

Bouger ensemble

Promouvoir le bien-être social
par le sport et l'activité physique



Bouger ensemble

Promouvoir le bien-être psychosocial
par le sport et l'activité physique

Bouger ensemble : promouvoir le bien-être social par le sport et l'activité physique

Le présent ouvrage a été élaboré à l'aide d'un financement du Programme d'Action dans le domaine de l'Éducation et de la Formation tout au long de la vie mis en place par l'Union Européenne et grâce aux efforts collectifs de :

**Fédération internationale des Sociétés
de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge
Centre de Référence pour le soutien psychosocial**

a/s Croix-Rouge danoise
Blegdamsvej 27
DK-2100 Copenhague
Danemark
E-mail : psychosocial.centre@ifrc.org
Internet : www.pscentre.org

Swiss Academy for Development

Bözingenstrasse 71
2502 Biel/Bienne
Suisse
E-mail : info@sad.ch
Internet : www.sad.ch

International Council of Sport Science and Physical Education

Hans-Braun Str. Friesenhaus II
14053 Berlin
Allemagne
E-mail : icsspe@icsspe.org
Internet : www.icsspe.org

**Technische Universität München
Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften**

Georg-Brauchle-Ring 60/62
80992 Munich
Allemagne
E-mail : info.spopaed@sp.tum.de
Internet : www.sp.tum.de

Photo de couverture : David Moss Photography
Conception et production : Paramedia 1702
Traductions : Lingo24 Ltd.
ISBN : 978-87-92490-26-1 (version électronique)
Copenhague, 2016

Cet ouvrage est publié par le Centre de Référence pour le soutien psychosocial (Centre PS) de la Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge.

Auteurs : Nana Wiedemann, Pia Ammann, Martha M. Bird, Jutta Engelhardt, Katrin Koenen, Marianne Meier et Dr Daniela Schwarz.

Contribution et relecture : Wendy Ager, Ea Suzanne Akasha, Cecilie Alessandri, Richard Bailey, Ken Black, Lou Bergholz, Dr Maria Luisa Guinto-Adviento, Jérôme Grimaud, Karla Hanhoff, Louise Juul Hansen, Dr Bob Henley, Pr Dr Claudia Kugelmann, Daniela Ogliastri, Dr Dean Ravizza, Felicitas Schwarz, Dr Holly Thorpe, Pr Dr Adri Vermeer et Jennifer Wong

Coordination et production : Martha M. Bird et Louise Juul Hansen

Illustrations : Alexander Christl

Nos chaleureux remerciements vont à Michael Albert, Carline Brice, Amy Farkas, Cecilie Fernandez, Anne Lomholt Lei Hansen, Jean-Pierre Heiniger, Pelle Kvalsund, Gaël Rennesson, Louise Vinther-Larsen et à tous ceux qui ont apporté leur précieuse contribution à l'élaboration de cet ouvrage.

Ce projet a reçu le soutien financier de la Commission Européenne. Les opinions exprimées dans cette publication sont uniquement du ressort de leurs signataires. La Commission Européenne ne saurait être tenue responsable pour tout usage susceptible d'être fait des informations qu'elle contient.

La Croix-Rouge suisse et UK Sport ont apporté un complément de financement.

Le Centre PS est sis au siège de la Croix-Rouge danoise.



Veuillez contacter le Centre PS si vous souhaitez traduire ou adapter une quelconque partie de Bouger ensemble : promouvoir le bien-être psychosocial par le sport et l'activité physique. Vos commentaires, réactions et questions sont les bienvenus. Merci de les adresser à : psychosocial.centre@ifrc.org

Avant-propos

L'Europe et le reste du monde sont confrontés à des défis d'envergure, notamment à des problèmes psychosociaux, des maladies liées au mode de vie et des pathologies non transmissibles qui ne cessent de se développer. Toutefois, il est prouvé qu'un mode de vie physiquement actif peut favoriser le bien-être psychosocial de plusieurs manières, y compris en réduisant le risque de dépression et de démence, ainsi que les niveaux de stress. Les activités physiques et sportives sont appréciées partout dans le monde et peuvent être un puissant vecteur d'intégration sociale, créant un sens fort de la communauté et du vivre ensemble. Ceci est particulièrement important dans les épreuves, qu'elles soient dues à une crise économique, une pauvreté persistante, une catastrophe naturelle, un conflit ou une crise sanitaire.

Combiner le soutien psychosocial et les activités physiques et sportives peut être universellement bénéfique à des groupes divers, indépendamment de leur culture et de leur pays. Toutefois, il est essentiel que ces activités soient menées dans le respect des cultures et traditions locales. Une approche holistique inclusive, qui tient compte de ce qui est socialement et culturellement convenable, est au cœur du présent manuel. Bien que centré sur l'Europe, sa portée mondiale permet de l'utiliser dans différents cadres et contextes géographiques.

Il existe de nombreuses organisations possédant de fortes compétences dans le domaine des activités physiques et sportives, et d'autres, nombreuses également, à disposer de fortes compétences en soutien psychosocial. Les manuels, le matériel pédagogique, les guides et les recherches abondent dans ces deux domaines. Il n'existe cependant que quelques organisations réunissant ces doubles compétences, et aucun document générique fondé sur les bonnes pratiques qui fournisse les outils adéquats pour utiliser les activités physiques et sportives dans les interventions psychosociales. Sans les connaissances et l'expérience adéquates, les interventions de ce type sont sans effet, ou pire, elles peuvent faire plus de mal que de bien.

Quatre organisations, spécialisées dans leur domaine, ont uni leurs savoirs pour partager et apprendre les unes des autres, et ce manuel est le résultat de cette rencontre. Ensemble, elles espèrent vivement que *Bouger ensemble* contribuera à promouvoir le bien-être psychosocial par le sport et l'activité physique et deviendra un précieux outil pour les programmes qui combinent les activités physiques et sportives avec le soutien psychosocial.

Ce projet a été financé en tant que projet Leonardo da Vinci Transfert d'innovation dans le cadre du Programme d'action dans le domaine de l'éducation et de la formation tout au long de la vie mis en place par la Commission Européenne. Le transfert de l'innovation, du savoir et des enseignements a été l'élément central des travaux menés dans le cadre de ce manuel. Tous les partenaires de ce projet se feront un plaisir de recevoir des retours d'expériences sur ce manuel, de répondre aux questions et de suggérer des lectures complémentaires sur des thèmes spécifiques dans ce domaine.

Nana Wiedemann
Centre de Référence de la FICR
pour le soutien psychosocial

Katrin Koenen
International Council of
Sport Science and Physical Education

Jutta Engelhardt
Swiss Academy for Development

Dr Marianne Meier
Technische Universität München

Sommaire

1	Introduction	10
2	Le sport et l'activité physique améliorent le bien-être	12
3	Comprendre le soutien psychosocial	24
4	Comment s'assurer de l'adéquation socioculturelle	42
5	Comment s'assurer que les interventions réalisées sont sûres et saines	44
6	Le modèle STEP	52
7	Comment adapter les jeux	58
8	Comment concevoir et utiliser les équipements	64
9	Fiches d'activité	68
10	Comment être un bon animateur	100
11	Comment planifier et gérer les interventions	110

SOMMAIRE

1	Introduction à ce manuel	7
----------	---------------------------------------	----------

2	Le sport et l'activité physique améliorent le bien-être	7
	Bienfaits physiques	8
	Bienfaits cognitifs.....	9
	Bienfaits psychosociaux	9
	Que sont les activités physiques et sportives ?.....	10
	Six catégories d'activités physiques et sportives pour l'intervention psychosociale.....	11
	Catégorie 1 : exercices d'échauffement et de récupération.....	11
	Catégorie 2 : jeux sportifs internationaux adaptés	11
	Catégorie 3 : sports locaux et jeux traditionnels.....	12
	Catégorie 4 : jeux moteurs collectifs ou jeux coopératifs	12
	Catégorie 5 : activités physiques simples ou exercices simples	12
	Catégorie 6 : techniques de relaxation	12
	Approches fondamentales : inclusive, holistique et ludique	13
	Approche inclusive.....	13
	Approche holistique.....	13
	Approche ludique	14

3	Comprendre le soutien psychosocial	15
	Les conséquences psychosociales des crises	16
	Perte et deuil	17
	S'adapter.....	17
	Interventions psychosociales	18
	Comprendre les principes du soutien psychosocial dans le contexte des activités physiques et sportives.....	20
	Favoriser le sentiment de sécurité.....	20
	Favoriser l'apaisement	22
	Favoriser le sentiment de l'efficacité individuelle et collective	22
	Favoriser le rapprochement.....	23
	Entretenir l'espoir	23
	Réfléchir au timing de vos interventions	25
	Quand et comment orienter	26

4	Comment s'assurer de l'adéquation socioculturelle	27
	Comment veiller à la diversité	27

5	Comment s'assurer que les interventions réalisées sont sûres et saines	28
	Santé et sécurité	29
	Préserver la santé corporelle pendant le jeu	30
	Contact physique et protection de l'enfant.....	31

6	Le modèle STEP	34
	Espace	34
	Tâche.....	34
	Équipement.....	35
	Personnes	35
	Des activités physiques et sportives inclusives	36

7	Comment adapter les jeux	36
	Créer de nouvelles règles et adapter les jeux	37
	Modifier un jeu pour une activité psychosociale	37
<hr/>		
8	Comment concevoir et utiliser les équipements.....	38
	Utilisation sûre et appropriée des équipements	38
	Adapter et fabriquer des équipements.....	39
<hr/>		
9	Fiches d'activité	42
	Aperçu global des fiches d'activité.....	42
	Fiches d'activité.....	43
<hr/>		
10	Comment être un bon animateur	74
	Soutenir les participants	74
	Créer un environnement d'apprentissage participatif	74
	Participants	75
	Règles de base	75
	Climat chaleureux et motivant.....	76
	Communication de soutien.....	77
	Psychoéducation	77
	Prévenir et résoudre les conflits entre participants.....	78
	Outils favorisant l'apprentissage	78
	Gérer le temps et le contenu pendant une séance.....	80
<hr/>		
11	Comment planifier et gérer les interventions	81
	Évaluation	83
	Comprendre l'environnement socioculturel	83
	Comprendre les crises et les problèmes qui en découlent	83
	Comprendre les parties prenantes	84
	Déterminer la meilleure approche.....	85
	Planification	85
	Processus de planification du projet.....	85
	Définir les objectifs	86
	Identifier les hypothèses et les risques liés au projet.....	89
	Planification de la mise en œuvre.....	89
	Planification de séance	90
	Planifier une série de séances	91
	Gérer les ressources humaines.....	91
	Recrutement et gestion des ressources humaines	91
	Développement des capacités.....	92
	Prendre soin du personnel et des volontaires engagés dans un projet	92
	Contrôle et évaluation	94
	Indicateurs – que mesure-t-on ?.....	95
	Comment mesurer.....	99
	Qui procède au contrôle et à l'évaluation ?	102
	Désengagement.....	103

Introduction au présent manuel



Bouger ensemble : promouvoir le bien-être psychosocial par le sport et l'activité physique comporte trois parties :

- La première partie de ce manuel (section deux à huit) explicite le cadre théorique des activités physiques et sportives s'intégrant dans des interventions de soutien psychosocial.
- La deuxième partie (section neuf) présente une série de fiches d'activité à utiliser telles quelles ou à adapter dans les interventions psychosociales. Les fiches d'activité expliquent comment animer les activités, comment les adapter aux différentes situations, et comment les utiliser comme base de discussion et de réflexion.
- La troisième partie (sections dix et onze) explique comment animer des interventions psychosociales avec des activités physiques et sportives, et comment mettre en place des interventions et des programmes, de l'évaluation initiale jusqu'à la stratégie de désengagement.

Tout au long de ce manuel, des études de cas et des exemples montrent comment les activités physiques et sportives peuvent être utilisées dans les activités de soutien psychosocial. Évidemment, ces études de cas et exemples ne sont en aucune manière exhaustifs. Il ne s'agit que d'une sélection parmi une multitude d'activités et de programmes possibles, adaptables à des contextes et groupes cibles divers.

Les groupes cibles de ce manuel sont des personnes qui travaillent avec le support des activités physiques et sportives, des travailleurs sociaux, des pédagogues, des animateurs volontaires, des enseignants, des praticiens et des gestionnaires en soutien psychosocial dans des organisations européennes humanitaires et sportives, des établissements d'enseignement et des ONG internationales.



Le sport et l'activité physique améliorent le bien-être



Juozas Cernius/IFRC

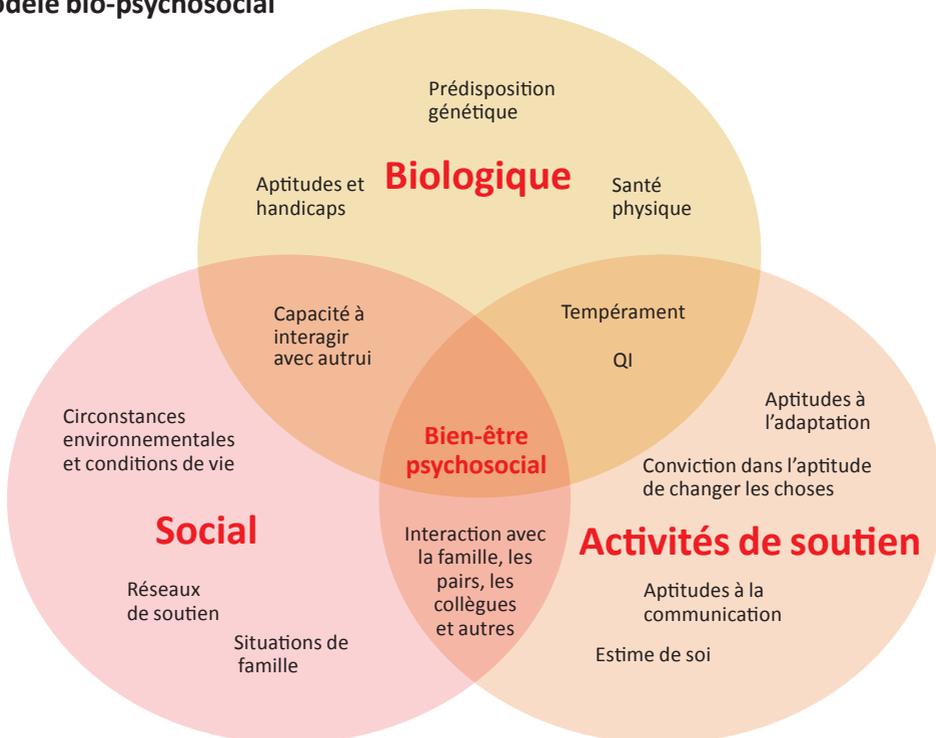
2

La santé mentale et le bien-être psychosocial sont étroitement liés à la santé physique, et ils peuvent être améliorés par des activités physiques. Dans la plupart des cas, une activité physique, même modérée, peut contribuer à diminuer les douleurs physiques signalées et en même temps, à améliorer l'état physique général et le bien-être psychosocial.

Les activités physiques et sportives ont des répercussions importantes et variées sur le bien-être humain. Les effets positifs sur la santé physique sont bien connus, mais les activités physiques et sportives ont également un fort impact positif sur le bien-être cognitif et psychosocial. Cela signifie que le sport et l'activité physique peuvent à eux seuls améliorer la vie de ceux qui les pratiquent. Combinées avec des activités de soutien psychosocial, ces deux approches peuvent se compléter et éventuellement apporter des améliorations majeures au bien-être individuel et collectif. Les activités physiques peuvent servir d'introduction à un programme psychosocial ou y être intégrées comme composante.

Parmi ces activités, on compte le sport, la danse, la méditation et même le travail physique comme la construction d'une structure ou le nettoyage d'une communauté et parfois aussi le jardinage ou le ménage.

Modèle bio-psychosocial



SOURCE Adapté d'Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. Family Systems Medicine, Vol. 10(3), 1992, 317-331



Le bio-psychosocial

Les facteurs biologiques, psychologiques et sociaux sont interconnectés et ils ont leur importance pour la promotion de la santé physique et mentale, ou au regard de leur propension à provoquer des maladies. La relation est étroite entre le corps et l'esprit. Ils ne doivent pas être considérés comme séparés et indépendants, mais plutôt comme liés et interdépendants : ce qui touche le corps touche également l'esprit et vice versa. Le fait d'être malade ou en bonne santé n'est pas seulement une question d'état physique : l'état psychologique et social d'une personne influe également. Le stress, l'anxiété et la dépression, souvent ressentis pendant et après une crise, peuvent transparaître dans des symptômes physiques tels que la tension musculaire, les maux de tête, les douleurs d'estomac, l'apathie et les troubles du sommeil.

Le sport et l'activité physique contribuent à divers aspects du bien-être physique, cognitif et psychosocial :

Bienfaits physiques

Le lien entre activité physique et bien-être physique est largement reconnu.

De nombreux exemples illustrent les bienfaits physiques de l'exercice tels que le maintien d'un corps et d'une musculature forts, la préservation d'un sommeil de qualité et la régulation de l'appétit. Les activités physiques permettent aussi de diminuer la sensation physique du stress et de l'anxiété. Elles peuvent aussi réduire les violences en donnant aux gens un exécutoire physique alternatif où défouler leurs frustrations.

L'activité physique améliore la santé physique de nombreuses manières. Elle renforce l'efficacité cardiaque et pulmonaire et diminue le surpoids et l'obésité. Les maladies cardiovasculaires telles que les caillots sanguins, l'hypertension artérielle, les accidents vasculaires cérébraux et les maladies coronariennes représentent à elles seules la cause principale de mauvaise santé et de décès dans le monde. Les maladies cardiovasculaires touchent le cœur, les poumons et le système sanguin et sont dues, dans une large mesure, à l'inactivité.



Le sport et les troubles mentaux

Les personnes qui ont des problèmes mentaux et psychosociaux souffrent aussi souvent de nombreux autres problèmes de santé, qui se traduisent par une espérance de vie plus courte et des niveaux inférieurs de bien-être. Les personnes atteintes de maladies mentales sous traitement pharmaceutique sont souvent moins actives physiquement, plus isolées et ont souvent un mode de vie malsain. Contrairement à ce que l'on croit généralement, les personnes qui souffrent de troubles mentaux et de problèmes psychosociaux désirent souvent avoir davantage d'activités physiques, changer leurs habitudes alimentaires et agir sur leur propre bien-être général. Mais pour y parvenir, elles ont besoin de soutien. Les activités physiques et sportives constituent un bon début pour motiver ce groupe de population vulnérable, pour autant que des mécanismes d'orientation appropriés soient en place.

L'activité physique mène à la forme physique générale, qui correspond à la capacité du corps à fonctionner correctement. Elle développe les muscles et la force, nécessaires pour les activités quotidiennes telles que monter les escaliers, aller travailler, soulever et porter un enfant ou faire des tâches ménagères. Elle améliore aussi la faculté de coordination corporelle, d'équilibre et de manipulation d'objets, et permet un meilleur fonctionnement dans la vie quotidienne. Tout ceci est important pour tous, et pour certains groupes en particulier:



- Enfants : les bases d'une bonne santé s'établissent pendant l'enfance. Les enfants et les jeunes qui développent leurs aptitudes physiques et qui mènent une vie physiquement active ont plus de chances d'être des adultes en bonne santé.
- Les personnes présentant des problèmes de santé mentale courent le risque de développer des maladies physiques dues à l'inactivité physique induite par les médicaments ou à un symptôme de leur état psychologique.
- Les personnes souffrant de maladies telles que l'obésité sévère, le diabète, l'hypertension artérielle, le cancer ou d'autres maladies physiques chroniques et/ou potentiellement mortelles peuvent elles aussi bénéficier des bienfaits de l'activité physique.
- Pour les personnes âgées, il est important de demeurer physiquement actif afin de se maintenir en bonne santé et de rester indépendant.

Bienfaits cognitifs

Le bien-être cognitif est amélioré grâce à l'activité physique. Le fonctionnement cognitif correspond aux processus mentaux tels que la mémoire, l'attention et la concentration, la compréhension du langage, l'apprentissage, la résolution de problèmes et la prise de décision.

Le sport et l'activité physique stimulent le cerveau. Lorsque l'activité physique est combinée avec le repos et la relaxation, le cerveau se développe et son fonctionnement est soutenu. Ainsi, le cerveau s'améliore et est plus à-même de relever de nouveaux défis. Le cerveau peut devenir



plus efficace, le processus de vieillissement est ralenti et des fonctions telles que l'attention, la concentration et la conscience s'améliorent. Plus important encore, l'activité physique offre l'opportunité de développer ses capacités d'organisation et de résolution des problèmes, nécessaires dans de nombreux autres domaines de la vie.

Le cerveau des élèves en profite tout particulièrement. Il a été démontré que les enfants physiquement actifs ont moins tendance à abandonner l'école. L'activité physique a également des effets positifs sur les résultats scolaires ; les enfants actifs ont tendance à avoir de meilleures notes.

Tous ces bienfaits sont ressentis assez rapidement après le début des activités physiques. Toutefois, ils ne se maintiennent et ne se développent que si les activités physiques et sportives s'inscrivent dans la durée.

Bienfaits psychosociaux

Le sport et l'activité physique ont aussi le potentiel de faire oublier ses soucis pendant un moment et de se divertir. Ces bienfaits psychosociaux peuvent en partie s'expliquer par le fait que l'activité physique libère des hormones appelées endorphines dans le cerveau. Les endorphines rendent les gens plus heureux, moins anxieux et plus généralement enthousiastes pendant et un peu après l'activité.

