque participant sur lesquelles sont inscrits OBSERVER, ÉCOUTER, METTRE EN CONTACT (un principe par carte).

1. Expliquez que ce module porte sur l'utilisation des PSP dans les crises à petite et grande échelle. Demandez à quelques participants de récapituler les types d'événements énumérés hier au cours de la première journée sur les problèmes auxquels les jeunes sont confrontés.
2. Répartissez les participants en petits groupes et demandez-leur de choisir l'un des événements à petite ou à grande échelle. Demandez-leur de répondre aux questions suivantes :
 - Que pourriez-vous OBSERVER dans ce type d'événement ?
 - Que pourriez-vous ÉCOUTER dans ce type d'événement ?
 - Quelles sont vos suggestions de personnes avec lesquelles vous pourriez METTRE EN CONTACT dans ce type d'événement ?
3. Demandez maintenant à chaque groupe de rédiger une courte histoire (étude de cas) basée sur l'événement qu'ils ont choisi. Expliquez qu'une étude de cas comporte souvent les noms des personnes impliquées et des détails sur ce qui s'est passé. Lisez un ou deux des exemples de l'annexe 1 ou, si le groupe éprouve des difficultés à rédiger une étude de cas, utilisez plutôt certains des exemples de l'annexe 1, en fonction de la tranche d'âge, des capacités et de l'expérience du groupe.
4. Expliquez que l'étape suivante consiste à développer un jeu de rôle basé sur l'étude de cas. Donnez aux groupes le temps de s'entraîner, puis invitez chaque groupe à présenter son jeu de rôle à l'ensemble du groupe de formation.
5. Pendant que chaque groupe joue son rôle, demandez aux spectateurs de noter des exemples des principes OBSERVER, ÉCOUTER, METTRE EN CONTACT. Distribuez à chacun des cartes sur lesquelles sont inscrits les mots OBSERVER, ÉCOUTER, METTRE EN CONTACT. Demandez aux observateurs de lever la carte correspondant au principe en question lorsqu'ils voient des exemples d'application de chacun d'entre eux.
6. Après les jeux de rôle, discutez des stratégies utilisées par chaque groupe pour aider et soutenir leurs pairs. Discutez de la façon dont les participants se sentiraient aidés de différentes manières. Y a-t-il eu des formes d'aide qui n'étaient pas utiles ?

Difficultés à fournir les PSP en tant que jeune pair



1,5 heure



Discutez des difficultés qui peuvent exister pour les jeunes pairs et identifiez des solutions potentielles.



Illustrer qu'il y a souvent des dilemmes dans l'offre d'aide ; souligner l'importance de chercher de l'aide pour faire face aux difficultés dans l'offre des PSP.



Copies de l'étude de cas (si nécessaire), tableau de conférence sur lequel sont inscrites les questions relatives à l'étude de cas, feuilles blanche et marqueurs.

1. Dites : *Dans ce module, nous allons examiner les questions qui peuvent rendre difficile de d'apporter les PSP à des amis. Nous identifierons également des solutions possibles à ces difficultés. Tout le monde a des sentiments et il arrive que l'on soit blessé, triste ou que l'on se sente trahi par ses amis - c'est tout à fait normal. Nous allons étudier l'histoire de deux jeunes qui ont eu des problèmes et discuter de ce que nous ferions dans cette situation.*
2. Lisez le texte suivant au groupe et distribuez-en une copie à chacun. Les participants peuvent fermer les yeux pour écouter l'histoire ou lire en même temps que l'animateur - selon ce qui leur convient le mieux :

L'histoire de Karam et Noah

Karam a 17 ans et a été formé aux PSP pour les jeunes pairs, avec d'autres personnes de son école. Un jour, son meilleur ami, Noah, âgé de 16 ans, lui dit qu'il a l'intention de s'enfuir de chez lui parce qu'il a des problèmes avec son père.

Noah a économisé et a maintenant assez d'argent pour aller en ville. Il a l'adresse d'un ami qui a déménagé il y a dix ans et il a l'intention de trouver un emploi en ville d'une manière ou d'une autre. Il prévoit de partir dans sept jours.

Karam sait que Noah et son père ne s'entendent pas du tout. Ils se sont beaucoup disputés ces derniers temps et Noah en a assez. Le père de Noah veut qu'il étudie davantage et ils se disputent constamment à ce sujet. Noah ne veut pas aller à l'université. Il veut devenir charpentier, mais son père n'est pas d'accord.