Néanmoins, ces bienfaits ne s'expliquent pas uniquement par des réactions biochimiques. Le sport et l'activité physique développent le bien-être psychosocial des personnes et des groupes de diverses façons :



- en augmentant l'estime de soi, ou la capacité à avoir une image positive de soi, de ses capacités corporelles et physiques, quand la personne se sent à l'aise en les pratiquant ;
- en augmentant la confiance qu'un individu a en ses propres capacités à interagir avec ses pairs ;
- en réduisant les sentiments dépressifs ;
- en libérant l'esprit des gens tandis qu'ils se concentrent sur ces activités ;
- en améliorant la capacité à bien dormir ;
- en réduisant les maux de tête et les douleurs corporelles ;
- en réduisant l'isolement social en passant du temps avec les autres participants ;
- en nouant de nouvelles amitiés ou en renforçant les liens amicaux déjà existants, en rencontrant de nouvelles personnes et étant avec des amis le temps des activités ;
- en renforçant les aptitudes sociales au contact des autres ;
- en apprenant ce que sont les émotions positives et négatives telles que gagner ou perdre, et comment les gérer ;
- en offrant un espace sûr et positif pour libérer les tensions et le stress, et pour gérer des émotions telles que la peur et la frustration.

Se sentir à l'aise par rapport au sport et aux activités physiques

Il est important que le sport et les activités physiques soient pratiqués d'une manière qui mette tous les participants à l'aise et que ceux-ci se sentent en toute sécurité. Être physiquement actif est naturel pour certaines personnes, mais pour d'autres, des sentiments négatifs divers s'y rattachent. Par exemple, une personne dont la coordination visuo-motrice est faible est souvent mal à l'aise avec les jeux qui impliquent de lancer et de rattraper un ballon. Une personne qui n'est pas en bonne condition physique peut être mal à l'aise à l'idée de faire du sport avec des personnes qui le sont. Un élève qui est harcelé à l'école pendant les cours de gymnastique peut avoir peur de participer. Les animateurs d'activités physiques et sportives, surtout quand celles-ci s'intègrent dans des interventions de soutien psychosocial, doivent être conscients de ce type de problèmes et adapter les activités de manière à ce qu'elles soient inclusives et qu'elles permettent à tous les participants d'améliorer leur bien-être. Dans ce contexte, il est souvent très utile de rappeler que le mouvement est le but principal de l'activité, plutôt que de gagner ou de perdre. L'accent est mis sur les progrès individuels et le retour positif constitue la base de la réussite.

Les activités physiques et sportives sont ainsi un moyen pour les personnes et les communautés d'améliorer leur bien-être psychosocial et de renforcer leurs compétences psychosociales quel que soit leur point de départ.

Que sont les activités physiques et sportives ?

Les termes « sport » et « activité physique » ont des significations différentes selon les contextes. Le mot « sport » nous fait souvent penser à des jeux de type football, tennis ou cricket. Il est généralement associé à la compétition, à des tournois et à des règles.

Toutefois, ce manuel s'appuie sur un concept plus large, reconnu dans le monde entier, du sport en tant que point de départ : le sport englobe toute une palette de motivations pour être physiquement actif. La compétition est l'une de ces motivations, mais être en forme physiquement, tisser des liens, avoir un sentiment d'appartenance, ressentir de la joie, se relaxer, oublier un peu les soucis du quotidien, vivre l'aventure et se surpasser sont des raisons tout aussi valables pour être physiquement actif.



Six groupes d'activités

Les activités physiques et sportives présentées dans ce manuel sont réparties en six groupes :

1. Exercices d'échauffement et de récupération
2. Jeux sportifs internationaux adaptés
3. Sports locaux et jeux traditionnels
4. Jeux moteurs collectifs ou jeux coopératifs
5. Activités physiques simples ou exercices simples
6. Techniques de relaxation

Dans ce manuel, l'activité physique est donc utilisée dans son sens le plus large pour favoriser le bien-être psychosocial. Cela comprend le fitness, la natation, les jeux traditionnels et internationaux, les techniques de relaxation, les arts martiaux, la gymnastique et la danse. Certaines activités sportives et physiques sont organisées, d'autres non. Certaines sont compétitives, d'autres sont pratiquées par équipe ou en individuel. Certaines sont connues partout dans le monde, d'autres ne le sont que d'une seule communauté.

Six catégories d'activités physiques et sportives dans l'intervention psychosociale

Les crises fragilisent les personnes et les communautés de différentes manières. Les types d'activités physiques et sportives utilisées dans les réponses psychosociales aux crises doivent donc être envisagés avec précaution et correspondre aux besoins et aux contextes sociaux, ainsi qu'aux traditions et valeurs culturelles des bénéficiaires.

Certaines activités favorisent la stimulation ou le développement de certaines capacités physiques. D'autres activités sont axées sur la relaxation, le renforcement de la confiance, la sociabilité, la communication ou la collaboration. Une même activité promeut souvent plusieurs de ces compétences à la fois. Elles contribuent également au développement de compétences psychosociales qui mèneront à une meilleure gestion du stress, des émotions, et des relations sociales. Elles peuvent être de puissants vecteurs de rassemblement humain dans une ambiance détendue et agréable. Elles sont donc utiles pour gérer les réactions au stress qui suivent les crises.

Bien que les sports de compétition soient familiers et très populaires, ils ne sont pas forcément ceux qui conviennent le mieux dans des contextes de crise. Parfois, une partie de football, par exemple, peut répondre à certains besoins. Mais dans d'autres cas, il conviendra de choisir des activités plus appropriées. Souvent, les activités issues de la communauté elle-même – traditionnelles ou modernes – sont bien adaptées pour répondre aux objectifs psychosociaux. Ce genre d'activité est susceptible de renforcer les liens sociaux, de créer un sentiment de stabilité ou de diminuer le stress. Néanmoins, Il est important que les jeux choisis soient aussi inclusifs. Dans certaines communautés, par exemple, un jeu peut être pratiqué traditionnellement par les hommes uniquement, ce qui fait que les filles et les femmes sont gênées pour y participer ou inversement. Dans une communauté où la violence est une forte préoccupation, il faut être extrêmement prudent lorsque l'on veut réaliser des activités qui impliquent le contact physique telles que les sports de contact ou les arts martiaux.

De nombreuses façons de structurer les activités physiques et sportives sont possibles pour obtenir des résultats psychosociaux. Ce manuel répartit les activités physiques et sportives en six catégories, définies comme suit :

Catégorie 1 : exercices d'échauffement et de récupération

On utilise les exercices d'échauffement et de récupération avant et après les activités physiques pour permettre au corps de s'adapter à l'exercice, ou pour retrouver le calme après une séance.

L'échauffement prépare le corps à l'activité et aide à prévenir les blessures. Il est important que les échauffements soient spécifiques à l'activité, de manière à activer les muscles qui seront sollicités. L'échauffement vise à préparer le corps et l'esprit à l'activité, en augmentant la température du corps ainsi que les rythmes cardiaque et respiratoire. Les exercices d'échauffement peuvent également contribuer à créer un espace social positif et à présenter le but psychosocial d'une séance aux participants.

La récupération aide le corps à retrouver un rythme normal après l'exercice. La récupération corporelle peut servir à clôturer une séance de manière calme et positive. Les participants peuvent évaluer les leçons psychosociales apprises en parlant des résultats avec le groupe, pendant la récupération.

Il est possible d'inclure les activités d'étirement dans l'échauffement et la récupération. L'étirement doit faire passer les groupes musculaires par tout l'éventail des mouvements requis dans l'activité réalisée. Il peut prévenir les douleurs musculaires. L'étirement accroît la conscience que l'on a de son corps et le sentiment de soi chez les participants.

Catégorie 2 : jeux sportifs internationaux adaptés

Les jeux sportifs internationaux sont des jeux tels que le football, le basket, le tennis etc. que l'on pratique partout dans le monde. Ils sont presque toujours pratiqués en compétition et possèdent des règles universelles.

Ces sports présentent un paradoxe intéressant : ils sont immensément populaires chez certains groupes et extrêmement impopulaires chez d'autres. De par leur nature compétitive, ces sports sont souvent perçus comme des activités exclusives qui ne peuvent être pratiquées que par ceux qui savent déjà y jouer. Les participants qui n'étaient pas performants dans ces sports dans leur enfance ou leur jeunesse, ou qui pensent ne pas avoir les capacités physiques nécessaires ou ne pas correspondre à l'image véhiculée par ces sports, peuvent se sentir mal à l'aise en les pratiquant.

Ceci présente évidemment un problème sérieux pour ceux qui souhaitent se servir des jeux sportifs internationaux dans leurs interventions psychosociales. Il est essentiel d'adapter les jeux de manière à ce qu'ils ne s'appuient pas sur l'esprit de compétition et le type de comportement agressif véhiculés par les médias. Reportez-vous à la section sur le modèle STEP à la page 53 pour des conseils sur l'adaptation des sports, des jeux et des activités.

Catégorie 3 : sports locaux et jeux traditionnels

Ces activités sont souvent pratiquées dans des communautés locales dont elles sont originaires. L'histoire de nombreux sports locaux et de jeux traditionnels remonte à plusieurs siècles. Ils offrent aux individus un lien avec leur communauté et leur culture, ce qui est un élément important pour un soutien psychosocial efficace. Ils contribuent également à renforcer le sentiment d'appropriation par les locaux, garantissant un effet durable des activités une fois le projet terminé. Il faut toutefois utiliser les jeux traditionnels avec précaution. Ils proviennent souvent d'une culture guerrière ancienne et ont rarement une approche inclusive ou sociale. Ils peuvent donc être contre-productifs. Des adaptations appropriées, de la précaution, de la sensibilité, un respect mutuel et une bonne communication sont nécessaires pour mettre en place des sports locaux et des jeux traditionnels.

Rosemarie North / IIFRC



Catégorie 4 : jeux collectifs ou jeux coopératifs

Les jeux collectifs ou jeux coopératifs sont des jeux pratiqués en équipe ou par un grand groupe de personnes. L'idée est de jouer pour s'amuser (sans gagner ni perdre) tout en incluant souvent des tâches à résoudre. Pour réussir dans un jeu coopératif, les joueurs doivent travailler ensemble vers un but commun. Il n'y a rien à gagner à travailler seul ou les uns contre les autres. Dans ces jeux, l'accent est placé sur le processus et non sur le résultat. Dans de nombreuses danses traditionnelles, par exemple, les danseurs bougent souvent ensemble et coordonnent leurs pas en groupe. Ces danses sont la plupart du temps axées sur le plaisir d'entendre la musique et sur la difficulté de bouger ensemble au rythme de la musique, plutôt que sur la réalisation d'une chorégraphie parfaite.



Marianne Meier, Technische Universität München

Catégorie 5 : activités physiques simples ou exercices simples

Les activités physiques simples sont une série d'exercices faciles qui améliorent l'équilibre corporel, la coordination, la flexibilité et la concentration. On peut les pratiquer assis ou debout. Les mouvements de coordination difficiles et les exercices de force sont à éviter. Ces activités conviennent tout particulièrement aux personnes ayant un handicap sévère, à celles qui ont des difficultés motrices, aux personnes âgées et à celles qui ont des difficultés à réaliser des mouvements intenses ou rapides. La plupart des gens ressentent les bienfaits de ces exercices qui représentent par conséquent une bonne introduction à l'activité physique pour les participants.

Catégorie 6 : techniques de relaxation

Il est important d'activer la réaction naturelle de relaxation corporelle pour gérer le stress et les traumatismes. On y parvient en pratiquant des techniques de relaxation telles que la respiration profonde, la méditation, les exercices rythmiques, ou par des étirements et du yoga. Parmi les autres méthodes de relaxation figurent le tai-chi, la méthode Pilates et la relaxation guidée (où l'animateur guide les participants dans la relaxation de toutes les parties du corps). Ce type d'activité contribue à diminuer le stress, à renforcer les capacités, et à améliorer la santé et le bien-être. On peut facilement utiliser les techniques de la relaxation dans la vie de tous les jours.

Il n'y a pas de technique de relaxation universelle. Lorsque vous présentez une technique de relaxation à un groupe, tenez compte des besoins spécifiques, des préférences, du niveau de forme physique, et de la façon dont les personnes ont tendance à réagir. La bonne technique de relaxation est celle qui trouve un écho chez le groupe, qui est culturellement appropriée et qui favorise la concentration. Le but de la relaxation est d'apaiser les participants, en les détournant de leurs pensées quotidiennes. Dans de nombreux cas, alterner ou combiner les techniques permettra d'entretenir la motivation du groupe et d'obtenir les meilleurs résultats. Il est bien sûr important que l'animateur possède les connaissances nécessaires et qu'il se sente à l'aise dans l'enseignement des techniques à utiliser.

Il est important aussi que les animateurs offrent un programme d'activités physiques et sportives inclusif. Toutes les activités décrites dans ces six catégories doivent être adaptées aux groupes et aux contextes. Pour en savoir plus sur la manière d'adapter les activités en utilisant le modèle STEP, reportez-vous à la page 34.

Approches fondamentales : inclusive, holistique et ludique

Ce manuel recommande que toute intervention recourant à des activités physiques et sportives à des fins psychosociales soit envisagée de manière inclusive, holistique et ludique.

Approche inclusive

Au sens strict, l'inclusion renvoie à l'importance cruciale qu'il y a à veiller à ce que tous – hommes, femmes, enfants, jeunes, personnes âgées, personnes en situation de handicap et personnes socialement marginalisées – puissent pratiquer et participer à des activités physiques et sportives. Au sens large, l'inclusion implique également la participation locale active et l'implication dans le programme de manière à tenir compte de la dimension culturelle. Ces deux points sont liés. L'appropriation locale et une participation sur un pied d'égalité conduisent souvent à des activités plus inclusives.

Parfois, il est utile que les personnes ayant des besoins particuliers aient l'occasion de travailler seules ou entre elles sur quelque chose pendant un certain laps de temps. Par exemple, il pourrait être bénéfique pour ceux qui ont des difficultés à attraper un ballon de s'exercer en petits groupes afin de renforcer leurs aptitudes avant de rejoindre les autres participants pour une partie.

Le modèle STEP est un outil pratique pour adapter des activités et promouvoir une attitude inclusive en ce qui concerne l'eSpace, les Tâches, l'Équipement et les Personnes. En adaptant quelques-uns ou l'ensemble de ces paramètres, on peut adapter les activités à quasiment toutes les situations et aptitudes, les rendant ainsi inclusives (Cf. section 6 pour plus de précisions).

Approche holistique

Chaque personne, chaque communauté, traite avec le monde extérieur selon diverses dimensions mentales, physiques et sociales étroitement interconnectées. Les interventions psychosociales qui recourent au sport et aux activités physiques doivent tenir compte de toutes ces dimensions pour être bénéfiques aux participants. Une approche holistique du développement humain reconnaît les nombreuses facettes de l'individu, et s'efforce de s'adresser à chacune d'entre elles pendant les activités. Cette approche complète le modèle bio-psycho-social présenté plus haut (voir page 13). Les activités et projets qui se concentrent trop étroitement sur l'une de ces dimensions aux dépens des autres échouent à impliquer et à développer la personne ou la communauté dans son ensemble.

Les obstacles à la participation aux activités

En tant que praticienne psychosociale, Barbara anime souvent des formations et des ateliers. Pour briser la glace, en début de séance, il est courant de lancer un ballon aux participants pour qu'ils disent chacun leur nom. « Je n'utilise jamais cet exercice, » explique Barbara. « Ma coordination visuo-manuelle est vraiment mauvaise, alors lancer ou rattraper, ce n'est vraiment pas mon truc, et donc, je ne suis pas à l'aise quand je joue au ballon. Les exercices brise-glace sont censés créer un espace rassurant et permettre aux participants de faire connaissance. Je ne leur demanderais jamais de participer à une activité dans laquelle je me sens moi-même si mal à l'aise. » Au lieu de cela, Barbara demande aux participants de se mettre debout et de former des groupes organisés en fonction du mois de naissance, de l'âge, de l'ancienneté dans l'entreprise, de la peinture, etc. selon ce qui est culturellement acceptable.



Danish Red Cross Youth

Une approche ludique

On a une approche ludique lorsqu'une activité est réalisée dans la joie et la bonne humeur. Elle se caractérise par une ambiance de plaisir partagé. Les gens ont tendance à sourire lorsqu'ils jouent, et il y a de la joie à faire quelque chose simplement parce qu'on l'aime. Il est possible de réaliser des tâches très importantes et précieuses tout en conservant un esprit de plaisir et d'enthousiasme.

Les animateurs promeuvent une approche ludique en adaptant certains sports et activités physiques – notamment les jeux internationaux populaires – aux besoins des participants. Néanmoins, cela ne signifie pas qu'il faille supprimer toute forme de performance et de compétition. L'expérience et la capacité à « gagner » et à « perdre » sont des aptitudes précieuses qui peuvent s'apprendre à travers le sport et les activités physiques. Cependant, la priorité, lorsque l'on modifie les règles et les techniques, doit être la participation et le plaisir plutôt que l'obtention de scores ambitieux et de médailles à tout prix.

Les activités physiques et sportives doivent être définies au sens le plus large possible et comprendre le fitness, les jeux traditionnels et internationaux, les arts martiaux, la gymnastique, la danse, la marche dans la nature, etc. Si les activités ont lieu hors des lieux prévus à cet effet, il faudra être encore plus vigilant sur la sécurité et le confort de tous les participants.

Il faut adapter les activités physiques et sportives au contexte local pour favoriser le bien-être psychosocial. Le type d'activités proposées doit permettre à quiconque de participer indépendamment de ses capacités, de son talent, âge, sexe, ethnicité, statut socioéconomique, orientation sexuelle, etc. Cela implique que les animateurs planifient et mettent en place des activités avec réflexion, et qu'ils adoptent une approche inclusive, holistique et ludique.



Une approche ludique de l'apprentissage du langage corporel

(20 minutes)

Le langage corporel peut être difficile à déchiffrer. Parfois, il ne reflète pas ce que la personne pense et ressent, ce qui rend sa compréhension difficile. Il est toutefois important d'être capable de communiquer clairement avec les autres, non seulement par des mots mais aussi par le langage corporel. L'activité qui suit est un exemple d'approche ludique permettant l'apprentissage de la relation qui existe entre ce que nous ressentons et ce que notre corps révèle :

1. Répartir les participants en groupes de quatre.
2. Demandez aux participants de penser à une situation qui est émouvante (mais pas éprouvante) pour eux.
3. Demandez-leur ensuite de se concentrer sur cette situation et d'essayer de penser à la façon dont ils exprimeraient ce sentiment à travers leur langage corporel.
4. Demandez à chaque participant de montrer son sentiment au reste de son groupe, l'un après l'autre. Chacun aura environ une minute pour montrer ce qu'il ressent.
5. Les autres diront ensuite l'un après l'autre ce qu'ils ont compris en observant le premier participant, sans s'interrompre les uns les autres.
6. La première personne raconte ensuite la situation qu'elle a voulu exprimer et réfléchit au retour fourni par les membres du groupe.
7. Ensuite, les autres participants suivront le même processus à tour de rôle.
8. Pour finir, rassemblez tout le groupe et prenez le temps de réfléchir à l'activité. Demandez aux participants : « Est-ce quelqu'un veut ajouter quelque chose sur ce qu'il a vu, appris ou observé ? »

Comprendre le soutien psychosocial



Le terme « psychosocial » renvoie à la relation dynamique entre les dimensions psychologique et sociale d'une personne, où elles s'influencent mutuellement. La dimension psychologique comprend les processus de pensée, ainsi que les processus émotionnels et internes, les sentiments et les réactions. La dimension sociale comprend les relations, les réseaux familiaux et communautaires, les valeurs sociales et les pratiques culturelles. Le terme « psychosocial » reflète quelque chose que tout le monde partage. Nous, êtres humains, avons tous des sentiments et des pensées qui se répercutent sur la façon dont nous réagissons face aux situations vécues et sur notre relation aux autres.

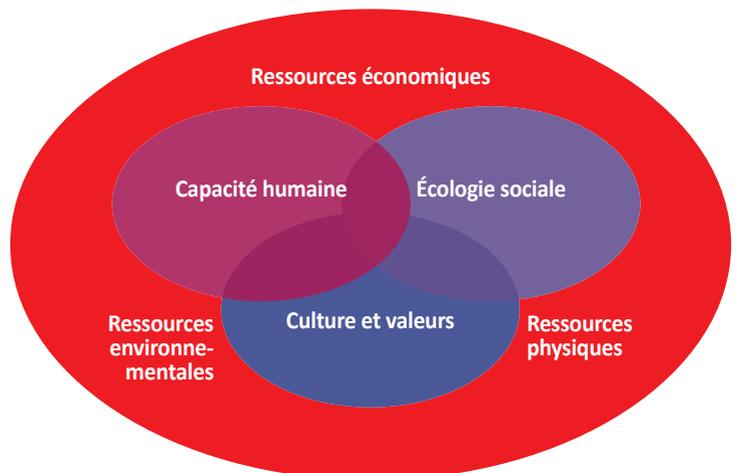
Le bien-être psychosocial décrit l'état positif dans lequel se trouve un individu épanoui. Il est influencé par l'interaction des facteurs psychologiques et sociaux. Favoriser le bien-être psychosocial individuel et collectif avant, pendant, et après les crises, est l'objectif fondamental de toute intervention psychosociale. Le bien-être psychosocial se ressent aussi bien au niveau personnel de l'individu que sur le plan des interactions sociales, et est également influencé par des facteurs externes et les besoins humains élémentaires tels qu'un moyen de subsistance, un toit et la santé physique.

L'expérience du bien-être social est déterminée par les facteurs internes et externes qui, ensemble, composent le contexte dans lequel une personne vit. Les contextes sont en constante évolution, et de ce fait, l'expérience du bien-être psychosocial également. Cela signifie que la définition du bien-être psychosocial peut varier non seulement d'un pays à l'autre, mais également d'un groupe de population à l'autre au sein d'un même pays ou d'un même lieu. Il est par conséquent très important d'apprendre et de comprendre ce que le bien-être psychosocial signifie au niveau local pour la population concernée avant de planifier une réponse psychosociale. Les questions à se poser peuvent être les suivantes : « À quoi voyez-vous que les gens de votre communauté sont heureux et vont bien ? Quels sont les signes de bien-être psychosocial les plus courants ? » « À quoi voyez-vous que les gens de votre communauté ne vont pas bien et sont malheureux ? » « Quels sont les signes de détresse les plus courants ? »

Soutien psychosocial

Le soutien psychosocial est un processus favorisant la résilience chez les personnes et les communautés, qui leur permet de rebondir suite à l'impact d'une crise et de mieux gérer des événements similaires à l'avenir. En respectant l'indépendance, la dignité et les mécanismes d'adaptation des personnes et des communautés, le soutien psychosocial encourage la restauration de la cohésion et des infrastructures sociales. Cela signifie que l'autonomisation de l'individu et de la communauté est au cœur des interventions psychosociales.

Le soutien psychosocial s'intéresse aux relations dynamiques qui existent entre les effets psychologiques et sociaux d'une crise, et entre les individus, les familles et les communautés. Il est important que les interventions psychosociales soient adaptées aux situations particulières de manière à répondre aux besoins locaux et à agir avec les ressources et cultures locales et dans leur respect.



Source : The Psychosocial Working Group. (2003) Working Paper- « Psychosocial Intervention in Complex Emergencies: A Conceptual Framework' ».



Différentes manières de définir le bien-être

Dans certaines cultures, le bien-être de l'enfant est déterminé en fonction de la manière dont l'enfant se comporte (bons résultats scolaires, politesse, respect, franchise). Dans d'autres cultures, il est déterminé en fonction de la manière dont les enfants montrent leurs émotions (pleurs, jeux, colères, rires) ou expriment ce qu'ils ressentent (je suis content, je suis triste, je me sens seul). Certains disent que la sécurité financière et la réussite professionnelle sont des facteurs importants du bien-être psychosocial. D'autres mettent l'accent sur l'importance d'avoir des liens familiaux solides, d'être en bonne santé, ou de faire des choses agréables (faire du sport, jouer de la musique, faire la cuisine, lire un livre).

Les conséquences psychosociales des crises

Une crise est comprise comme un événement ou une série d'événements critique(s) qui conduit à des changements majeurs dans la vie des personnes touchées. Elle provoque une interruption brutale du cours normal de la vie d'une personne, d'un groupe, ou d'une population, qui oblige à réévaluer les modes d'action et de pensée. Elle est accompagnée d'un sentiment général de perte des fondations normales des activités quotidiennes. Parmi les exemples d'événements critiques, on peut citer les accidents, les maladies graves, les actes de violence (envers soi-même ou vis-à-vis d'autrui), les catastrophes naturelles ou d'origine humaine et les épidémies.



Trois catégories élémentaires de stress :

- Au quotidien, le stress est provoqué par des défis devant lesquels la vie nous place et qui nous mettent en alerte et sur nos gardes.
- Le stress accumulé se produit lorsque les sources de stress perdurent et interfèrent avec les schémas normaux de la vie.
- Le stress critique se produit quand les personnes ne sont plus en mesure de répondre aux demandes qui leur sont faites, et qu'elles deviennent incapables de gérer correctement une situation et ce qu'elle exige.

La nature et l'intensité de l'événement en lui-même, ainsi que la capacité des personnes touchées à y faire face de manière positive, vont influencer sur l'impact psychosocial d'un événement critique et le déterminer.

La capacité des personnes à s'adapter peut être mise à mal et réduite au vu des pertes multiples vécues suite à des crises. Ces pertes peuvent provoquer des niveaux élevés de stress chez les personnes et les communautés affectées.

Le stress est compris comme une réaction normale à un défi physique ou émotionnel, qui se produit quand les exigences sont en déséquilibre par rapport aux ressources dont on dispose pour

s'adapter. Dans certaines situations, le stress peut se manifester pour faire face à des défis en générant une stimulation nous rendant plus efficaces et nous maintenant en éveil. Dans d'autres cas, le stress génère une incapacité à satisfaire les exigences imposées par des situations difficiles, brutales ou durables, qui entraînent l'épuisement physique et/ou psychologique de l'individu.

Les interventions psychosociales sont conçues principalement pour des contextes dans lesquels les personnes et les communautés sont confrontés à des situations de stress accumulé et critique. La perte et le stress provoqués par des événements critiques peuvent conduire à des réactions fréquentes chez la population touchée :

- réactions physiques, comme par exemple les maux d'estomac, les maux de tête, la fatigue
- réactions cognitives, telles que difficultés à se concentrer, à prendre des décisions, à planifier l'avenir
- réactions émotionnelles, telles qu'angoisse, tristesse, peur, colère
- réactions comportementales, telles qu'agressivité, toxicomanie, repli sur soi
- réactions spirituelles, telles que désespoir, détournement des croyances.

Ces réactions sont courantes et la plupart d'entre elles disparaissent généralement dans les quelques semaines qui suivent la survenue de l'événement critique. Néanmoins, si ces symptômes perdurent et s'aggravent, ils peuvent indiquer des problématiques plus graves. Dans ce cas, le soutien psychosocial décrit dans ce manuel pourrait ne pas suffire et une orientation sera nécessaire (Cf. section 3.7 Quand et comment orienter).

Perte et deuil

La perte est courante, notamment dans un contexte de crise. Elle est plurielle : la perte d'un proche, la destruction des biens, la perte des moyens de subsistance, la fin d'une relation importante, les blessures physiques, la perte de la sécurité et des réseaux sociaux.

La peine et le deuil sont des réactions à la perte. Il s'agit d'un processus naturel mais douloureux, destiné à libérer la personne touchée de ce qu'elle a perdu.

Une perte compliquée signifie que le processus de deuil est bloqué et qu'il paralyse la personne endeuillée. La personne touchée perd tout espoir, se sent impuissante, et n'a parfois pas envie de participer à quelque activité que ce soit ni d'interagir avec quiconque. Si la situation ne s'améliore pas avec le temps, il convient d'orienter la personne vers une aide professionnelle.



Pakistan Red Crescent Society

Relaxation pour les hommes âgés

Dans les environnements post-conflit, les cicatrices mentales des nombreuses pertes endurées se prolongent bien au-delà de la fin du conflit. À Swat, dans le nord du Pakistan, un programme scolaire et communautaire couronné de succès a impliqué des enfants, des jeunes, et des aidants hommes et femmes. Les hommes âgés, beaucoup d'entre eux grands-parents, ont également souhaité participer aux activités. Ils ont appris des techniques de relaxation en classe afin de se libérer des tensions nerveuses et émotionnelles qui les épuisaient depuis longtemps. Cela a servi de bases pour des activités telles qu'un concours de dessin où ces hommes devaient dessiner les enfants ou adultes qu'ils avaient perdus au cours du conflit armé. Ils parlèrent de leurs pertes et purent exprimer leur peine dans un environnement sûr où ils se sentaient écoutés et compris.

Dans les situations de stress et de détresse, et lorsqu'un sentiment d'impuissance naît du deuil, de la perte de biens et de la perte des moyens de subsistance, il est courant que les taux de violence augmentent. La violence sexospécifique peut prendre différentes formes – violence physique, sexuelle, psychologique ou privation – et ses auteurs peuvent être des individus, des groupes et/ou des sociétés. Les processus de planification d'une réponse psychosociale doivent par conséquent inclure la protection des personnes et des groupes, ainsi que l'assistance à ceux qui sont frappés par une crise.

S'adapter

Une manière efficace d'autonomiser une population touchée par une crise consiste à reconnaître et renforcer les mécanismes d'adaptation positifs individuels et collectifs. S'adapter est un processus d'accommodation à une nouvelle situation de vie (gérer des circonstances difficiles, s'efforcer de résoudre des problèmes, ou tenter de diminuer, réduire ou tolérer le stress ou un conflit).

En général, l'adaptation est considérée comme réussie et positive si elle aide les personnes touchées dans les processus suivants :

- admettre que quelque chose de pénible est arrivé ;
- trouver un bon équilibre entre les sentiments et les pensées/connaissances sur l'incident ;
- exprimer ses sentiments et ses pensées ;
- demander de l'aide et renouer le lien avec les autres (proches) ;
- trouver un langage approprié pour réfléchir aux événements et en parler ;
- intégrer les expériences dans l'histoire de sa vie ;
- résoudre activement les problèmes ;
- finir par accepter ce qui s'est passé et regarder vers l'avenir.

Les individus et les communautés peuvent également avoir des mécanismes d'adaptation négatifs. Il est important de toujours reconnaître et respecter les stratégies d'adaptation en tant que moyen de survie, même lorsqu'elles sont négatives. Dans ces cas-là, le rôle de l'animateur psychosocial est d'encourager les personnes et les communautés à renouer avec leurs points forts et leurs ressources et d'appuyer le recours à d'autres mécanismes d'adaptation plus positifs.

Parmi les exemples de mécanismes d'adaptation négatifs, on peut citer :

- adopter un comportement agressif ou nuisible envers soi-même ou les autres ;
- commencer à fumer, à se droguer ou à boire à l'excès ;
- s'isoler ou adopter un comportement d'évitement (l'évitement dans ce contexte signifie éviter de faire certaines choses ou d'aller dans des endroits susceptibles de causer de l'anxiété ou de rappeler une expérience vécue.) ;

- avoir une vision noire du monde ou croire que « tout est perdu », ou encore, réagir avec désespoir, futilité ou résignation.

Se relever prend du temps. Avoir d'intenses sentiments négatifs est courant après avoir vécu un événement extrêmement pénible. La perte, la détresse et les émotions négatives suscitées par des événements critiques peuvent parfois empêcher ou ralentir le processus de relèvement. D'un autre côté, l'optimisme, le sentiment de confiance, et les attentes positives peuvent être fortement autonomisants au lendemain d'une crise, et laisser présager une bonne résilience et des mécanismes d'adaptation réussis. S'adapter, c'est retrouver sa capacité à gérer ces sentiments difficiles, et à reprendre peu à peu le contrôle sur eux, et non les faire disparaître d'un seul coup.

Interventions psychosociales

Le soutien psychosocial est une approche qui vise à favoriser la résilience des personnes, des groupes et des communautés en période de crise. Le soutien psychosocial comprend une vaste gamme d'interventions qui promeuvent les ressources des individus, des familles ou des groupes, ainsi que de la communauté dans son ensemble. Il peut empêcher que la détresse et la souffrance ne deviennent plus graves encore. Il aide les gens à surmonter l'adversité, à les ramener vers la normalité et à se relever après une crise.

Les activités de soutien psychosocial peuvent être planifiées pour des groupes choisis ou pour des communautés entières, en se basant sur les besoins individuels et collectifs, ainsi que sur les capacités d'adaptation et de relèvement. Ces activités peuvent aider les personnes, les familles et les communautés à dépasser les réactions de stress et à adopter des mécanismes d'adaptation positifs par le biais d'activités communautaires. Le sport et l'activité physique peuvent jouer un rôle important dans ce travail. Par exemple, l'insomnie est une réaction courante au stress, mais des activités telles que le jeu, la marche ou la course conduisent à un meilleur sommeil et par conséquent, à une réduction du stress. Les activités physiques offrent également la possibilité d'apprendre ce qu'est l'adaptation positive. Par exemple, s'amuser dans un jeu collectif aide les participants à apprécier la coopération et crée un sentiment d'appartenance.

Une grande variété d'activités de soutien psychosocial peut être mise en place et ce, à toutes les étapes d'une crise. Les premiers secours psychologiques sont ainsi souvent utilisés dans la réponse immédiate à une catastrophe. La psychoéducation, les activités physiques et sportives, et le soutien familial et communautaire sont utilisés après une crise, et des services non spécialisés, plus ciblés, tels que les programmes spéciaux pour enfants et adolescents apportent leur assistance à ceux qui sont touchés par la mort d'un proche et plus spécifiquement d'un parent. Les émotions positives jouent un rôle crucial dans l'adaptation aux crises,

Un meilleur sommeil favorise la maîtrise de soi

Les troubles du sommeil sont communs chez l'enfant et l'adulte confrontés à des situations d'urgence. En 2008, la Birmanie a été frappée par un puissant cyclone, et le relèvement a pris de nombreux mois. Pendant cette période, les besoins psychosociaux de la population touchée ont été évalués. Les instituteurs indiquaient que les enfants et eux-mêmes étaient angoissés dès qu'il pleuvait et que beaucoup d'entre eux avaient des difficultés à trouver le sommeil. Les enfants étaient incapables de contrôler leur nervosité et ils avaient de ce fait des problèmes pour se concentrer sur leur travail scolaire. Lorsque les gens sont extrêmement angoissés et que leurs muscles sont tendus, il est crucial, aussi bien pour les adultes que pour les enfants, de se détendre avant d'aller dormir. Un dossier contenant des conseils pour bien dormir et des instructions pour la relaxation a été mis au point et distribué aux écoles et aux postes sanitaires dans les communautés. Cette initiative a aidé enfants et adultes à mieux dormir et, au fur et à mesure qu'ils retrouvaient le contrôle sur leurs tâches quotidiennes, ils retrouvaient également un sentiment de contrôle renforcé sur leur vie.



Résilience

La résilience est la capacité à réagir ou à s'adapter positivement à une expérience ou à un événement difficile et éprouvant. C'est la capacité à rebondir après un événement pénible, ou à surmonter des épreuves difficiles de manière positive.

notamment à la peine, au deuil et au traumatisme. Quand le soutien psychosocial fait ressortir les émotions positives telles que la solidarité et la gratitude, il est prouvé qu'il est bénéfique pour les personnes touchées. Une approche ludique dans les interventions physiques et sportives est propice à l'obtention de bons résultats psychosociaux.

La résilience se comprend de plus en plus comme un processus social que le soutien psychosocial favorise. De récentes recherches sur la résilience la définissent comme étant non seulement une aptitude individuelle ou un trait de caractère, mais, avant tout, comme un processus social lors duquel des groupes et des communautés utilisent leurs ressources afin de revenir à la normalité après des événements critiques. Les gens peuvent tirer profit de ces expériences car la cohésion sociale est renforcée tout comme les compétences permettant de gérer des crises futures.

Le soutien psychosocial peut favoriser ce processus, surtout en période de crise et de changement majeur. La recherche a identifié cinq éléments centraux dans le soutien psychosocial : promouvoir un sentiment de sécurité, rapprocher les gens, renforcer l'efficacité des personnes et des communautés, apaiser et donner espoir. Ces cinq principes renforcent la résilience et doivent être pris en compte dans toutes les interventions psychosociales.

Certaines caractéristiques et aptitudes sont donc essentielles pour aider les personnes et les communautés à être résilientes. Parmi elles :

- être capable de faire des projets réalistes et de les mener à bien individuellement et collectivement ;
- avoir une image positive de soi-même et des autres ;
- avoir la capacité de s'adapter facilement à de nouvelles situations ;
- pouvoir gérer des émotions fortes chez soi et chez les autres ;
- être capable de communiquer ses sentiments et ses pensées et d'avoir de l'empathie pour les autres ;
- croire que le changement peut se produire ;
- avoir confiance en soi-même et en la communauté ;
- avoir des relations bienveillantes et des réseaux de soutien social dans le cercle familial et en dehors ;
- participer à des activités communautaires.

Il est par conséquent essentiel que les interventions psychosociales visent à encourager et à renforcer les mécanismes de soutien collectifs, ainsi que ce type de caractéristiques et d'aptitudes individuelles positives.



Étude de cas : activités physiques et sportives pour anciens toxicomanes

D'anciens toxicomanes, leur traitement achevé, sont nombreux à bénéficier d'activités sans drogue et sans alcool en compagnie d'autres personnes qui comprennent leur situation particulière. La Croix-Rouge danoise Jeunesse propose des activités physiques et sportives à cette fin. Il peut s'agir de football, de badminton, d'escalade, de natation et de yoga. L'accès aux activités est gratuit pour toute personne intéressée – aussi bien les anciens toxicomanes que ceux qui n'ont jamais souffert de dépendance. Les volontaires, dont certains sont des anciens toxicomanes, organisent des activités adaptés aux différents besoins et capacités. Ils se consacrent à créer un environnement sûr qui facilite l'apprentissage des expériences respectives.

L'un des volontaires s'appelle Michael. Il a 45 ans et pendant 12 ans, il a été toxicomane. Il coordonne désormais les activités football : « Nous sommes environ 30 gars à nous rencontrer de temps à autre dans un centre sportif. La plupart d'entre nous prenait des drogues dures et maintenant, vous nous voyez à courir après un ballon de football. C'est dingue. Le soutien que j'ai reçu en participant à ces activités quand j'ai arrêté mon traitement a été d'une valeur inestimable. Surtout, j'ai appris à être avec les autres. Quand tu es accro, tu te préoccupes surtout de tes besoins, mais avec ces activités, j'ai appris que faire quelque chose pour les autres me fait sentir capable et apprécié. Mais ce n'est pas tout. Maintenant, j'ai de nouveaux amis et j'ai récupéré un sentiment de force et de contrôle sur mon corps que j'avais perdu depuis longtemps. J'ai aussi retrouvé espoir, en voyant les autres gérer leur situation et cela m'a aidé à structurer ma vie quotidienne, ce qui est essentiel. »

Comprendre les principes du soutien psychosocial dans le contexte des activités physiques et sportives

En 2007, un groupe d'experts est parvenu à un consensus sur cinq principes d'intervention permettant d'orienter la pratique en situation de crise. Ces principes, désormais connus sous le nom de « principes Hobfoll », établissent que l'intervention psychosociale doit s'attacher à promouvoir :

1. Un sentiment de sécurité
2. L'apaisement
3. Un sentiment d'efficacité individuelle et collective
4. La connectivité
5. L'espoir.

Lorsque les animateurs planifient une intervention psychosociale, il est important qu'ils gardent l'ensemble des cinq principes à l'esprit. Cela permet de s'assurer que l'intervention sera composée de différentes activités servant différents objectifs. Ces principes sont tous interdépendants. Promouvoir l'apaisement, par exemple, n'est possible que si les gens ressentent un certain sentiment de sécurité, et sans un sentiment de connectivité, promouvoir l'efficacité collective est difficile. En même temps, toutes les activités ne peuvent pas couvrir l'ensemble des cinq principes. Faire des exercices de yoga, par exemple, favorise l'apaisement, mais ne promeut pas nécessairement la connectivité. De plus, les animateurs ne doivent pas oublier la situation particulière dans laquelle ils travaillent. Par exemple, dans un environnement sûr et accueillant, promouvoir un sentiment de sécurité n'est peut-être pas une nécessité.

Favoriser le sentiment de sécurité

Les crises peuvent bouleverser les personnes et les communautés en modifiant ce qui est physiquement sûr ou dangereux, ainsi que ce qui est compris ou perçu comme sûr ou dangereux. Face à une situation dangereuse, le corps réagit par des niveaux de stress élevés, mettant la personne en alerte. C'est ce que l'on appelle la « réaction combat ou fuite », réaction biologique nécessaire et bienvenue, destinée à assurer la survie.

Lorsque la crise perdure ou que les réactions intenses liées à une crise terminée ne faiblissent pas, des niveaux de stress chronique élevés sont susceptibles d'empêcher ou de ralentir le relèvement. Il est alors essentiel de favoriser un sentiment de sécurité de manière à diminuer les réactions biologiques telles que l'insomnie, les problèmes de concentration, l'humeur dépressive, et d'aider les personnes et les communautés à mieux faire face à l'adversité.

Pendant et après une crise, il est important d'informer sur la gestion des difficultés. Il faut notamment expliquer les façons d'évaluer les menaces actuelles et futures de manière positive et

réaliste. Aider les gens à développer des aptitudes d'adaptation et des manières de penser plus flexibles contribue à améliorer leur sentiment de sécurité.

Il est essentiel que les interventions psychosociales se déroulent dans des « espaces sûrs ». Ces espaces doivent être à la fois objectivement

Espaces amis des enfants

Les espaces amis des enfants soutiennent la résilience et le bien-être des enfants et des jeunes gens au travers d'activités structurées, organisées au niveau communautaire et réalisées dans un cadre sûr et stimulant. Les espaces amis des enfants visent à :

- mobiliser les communautés autour de la protection et du bien-être de tous les enfants, y compris les enfants extrêmement vulnérables ;
- offrir aux enfants la possibilité de jouer, d'acquérir des compétences qui leur seront utiles, et de recevoir un soutien social ;
- proposer un soutien intersectoriel à tous les enfants pour obtenir le respect de leurs droits.

Réseau inter-agences pour l'éducation en situations d'urgence, Global Education Cluster, Child Protection Cluster, Comité permanent interorganisations. Principes des Espaces Amis des Enfants en Situation d'Urgence. 2011.

sûrs (des espaces physiques sécurisés qui permettent aux gens d'être protégés du danger), et subjectivement sûrs (qui créent un sentiment de sécurité et de confiance, et qui favorisent les liens positifs et la solidarité).

Points fondamentaux pour promouvoir un sentiment de sécurité dans les activités sportives et physiques :

- Menez les activités dans des lieux sûrs et sécurisés. Le lieu choisi doit être exempt de nuisances physiques, psychologiques et sociales (par ex. violence, racisme, sexisme, badauds curieux). Si possible, organisez les activités en intérieur de manière qu'il n'y ait pas de spectateurs importuns.
- Veillez à ce que les activités soient sûres pour tous les participants ; tenez compte des lésions, des problèmes de santé, des conditions météorologiques et des infrastructures.
- Les activités doivent être planifiées pour créer un sentiment de normalité. Essayez d'installer une routine (par ex. activités organisées au même moment de la journée ou de la semaine) et de vous servir de jeux et d'activités que la communauté connaît bien (par ex. jeux traditionnels, sports locaux).
- Veillez à ce qu'un mécanisme de soutien soit mis en place. Laissez du temps aux participants pour discuter et partager leurs réactions et sentiments tout au long des séances. Établissez une relation bâtie sur la confiance avec les participants et mettez en place un système d'orientation pour ceux qui ont besoin d'un soutien supplémentaire.
- Assurez des entraînements de qualité, en prévoyant un nombre suffisant d'entraîneurs et d'animateurs. N'oubliez pas que les animateurs sont susceptibles d'être des volontaires également touchés par la crise et d'avoir aussi besoin
- de soutien et de conseils.
- Assurez-vous que tous les participants sont à l'aise avec les activités que vous avez planifiées et avec la manière dont elles vont être menées.
- Envisagez de proposer des activités alternatives pour ceux qui ne souhaitent pas participer à l'activité principale.