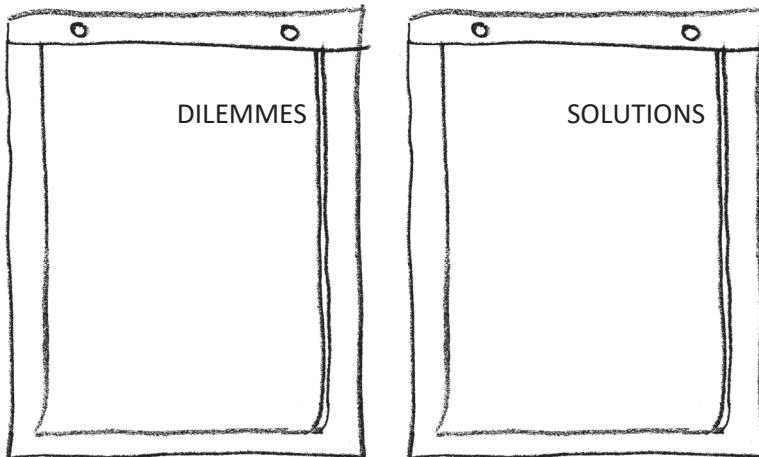
Noah fait jurer à Karam qu'il ne dira à personne qu'il a l'intention de s'enfuir. Il demande à Karam de dire qu'ils passent la soirée ensemble si quelqu'un demande où est Noah. Il fait promettre à Karam de mentir et de dire qu'il ne sait rien de l'endroit où Noah est parti.

Plus tard dans la soirée, Karam réfléchit à ce que Noah est en train de préparer. Karam ne se sent pas à l'aise pour mentir et il est également très inquiet pour la sécurité de Noah. Karam décide de dire à son père ce que Noah a prévu et lui demande son avis. Karam demande à son père de n'en parler à personne car il a promis à Noah de ne pas le faire. Le père de Karam le remercie de l'avoir prévenu, mais lui dit qu'il ne peut pas promettre de ne rien dire à personne. Il demande à Karam d'inviter Noah à rester avec eux pendant un certain temps afin qu'ils puissent envisager des solutions si les parents de Noah sont d'accord. Le père de Karam parlera au père de Noah.

Le lendemain, Karam fait ce qui lui a été suggéré et demande à Noah de rester un peu avec eux au lieu de s'enfuir. Il explique qu'il était tellement inquiet pour lui qu'il a décidé d'en parler à son père et de lui demander conseil.

Noah est furieux. Il crie après Karam et lui dit qu'il ne peut pas croire qu'il ait pu le trahir, qu'il pensait qu'ils étaient amis. Noah dit qu'il ne parlera plus jamais à Karam, que leur amitié est terminée pour toujours et qu'il souhaite qu'ils ne se soient jamais rencontrés. Noah dit à Karam que sa vie est gâchée et que tout est de sa faute.

- Demandez aux participants de former des groupes de quatre ou cinq personnes. Demandez-leur de discuter de l'histoire, en utilisant les questions suivantes sur le tableau de conférence :
 - Karam a-t-il eu raison de le dire son père ?
 - La solution proposée par le père de Karam était-elle la bonne ou non ?
 - Noah aurait-il dû impliquer son ami dans cette situation ou non ?
 - Que peut-on faire pour sauver leur amitié, ou Karam doit-il simplement s'en aller ?
- En séance plénière, recueillez les *feedbacks* des groupes à tour de rôle, en énumérant d'abord les dilemmes de l'histoire. Inscrivez les *feedbacks* sur le tableau de conférence sous deux rubriques : DILEMMES et SOLUTIONS. Lorsque chaque groupe contribue à son tour, demandez aux participants de ne pas répéter ce qui a déjà été dit, mais d'ajouter tout ce qui est nouveau à liste.