Favoriser l'apaisement

Pendant une crise, il est courant et habituel que les gens réagissent par des émotions fortes. Tandis que la plupart des gens reviennent à des niveaux gérables de stress en quelques jours ou semaines, d'autres peuvent avoir des attaques de panique, des troubles du sommeil et d'autres

Marjanne Meier



réactions typiques de niveaux de stress extrême. Aider la population touchée à prendre conscience que certaines réactions au stress sont courantes quand on est exposé à des situations extrêmes et à les reconnaître est un principe d'intervention clé pour favoriser l'apaisement. De nombreuses stratégies ont été identifiées comme utiles à l'apaisement. Elle inclut la formation à la relaxation, le contrôle de la respiration, la résolution des problèmes, le dialogue intérieur positif, et les activités physiques.

Points fondamentaux pour promouvoir un sentiment d'apaisement dans les activités sportives et physiques :

- Consacrez du temps au partage et à l'apprentissage tout au long des séances. Par exemple, formez un cercle du partage au début ou à la fin de chaque séance, où l'animateur mènera une discussion sur les questions pertinentes (par ex. l'éducation, la santé, les émotions, etc.)
- Prévoyez du temps pour des exercices de relaxation tels que la visualisation, les étirements, ou le yoga, dans chaque séance.
- Veillez à ce que les animateurs soient cohérents et fiables et encouragez l'établissement d'une relation basée sur la confiance au sein du groupe.

Favoriser le sentiment d'efficacité individuelle et collective

Les interventions psychosociales fondées sur les activités physiques et sportives peuvent contribuer à améliorer l'auto-efficacité.

L'auto-efficacité se manifeste lorsqu'un individu croit en sa propre capacité à agir de manière à améliorer sa situation. Ceci s'étend à l'efficacité collective, qui se manifeste par la capacité d'un groupe ou d'une communauté à être capable d'améliorer collectivement la situation du groupe et de ses membres.

Par le biais du sport et du jeu, les participants sont encouragés à se lancer des défis et en retour, à se découvrir des compétences et des aptitudes nouvelles, et à renforcer leur estime de soi. Les aptitudes et la confiance acquises sont souvent transposables dans la vie quotidienne du participant.

Les activités de résolution de problèmes sont particulièrement utiles à cet égard, dans la mesure où elles favorisent le développement d'aptitudes permettant de surmonter les difficultés. Les activités physiques et sportives peuvent servir à mettre les participants au défi de résoudre des problèmes, simples tout d'abord puis plus complexes. Lorsqu'ils résolvent ces problèmes, les participants font l'expérience de l'efficacité et la développent. Les animateurs peuvent se servir de la réflexion et de la discussion pour encourager les participants à mieux comprendre comment utiliser ce sentiment d'efficacité dans d'autres domaines de leur vie.

De plus, l'activité physique peut, en soi, contribuer à améliorer la santé et la forme physique d'une personne, qui sera ensuite plus apte à affronter les difficultés engendrées par la crise.

Points fondamentaux pour renforcer l'efficacité individuelle et communautaire dans les activités sportives et physiques :

- Fixez des objectifs accessibles et décomposez les tâches importantes en parties plus petites afin que les participants aient le sentiment de mieux réussir. Veillez à saluer ce qui est accompli et assurez-vous que personne ne soit laissé de côté.
- Élaborez des activités qui conviennent à toutes les capacités. Chaque participant doit être mis au défi, mais il doit également quitter la séance avec le sentiment d'avoir réussi.
- Prévoyez du temps pour réfléchir aux activités et incluez régulièrement des opportunités d'apprentissage. Posez des questions qui stimulent la réflexion telles que : « Qu'avez-vous appris des activités que nous venons de faire ? » « Comment pouvez-vous appliquer ce que

- vous avez appris en dehors du sport ? »
- Créez un environnement dans lequel les animateurs et les participants favorisent l'estime de soi et l'apprentissage.
 - Utilisez des activités variées qui favorisent la résolution individuelle et collective des problèmes.

Promouvoir la connectivité

Promouvoir la connectivité des individus, des groupes et des communautés est le fondement même des programmes de soutien psychosocial mis en place après les crises. Les interventions incluant des activités physiques et sportives peuvent offrir un cadre propice à la cohésion communautaire. Les activités peuvent avoir plusieurs fonctions : elles peuvent par exemple offrir aux enfants et aux jeunes des expériences positives avec leurs pairs, tout en permettant aux adultes de disposer de temps libre pour vaquer à leurs occupations personnelles et communautaires. Elles peuvent aussi contribuer à la reconstruction de la communauté dans son ensemble en lui offrant un sujet de discussion positif et des événements réjouissants en perspective.

La cohésion de la communauté est nécessaire pour que les gens s'entraident et se soucient les uns des autres. L'une des conséquences d'une crise est que ces liens sociaux sont brisés ou fragilisés. Les gens sont parfois éloignés physiquement ou changent d'attitude envers les autres. Promouvoir la connectivité doit donc être une priorité dans l'élaboration et la mise en place d'interventions psychosociales.

Dans ce domaine, les stratégies efficaces sont celles qui rapprochent les gens, tissent des liens et les consolident, et renforcent les mécanismes de soutien. Il est essentiel de développer les connexions et d'établir des liens entre les individus immédiatement après les événements critiques. Ceci est particulièrement important dans des contextes où les réseaux de soutien naturels ont été rompus suite à une catastrophe ou à une crise de longue durée.

Points fondamentaux pour promouvoir la connectivité dans les activités sportives et physiques :

- Travaillez par paires, à trois ou quatre personnes, ou avec l'ensemble du groupe. Servez-vous des activités pour encourager la connectivité et la cohésion de groupe, par exemple : mimer les mouvements, s'aider pour essayer de nouveaux schémas de mouvement, danser en groupe et exécuter des mouvements drôles ou difficiles à tour de rôle.
- Utilisez des activités où les participants doivent s'appuyer sur leurs partenaires d'équipe pour développer la confiance et le partage, comme la construction d'une pyramide humaine ou « dur comme du bois » (voir fiche d'activité 19).
- Animez des discussions avec l'ensemble du groupe, par ex.emple en vous concentrant sur les expériences positives de la séance, sur les choses que les participants aiment dans le travail avec les autres. Faire partie du groupe renforce le sentiment de connectivité.
- Créez des équipes mixtes. Ceci est tout particulièrement important lorsque l'on réunit des personnes venant de différentes communautés, de différents groupes ethniques ou religions. Il est toutefois essentiel que cela soit culturellement acceptable. Il est également important que les activités ne génèrent pas de réactions violentes ou agressives.

Entretenir l'espoir

L'espoir se définit ici comme « une attente positive, orientée vers l'action, qu'un objectif ou un résultat futur est possible ». Un bon moyen de comprendre l'espoir est de le considérer comme le contraire du désespoir. Quand une personne a de l'espoir, ses sentiments sur la vie et sur la situation en cours sont positifs et optimistes plutôt que négatifs et pessimistes.

L'espoir peut se créer en étant avec les autres, en se sentant considéré et aimé, en se sentant bien. De manière plus concrète, on peut entretenir l'espoir en aidant les gens à réaliser qu'ils ne sont pas les seuls à avoir ces réactions. La sensation de solitude s'en trouve réduite, même



Marianne Meier, Swiss Academy for Development

s'ils sont confrontés à des problèmes importants et à l'adversité. Créer une atmosphère de confiance dans le groupe aide les participants à avoir un sentiment d'appartenance et à se sentir intégrés, et peut contribuer à un état d'esprit optimiste. Il peut également être utile d'expliquer que la plupart des gens se sentent mieux petit à petit. C'est rassurant dans le sens où cela aide les participants à croire dans un avenir où ils se sentiront à nouveau bien.

Points fondamentaux pour entretenir l'espoir dans les activités sportives et physiques :

- Planifiez de manière à assurer la durabilité et la continuité des programmes dans le long terme. Essayez de planifier un cycle d'activités à l'avance. Instaurez une routine, mais veillez à renouveler les activités et à les rendre stimulantes afin que les participants aient envie et soient impatients de revenir
- Encouragez des relations constructives entre les participants et avec les animateurs.
- Incluez des activités ludiques – chaque moment de joie contribue à la sensation d'espoir.
- Soulignez les résultats positifs, même si le gain est faible. Par exemple, demandez aux participants de décrire quelque chose de bien qu'ils ont pu faire ce jour-là, ou de compléter la phrase : « Avec le temps, j'ai l'impression que je m'améliore dans... ».
- Demandez aux participants de décrire comment ils se voient et comment ils voient leur corps dans six mois, et les progrès qu'ils souhaitent avoir faits d'ici là.
- Encouragez des relations constructives entre les participants et avec les animateurs.
- Utilisez des modèles positifs pour montrer comment les gens parviennent à surmonter les difficultés.
-

Exemples d'objectifs de programme	Principes clés	Exemples d'activités	Description
Encourager une meilleure cohésion entre participants.	« Favoriser le rapprochement »	Touch football	Divisez le groupe en équipes de 4 ou 5 joueurs. Pendant des parties de cinq minutes, chaque joueur doit toucher le ballon une fois pour marquer. Les mini-terrains et les mini-buts conviennent mieux à ce jeu.
Offrir la possibilité aux participants de partager des sentiments et des émotions sur la crise qu'ils ont vécue.	« Sentiment de sécurité »	Le cercle du partage	À la fin de chaque séance, trouvez un endroit confortable, par exemple à l'ombre d'un arbre ou dans un coin de la salle de gym. L'animateur propose un sujet pertinent pour une discussion en groupe (par ex. la santé, la sécurité ou des sujets émotionnels). Assurez-vous que chacun connaît les règles fondamentales pour la discussion en groupe, notamment le fait que tout le monde doit avoir l'occasion de contribuer à la discussion, que personne ne juge l'opinion des autres, etc.
Créer une ambiance dans laquelle les participants se sentent détendus.	« Favoriser l'apaisement »	Relaxation guidée	Demandez aux participants de trouver un endroit pour s'asseoir ou s'allonger. Demandez-leur de fermer les yeux. Guidez les participants tout au long d'un exercice de visualisation. N'oubliez pas d'utiliser une voix calme, apaisante.
Donner aux participants un sentiment de confiance.	« Augmenter l'efficacité »	Créer l'ordre	Formez un cercle avec autant de chaises qu'il y a de participants. Les chaises doivent être disposées avec soin : les participants doivent pouvoir se déplacer d'une chaise à l'autre sans toucher le sol, mais ceci ne doit être possible qu'avec l'aide d'une autre personne. Demandez aux participants de se mettre debout sur les chaises et expliquez-leur que le but du jeu est de se placer dans l'ordre alphabétique de leur prénom (ou par ordre de taille, d'âge, etc.). Ensuite, parlez de la sensation d'être au contact physique les uns et des autres, et de la communication dans le groupe. Si le contact physique est inconvenant dans un groupe, l'exercice peut se réaliser sans les chaises.
Donner aux participants un sentiment de confiance.	« Augmenter l'efficacité »	Cirque	Formez plusieurs équipes. Chaque équipe doit répéter un numéro de cirque puis le présenter. Il peut s'agir d'acrobaties, de numéros de clown, de gymnastique, etc.
Encourager les états d'esprit positifs et optimistes et contribuer aux bons sentiments envers soi et les autres.	« Donner espoir »	Léger contact physique	Demandez aux participants de former des binômes selon leur taille ou leur sexe. Une personne est « A », l'autre, « B ». Si possible, mettez une musique tranquille, relaxante, pour accompagner l'activité. Demandez aux binômes de se mettre dos à dos, debout ou assis. Demandez-leur de trouver un équilibre de manière à ce que chaque personne puisse sentir le dos de l'autre, sans se pencher ou porter le poids de l'autre. Dites aux participants de se concentrer sur leur propre dos et sur leur propre peau pour un moment, puis de détourner leur attention et de se focaliser sur le fait de ressentir le dos de l'autre. S'il y a de la musique, demandez aux participants de trouver un rythme commun, et de suivre la musique. Demandez ensuite aux participants de se concentrer sur le fait de sentir l'endroit où les dos se touchent, et de commencer doucement à se balancer, en trouvant un rythme commun. Demandez à « A » de mener en premier, puis ce sera le tour de « B ». Ils devront ensuite essayer de trouver un rythme commun, où personne ne mène et où personne ne suit et ce, pendant quelques minutes. Passez ensuite quelques minutes à parler de la façon dont l'activité a fonctionné. Deuxième partie : massage doux des épaules de l'autre. « A » le fait pendant 5 minutes, puis c'est au tour de « B », pendant 5 minutes également. Puis, passez quelques minutes à partager trois choses positives sur l'exercice de mouvement et le massage. « A » commence, suivi de « B ». Enfin, les participants se remercient mutuellement et l'ensemble du groupe se reforme. Invitez chacun à dire une chose positive sur les activités du jour.

Réfléchir au timing de vos interventions

Il est important de tenir compte du moment où les interventions sont menées par rapport au moment où la crise s'est produite. Il est nécessaire d'avoir des types d'interventions qui correspondent aux différentes étapes du relèvement.

Immédiatement après une catastrophe, les gens sont en état de choc et ressentent une anxiété intense ou de la douleur et de la peine. Les premiers secours psychologiques aident les gens à retrouver le calme en leur apportant du soutien et en leur témoignant de l'empathie.

Au cours des premiers jours d'une crise, et parfois des semaines après, l'accent doit alors porter sur la réactivation des mécanismes d'adaptation et du sentiment de contrôle. Les techniques de relaxation profonde ne sont pas conseillées ; on peut y recourir une fois que des activités structurées commencent. Les activités physiques aident à s'adapter à la situation et à se concentrer sur ce qu'il y a à faire. Il s'agit notamment des activités qui permettent de ressentir son corps, apportant bien-être physique et apaisement.

Premiers secours psychologiques

Les premiers secours psychologiques consistent en un soutien emprunt de sollicitude offert aux personnes ayant vécu un événement ou une situation pénible. Ils impliquent de se montrer chaleureux et empathique, et d'écouter. Ce sont des compétences et des connaissances que le personnel et les volontaires sont en général amenés à utiliser dans leurs tâches habituelles. Toutefois, les premiers secours psychologiques impliquent aussi de sécuriser l'environnement des bénéficiaires et de les aider à gérer leurs besoins pratiques et les problèmes associés à la crise vécue. Grâce à ce soutien, ces personnes sont plus solides et elles retrouvent leurs capacités à réfléchir et à prendre soin d'elles-mêmes et des autres.

Dans les semaines et les mois qui suivent, des activités et des programmes structurés, basés sur une évaluation des besoins des groupes cibles, peuvent être mis en place. C'est également le moment d'enseigner de nouvelles compétences telles que les techniques de relaxation, l'équilibre, les jeux ou la conscientisation corporelle, qui vont autonomiser les participants et leur permettre de reconstruire leur résilience individuelle et groupale.

Quand et comment orienter

Il peut arriver que des membres du personnel ou des volontaires s'aperçoivent qu'une personne présente de graves problèmes de santé mentale et que ces troubles persistent sur la durée. Dans ce cas, il est essentiel de comprendre quand et comment orienter cette personne vers une aide professionnelle. L'orientation, dans ce contexte, signifie recommander qu'une personne en extrême détresse parle à un professionnel.

Quand orienter

L'orientation vers une aide professionnelle est nécessaire quand il devient évident qu'une personne se trouve dans une détresse extrême. Certaines réactions peuvent être bouleversantes pour toutes les personnes concernées. Dans ces cas-là, les personnes peuvent se conduire d'une manière qui les place eux-mêmes ou leurs proches en situation de risque psychologique ou physique.

Il est conseillé d'orienter :

- Si, après trois ou quatre semaines, une personne ne peut toujours pas dormir correctement, qu'elle continue à se sentir mal, qu'elle est agressive ou renfermée.

- Si des membres de la famille ou autres demandent de l'aide, et signalent que quelque chose va vraiment mal, et qu'ils ont peur que la personne concernée ne "perde la tête" ou se suicide.
- Si, après une période pouvant aller jusqu'à six mois, une personne ne montre toujours pas de signes d'amélioration, même si elle ne présente pas de détresse évidente.
- Si une personne dit qu'elle ne veut plus vivre et qu'elle pense au suicide.
- En cas de doute, consultez systématiquement votre superviseur ou votre gestionnaire.

Comment orienter

Les orientations doivent toujours se faire en consultant un superviseur ou un gestionnaire de programme. En règle générale, les personnes concernées doivent être informées de la décision de les orienter vers une aide professionnelle. Ils doivent savoir qu'on s'occupe d'eux, et comprendre les raisons de l'orientation. S'il existe plusieurs options d'orientation, celles-ci doivent être expliquées. Les questions pratiques telles que les frais, le lieu, l'accessibilité, etc. doivent aussi être clarifiées. Dans certaines situations, il n'est pas possible d'orienter la personne vers des établissements de santé publics. Si tel est le cas, contactez des ONG locales (organisations non-gouvernementales) ou des agences internationales susceptibles d'aider à obtenir un soutien plus spécialisé. Les individus doivent se sentir rassurés et savoir qu'ils seront soutenus tout au long du processus. Si possible, une personne (quel que soit le programme dont elle relève) peut accompagner les participants à leur première visite d'orientation.

Claes Amundsen



Comment s'assurer de l'adéquation socioculturelle



Tout projet, quelle que soit sa localisation, s'intègre dans un contexte socioéconomique, juridique, politique et culturel spécifique dont il faut scrupuleusement tenir compte. Ce qui est pertinent dans une région ou pour un groupe ne fonctionnera pas nécessairement ailleurs. Les contextes peuvent également évoluer dans le temps.

Une approche communautaire de planification d'activités physiques et sportives peut aider à garantir l'adéquation culturelle. Elle se fonde sur l'hypothèse que les communautés locales sont les mieux placées pour savoir ce qui est approprié et ce qui ne l'est pas dans leur propre contexte socioculturel. Les activités qui proviennent de la communauté elle-même – traditionnelles ou modernes – sont souvent bien adaptées pour répondre aux objectifs psychosociaux.

Il convient toutefois de noter que, dans certaines cultures, certains sports ne sont pratiqués que par des groupes spécifiques. Cela doit être pris en considération lorsque l'on prévoit d'inclure des groupes mixtes dans ces activités. Certains jeux ou sports sont parfois très agressifs, voire violents, par nature. Il faudra faire attention, par exemple, aux jeux traditionnels basés sur des scènes de chasse ou de guerre essentiellement masculins. Même si certains jeux sont couramment pratiqués dans une communauté particulière, il est possible qu'ils ne conviennent pas aux interventions psychosociales.

Considérez également le statut socioculturel des activités physiques et sportives dans une région ou un pays. Renseignez-vous sur les sports qui sont couramment pratiqués dans une communauté et sur qui les pratique. Il importe aussi que vous sachiez quelles activités physiques et sportives peuvent être pratiquées dans les espaces publics.

La planification d'un programme sportif inclusif et durable doit par conséquent tenir compte des aspects socioéconomiques et socioculturels spécifiques à un lieu particulier, y compris de l'accès et du contrôle des ressources, de la dynamique de pouvoir, et des différents rôles sociaux.

Comment veiller à la diversité

Les principes majeurs du recours aux activités physiques et sportives dans les interventions psychosociales englobent la participation, l'intégration et l'autonomisation. Cela signifie que le sport et les activités doivent s'adresser à tous, indépendamment des capacités, de l'âge, du sexe, du physique, de l'origine ethnique, de l'orientation sexuelle, de la religion, du statut socioéconomique ou de toute autre variable démographique.

Lorsque les gens pensent aux activités physiques et au sport, la plupart pense à la compétition et à des garçons et des hommes valides. Le sport reste considéré comme « peu féminin » et inapproprié pour les filles et les femmes dans de nombreux endroits du monde.

Le concept classique de la masculinité inclut la force physique, le leadership, et le pouvoir. Parallèlement, le concept classique de la féminité inclut la grâce, la beauté, et la docilité. Dans la mesure où l'activité physique et sportive est le plus souvent associée à la pleine validité, comme ils ont la force physique et assument des responsabilités, les garçons et les hommes

correspondent facilement à ces idéaux. Les filles et les femmes, ou les personnes handicapées, un peu moins. Être femme ou handicapé est parfois perçu comme incompatible avec une bonne forme physique.

Les personnes handicapées ou âgées sont trop peu considérées en matière de sport. Cela signifie que certains groupes sont souvent marginalisés, exclus, voire discriminés, quand il s'agit d'être physiquement actif ou de faire du sport. Cependant, les idéaux universaux de masculinité et de féminité ou du « corps parfait » sont créés par la société et la culture et dépendent du contexte.

Les filles, les femmes, et les personnes handicapées actives doivent souvent franchir leurs propres obstacles psychologiques, et ceux présents dans la société.