- Examinez maintenant chaque dilemme, à tour de rôle, et demandez au groupe de parvenir à un consensus sur ce qu'il considère comme la meilleure solution et d'identifier son rôle dans la recherche de cette solution. Inscrivez également les solutions sur le tableau de conférence.
 - Par exemple : Les pères de Noah et de Karam pourraient rencontrer le directeur de l'école pour discuter d'autres options de carrière.
 - Un médiateur pourrait rencontrer Noah et son père afin d'examiner leurs sentiments respectifs.
 - Karam pourrait écrire une lettre à Noah pour expliquer pourquoi il a parlé à son père.
- Après la discussion, soulignez ces points :
 - On ne peut pas tout réparer tout seul, et les PSP ne sont pas une solution à tout. Il s'agit d'un système de soutien humain et bienveillant basé sur la gentillesse et l'écoute. Il n'y a pas de mal à demander de l'aide.
 - Les choses ne sont pas claires lorsqu'il s'agit de sentiments. Vous n'êtes pas responsable des sentiments de quelqu'un d'autre.
 - Si vous n'êtes pas sûr, si vous êtes inquiet ou confus à propos d'une situation avec une autre personne, parlez-en à votre mentor, à votre superviseur ou à un adulte de confiance - personne ne s'attend à ce que vous ayez toutes les réponses.
- Terminez la session en demandant aux participants s'ils pensent que Karam était un bon ami pour Noah. Prenez le temps de laisser plusieurs participants répondre. Dites qu'être un bon ami conduit parfois à être confronté à un dilemme lorsque l'on veut faire pour le mieux. Cela peut signifier que nous avons nous-mêmes besoin de conseils.

Prendre soin de soi



45 minutes



Introduire le concept de prendre soin de soi et identifier des stratégies pour rester en bonne santé ; identifier les soutiens pertinents pour les participants après la formation.



Être conscient des avantages de prendre soin de soi et connaître des stratégies saines pour rester en bonne santé ; reconnaître que le soutien fait partie intégrante du rôle d'aider.



Les coordonnées des mentors, des superviseurs, des adultes référents ou d'autres personnes qui seront disponibles pour soutenir les participants après la formation.

Note à l'attention des animateurs : il est important que les jeunes soient conscients de leurs propres besoins et qu'ils soient capables de reconnaître s'ils se sentent épuisés ou s'ils ont besoin de soutien. Les jeunes pairs auront tous besoin d'une supervision ou de mentor. Cela dépendra du contexte et sera influencé par les types de difficultés rencontrées par les jeunes eux-mêmes, les soutiens dont ils disposent et la nature du groupe. Par exemple, si le groupe de formation est associé à une Croix-Rouge, il est possible qu'elle ait déjà mis en place des systèmes de supervision et soutien dans le cadre de ses activités courantes. Si le groupe de formation est associé à un groupe scolaire, communautaire ou sportif, il faudra peut-être organiser l'accès à la supervision d'un adulte de confiance, d'un animateur de jeunesse ou d'un autre professionnel.

1. Dites : *il est très important que les aidants, quels qu'ils soient, prennent soin d'eux-mêmes et des personnes qu'ils aident. Cela peut sembler étrange lorsque vous l'entendez pour la première fois. Mais avez-vous déjà entendu quelqu'un dire : "on ne peut pas donner ce que l'on n'a pas". Cela signifie qu'il est difficile d'être là pour quelqu'un et de lui apporter son amitié et son aide si l'on se sent vidé, fatigué ou épuisé. Tout le monde se sent parfois épuisé, ce n'est pas un signe de faiblesse. Cette session porte sur les types de stratégies que vous pouvez utiliser pour vous assurer que vous vous sentiez bien et en bonne santé et que vous n'êtes pas trop stressé en offrant de l'aide aux autres.*
2. Demandez à chaque participant de réfléchir pendant deux minutes à ce qui les aide à se sentir bien, à ce qui "remplit sa tasse" après une période chargée ou stressante. Par exemple, aller se promener, écouter de la musique, faire du sport, passer du temps avec un ami, lire un livre, préparer un bon repas, etc. Demandez aux participants de se tourner vers la personne à côté d'eux et de dire à tour de rôle à leur binôme ce qu'ils font pour eux-mêmes. Avant de passer à l'étape suivante, invitez quelques binômes à partager avec l'ensemble du groupe les choses qu'ils aiment faire. Expliquez que ces activités font partie des soins personnels. Il s'agit de stratégies personnelles qui aident les individus à se sentir bien et détendus.
3. Demandez maintenant à chacun de travailler à nouveau en binôme. Demandez-leur de discuter des questions suivantes :
 - Combien de temps passez-vous par semaine, en moyenne, à "remplir votre tasse" ? Est-ce suffisant ?
 - Qu'est-ce qui vous empêche de faire les activités que vous aimez et qui vous aident à vous détendre ?
 - Est-il facile de dire 'non' lorsque quelqu'un vous demande un soutien émotionnel ou physique ?
 - Quelles idées avez-vous sur la manière dont vous pourriez consacrer plus de temps ou d'espace aux activités pour prendre soin de vous que vous appréciez ? Partagez vos idées les uns avec les autres.
4. Avant de passer à l'étape suivante, invitez quelques binômes à partager leurs idées pour consacrer plus de temps aux activités pour prendre soins de soi.
5. Donnez maintenant à chacun du temps pour rédiger tranquillement "un contrat pour prendre soin de soi". Suggérez-leur de dresser la liste de leurs activités pour prendre soin de soi préférées, puis d'ajouter les étapes à suivre pour les réaliser. Ils peuvent signer leur contrat et le décorer s'ils le souhaitent.
6. Dites : *Jusqu'à présent, vous avez réfléchi aux choses que vous pouvez faire pour vous sentir détendu et heureux. Il y a aussi des soutiens qui sont à votre disposition et qui font partie d'une bonne prise en charge de soi. Il s'agit des soutiens que nous avons mis en place pour ce groupe au cas où vous auriez besoin de parler à quelqu'un, comme les mentors, les superviseurs, les enseignants ou les superviseurs de la Croix-Rouge. (Note aux animateurs : Donnez ici des informations sur le soutien spécifique offert dans votre contexte).*