Cela signifie que les garçons et les hommes sont plus susceptibles d'être attirés par un soutien psychosocial qui s'accompagne d'activités physiques et sportives. Pourtant les filles, les femmes et les personnes handicapées ont tout autant à gagner dans cette participation – peut-être même encore davantage – que les garçons et les hommes. Il est parfois difficile pour les filles et les femmes de prendre part à des activités physiques si la communauté ne l'accepte pas. Dans ce cas, il peut être nécessaire d'obtenir l'acceptation préalable du programme auprès des acteurs clés de la communauté. De même, il peut être pertinent de séparer les participantes des participants et de choisir des activités qui soient socialement acceptables pour chaque groupe. Là encore, des facteurs tels que l'âge et le statut social peuvent avoir leur importance.



Patricia Santos, ICRC

La sécurité peut être un problème dans les communautés où il y a une vive opposition à l'activité physique des filles et des femmes. Il faudra certainement protéger les participantes du regard des curieux, voire du harcèlement. Il faudra également prendre en compte leur sécurité lorsqu'elles se rendent aux activités puis rentrent chez elles.

La Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées stipule que le handicap ne doit pas constituer un motif de discrimination et que l'inclusion est la voie à suivre. Ceci crée parfois des dilemmes dans la planification et la mise en place optimales des activités : les personnes handicapées peuvent tirer profit de rencontres et de discussions avec d'autres personnes considérées comme handicapées par leur communauté. Cela peut servir de forum permettant de raconter des expériences et de dépasser les difficultés. D'un autre côté, faire des activités avec des pairs valides favorise l'inclusion et l'acceptation, tout aussi importantes pour le bien-être psychosocial.



Ressources :

International Guide to Designing Sport Programmes for Girls [Guide international pour l'élaboration de programmes sportifs pour filles] (Women Win). Ce guide, écrit de manière collaborative, aide les organisations à élaborer des programmes sportifs durables et efficaces à l'intention des filles et des femmes.

Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées. La convention affirme que toutes les personnes handicapées, indépendamment du type de handicap, doivent avoir pleine et égale jouissance de tous les droits de l'Homme et de toutes les libertés fondamentales. Leurs besoins doivent être évalués dans leur globalité, et non pas uniquement en réponse à leur déficience spécifique ou à leur état de santé.

Comment s'assurer que les interventions réalisées sont sûres et saines

Danish Red Cross Youth



Les interventions doivent être mises en place de manière sûre et saine. La décision finale de réaliser ou non une intervention psychosociale utilisant une activité physique ou sportive spécifique repose sur sa capacité ou son incapacité à promouvoir le bien-être psychosocial. Toutefois, la santé physique et la sécurité des activités sont tout autant importantes. Des activités physiques et sportives mal préparées et inappropriées, qui peuvent éventuellement compromettre la sécurité, sont pires que l'absence totale d'activités. Ce type d'activités requiert des considérations et des mesures spécifiques pour être saines et sûres, aussi bien psychosocialement que physiquement.

Faire de la sécurité et de la santé une priorité :

- Les principes directeurs de la planification et de la mise en place d'activités doivent toujours répondre à « LA SÉCURITÉ D'ABORD ! »
- Il est important de comprendre les questions de sécurité et de santé physique et émotionnelle dans les séances au cours desquelles on a recours à des activités physiques et sportives dans des interventions de soutien psychosocial.
- Les animateurs doivent veiller à ce que les espaces de jeux soient sûrs et sécurisés.
- Assurez-vous de la bonne santé des participants avant, pendant et après les activités, réalisez des exercices d'échauffement et de récupération aux étapes qui conviennent.

Santé et sécurité

En ce qui concerne la sécurité, il s'agit de créer un espace positif, dans lequel les gens se sentent et sont protégés, et dans lequel les risques sont correctement maîtrisés. Cela signifie que la sécurité a deux dimensions, physique et psychologique, qui doivent toutes deux être traitées pour que la sécurité s'installe.

Les interventions psychosociales basées sur des activités physiques et sportives peuvent comprendre une vaste gamme d'activités, des plus actives et dynamiques aux plus tranquilles et calmes. Certaines activités comportent de manière intrinsèque un certain degré de difficulté, que ce soit sur le plan physique, émotionnel ou les deux. Sur le plan physique, les crises peuvent se solder par des installations endommagées, des débris et des matériaux détruits. Ceci limite évidemment les espaces disponibles pour y mener des activités physiques et sportives et rend les espaces éventuels beaucoup plus dangereux. Les dangers physiques se traduisent souvent par un sentiment d'insécurité et de perte du bien-être psychosocial. Pour toutes ces raisons, les problèmes de sécurité et de santé doivent être gérés au niveau du programme et pour chaque séance, et prendre en compte les dimensions physique et psychologique.

Évaluation des risques pour les activités sportives

Risques/dangers	Conséquences potentielles	Mesures de contrôle / pratiques sûres
Sol endommagé	Blessures consécutives à un glissement, un trébuchement ou une chute	Placer une barrière temporaire jusqu'à ce que le sol soit réparé
Eau	Noyade	Recruter des maîtres nageurs expérimentés et fournir des équipements de secours (par ex. bouées de sauvetage)
Chaleur	Coup de chaleur	Prévoir de l'eau potable, des chapeaux, des zones ombragées
Équipement	Blessures liées à une collision avec un ballon ou autre objet	Dans la mesure du possible, choisir des équipements adaptés aux groupes qui les utilisent



Check-list santé et sécurité :

Pour s'assurer de la sécurité et gérer les risques, vérifier que :

- L'espace est suffisant pour tous les participants.
- L'équipement est disponible et approprié.
- La supervision des séances est correctement assurée.
- Les séances sont bien planifiées, et les activités sont adaptées aux participants.
- Les animateurs sont au courant des problèmes de santé et des restrictions préexistants (par ex. asthme, diabète), problèmes psychologiques/émotionnels ou maladies ou pathologies à risque actuelles (voir ci-dessous) des participants.
- Les animateurs sont formés à la gestion des risques.
- Personne n'est menacé ni ne court le risque de blessures ou de nuisances y compris les nuisances psychologiques, au cours des séances.
- Le trajet vers le terrain de jeu et le trajet du retour sont sûrs (par ex. pas de zones non éclairées).
- Des vestiaires sont prévus et des salles d'eau sont disponibles.
- Des trousse de premiers secours sont disponibles, et les animateurs ont été formés à leur utilisation.
- Les locaux utilisés protègent les participants des regards indiscrets.
- Avant chaque exercice, jeu, partie ou activité organisée, tous les animateurs, aidants et participants font une vérification de sécurité sur le terrain. Les dangers peuvent prendre la forme de verre, de détrit, de sacs plastique et d'emballages, d'excréments d'animaux, de pierres coupantes, de bouts de bois ou tout autre débris susceptible de provoquer des blessures chez les participants.
- Vérifiez qu'il n'y ait pas de danger pour les utilisateurs sur le site (par ex. cours d'eau, digues, falaises, routes).

L'approche « Ne pas nuire » est à la base de toutes les directives et approches de l'aide humanitaire ou du développement. Il s'agit d'une approche qui aide à identifier les impacts positifs ou négatifs involontaires d'une intervention. Ceci garantit que l'intervention n'aggrave pas les difficultés rencontrées à cause de la crise, mais contribue bien à les atténuer.

Les acteurs humanitaires qui travaillent dans les domaines du soutien psychosocial et de la santé mentale peuvent réduire les risques de préjudice en :

- participant à des groupes de coordination pour apprendre des autres et pour réduire les redondances et les écarts dans les interventions ;
- s'engageant dans l'évaluation, l'ouverture au contrôle et à l'examen externe ;
- développant leur sensibilité culturelle et leurs compétences dans les domaines dans lesquels ils travaillent ;
- se tenant informés des pratiques efficaces éprouvées, et
- en développant une compréhension des droits universels de l'Homme, des relations de pouvoir entre les personnes touchées par une situation d'urgence et les personnes extérieures, et de la valeur des approches participatives, et en approfondissant en continu sa réflexion sur ces questions.

Pour de plus amples informations, reportez-vous à la section 10 sur comment devenir un bon animateur, et à la section 11, sur la planification, le contrôle et l'évaluation.

Préserver la santé corporelle pendant le jeu

Les risques de maladies, d'accidents et de blessures sont inévitables dans les activités physiques et sportives. Toutefois, la plupart peuvent être évités, ou sont mineurs et peuvent être traités sur-le-champ. Il est rare qu'un joueur blessé ait besoin d'une prise en charge médicale professionnelle. Adapter les activités au niveau des aptitudes des participants et s'assurer que tous les participants se sont correctement échauffés réduit de manière significative les risques de blessures.

Il est également essentiel que les joueurs connaissent les règles du jeu et qu'ils les respectent. Veiller au respect des règles contribue de manière significative à prévenir les blessures.

Il faut tenir compte des conditions météorologiques lorsque l'on anime des activités en plein air. Certains jeux ou activités ne conviennent pas à un temps humide, caniculaire, venteux ou neigeux ; l'animateur doit donc tenir compte de la météo quand il planifie des séances. La chaleur peut causer de grandes difficultés notamment lorsqu'elle augmente progressivement et devient excessive sans que les participants n'aient pu s'y préparer correctement. Pour éviter les problèmes liés à la chaleur, il faudra prévoir notamment des chapeaux et des casquettes, de l'eau en abondance, de la crème solaire, des vêtements appropriés, et des pauses fréquentes à l'ombre.

Outre les enfants, les gens courent en général plus de risques de présenter une maladie liée à la chaleur si :

- ils font rarement de l'exercice ;
- ils sont en surpoids ;
- ils ont été malades récemment, plus particulièrement s'ils ont souffert de diarrhée, de vomissements et/ou de fièvre.

Le temps froid pose moins de problèmes dans le sens où le corps est capable de mieux s'autoréguler, même si les personnes portent des vêtements normaux par température froide. En général, si les gens portent des vêtements chauds et font un échauffement correct, le temps froid n'est pas un problème. Cependant, lorsque les températures sont en dessous de zéro, il y a des risques d'engelures et les entorses sont plus fréquentes. Si les participants n'ont pas de vêtements chauds qui conviennent, il sera peut-être nécessaire d'en fournir dans le cadre du projet ou programme. Si cela n'est pas possible, les activités en plein air par temps froid peuvent s'avérer dangereuses et doivent donc être évitées.



Check-list pour la préservation de la santé corporelle pendant l'exercice :

Avant l'activité

- L'animateur doit toujours vérifier les conditions météorologiques, surtout la température et l'humidité.
- Par temps chaud, il est préférable d'être actif pendant la matinée ou la soirée, et de faire de l'exercice à l'ombre, le cas échéant.
- Il est toujours mieux d'éviter le pic de chaleur de la journée.
- Par temps froid, les séances doivent se dérouler au moment le plus chaud de la journée, et les activités seront adaptées à l'état du sol, par ex. boue ou sol gelé.
- Il est conseillé de boire suffisamment d'eau avant, pendant et après l'activité.

Pendant l'activité

- Les participants doivent se réhydrater toutes les 10 à 15 minutes pendant l'activité.
- Commencez chaque séance par un échauffement revigorant et terminez-la par une récupération apaisante.
- Par temps chaud, les participants doivent être convenablement protégés du soleil (crème solaire, chapeau ou casquette), porter des vêtements légers, et faire des pauses régulières à l'ombre.
- Par temps froid, les participants doivent porter des vêtements chauds adéquats.

Après l'activité

- Les participants doivent continuer à se réhydrater après l'activité afin de permettre au corps de remplacer les liquides perdus pendant l'exercice.
- Par temps froid, les participants doivent prévoir des vêtements chauds supplémentaires à porter entre les activités et après, pour éviter de prendre froid.

Contact physique et protection de l'enfant

Le contact physique fait partie intégrante des activités physiques et sportives. Dans une partie ou un jeu, les joueurs peuvent se toucher involontairement, ou volontairement si cela fait partie du jeu, comme lorsque l'on joue à chat par exemple. Les adultes peuvent avoir un contact physique avec les enfants afin de les aider à développer leurs aptitudes, ou pour éviter qu'ils ne se blessent.

Il est important de comprendre ce que signifie un geste approprié dans chaque cadre d'intervention spécifique. La définition d'un geste approprié, et qui peut toucher qui, diffère d'une personne à l'autre, d'une communauté à l'autre, et d'une culture à l'autre. Toutefois, aucune communauté ne doit justifier les maltraitances infantiles, quelles qu'elles soient, se manifestant par des gestes inappropriés.

Les enfants sont souvent les membres les plus vulnérables d'une communauté. Ils sont parfois séparés de leurs parents ou de leurs aidants, et ont peut-être perdu des amis ou des proches. Les enfants sont tout particulièrement vulnérables à une détérioration de leur état de santé suite à une crise. Par ailleurs, ils sont souvent exclus des prises de décision et des consultations faites par les adultes.

L'enfant

Le terme « enfant » désigne tout être humain âgé de moins de dix-huit ans, sauf si la majorité est atteinte plus tôt en vertu de la législation qui lui est applicable. La Convention Internationale des Nations Unies sur les droits de l'enfant stipule que les enfants ont droit à l'éducation, à la sécurité et à la protection. La convention s'applique également à tous les enfants ; elle prévoit néanmoins des protections particulières pour les groupes particulièrement vulnérables.

Malheureusement, les activités physiques et sportives ne sont pas toujours ce qu'il y a de plus sûr pour eux. Aussi bien durant les crises qu'à d'autres moments, le sport a été le théâtre de maltraitance et d'exploitation, notamment sous la forme d'activités et de relations sexuelles entre les enfants et les adultes auxquels ils sont confiés, qui en ont la responsabilité et qui exercent un pouvoir sur eux.

C'est un problème grave qui requiert une grande vigilance de la part de toutes les personnes impliquées dans les activités physiques et sportives intégrées aux interventions psychosociales. Les activités sportives peuvent également donner l'occasion d'identifier les

enfants en situation d'insécurité (par ex. des enfants renfermés, ceux qui présentent des ecchymoses, etc.). Il est donc essentiel que les animateurs sachent quoi faire et à qui s'adresser s'ils pensent qu'un enfant a besoin de protection.

Les principes de base pour la protection des enfants incluent notamment :

- Tout contact physique durant le sport doit toujours servir les besoins de l'enfant, PAS ceux de l'adulte. L'adulte ne doit avoir de contact physique avec l'enfant que si le but du geste est de développer des aptitudes ou techniques sportives, et de prévenir ou soigner une blessure.
- L'adulte doit toujours expliquer la nature et la raison du contact physique à l'enfant.

Protection de l'enfance

La définition de la protection de l'enfance (dans les situations d'urgence) est « la prévention et la réaction aux mauvais traitements, négligence, exploitation et violence commis à l'encontre des enfants. »

Source : Groupe de travail inter-institutions pour la protection de l'enfance, 2010.



- À moins qu'il ne s'agisse d'une urgence, l'adulte doit toujours demander la permission à l'enfant avant de le toucher.
- Le contact ne doit jamais concerner les parties génitales, les fesses, la poitrine ou toute autre partie du corps susceptible de bouleverser ou de gêner l'enfant.
- Le contact physique doit toujours avoir lieu dans un endroit ouvert ou public et jamais en secret ni à l'abri des regards.
- Un adulte ne doit habituellement pas être seul avec un enfant ou un groupe d'enfants. Les animateurs et ceux qui sont en contact avec des enfants doivent travailler par paire ou en groupe.
- Une vérification des antécédents de tous les membres du personnel sera effectuée, préalablement au travail avec des enfants.
- Lorsqu'il s'agit d'un enfant handicapé ou blessé, une aide ou assistance spécifique peut être requise. Pour ceux qui ont besoin d'une assistance pour leurs soins intimes (par ex. toilette, nourriture ou change), il faudra convenir d'arrangements en partenariat avec l'enfant et les parents/aidants avant que l'activité ne démarre. Lorsque des enfants handicapés sont soulevés ou soutenus manuellement, ils doivent être traités avec dignité et respect.
- Une personne qui soupçonne un abus de position de confiance passé, présent ou potentiel doit le signaler à la personne responsable de la protection de l'enfant (ou à un cadre supérieur).

La prédation sexuelle

Les auteurs d'abus sexuels utilisent souvent un processus de manipulation appelé « grooming » pour rendre les enfants dépendants d'eux. La manipulation commence lorsque l'adulte prétend être un ami. Une fois le contact établi, l'adulte commence à amorcer l'acte sexuel. Il convainc l'enfant que tout est normal. Il peut lui offrir des cadeaux. Il peut lui dire des choses comme : « C'est notre secret – personne d'autre ne doit le savoir ». Il peut menacer de lui faire du mal ou menacer de faire du mal à sa famille et lui dire que ce sera de sa faute.

Source : Comprendre le bien-être des enfants, Centre de Référence pour le soutien psychosocial de la FICR.

Un code de conduite officiel pour la protection de l'enfance contribue à protéger les enfants et autres personnes vulnérables des maltraitances, des exigences excessives ou de la violence. Un code de conduite établit des règles et des procédures qui doivent être comprises et suivies par les organisateurs, les animateurs et les participants. Il est conseillé de faire signer si possible le code de conduite par chacun. L'ensemble du personnel doit également être mis au courant des procédures appropriées pour traiter tout soupçon de maltraitance et signaler les faits de maltraitance.

Dans certains endroits, les autorités compétentes ont déjà instauré des systèmes d'orientation. Dans d'autres, il peut être nécessaire d'établir une structure ou un groupe neutre où les infractions ou préoccupations pourront être signalées de manière anonyme et traitées. Dans les programmes internationaux, le personnel qui se consacre aux interventions psychosociales est généralement recruté dans la communauté locale, pour le travail d'animateur par exemple. Le personnel local travaille avec la communauté pour élaborer des activités culturellement appropriées – tâche pour laquelle il est pleinement compétent puisqu'il fait partie de la communauté. Toutefois, les normes locales de protection de l'enfance ne correspondent pas toujours à celles de l'organisation internationale. Dans ces cas-là, il faudra veiller à ce que le personnel local travaille en appliquant les normes de protection de l'enfance établies par ladite organisation internationale.



Marianne Meier, Technische Universität München

L'ensemble du personnel, aussi bien local et qu'expatrié, doit connaître les mesures de protection de l'enfance en place afin de pouvoir identifier et réagir aux violations faites à l'encontre des enfants d'une manière convenable et sûre, et de savoir comment et quand orienter vers d'autres services ou les autorités compétentes. Des formations régulières à la protection de l'enfance s'adressant à tout le personnel constituent une part essentielle de tous les programmes psychosociaux.



En savoir plus sur la protection de l'enfance et les besoins psychosociaux de l'enfant

Pour approfondir sur la protection de l'enfance, veuillez consulter :

- Matériel ÉduRespect conçu par la Croix-Rouge canadienne
- Protection de l'enfance dans les situations d'urgence : priorités, principes et pratiques, Save the Children, 2007
- Politiques de protection de l'enfance, Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge, 2013

Pour approfondir sur le bien-être psychosocial de l'enfant, veuillez consulter :

- Comprendre le bien-être des enfants, Centre Psychosocial de la FICR et Save the Children, 2012

Le modèle STEP



Rob Few-freelance/IFRC

6

Tous types de sports et d'activités physiques peuvent être utilisés dans les interventions psychosociales. Il n'y a ni « mauvais sports » ni « bons sports ». Ce qui compte, en revanche, c'est la manière dont les activités physiques et sportives sont menées, et donc la qualité de la planification et de la mise en œuvre.

Lorsqu'un sport ou une activité physique ne correspond pas aux besoins des bénéficiaires, il faut l'adapter. Le modèle STEP exposé ci-dessous aide les animateurs à réfléchir aux modifications nécessaires à apporter à une intervention psychosociale qui s'appuie sur des activités physiques et sportives.

STEP signifie « eSpace, Tâche, Équipement, et Personne ». Il est axé sur quatre aspects principaux de tout sport ou activité physique. Chaque aspect peut être modifié indépendamment, ou l'on peut choisir d'en modifier plusieurs ou tous les quatre. Les modifications peuvent s'appliquer aux personnes, à une partie d'un groupe, ou à tout un groupe. Elles ont pour objet de rendre l'activité plus inclusive, agréable et émotionnellement et physiquement sûre, afin qu'elle soit mieux adaptée au soutien psychosocial.

eSpace

eSpace fait référence au terrain de jeu, à la salle de gym, à une pièce ou à un lieu en plein air où l'activité se déroule. Parmi les ajustements possibles de l'eSpace, vous pouvez :

- augmenter ou diminuer la taille de l'aire de jeux. Un espace réduit rend souvent l'activité plus facile, mais parfois aussi plus intense. Un grand espace rend souvent le jeu ou la partie plus stimulant(e) ;
- varier la distance à couvrir dans les activités pour tenir compte des différentes capacités ;
- utiliser le zonage : par exemple, les participants sont regroupés par capacités et jouent contre d'autres, aux capacités similaires. Cela multiplie les occasions de participer.

Voici un exemple pratique de la manière dont vous pouvez modifier un espace : un relais ou une course rassemble des participants ayant des niveaux de forme physique et de vitesse différents, par exemple un groupe aux âges divers. En modifiant la distance que les participants doivent courir, vous pouvez niveler les différences. Vous pouvez également rendre votre activité plus difficile pour ceux qui sont en meilleure forme physique en leur demandant de parcourir deux ou trois fois la distance. En nivelant l'espace, vous rendez le jeu plus intéressant, inclusif et motivant.



Tâche

Tâche fait référence aux règles du jeu ou à la façon de réaliser les activités. Parmi les modifications possibles des Tâches, vous pouvez :

- veiller à ce que tout le monde ait autant d'occasions de participer. Par exemple, dans un jeu de ballon, donnez à tous les joueurs l'opportunité de dribbler, de faire une passe ou une frappe de ballon ;
- décomposer les aptitudes complexes en éléments plus accessibles si cela aide les joueurs à développer plus facilement ces aptitudes ;
- veiller à ce que les joueurs puissent pratiquer ces aptitudes ou éléments individuellement ou avec un partenaire avant de passer au jeu en équipe.