7. Discutez en plénière des types de situations dont les jeunes pairs engagés dans les PSP pourraient avoir besoin de parler avec un mentor, adulte référence ou un superviseur. Quelles sont leurs attentes à l'égard de cette personne?
8. Fournir des informations sur la manière dont le soutien est offert, y compris les coordonnées de contact si elles n'ont pas déjà été fournies.
9. Discutez également de la mise en place d'un *buddy system* si cela semble approprié pour le groupe (voir encadré ci-dessous).

Système de Buddy (Jumelage)

Si les participants se connaissent et ont développé des relations positives entre eux, ils peuvent mettre en place un *buddy system*. Cela peut se faire en binômes ou pour l'ensemble du groupe, en utilisant un groupe privé WhatsApp, par exemple. En tant qu'animateur, vous pouvez décider de ce qui est approprié en fonction de l'âge du groupe et du contexte. Si le groupe s'est soudé et s'entend bien, vous pouvez envisager des moyens pour qu'ils se soutiennent mutuellement en tant que "copains" (*buddies*) et restent en contact après la formation, soit en présentiel, en ligne, soit les deux.

10. Terminez la session en résumant qu'une bonne prise en charge de soi comprend des stratégies personnelles pour rester bien, détendu et un lien avec des stratégies de groupe pour le soutien, avec par des mentors, adulte de référence, superviseurs, des *buddy systems*, etc.

Clôture



30 minutes



Clôture de la formation.



Mettre en évidence les apprentissages individuels réalisés au cours de la formation ; encourager les participants en leur donnant un retour sur les qualités qu'ils présentent.



Du papier ou des cartes et un marqueur pour chaque personne.

1. Invitez les participants à s'asseoir sur des chaises placées en cercle. Expliquez que la formation touche à sa fin et remerciez chacun pour sa participation et son engagement.
2. Rappelez à tous que l'apprentissage des PSP pour les jeunes pairs permet de comprendre ce que cela signifie d'être un aidant empathique. Elle renforce les capacités à écouter et à offrir une aide pratique à une personne sans la rendre dépendante. Elle sensibilise à la nécessité, pour les aidants, de prendre soin d'eux-mêmes. Enfin, elle apporte un soutien à chaque jeune aidant afin qu'il n'ait pas à assumer seul la tâche d'aider quelqu'un.
3. Invitez les participants à dire une chose qu'ils ont apprise sur eux-mêmes ou sur les PSP au cours des deux jours de formation.
4. Donnez à chacun une feuille A4 ou une carte (y compris les animateurs) et un marqueur. Demandez-leur d'y inscrire leur prénom. Demandez à chacun de se lever et de laisser son papier ou sa carte sur sa chaise. Demandez à chacun de circuler dans la salle, en prenant le temps d'aller vers chaque chaise et d'écrire une réponse à la question suivante : "Quelles sont les qualités de cette personne pour être un bon pair-aidant? Demandez-leur d'écrire des commentaires positifs sur la personne sous son prénom. Il peut s'agir, par exemple, d'une bonne écoute, d'une capacité d'amitié et d'attention, d'une créativité ou d'une énergie apaisante.
5. Lorsque tout le monde a terminé, demandez-leur de s'asseoir à nouveau (sur n'importe quelle chaise). S'ils se retrouvent assis sur une chaise avec leur propre prénom, demandez-leur d'échanger avec une autre personne.
6. Appelez ensuite le prénom de chaque participant à tour de rôle et invitez la personne qui a sa carte à la lui remettre. Lorsque la personne reçoit sa carte, invitez tout le monde à applaudir.
7. Donnez au groupe quelques minutes pour lire leur carte en silence. Demandez-leur ce qu'ils ressentent en lisant ce qui a été écrit. Quelqu'un est-il surpris ? Invitez quelques participants à dire ce qu'ils ressentent.
8. Expliquez aux participants que toutes ces cartes sont des rappels importants de ce qui fait d'eux de bons pairs apportant des PSP. Toutes ces qualités font partie d'eux et ont également rendu le groupe spécial.
9. Demandez aux participants de se lever en cercle et de marcher les uns vers les autres, les mains tendues vers l'avant. Lorsque le cercle est aussi petit que possible, demandez-leur de se saisir d'une main, de se pencher vers l'avant, de compter jusqu'à trois, puis de lever les mains en l'air et de crier AU REVOIR !

Annexes



Annexe 1 : Études de cas pour le travail de groupe

Utilisez ces études de cas telles quelles ou adaptez-les au contexte du groupe de formation :

Un nouvel élève a rejoint votre école. Il est très silencieux et, bien qu'il ait été présenté à tout le monde, il ne se joint pas aux autres à l'heure du déjeuner. Un jour, vous l'entendez pleurer dans toilettes. Il vous dit de le laisser tranquille lorsque vous lui demandez ce qui ne va pas.

Aila est votre meilleure amie. Son chien, Milo, vient de mourir de vieillissement. Aila et Milo ont grandi ensemble et elle ne peut pas se souvenir de la vie sans lui. Elle est très bouleversée et ne peut s'empêcher de pleurer.

Tu devais retrouver ton camarade de classe à 17 heures à la sortie de l'école. Mais à 17 heures, il n'est nulle part. Plus tard, il vous téléphone pour vous dire qu'il est tombé de son vélo à environ cinq minutes de l'école. Il semble très bouleversé et ne peut décrire exactement ce qui s'est passé.

Votre amie a un bleu sur le bras. Elle vous dit qu'elle est tombée dans l'escalier. La fois suivante, elle a un bleu sur la joue. Elle vous dit qu'elle s'est cognée contre une porte à la maison. La fois suivante, elle a mal à l'épaule et ne peut plus la bouger. Vous lui demandez des informations et, au bout d'un certain temps, elle vous dit que son père la frappe. Elle vous supplie de n'en parler à personne et vous demande de lui promettre de garder le secret. Elle a peur de ce qui se passera si elle le dit à quelqu'un.

Vous êtes amis depuis des années et vous vous promenez ensemble tous les week-ends. Un jour, au cours d'une de vos promenades, votre ami vous dit qu'il se sent triste tout le temps, qu'il n'arrive pas à dormir et qu'il a l'impression de n'avoir rien à espérer. Il n'a pas envie de manger et a envisagé d'annuler la promenade d'aujourd'hui, mais ne l'a pas fait car il ne voulait pas vous décevoir. Cela dure depuis un certain temps, mais il vous l'a caché.

Vous jouez au basket-ball toutes les semaines. Un jour, l'un des joueurs est appelé en dehors de la séance d'entraînement pour recevoir la nouvelle que sa sœur a été victime d'un terrible accident. Il est complètement choqué et étourdi. Il ne sait pas dans quel hôpital sa sœur a été transportée et son téléphone n'a plus de batterie.

La petite amie de votre ami John a rompu avec lui. Il est dévasté et a cessé de participer aux activités sociales avec vous et vos autres amis. Vous êtes allé le voir chez lui, mais il reste assis et parle de sa petite amie se demandant ce qui n'a pas marché et comment il aurait aimé que les choses se passent différemment.

Quelqu'un répand en ligne des rumeurs sexuellement explicites sur l'une de vos amies et lui envoie également des messages insultants. Tout le monde parle d'elle et les messages sont partagés avec beaucoup de personnes. Désormais, les gens la regardent lorsqu'elle se promène dans l'école, chuchotent à son sujet et se moquent d'elle. Elle vous dit qu'elle ne peut pas continuer comme ça et qu'elle préférerait mourir plutôt que d'avoir à supporter cela plus longtemps. Elle vous dit que sa vie est une torture et qu'elle ne voit pas de solution ou d'issue.

Les parents d'Anna sont en train de divorcer. Anna et vous êtes amies depuis des années et vivez l'une à côté de l'autre. Parfois, vous entendez les parents d'Anna se disputer à travers le mur. Anna passe de plus en plus de temps chez vous. Elle est très silencieuse et triste.