Voici un exemple pratique de la façon dont vous pouvez modifier une tâche : on demande généralement à des enfants d'âges différents de courir sur une même distance aussi vite que possible. Certains sont très lents, d'autres sont extrêmement rapides. Ce n'est ni drôle ni motivant pour personne. Une alternative serait de demander à tout le monde de prendre une feuille de papier journal et de la maintenir sur sa poitrine tout au long de la course, sans se servir de ses mains. Cette tâche modifiée, tout le monde court et relève individuellement un défi tandis que la cadence n'a plus d'importance.

Équipement

Équipement fait référence aux balles, ballons, raquettes, filets, etc. nécessaires pour jouer à un jeu, pratiquer un sport ou réaliser une activité.

- Dans les jeux de ballon, augmentez ou diminuez la taille du ballon en fonction de la capacité des participants ou du type d'aptitude pratiquée. Par exemple, les petits ballons souples sont plus faciles à attraper, surtout pour des enfants plus jeunes ou des personnes ayant de petites mains.
- Proposez des options qui permettent aux participants de lancer ou de recevoir un ballon de différentes manières, par exemple en utilisant une glissière ou une gouttière pour envoyer un ballon ou un gant de receveur pour rattraper une balle.
- Utiliser des grelots ou des balles hochet peut favoriser l'inclusion de joueurs malvoyants. Autrement, servez-vous d'un morceau de ruban adhésif pour envelopper un ballon ordinaire dans un sac plastique de manière à ce qu'il fasse un crissement quand on y joue.
- Si un jeu implique l'utilisation d'un filet, il n'est pas obligatoire qu'il soit placé à la hauteur réglementaire. Modifiez sa hauteur selon la capacité du groupe qui joue.
- Pour les entraînements musculaires, adaptez les poids en fonction de la force de la personne qui les utilise. Dans de nombreux exercices de musculation, utiliser simplement le poids de son propre corps suffit.

Voici un exemple pratique de la façon dont vous pouvez modifier un équipement : un groupe de jeunes garçons et de jeunes filles jouent au volley-ball. Parmi eux, certains sont débutants, d'autres ont plus de pratique. Certains d'entre eux ne peuvent se servir que d'un seul bras à cause d'une blessure ou d'un handicap. Dans ce cas, une balle souple ou même un ballon de baudruche peut remplacer le ballon de volley-ball en cuir qui est dur.

Personnes

La catégorie « Personnes » fait référence aux participants à une activité et à leurs caractéristiques, notamment leur âge, sexe, handicaps ou aptitudes. Parmi les ajustements possibles des groupes de Personnes, vous pouvez :

- créer des équipes en fonction de caractéristiques similaires et les faire jouer ensemble ou les unes contre les autres ;
- mélanger des personnes de différents groupes (ethnicité, groupes sociaux, sexe, etc.) au sein d'une même équipe, pour autant que cela soit culturellement et socialement acceptable. Faites attention à ce que les activités ne créent pas de divisions indésirables entre les groupes ;
- créer des équipes ayant des effectifs différents de manière à niveler les différences de capacités. Composez, par exemple, une équipe de cinq joueurs expérimentés contre une équipe de sept joueurs moins aguerris.

Voici un exemple pratique de la façon dont vous pouvez modifier l'aspect Personnes : deux équipes de 12 personnes chacune jouent à un jeu de ballon. Seuls les plus talentueux, les plus rapides et les plus habiles sont en mesure d'attraper le ballon et de jouer. La plupart des joueurs sont juste là, debout, à attendre le ballon. Ici, les deux grandes équipes peuvent être divisées en quatre équipes de six joueurs plus homogènes. Ces équipes peuvent ensuite s'affronter sur deux terrains plus petits.

Il faudra souvent utiliser le modèle STEP plusieurs fois avant de trouver les ajustements qui conviennent le mieux pour une activité donnée. Demandez aux participants comment améliorer une activité en leur posant des questions du genre « Comment pourrions-nous rendre cela plus agréable ? » « Comment pourrions-nous tous participer ? » « Comment pourrions-nous rendre cette activité plus facile/plus difficile/plus calme/plus intéressante ? » Les participants auront souvent des idées différentes ou plus adéquates de modifications et, en ce sens, la modification elle-même devient un exercice psychosocial. Ils pratiquent leurs aptitudes de résolution de problèmes ; ils apprennent à participer à des discussions ; ils ont de l'empathie envers les autres et travaillent ensemble, en groupe. Ceci peut également stimuler l'efficacité individuelle et collective et créer un sentiment d'appropriation de l'activité et du programme.

Vous pouvez tester les modifications pendant un petit moment. Si le groupe est d'accord sur le fait que la modification constitue une amélioration, elle sera conservée et l'activité continuera sous sa forme modifiée. Si tel n'est pas le cas, débattrez avec les participants de la modification à essayer la prochaine fois. Pensez à noter les modifications par écrit car elles pourraient être utiles à d'autres groupes ou pour une autre séance avec le même groupe.

Parfois, les groupes qui utilisent le modèle STEP concluent qu'une activité ne peut être modifiée de manière utile pour une séance en particulier. Acceptez-le et suggérez une autre activité.

Des activités physiques et sportives inclusives

L'inclusion est un principe important, et nombreux sont les programmes et activités qui réunissent des personnes ayant des capacités différentes, et d'âge et de sexe différents. Toutefois, cela soulève des préoccupations dans le cadre sportif. L'une des ces préoccupations concerne les implications physiques induites par le fait d'avoir des groupes de capacités et d'âge mixtes, au sein desquels la force, les performances et l'ambition peuvent considérablement varier. Une autre préoccupation touche au harcèlement et à l'intimidation que pourraient subir des enfants plus jeunes ou moins valides.

Une planification attentive est indispensable pour garantir une pratique sûre. Il vous faudra notamment tenir compte de ce qui suit :

- Les activités d'inclusion doivent convenir au cadre culturel ou social. Par exemple, des hommes et des femmes peuvent-ils participer aux mêmes activités ? Les femmes ou les filles peuvent-elles être stigmatisées si elles participent à des activités physiques où d'autres peuvent les observer ?
- Tout le personnel doit être conscient des implications d'une participation de jeunes et des gens plus âgés à une même activité, notamment l'utilisation du langage approprié, les niveaux de maturité et de développement cognitif, le contact physique, et les différents niveaux d'aptitudes.
- Des activités inclusives doivent garantir que les besoins psychosociaux de toutes les personnes impliquées sont satisfaits. Par exemple, les enfants, les femmes, les handicapés ou les personnes âgées sont des groupes de population particulièrement vulnérables dans les crises et il sera donc parfois nécessaire d'adapter le soutien psychosocial à leurs besoins spécifiques.
- Il faudra réaliser une évaluation des risques éventuels que courent les participants qui réalisent une activité avec des groupes de capacités et d'âge différents. Par exemple, des jeunes relativement costauds peuvent rivaliser physiquement avec des participants plus âgés, mais ils auront peut-être des difficultés dans d'autres aspects de leur engagement, notamment la manière dont ils se comportent les uns avec les autres.

- Ceux qui n'aiment pas participer à des activités sportives organisées peuvent apprécier d'autres formes d'activités physiques (à condition que ces activités soient sûres). Il peut s'agir de faire du vélo, de la randonnée ou de participer à des activités physiques à but pratique comme faire des travaux de jardinage pour les membres âgés de la communauté, promener les chiens d'un refuge d'animaux domestiques, cueillir des baies en forêt, etc.
- Toutes les parties doivent savoir clairement comment faire part de leurs préoccupations.

Danish Red Cross Youth



Comment adapter les jeux



Il existe d'innombrables jeux et activités originaires du monde entier, chacun avec une finalité différente et apportant aux participants des expériences variées. Les jeux internationaux et traditionnels bien connus apportent beaucoup de plaisir et d'enseignements à ceux qui ont vécu des crises. Une version modifiée d'un jeu bien connu peut parfois être plus appropriée. Apprendre et créer quelque chose de nouveau peut être en soi une bonne expérience. Le processus de modification d'un jeu peut devenir un exercice d'autonomisation en lui-même, et permet de s'assurer que le jeu convient parfaitement à un contexte et à un groupe de joueurs spécifiques. L'acte de création est souvent une puissante expression de l'efficacité individuelle et communautaire, et son résultat peut devenir une activité neuve et unique pour la communauté locale.

Créer de nouvelles règles et adapter les jeux

Il y a beaucoup d'avantages à inclure un élément de création ludique au sein des activités physiques et sportives dans un programme d'interventions psychosociales. Ce processus permet aux participants de s'impliquer davantage dans leur propre apprentissage, et de développer leurs compétences en matière de prise de décisions et de résolution des problèmes. Ils peuvent créer un nouveau jeu à partir d'un ancien, lequel devient neuf et véritablement le leur. Ils découvrent par eux-mêmes pourquoi les règles sont importantes et quel est leur but. Ils peuvent partager des idées et coopérer. Ils peuvent communiquer et expliquer comment le jeu a été développé, et l'enseigner aux autres, y compris à leur professeur.

N'oubliez pas – les jeux ne sont pas sacrés ! Si le jeu ne convient pas, ne serait-ce qu'à un seul joueur, cela vaut la peine de l'analyser et de le modifier de manière à tenir compte du joueur en question. Les jeux et activités peuvent être modifiés ou développés pour que tous y soient inclus, et englober un large spectre de capacités, d'intérêts, de besoins et de ressources (voir modèle STEP en section 6). Les jeux doivent satisfaire les besoins des participants et promouvoir leur bien-être psychosocial.

Tout jeu présente les éléments basiques suivants :

- Un but – qui donne aux participants une motivation
- Des obstacles ou un ensemble de règles – qui inspirent des solutions stratégiques et créatives
- Un système de retour d'information – comme des points ou des indicateurs de progression, qui motivent à poursuivre le jeu
- Une participation volontaire – de manière à ce que tous les participants acceptent le cadre convenu du jeu

Ces éléments s'appliquent à tous les jeux – tennis, jouer à chat, football ou encore courses de toutes sortes. Ils peuvent servir de point de départ à des débats sur la pratique d'un jeu.

Créer de nouveaux jeux ou de nouvelles règles ou les modifier se fait par un débat entre l'animateur et les participants ou entre participants. Cette approche est très importante pour impliquer les joueurs. Les activités elles-mêmes sont alors plus susceptibles de correspondre à un contexte donné et à l'équipement disponible. Modifier un jeu existant en ajustant ses règles ou son système de points, par exemple, aide les participants parce qu'ils ont alors une structure sur laquelle travailler. Sans structure d'élaboration de jeu, les participants, surtout les enfants, ont tendance à concevoir des jeux trop compétitifs, violents ou exclusifs.

Commencer par une stratégie d'élaboration de jeu peut contribuer à l'obtention d'un résultat positif. Une approche très basique consiste à simplement demander aux participants ce qu'ils aimeraient changer pour que le jeu soit plus agréable, actif et inclusif.

Une série d'éléments peut servir à modifier une activité pour la renouveler entièrement et créer un nouveau jeu, y compris ceux déjà mentionnés dans le modèle STEP et à la section suivante. Par exemple, une course de relais peut être modifiée pour correspondre à un groupe dont les participants ont des capacités physiques mixtes en y ajoutant un jeu de questions-réponses. Le jeu de questions-réponses est effectué pendant le relais par ceux qui ne courent pas. Ils recueillent des points supplémentaires en répondant aux questions de sorte que chacun joue un rôle important dans l'équipe, même s'il ne s'agit pas de coureurs rapides.

Modifier un jeu pour une activité psychosociale

L'animateur joue un rôle essentiel en aidant les participants à modifier un jeu pour lui donner une orientation plus psychosociale. La liste ci-dessous répertorie des questions de planification pour animateurs et participants :

- Pourquoi faut-il modifier le jeu (voulons-nous qu'il soit plus facile, moins compétitif, plus divertissant, plus coopératif, etc.) ?
- Les activités déclenchent-elles des sentiments indésirables ?
- Comment les participants peuvent-ils s'assurer que personne ne se sent laissé de côté dans le jeu ?
- Comment les participants peuvent-ils tous exprimer leurs pensées et leurs idées au cours du processus ?
- Le jeu doit-il être plus compétitif, être fortement axé sur le travail d'équipe, ou peut-être doit-il autonomiser les personnes en leur enseignant de nouvelles aptitudes ?
- Y a-t-il des mouvements ou des techniques qui ne sont pas autorisés ou qu'il faudrait découvrir ?
- Comment les participants peuvent-ils se soutenir les uns les autres ?

La tâche suivante consiste à se concentrer sur un élément du jeu et à découvrir comment une nouvelle règle pourrait influencer positivement sur le jeu. Utilisez les questions ci-dessus pour tester l'impact de la nouvelle règle. Les nouvelles règles peuvent, par exemple, concerner un différent marquage des points, introduire de nouvelles façons de passer le ballon, ou proposer une utilisation différente de l'aire de jeu. Un débat sur la façon dont une nouvelle règle affecterait les sentiments de tous les joueurs offre les résultats les plus précieux dans le processus d'élaboration du jeu.

Par exemple, une partie de football normale est plus amusante si tous les participants ont des capacités équivalentes. S'il y a malgré tout quelques joueurs qui sont bien meilleurs ou beaucoup plus en forme physiquement que certains, ils vont avoir tendance à dominer le jeu et à le rendre moins agréable pour les autres. Mais si le groupe décide de changer les règles en décré-



tant que tout le monde doit avoir touché le ballon avant que l'équipe ne puisse marquer, même ceux qui ne sont pas très bons en football auront alors l'occasion d'avoir la balle. L'équipe devra alors collaborer très étroitement et inclure tous ses membres si elle veut gagner la partie.

Ensuite, l'idée est d'encourager les participants à modifier certains aspects du jeu de manière à se l'approprier. La liste des éléments d'un jeu qui sont modifiables est pratiquement infinie. Voici un diagramme utile que vous pouvez montrer à vos participants afin de les aider dans leur prise de décision :

Quel est le but du jeu ?

Quelles en sont les règles ?

Combien de joueurs y a-t-il et quel est leur rôle ?

De quel équipement avons-nous besoin ?

Où jouons-nous ?

Comment marquons-nous les points ?

Comment élaborer et utiliser l'équipement



Marianne Meier, Swiss Academy for Development

8

L'équipement est un élément important dans presque tous les sports et dans de nombreux jeux. Une utilisation sûre et appropriée de l'équipement est essentielle pour assurer des séances agréables et positives. Il est très rare que les programmes disposent de tout l'équipement spécialisé nécessaire à tous les sports, jeux ou activités. Heureusement, la plupart des équipements peut être adaptée et utilisée pour des activités multiples ; on peut aussi fabriquer un nouvel équipement. Adapter ou fabriquer des équipements avec les participants est une occasion très utile d'améliorer le bien-être psychosocial, par exemple en augmentant le sentiment d'efficacité, en développant les compétences coopératives et en créant un sentiment d'appartenance.

Utilisation sûre et appropriée de l'équipement

En règle générale, pour veiller à une utilisation sûre et efficace de l'équipement sportif, il convient de s'assurer qu'il est approprié à l'activité et aux participants.

Un autre point essentiel est de s'assurer que l'équipement est rangé en toute sécurité de manière à ce qu'il ne se détériore pas, ne soit pas volé ou vandalisé entre deux utilisations. Ceci est particulièrement important lorsque l'équipement est limité. Le vent, la pluie ou la chaleur peuvent endommager l'équipement, il convient donc de le couvrir entre deux utilisations.

Tout équipement peut devenir source de litiges. Détenir de l'équipement peut être associé à une marque de prestige au sein de certaines communautés, notamment celles qui ont peu de ressources. L'accès à l'équipement peut également renforcer les groupements préexistants au sein des communautés si, par exemple, un seul groupe détient les clés du local où l'équipement est stocké.

Utiliser, partager et ranger l'équipement n'est donc pas uniquement une considération pratique. Cela peut avoir des répercussions négatives sur les relations intercommunautaires et interpersonnelles dans une communauté. Ce qui est équitable et sûr diffère d'un contexte à l'autre, et détermine la manière dont l'équipement est manipulé et rangé. Au début d'un projet, le plus pertinent est de regrouper et compter tout l'équipement directement après utilisation, et de le ranger dans un espace aussi neutre que possible, dans les bureaux du projet par exemple.

Enfin, l'équipement cassé ou mal adapté ne doit pas être jeté. Si l'équipement disponible ne convient pas aux activités planifiées, il est très souvent possible de modifier ou d'adapter les activités, ou l'équipement lui-même. Par exemple, une raquette de tennis peut servir de batte de cricket, ou un ballon de football, de ballon de basket. L'équipement cassé peut souvent être réparé à l'aide d'outils simples. Lorsque vous achetez de l'équipement ou que vous en acceptez en dons, tenez compte de la facilité de réparation. Dans la plupart des cas, plus l'équipement est facile à réparer, plus sa valeur sera élevée pour un projet.



Checklist pour une utilisation sûre et appropriée de l'équipement :

Avant utilisation :

- L'équipement convient-il à l'activité ?
- L'équipement est-il correctement monté ?
- L'équipement fonctionne-t-il en toute sécurité ?
- L'équipement a-t-il une taille et un poids adaptés aux participants ?
- Dispose-t-on d'un équipement suffisant ?

Pendant l'utilisation :

- Les participants ont-ils bénéficié d'une démonstration de l'utilisation correcte de l'équipement ?
- Les participants comprennent-ils comment utiliser l'équipement correctement et en toute sécurité ?
- Si les participants doivent partager l'équipement, le partage est-il équitable ?

Après utilisation :

- L'équipement a-t-il été correctement démonté ?
- Un équipement a-t-il été cassé ou endommagé pendant son utilisation ?
- L'équipement a-t-il été entièrement ramassé ?
- L'équipement a-t-il été rangé en toute sécurité ?

Adapter et fabriquer l'équipement

Vous pouvez également adapter l'équipement pour les handicapés, afin de leur permettre de participer davantage. Ainsi, les malvoyants peuvent-ils être aidés par le placement de grelots dans un ballon, ou par son emballage dans du papier journal. Les personnes souffrant de paralysie cérébrale ou d'autres handicaps physiques peuvent utiliser des rampes pour lancer un ballon. Les participants malentendants peuvent travailler aux côtés de partenaires entendants. Les jeux peuvent parfois devenir plus inclusifs lorsque l'on crée des obstacles similaires pour tous les participants. Par exemple, tous les participants peuvent avoir les yeux bandés afin que tous, voyants et malvoyants, puissent jouer et avoir le même ressenti.

Il est important d'adapter l'équipement pour que les activités puissent avoir lieu, et que le plus de personnes possible puissent y participer. Pour ce faire, il faut tenir compte des aspects suivants :

- les capacités des participants
- les intérêts des participants
- les buts et les objectifs de l'activité
- la sécurité et la durabilité de l'équipement adapté.

L'équipement peut être adapté selon la taille, la vitesse, le support, la surface et le son :

Taille – en augmentant ou en diminuant la taille de l'équipement (par ex. en augmentant la surface du tamis de la raquette de tennis), le but de l'activité et le défi qu'elle représente pour l'utilisateur sont modifiés.

Vitesse – en augmentant ou en diminuant le poids de l'équipement, et donc sa vitesse lors du lancement (par ex. en utilisant un ballon de baudruche ou en ajoutant des poids), le défi de l'activité peut être augmenté ou réduit.

Support – en ajoutant un support (par ex. un tee en base-ball ou en suspendant une balle à une ficelle), la difficulté de l'activité peut être diminuée et les aptitudes de base renforcées, tout en développant l'auto-efficacité et l'estime de soi.

Surface – en ajoutant une dimension visuelle ou tactile (par ex. des bosses sur un ballon ou une couleur vive sur un filet), les participants malvoyants peuvent mieux percevoir l'équipement.

Son – en ajoutant du son (par ex. un bipleur sur un ballon ou sur une cible pour indiquer la direction vers laquelle marcher), les participants malvoyants pourront jouer une partie de manière plus indépendante.

Voici quelques exemples d'équipement adapté :

Équipement	Sport	Problème	Solutions
Grand ballon	Football, basketball, netball	Les jeunes enfants ont du mal à frapper un ballon d'adultes ou à le lancer	<ul style="list-style-type: none"> • Si possible, utilisez un ballon d'enfants • Dégonflez légèrement un ballon d'adultes • Faites un ballon
		Les ballons d'adultes peuvent être trop difficiles à attraper pour certains participants	<ul style="list-style-type: none"> • Utilisez un ballon d'enfants • Dégonflez légèrement un ballon d'adultes • Faites un ballon
		Les ballons sont trop rapides pour certains participants	<ul style="list-style-type: none"> • Utilisez un ballon souple, dégonflez un ballon ou utilisez un ballon de baudruche
Petite balle	Cricket, baseball, softball	Certaines petites balles sont très dures (surtout celles de cricket ou de base-ball), ce qui peut décourager de nombreux participants ou provoquer des blessures	<ul style="list-style-type: none"> • Si possible, utilisez des balles spéciales, plus molles • Faites une balle plus molle
		Les petites balles très rapides peuvent être extrêmement difficiles à frapper	<ul style="list-style-type: none"> • Utilisez différents types de lancers (par ex. lancer la balle par dessous, ou la faire rouler ou rebondir) • Utilisez un tee ou une ficelle pour tenir la balle
		Les raquettes d'adultes peuvent être trop lourdes pour les enfants ou les personnes âgées	<ul style="list-style-type: none"> • Si possible, utilisez des raquettes spéciales, plus légères • Raccourcissez la longueur du manche de la raquette d'adultes pour faciliter le contrôle
		Frapper une balle en mouvement de manière répétitive avec une raquette peut être difficile	<ul style="list-style-type: none"> • Des tamis de raquette de tailles différentes peuvent faciliter le jeu ou le rendre plus difficile
Battes	Cricket, baseball, Softball	Les battes d'adultes peuvent être trop lourdes pour que les enfants ou les plus âgés les utilisent	<ul style="list-style-type: none"> • Si possible, utilisez des battes spéciales, plus légères • Faites une batte



Marianne Meier, Technische Universität München

Fabriquer ou improviser un équipement est une part importante des activités physiques et sportives. Certaines stratégies sont simples et courantes, comme se servir de vêtements pour former des buts, de corbeilles pour faire des paniers, de marques sur le mur pour représenter des cibles, ou de matelas à la place des tapis de gymnastique. Il est important d'être créatif sans toutefois transiger sur la sécurité des participants. Adapter ou fabriquer un équipement peut ajouter de la variété à une séance et mettre les participants au défi d'être créatifs. Ceci favorise le bien-être psychosocial en augmentant le sentiment d'efficacité.

Déterminez la quantité et le type d'articles nécessaires :

- Quel est l'équipement nécessaire pour atteindre les buts de la séance ?
- Combien d'articles sont nécessaires ? Par exemple, combien de ballons ou de poteaux ?
- Certains articles sont-ils immédiatement disponibles ?

Si des articles manquent et doivent être fabriqués, identifiez les matériaux nécessaires et réfléchissez à la façon dont les articles seront fabriqués :

- Quels sont les matériaux nécessaires et où peut-on se les procurer ? Par exemple, sacs plastique, bois, ficelle, etc.
- Cela engendre-t-il des coûts ?
- Qui aura le temps et le savoir-faire requis pour fabriquer l'équipement ?
- Combien de temps faudra-t-il pour fabriquer les articles ?

Des objets simples tels que des ballons peuvent être fabriqués à l'aide de chiffons ou de vieux journaux. Ils ont souvent plus de valeur qu'un article acheté qu'il faut partager entre un grand nombre de participants.



Exemples pour fabriquer un équipement simple :

- On peut fabriquer un cerf-volant simple en attachant de la ficelle ou une cordelette aux anses d'un sac plastique.
- Des bouteilles ou d'autres récipients vides peuvent être remplis de sable ou d'eau pour faire des balises ou des poteaux de but.
- Des troncs d'arbre ou des pieux peuvent servir à faire des poteaux pour des activités telles que le netball ou le basket-ball. Coupez le pieu à la longueur appropriée en fonction des capacités et de l'âge des participants. Plantez l'extrémité du pieu dans le sol ou dans un pneu rempli de ciment. Attachez un anneau en métal à l'autre extrémité pour former le panier.
- Les battes de cricket et les crosses de hockey, etc. peuvent être fabriquées à partir de branchages. Pour le cricket et le hockey, aplatissez une extrémité de la batte. Attachez une extrémité à la crosse de hockey.
- Consultez la page www.pecentral.org pour plus d'idées.

Fiches d'activité





Le manuel répartit les activités physiques et sportives en six catégories. Ces catégories sont décrites en détail à la section 2.

Ce sont :

1. Échauffement et récupération
2. Jeux sportifs internationaux adaptés
3. Sports locaux et jeux traditionnels
4. Jeux moteurs collectifs ou jeux coopératifs
5. Activités physiques simples ou exercices simples
6. Relaxation

Cette section présente 28 fiches d'activité. Elles se répartissent selon ces six catégories. Chaque fiche d'activité contient :



des consignes pour l'activité



le nombre de participants adapté pour l'activité



la description du cadre idéal et de l'équipement nécessaire pour l'activité



les règles de base de l'activité



une note sur d'autres points importants concernant l'activité



des possibilités d'adaptation des règles, de l'équipement, de l'espace pour correspondre aux besoins ou aux situations spécifiques



des points de réflexion pour la sensibilisation psychosociale à faire après l'activité. Trois ou quatre suggestions de thèmes de réflexion figurent sur chaque fiche d'activité. Ces réflexions peuvent être menées individuellement, en binômes, en petits groupes ou avec l'ensemble des participants. L'animateur choisit le thème et pose des questions telles que : « Quand vous repensez aux activités d'aujourd'hui, [le thème choisi] a joué un rôle important. Que pensez-vous du [thème choisi] ? » « Est-ce un de vos points forts ou de vos points faibles, et pourquoi selon vous ? » « Quels sont les avantages qu'il y a à approfondir votre [thème choisi] ? » Ensuite, les participants peuvent débattre des réponses en binôme et/ou les exposer devant l'ensemble du groupe. Ne forcer personne à parler, s'il est mal à l'aise.

Aperçu global des fiches d'activité

L'aperçu global ci-dessous indique comment les 28 jeux et exercices décrits dans les fiches d'activité remplissent les cinq principes de Hobfoll. Il peut aider les animateurs à choisir les activités qui conviennent le mieux aux objectifs visés.

Veillez noter que les activités d'échauffement et de récupération sont à pratiquer à chaque séance.

Aperçu global de l'activité

N°	Activité	Principes de Hobfoll				
		Sécurité	Apaisement	Efficacité	Connectivité	Espoir
S'échauffer et récupérer						
1	Figé au sifflet	X			X	
2	Course de l'ombre			X	X	
3	La boue ralentissante			X	X	X
4	Touché par la pieuvre	X			X	
5	Poignées de main			X	X	
6	Tête ou main			X		X
7	Le sac de haricots		X			X
8	Serre et passe	X	X		X	
9	L'arbre sous le vent	X	X			
10	La fuite lente	X	X			
Jeux sportifs internationaux adaptés						
11	Football			X	X	X
12	Volleyball en rotation			X	X	X
13	Athlétisme : heptathlon adapté			X		X
Sports locaux et jeux traditionnels						
14	Kabaddi			X	X	
15	Turi-Turi	X		X	X	
16	L'attrape-poussins	X			X	X
Jeux moteurs collectifs ou jeux coopératifs						
17	Numéro de cirque			X	X	
18	Circuit danse		X		X	
19	Raide comme une planche	X		X	X	X
20	Touché par le « blob »	X			X	
21	Le nœud humain		X		X	X
22	Exercices doux		X			
Activités physiques simples ou exercices simples						
23	Exercices sur chaise		X			X
24	Exercices de mobilité		X			X
25	Exercice pour le dos		X			X
Relaxation						
26	Yoga		X	X		
27	Relaxation musculaire progressive		X	X		
28	Exercices de respiration		X	X		

ÉCHAUFFEMENT ET RÉCUPÉRATION

1

Figé au sifflet



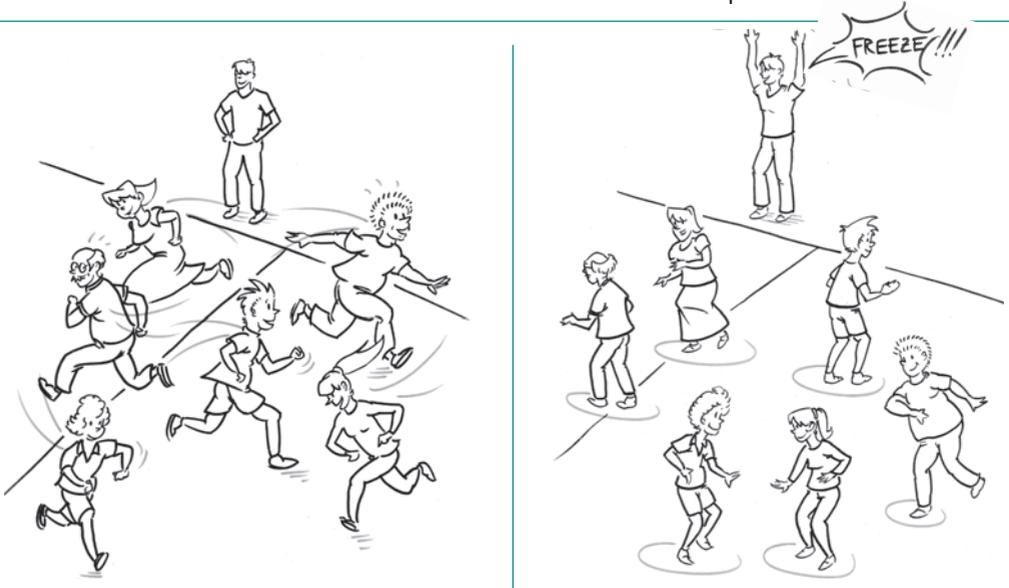
Petit groupe (2 à 6 participants)
 Groupe moyen (7 à 14 participants)
 Grand groupe (15 participants ou plus)



Tout terrain/espace sûr (aussi plat et propre que possible).
 Balises de terrain telles que cônes, disques, pierres, bâtons, bouteilles, etc.



L'animateur demande aux participants de se déplacer sur tout l'espace, mais dès qu'il donne un coup de sifflet ou crie « figé », tous doivent « se figer » (s'immobiliser totalement). Pour commencer, c'est un bon exercice d'échauffement car il apprend aux participants à suivre les instructions de l'animateur – un mécanisme de sécurité important.



- Les participants doivent se tenir totalement immobiles dès que l'animateur crie « figé ».
- Les participants ne peuvent recommencer à bouger que lorsque l'animateur le dit.
- Si l'un des participants bouge après que l'animateur a crié « figé », il devra accomplir une tâche spécifique, qui sera définie en fonction du groupe et de ses capacités (par ex. bouger comme un animal spécifique, faire un mouvement de danse, faire cinq pompes ou cinq abdominaux).
- Au début, l'animateur est flexible sur les règles. Il deviendra plus strict au fur et à mesure de la progression du jeu.
- Il n'y a qu'un meneur à la fois.



- L'animateur peut changer de meneur. Par exemple, un participant peut être désigné meneur.



- Plutôt que de crier, le meneur peut indiquer « figé » en levant le bras droit ; s'il lève le bras gauche, les participants devront s'allonger par terre.
- Essayez le jeu sans meneur – n'importe qui peut crier « figé ». Dans cette version du jeu, si deux participants crient en même temps, ils doivent réaliser une tâche spécifique ou être éliminés, si le groupe a établi cette règle.
- Pour ce jeu, les personnes malvoyantes peuvent avoir un guide.
- Essayez de faire déplacer les participants en binômes ou en petits groupes en se tenant la main.



Suggestion de thèmes à débattre :

- L'écoute
- La discipline
- La capacité à mener
- La communication non verbale

ÉCHAUFFEMENT ET RÉCUPÉRATION

3

Course de l'ombre



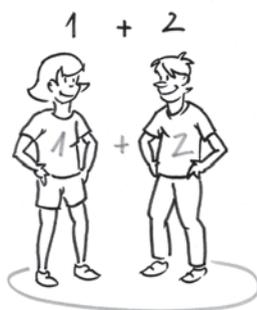
Petit groupe (2 à 6 participants)
 Groupe moyen (7 à 14 participants)
 Grand groupe (15 participants ou plus)



Tout terrain/espace sûr (aussi plat et propre que possible).
 Balises de terrain telles que cônes, disques, pierres, bâtons, bouteilles, etc.



Les participants forment des binômes et se donnent eux-mêmes les numéros 1 et 2. Là où 2 va, 1 le suit, sur toute l'aire balisée. Après une minute, ou suivant le laps de temps décidé, les rôles sont inversés. Les jeunes enfants aiment beaucoup ce jeu. Les enfants plus grands et les jeunes adultes peuvent se concentrer sur des mouvements sportifs spécifiques le cas échéant (par exemple taper dans un ballon imaginaire, sauter pour faire une tête, esquiver, etc.).



- Les participants jouent en binôme.
- Il y a toujours un participant meneur et un autre suiveur.
- Les rôles sont inversés après un laps de temps défini.
- Aucun contact physique n'est permis entre binômes.



- Si le nombre de participants est impair, faites un trinôme. Dans ce cas, 1 mène, et 2 et 3 le suivent.



- Le meneur marche derrière son partenaire plutôt que devant lui et lui donne des instructions depuis l'arrière.
- Quand l'animateur l'indique, les binômes peuvent s'interchanger et 1 trouve un nouveau 2.
- Plutôt que d'avancer, le participant 1 reflète le mouvement de 2 en courant en arrière.



Suggestions de thèmes à débattre :

- La discipline
- La capacité à mener
- La communication non verbale

ÉCHAUFFEMENT ET RÉCUPÉRATION

3

La boue ralentissante



Groupe moyen (7 à 14 participants)
Grand groupe (15 participants ou plus)



Tout terrain/espace sûr (aussi plat et propre que possible).
Balises de terrain telles que cônes, disques, pierres, bâtons, bouteilles, etc.
On peut toucher avec un ballon plutôt qu'avec la main.



Une personne fait l'attrapeur et court après les autres tout en essayant de taper légèrement sur leur épaule. Lorsqu'un participant a été touché, il doit s'immobiliser sur place, les bras tendus sur les côtés. L'attrapeur essaye ensuite de toucher les autres participants. Les joueurs touchés peuvent être libérés par un autre joueur qui passe en courant sous leurs bras tendus (ou entre leurs jambes).



- Il n'y a qu'un attrapeur et tous les autres participants sont libres.
- L'attrapeur les attrape en touchant légèrement le haut de leur corps.
- Il est interdit de pousser ou de faire un croche-pied à un participant.
- Le jeu est fini lorsque tous les participants ont été touchés.



- L'animateur désigne l'attrapeur.
- Tout comportement violent doit être immédiatement stoppé et géré par l'animateur.
- Si les participants ne veulent pas être touchés, une balle souple ou un ballon de baudruche peut être utilisé.
- Veillez tout particulièrement à la sécurité si tous les participants ne sont pas en mesure de se déplacer au même rythme.



- Il peut y avoir plusieurs attrapeurs.
- Au lieu de se tenir immobiles, les joueurs qui ont été touchés peuvent aller dans une zone désignée, puis être autorisés à revenir dans le jeu. Ils peuvent aussi faire un exercice pendant le temps d'attente. Ainsi, tout le monde reste en mouvement.
- Les joueurs qui ont été touchés se passent une balle uniquement entre eux. Si l'un d'entre eux réussit sa passe, il est libéré.



Suggestions de thèmes à débattre :

- Coopération
- Honnêteté
- Planification

ÉCHAUFFEMENT ET RÉCUPÉRATION

4

Touché par la pieuvre



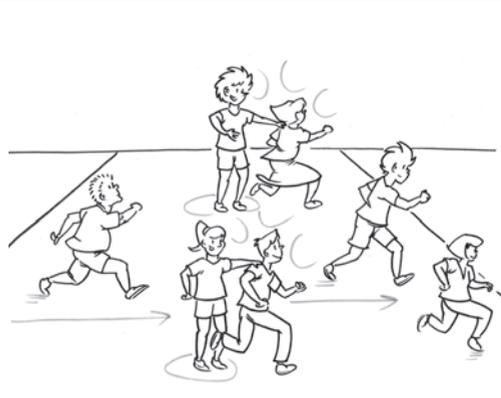
Groupe moyen (7 à 14 participants)
Grand groupe (15 participants ou plus)



Tout terrain/espace sûr (aussi plat et propre que possible).
Balises de terrain telles que cônes, disques, pierres, bâtons, bouteilles, etc.



Une personne (la pieuvre) se tient au centre de l'aire de jeu désignée. Les autres participants se mettent en rang à une extrémité de cette aire. Quand la pieuvre fait un signe ou dit « allez », tous les autres participants courent vers l'autre côté du terrain. La pieuvre bouge en tous sens et s'efforce de toucher le plus de monde possible. Ceux qui sont touchés par la pieuvre sont obligés de rester sur place. Ils aident alors la pieuvre et se servent de leurs bras pour essayer de toucher d'autres participants. Le jeu se poursuit ainsi, jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'une seule personne qui commencera le prochain tour en tant que pieuvre.



- Il n'y a qu'une pieuvre et tous les autres participants sont libres.
- La pieuvre les attrape en touchant légèrement le haut de leur corps.
- Il est interdit de pousser ou de faire un croche-pied à un participant.
- Quand quelqu'un est touché, il devient membre de l'équipe de la pieuvre.
- Ces membres ne peuvent toucher qu'avec leurs bras – ils ne sont pas autorisés à se déplacer.
- Le jeu est fini lorsque tous les participants ont été touchés sauf un.



- Tout comportement violent doit être immédiatement arrêté et géré par l'animateur.



- La pieuvre a une aire de toucher limitée.
- Plutôt que de courir jusqu'à l'autre côté, les participants se déplacent de différentes manières (par ex. en rampant, en sautant, en bondissant, etc.), selon leurs capacités.
- Certains participants tiennent un ballon. Ces joueurs-là ne peuvent pas être touchés par la pieuvre.



Suggestions de thèmes à débattre :

- Coopération
- Honnêteté
- Planification

ÉCHAUFFEMENT ET RÉCUPÉRATION

5

Poignées de main



Groupe moyen (7 à 14 participants)
Grand groupe (15 participants ou plus)



Tout terrain/espace sûr (aussi plat et propre que possible).
Balises de terrain telles que cônes, disques, pierres, bâtons, bouteilles, etc.



Les participants courent en tous sens sur une aire de jeux désignée. Lorsque l'animateur crie « Numéro 1 », les participants doivent trouver un partenaire et se serrer la main. C'est le partenaire de poignée de mains « Numéro 1 ». Les participants quittent leur partenaire et parcourent à nouveau l'aire en courant. Cette fois l'animateur crie « Numéro 2 » et les participants doivent trouver un partenaire différent et lui serrer la main. On répète le processus jusqu'au « Numéro 5 ». Les numéros sont ensuite appelés au hasard. Les participants doivent retrouver le partenaire qui correspond au numéro appelé.



- Le jeu démarre quand l'animateur donne le signal, pas avant.
- Tous les participants doivent courir dans l'aire désignée.
- Quand un participant ne retrouve pas le partenaire correspondant, il se voit attribuer une tâche spécifique à faire (chanter une chanson, faire cinq abdominaux, etc.).



- S'il y a un participant qui n'est pas apparié, il serre la main de l'animateur.
- Ce jeu peut également servir de brise-glace en demandant aux participants de se présenter au moment où ils se serrent la main.



- Donnez des tâches supplémentaires pour générer plus d'interactions entre participants (par ex. quand ils se serrent la main, demandez aux participants de parler de gens célèbres).
- Quand l'animateur appelle un numéro, chaque participant cherche son partenaire puis se cache pour qu'il ne le voie pas.
- Quand l'animateur appelle un numéro, les participants se mettent en binôme et se présentent chacun à un autre binôme.
- Au lieu d'une poignée de main, d'autres formes de salutations sont possibles (par ex. le genou touche le genou de l'autre). Demandez aux participants de suggérer d'autres formes de salutations.
- Si tous les participants ne sont pas en mesure de courir, le jeu peut se jouer en demandant à certains des participants de marcher (à reculons), de se déplacer sur le sol ou en chaise roulante.



- Suggestions de thèmes à débattre :
- Rencontrer de nouvelles personnes
 - Respect
 - Communication

ÉCHAUFFEMENT ET RÉCUPÉRATION

6

Tête ou main



Petit groupe (2 à 6 participants)
Groupe moyen (7 à 14 participants)
Grand groupe (15 participants ou plus)



Tout terrain/espace sûr (aussi plat et propre que possible). Il doit être particulièrement propre si l'on demande aux participants de s'allonger par terre.
Balle, ballon ou autre objet.



Les joueurs se tiennent en cercle autour de la personne qui tient une balle. Cette dernière lance la balle à quelqu'un du cercle, en s'écriant « Tête » ou « Main » quand la balle est en l'air. Le receveur suit toutes les instructions qui lui sont données. Si le receveur ne fait pas ce qu'il faut ou qu'il laisse tomber la balle, il reçoit un gage : il doit tout d'abord mettre un genou à terre, puis, à la deuxième erreur, le second genou à terre, et ainsi de suite, sur les fesses, puis sur le ventre. Toutefois, quand le receveur fait bien ce qu'il faut, il a le droit de se relever, étape par étape.



- La personne qui a la balle doit dire « Tête » ou « Main » dès qu'elle la lance.
- La série des gages est la suivante : un genou au sol, agenouillé avec deux genoux au sol, assis sur les fesses et allongé sur le ventre.
- Le jeu est fini lorsque tous les participants sont allongés.



- L'animateur désigne la personne qui se tient au centre.
- Si les participants ont du mal à jouer avec la tête, on peut changer le jeu en « Lâche-le ou attrape-le ».



- Quand quelqu'un réussit la tâche, il remplace la personne qui se tient au centre.
- Si les participants connaissent leurs noms respectifs, celui qui se tient au centre peut appeler quelqu'un dans le cercle puis lancer la balle en l'air. Celui qui a été appelé se place alors au centre et attrape la balle avant qu'elle ne rebondisse.



Suggestions de thèmes à débattre :

- Confiance en soi
- Respect
- Concentration

ÉCHAUFFEMENT ET RÉCUPÉRATION

7

Le sac de haricots



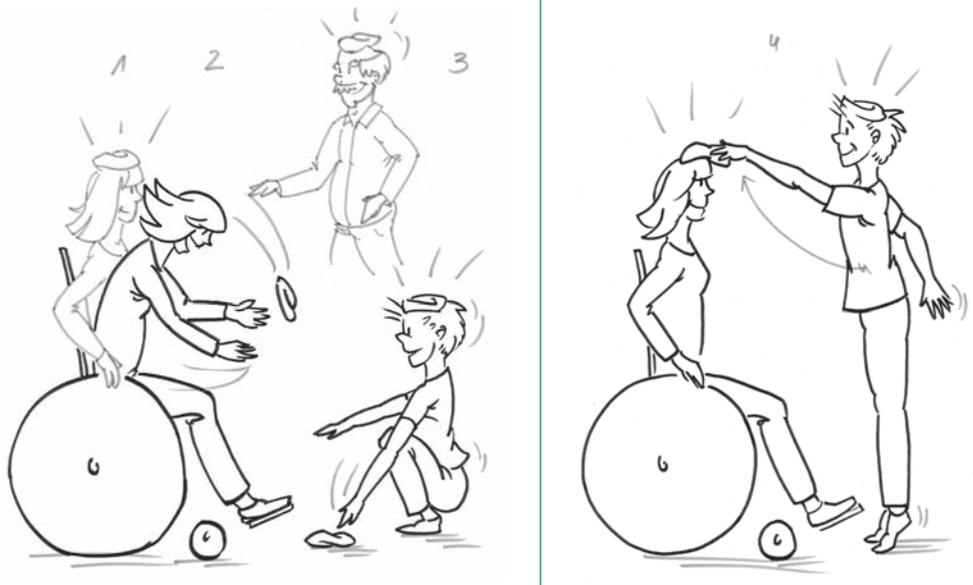
Petit groupe (2 à 6 participants)
 Groupe moyen (7 à 14 participants)
 Grand groupe (15 participants ou plus)



Tout terrain/espace sûr (aussi plat et propre que possible).
 Sacs de haricots ou objets équivalents.