Annexe 2 : Donner et recevoir un *feedback*

À certains moments de la formation PSP, les participants se donnent mutuellement des *feedbacks* sur le travail qu'ils ont effectué. Il est très important que les animateurs créent un environnement qui permette de donner et de recevoir un *feedback* au sein du groupe dans une atmosphère de respect. En fonction du groupe, il peut être utile de passer un peu de temps à expliquer comment procéder de manière positive.

Le *feedback* consiste en des commentaires sur ce qu'une personne ou un groupe apprécie à propos de quelque chose et sur les points à améliorer. Donner un *feedback* sur le travail d'un autre groupe donne aux participants l'occasion de démontrer leur propre apprentissage et leur compréhension de ce qu'ils ont vécu, et cela valide également le travail du groupe qui l'a présenté.

Voici quelques points clés pour donner un *feedback* :

- Donnez d'abord des commentaires positifs. Avant de faire des suggestions de changement, énoncez clairement les commentaires positifs que vous avez reçus et ce que vous avez aimé.
- Faites référence à des exemples concrets lorsque vous donnez un *feedback*. Soyez précis, cela aidera le groupe ou l'individu à apprendre.
- Ne jugez pas et n'évaluez pas - par exemple, ne dites pas : "C'était mauvais !" Il est plus utile de décrire l'impact de la tâche ou de l'activité sur vous.
- Apportez votre soutien et faites des suggestions sur la manière dont une tâche ou une activité pourrait être modifiée.

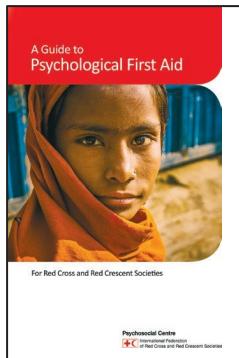
Si les participants donnent un *feedback* à un groupe, les animateurs peuvent les guider en posant des questions telles que : « Alors, pouvez-vous suggérer une autre solution au groupe 2 ? » ou « Qu'avez-vous aimé dans cette présentation ? » ou « Pouvez-vous expliquer au groupe B pourquoi vous soulevez ce point ? »

Recevoir un *feedback* peut s'avérer difficile s'il n'est pas donné avec soin et respect. Il peut être ressenti comme blessant ou honteux. Il est donc important que cet aspect de la dynamique de la formation soit également facilité.

Annexe 3 : Faire une orientation

Avant le début de la formation, les animateurs doivent remplir le modèle ci-dessous, en indiquant les coordonnées des personnes à contacter et les informations locales que les participants pourront emporter après la formation. La liste des services figurant à gauche n'est pas exhaustive. Utilisez-la comme point de départ pour identifier les services disponibles dans une région spécifique et assurez-vous qu'ils sont adaptés à la tranche d'âge qui les utilisera.

Services d'orientation	Coordonnées de la personne à contacter
Services d'urgence	
Police	
Incendie	
Ambulance	
Services de protection de l'enfance	
Services de santé	
Services de conseil pour les jeunes	
Aide et soutien en matière de violence sexuelle et sexiste	
Conseils aux LGBTQIA services	



Premiers Secours Psychologiques

Pour les sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge

Les premiers secours psychologiques sont un moyen simple mais efficace d'aider une personne en détresse. Il s'agit d'être attentif aux réactions de la personne, de l'écouter activement et, le cas échéant, de lui apporter une aide pratique pour résoudre ses problèmes immédiats et répondre à ses besoins fondamentaux. L'apprentissage des techniques de premiers secours psychologiques et la compréhension des réactions aux crises permettent aux aidants d'aider les autres et d'appliquer les mêmes compétences à leur propre vie.

Le guide *Psychological First Aid for Red Cross and Red Crescent Societies* est composé de plusieurs parties qui peuvent être utilisées séparément ou ensemble. Il comprend un guide d'introduction, un petit livret et quatre modules de formation. Les modules de formation couvrent les compétences de base en matière de PSP, les PSP pour les enfants, la prestation des PSP dans les groupes et le soutien aux équipes, ainsi que d'autres matériaux de formation aux PSP, y compris pour la formation et l'apprentissage des PSP en ligne. Tous les documents peuvent être téléchargés sur pscentre.org.

Nous espérons que ces documents aideront les équipes et les volontaires dans leur travail principal, qui est d'aider les autres. Notre objectif est d'aider les Sociétés nationales à offrir le soutien psychosocial le plus efficace possible aux personnes auxquelles elles viennent en aide.