Tout le monde a un sac de haricots posé en équilibre (ou un morceau de tissu ou un petit cerceau) sur la tête. Tous parcourent l'espace. Les mains ne doivent pas toucher le sac de haricots. Si un joueur fait tomber son sac, il doit s'immobiliser. Les autres joueurs peuvent le libérer de son immobilité en ramassant le sac de haricots et en le lui remettant sur la tête. Ce faisant, ils doivent toujours garder l'équilibre avec leur propre sac de haricots sur la tête.



- Les participants doivent porter le sac de haricots sur leur tête.
- Ni les mains ni les bras ne doivent toucher le sac de haricots.
- Les participants ne sont pas autorisés à rester immobiles avec le sac de haricots sur la tête.
- Dès qu'un sac tombe par terre, son propriétaire doit s'immobiliser et attendre qu'on l'aide.
- Seuls les participants avec un sac de haricots sur la tête peuvent aider les autres.



- Tenir un sac de haricots en équilibre sur sa tête peut être difficile pour les enfants. On peut changer le jeu et leur faire porter le sac de haricots sur l'avant-bras ou sur l'épaule.



- Utilisez différentes façons de porter le sac de haricots (tête, épaule, avant-bras, jambe, pied)
- Utilisez différentes façons de bouger (avancer, reculer, glisser, ramper)
- Suggérez-leur d'attraper le sac de haricots avant qu'il ne touche le sol.



- Suggestions de thèmes à débattre :
- Conscience et contrôle de son corps
 - Concentration
 - Coopération

ÉCHAUFFEMENT ET RÉCUPÉRATION

8

Serre et passe



Petit groupe (2 à 6 participants)
 Groupe moyen (7 à 14 participants)
 Grand groupe (15 participants ou plus)



Tout terrain/espace sûr (aussi plat et propre que possible).



Tout le monde forme un cercle. Les participants se tiennent par la main et forment une chaîne. Les mains gauches sont tournées vers le haut, les droites, vers le bas. Les participants ferment les yeux, en respirant doucement et profondément, pendant au moins cinq respirations profondes. Quelqu'un dans le groupe serre la main gauche et ce mouvement se répercute tout autour du cercle. Le dernier dont la main est serrée désigne le prochain qui devra serrer une main.



- Personne ne peut rompre la chaîne.
- Avant de commencer le jeu, tous les participants respirent profondément cinq fois en même temps.
- Le but du jeu est de passer le serrement de main autour du cercle jusqu'à ce qu'il atteigne la personne qui l'a commencé.



- L'animateur doit s'efforcer de mélanger tous les participants.
- On peut jouer à ce jeu debout, assis ou allongé.



- Le nombre de serrements de main correspond à un signal. Un serrement signifie « passe-le à ton partenaire de droite » ; deux serrements signifient « change de sens ». Celui qui reçoit le signal serre la main de son partenaire de gauche. Il dit également « changement de sens ».
- Lorsque la main d'une personne est serrée, celle-ci doit se pencher ou se mettre sur une jambe.



Suggestions de thèmes à débattre :

- Confiance
- Conscience de son corps
- Contact corporel

ÉCHAUFFEMENT ET RÉCUPÉRATION

9

L'arbre sous le vent



Petit groupe (2 à 6 participants)
 Groupe moyen (7 à 14 participants)
 Grand groupe (15 participants ou plus)



Tout terrain/espace sûr (aussi plat et propre que possible).



Tous les participants se tiennent bras et jambes écartés, genoux légèrement pliés. Leurs bras se balancent doucement d'un côté à l'autre et d'avant en arrière comme les branches d'un arbre sous le vent.



- Ils se tiennent sur place.
- Les yeux sont fermés.
- La respiration est profonde.
- Personne ne parle pendant l'exercice.



- Les participants doivent se concentrer sur leurs propres corps, sensations et émotions.



- L'animateur raconte une petite histoire pour présenter le jeu.
- Les participants peuvent choisir d'être debout ou allongés.
- Ils se tiennent immobiles jusqu'à ce que l'animateur annonce que le vent souffle. Ils commencent alors à bouger doucement comme des arbres sous l'effet du vent.
- Le vent peut souffler avec différentes forces.
- Il peut y avoir du soleil, de la pluie ou une tempête imaginaires.



- Suggestions de thèmes à débattre :
- Créativité et imagination
 - Confiance
 - Conscience de soi

ÉCHAUFFEMENT ET RÉCUPÉRATION

10

La fuite lente



Petit groupe (2 à 6 participants)
 Groupe moyen (7 à 14 participants)
 Grand groupe (15 participants ou plus)



Tout terrain/espace sûr (aussi plat et propre que possible).



Les participants font semblant d'être des ballons de baudruche flottant dans le vent. Ils se tiennent debout, les bras en couronne autour de la tête. Puis, tout doucement, les ballons commencent à fuir. -Les participants tombent lentement le sol, jusqu'à ce que les ballons soient complètement dégonflés, puis finissent allongés par terre.

①



②



③



④



- Ils se tiennent sur place.
- Les yeux sont fermés.
- Commencez l'exercice en demandant aux participants d'inspirer profondément, puis le ballon commence à fuir et les participants libèrent tout doucement l'air de leurs poumons.
- Personne ne parle pendant l'exercice.
- Les participants doivent se concentrer sur leur propre corps et leurs émotions.
- Une fois le ballon complètement dégonflé, les participants restent au sol pour un moment.



- Ceux qui ont des problèmes respiratoires peuvent faire cet exercice à leur rythme.



- Créez des situations nouvelles : les participants commencent par être un ballon puis, une fois à terre, ils deviennent des balles qui roulent d'un côté puis de l'autre, etc.
- Faites l'exercice en binômes.



Suggestions de thèmes à débattre :

- Calme
- Imagination
- Créativité
- Conscience de soi

JEUX SPORTIFS INTERNATIONAUX ADAPTÉS

11

Football



Petit groupe (6 participants minimum)
 Groupe moyen (7 à 14 participants)
 Grand groupe (15 participants ou plus)



3 à 11 participants de part et d'autre, selon le nombre de participants
 Terrain de football (ou tout autre terrain plat et sûr)
 Buts (ou tout autre objet représentant des poteaux de but)
 Ballon
 Marques distinctives pour chaque équipe



- Formez deux équipes composées du même nombre de joueurs (si possible), selon le nombre de participants.
- L'objectif principal est de marquer plus de buts que l'équipe adverse.
- Les buts sont marqués du pied/de la jambe ou de la tête – pas de main fortuite (seuls les gardiens de buts de chaque équipe sont autorisés à se servir de leurs mains pendant le jeu).



- Les équipes peuvent être hétérogènes – avec des personnes qui maîtrisent le jeu, et d'autres pas. Soutenez les moins expérimentés en changeant les règles.



- Si des groupes hétérogènes sont formés, les joueurs inexpérimentés doivent d'abord toucher le ballon pour qu'un but puisse être marqué.
- Lorsque les joueurs ont des niveaux très différents, demandez aux bons joueurs de frapper le ballon avec leur pied le plus faible (généralement le gauche).
- Jouez avec des béquilles ou jouez assis.
- Changez la taille des buts ou du terrain.
- Utilisez plusieurs ballons et/ou changez la taille du/des ballon(s).



Suggestions de thèmes à débattre :

- Esprit d'équipe
- Fair play
- Confiance

JEUX SPORTIFS INTERNATIONAUX ADAPTÉS

12

Volleyball en rotation



Groupe moyen (10 à 14 participants)
Grand groupe (15 participants ou plus)



Terrain de volley-ball ou autre espace (divisé par un filet/une corde).
Ballon de volley-ball ou autre balle adéquate
Balises pour délimiter l'aire de jeu



Il y a généralement six joueurs par équipe. Le but du jeu est de frapper le ballon, de le faire passer au-dessus du filet dans le camp adverse et de le faire rebondir sur le sol. Chaque fois qu'il touche le sol, l'équipe marque un point.



- Un joueur de l'équipe commence un échange, en servant du fond du terrain. Il a deux essais. Si, au bout de deux essais, le ballon n'arrive pas dans le camp adverse en passant au-dessus du filet/de la corde, ou sort, l'autre équipe marque un point et sert.
- Lorsqu'une balle est frappée ou lancée de l'autre côté du terrain, les joueurs de l'équipe du lanceur doivent changer de position. Ils doivent faire une rotation dans le sens des aiguilles d'une montre.
- L'équipe receveuse doit jouer/attraper le ballon avant qu'il ne touche le sol. Le joueur receveur essaie de la frapper ou de la lancer au-dessus du filet dans le camp adverse. Dès que le ballon est lancé, l'équipe doit tourner. L'échange se poursuit jusqu'à ce que le ballon touche le sol ou sorte du terrain.



- Avant le début du jeu, convenez de toutes les règles et du sens des rotations.
- Si le jeu se fait sur une surface dure, des genouillères doivent être fournies pour éviter les blessures.



- Il peut être difficile pour les plus jeunes de frapper le ballon. Vous pouvez introduire une règle nouvelle, autorisant un rebond du ballon avant qu'il ne soit renvoyé.
- Le premier service peut se faire comme dans le volley-ball classique. Pour le deuxième essai, le ballon peut être lancé avec les deux mains.
- Variez la hauteur du filet (ou de la corde).
- Utilisez différentes tailles et densités de ballon (par ex. ballons de baudruche).
- Changez les règles pour rendre le jeu plus facile ou plus difficile, selon le groupe.
- Agrandissez ou réduisez le terrain (selon les objectifs et les aptitudes).
- Chaque fois qu'une équipe fait rebondir le ballon sur le terrain adverse, un membre de l'équipe adverse est éliminé. Lorsque tous les joueurs d'une équipe sont éliminés, l'autre équipe gagne un point. La première équipe qui marque 21 points a gagné.
- Jouez assis.



Suggestions de thèmes à débattre :

- Coopération
- Travail d'équipe

JEUX SPORTIFS INTERNATIONAUX ADAPTÉS

13

Athlétisme : heptathlon adapté



Petit groupe (2 à 6 participants)
 Groupe moyen (7 à 14 participants)
 Grand groupe (15 participants ou plus)



Tout terrain/espace sûr (aussi plat et propre que possible).
 Balises de terrain telles que cônes, disques, pierres, bâtons, bouteilles, etc.
 Chronomètre (sur un téléphone ou une montre).
 Bandeaux pour les yeux. Sacs de haricots (ou objets similaires que l'on peut lancer).



Il y a 7 disciplines :

①



Course de 60 mètres : les participants doivent courir 60 mètres le plus vite possible.

④



Saut en longueur : les participants se tiennent debout, pieds joints. Ils doivent sauter en avant le plus loin possible. Ils peuvent toucher le sol une fois avec n'importe quelle partie de leur corps (à l'exception des pieds) avant d'atterrir sur les deux pieds en même temps.

②



Durée approximative : les participants doivent courir sur un circuit de 20 mètres et, par exemple, pendant 20 secondes. Ils s'arrêtent quand ils pensent que les 20 secondes sont écoulées. Le participant qui est le plus proche des 20 secondes exactes a gagné.

⑤



Course de 20 mètres à reculons : les participants doivent courir 20 mètres à reculons le plus vite possible.

③



Lancer de sacs de haricots : les participants se tiennent les jambes écartées dans le prolongement des épaules. Ils doivent lancer le sac de haricots entre leurs propres jambes aussi loin que possible.

⑥



Saut de kangourou : les participants sautent en avant, pieds joints, trois fois. Celui qui saute le plus loin a gagné.

⑦



10 mètres yeux bandés : les participants ont les yeux bandés et doivent marcher jusqu'à ce qu'ils estiment avoir parcouru 10 mètres.



- Les participants font chaque discipline une fois. On ne peut pas s'entraîner au préalable.
- Le gagnant est le participant qui réalise les meilleures performances dans l'ensemble des disciplines.



- Les participants peuvent s'affronter simultanément ou à des moments différents.



- Les participants peuvent s'affronter simultanément ou à des moments différents.



Suggestions de thèmes à débattre :

- Estime de soi
- Confiance en soi
- Conscience de son corps
- Esprit de compétition

SPORTS LOCAUX ET JEUX TRADITIONNELS

14

Kabaddi



Petit groupe (2 à 6 participants)
 Groupe moyen (7 à 14 participants)
 Grand groupe (15 participants ou plus)



Terrain de jeu (tout terrain/espace sûr, aussi plat et propre que possible).
 Balises de terrain telles que cônes, disques, pierres, bâtons, bouteilles, etc.



Kabaddi, qui signifie « retenir sa respiration », est un jeu traditionnel pakistanais. Cette fiche propose une version simplifiée du jeu officiel pour adultes. Les participants sont divisés en deux équipes qui se tiennent de chaque côté d'un espace rectangulaire (environ de la dimension du terrain de badminton dans le jeu d'origine). Le but du jeu est de marquer des points en pénétrant sur le demi-terrain adverse et en touchant autant de joueurs que possible sans se faire attraper. Les participants qui sont touchés par l'attaquant doivent essayer de l'attraper avant qu'il ne parvienne à revenir sur son demi-terrain. Tout ceci se fait en un seul souffle en scandant « Kabaddi, Kabaddi, Kabaddi ». L'attaquant marque un point pour chaque personne touchée dans le camp adverse. Si les participants n'ont plus de souffle ou se font attraper, ils ne marquent aucun point.



- Il est interdit de pousser.



- Tenez compte du fait que dans certaines cultures, le contact physique est inconvenant.
- Ce jeu peut devenir assez physique, aussi réfléchissez bien avant de le faire avec un groupe mixte.



- Suggérez de marcher au lieu de courir.
- Tous les participants courent (ou marchent) en binômes, en se tenant la main.



- Suggestions de thèmes à débattre :
- Équité

SPORTS LOCAUX ET JEUX TRADITIONNELS

15

Turi-Turi



Petit groupe (2 à 6 participants)
 Groupe moyen (7 à 14 participants)
 Grand groupe (15 participants ou plus)



Terrain de jeu (tout terrain/espace sûr, aussi plat et propre que possible).
 Corde (idéalement plusieurs).



« Turi-Turi » est le mot aborigène qui désigne la corde à sauter faite à partir des longues racines du *Cassia Brewsteri* qui pousse dans le Queensland. Il s'agit du saut à la corde des Aborigènes australiens. Il faut une corde de 6 mètres environ et à peu près 6 participants. Deux participants balancent la corde d'un côté à l'autre mais ils ne lui font pas faire un tour complet. Les autres participants sautent un par un à la corde. Après avoir passé la corde, chaque joueur revient attendre son tour.



- Les joueurs peuvent sauter comme ils le souhaitent.
- Évitez les groupes de plus de 12 participants par corde, autrement les participants devront attendre trop longtemps leur tour.



- Il faut balancer la corde régulièrement et pas trop vite.



- Les personnes en chaise roulante peuvent essayer de passer sous la corde sans se faire attraper.
- La première personne qui saute le fait d'une manière particulière, et les autres doivent l'imiter.



Suggestions de thèmes à débattre :

- Synchronisation
- Travail d'équipe
- Créativité
- Coordination

SPORTS LOCAUX ET JEUX TRADITIONNELS

16

L'attrape-poussins



Groupe moyen (7 à 14 participants)
Grand groupe (15 participants ou plus)



Terrain de jeu (tout terrain/espace sûr, aussi plat et propre que possible).
Balises de terrain telles que cônes, disques, pierres, bâtons, bouteilles etc.



Ce jeu, originaire de Taïwan, se joue en équipes de trois personnes, chacune avec un rôle spécifique, qui travaillent ensemble pour protéger leur équipe.

L'un des joueurs est un aigle, un autre est une poule et ceux qui restent sont les poussins.

L'objectif principal de l'aigle est d'attraper les poussins, ce que la poule tente d'éviter. Les poussins suivent la poule à la queue leu leu, chacun tenant les épaules de la personne qui est devant lui. Quand l'aigle attaque, la poule essaye de lui bloquer la route. Les poussins doivent être souples pour éviter de se faire prendre. Si l'aigle attrape un poussin, alors celui-ci devient l'aigle à la partie suivante.



- Ne lâchez pas la personne de devant.
- Les poussins doivent être attentifs et suivre les mouvements de la poule.



- Selon la motivation, le type ou l'âge du groupe, ou l'ambiance générale, vous pouvez demander aux participants de faire les bruits et les mouvements de l'aigle, du poussin et de la poule.
- Ce jeu peut être très rapide. Tenez compte de la rapidité, de l'âge, de la taille, etc. des participants. Prenez soin des personnes plus faibles et/ou plus petites.



- Ce jeu peut être joué à un rythme de marche.
- Les personnes en chaise roulante peuvent jouer le rôle de la poule ou de l'aigle.



Suggestions de thèmes à débattre :

- Solidarité
- Travail d'équipe

JEUX MOTEURS COLLECTIFS OU JEUX COOPÉRATIFS

17

Numéro de cirque



Tous âges
N'importe quel nombre de participants



Tout terrain/espace sûr (aussi plat et propre que possible).
Balles, écharpes, musique, tout ce que les groupes souhaitent utiliser



Le groupe est divisé en groupes plus petits, et chacun doit répéter un numéro de cirque. Il peut s'agir d'acrobatie, de jonglage, de danse, de clownerie, etc. Chaque numéro doit durer au maximum 5 minutes. Les groupes doivent disposer d'au moins trois ou quatre séances pour répéter leur numéro. L'animateur a pour rôle principal d'assister les groupes et d'organiser le spectacle final.



- Tous les membres d'une équipe doivent prendre part au numéro.
- Ne choisissez rien qui puisse être dangereux !
- Ne dépassez pas le temps imparti.



- Soyez conscient que le contact physique peut être difficile pour ceux qui ont vécu des moments extrêmement difficiles.
- Soyez conscient que certaines communautés exigent qu'hommes et femmes travaillent séparément.
- Veillez à ce que les attentes ne soient pas trop élevées ni dans le groupe, ni dans le public.



- L'adaptation n'est pas nécessaire puisque tout est libre.
- Si des personnes handicapées participent, le groupe peut avoir besoin de soutien pour travailler de manière créative et sûre.



Suggestions de thèmes à débattre :

- Confiance
- Travail d'équipe
- Conscience de soi

JEUX MOTEURS COLLECTIFS OU JEUX COOPÉRATIFS

18

Circuit danse



Tous âges
Nombre de participants ouvert



Tout terrain/espace sûr (aussi plat et propre que possible).
Musique (magnétophone à cassettes, CD, radio, etc.), chant, instruments



Le groupe se tient debout, en cercle. La musique/les percussions/le chant commence(nt) et les participants bougent en rythme. Quand une personne se sent en confiance, elle entre dans le cercle et montre un mouvement aux autres. Dans le cercle, tout le monde l'imité. Puis, une autre personne entre dans le cercle. Les différents mouvements utilisés sont ensuite assemblés pour former une chorégraphie de groupe.



- Tout le monde doit danser (ou du moins bouger) au rythme de la musique, mais personne n'est obligé d'aller au milieu du cercle.
- Rire de la manière de danser de quelqu'un est injuste, sauf si elle est censée être drôle.



- Toucher quelqu'un d'autre en dansant (par ex. tenir la main) ou être en contact physique peut gêner certains participants.
- Soyez conscient que certaines communautés exigent qu'hommes et femmes ne dansent pas ensemble.
- Le style de danse doit être culturellement approprié.



- L'adaptation n'est pas directement nécessaire dans la mesure où les participants choisissent le mouvement, et que pratiquement tous les styles peuvent être imités par le groupe. Les danseurs en chaise roulante peuvent également participer.



Suggestions de thèmes à débattre :

- Conscience de son corps
- Confiance en soi
- Travail d'équipe

JEUX MOTEURS COLLECTIFS OU JEUX COOPÉRATIFS

19

Raide comme une planche



Groupe moyen (7 à 14 participants)
Grand groupe (15 participants ou plus)



Terrain de jeu (tout terrain/espace sûr, aussi plat et propre que possible).



Les participants, debouts, se tiennent en cercle. L'un d'entre eux va au centre du cercle, et les autres se rapprochent très près, épaule contre épaule, ne laissant pas d'espace. Le joueur du milieu doit complètement se laisser aller et tomber dans n'importe quelle direction, raide comme une planche. Le cercle doit empêcher qu'il ne tombe par terre, mais ils ne peuvent pas bouger les pieds ! Ils peuvent uniquement se pencher vers l'avant ou sur le côté, ou utiliser collectivement leurs mains pour empêcher la chute. Le joueur du milieu doit avoir une confiance totale dans les autres. Recommencez la procédure avec tous les membres du groupe.



- Blaguer n'est pas permis, comme par exemple faire peur à la personne du milieu en faisant semblant de ne pas la rattraper.
- Il faut de la concentration.
- Soyez conscient que certaines communautés exigent qu'hommes et femmes ne jouent pas ensemble.



- Ce jeu ne peut se pratiquer qu'avec des participants qui se connaissent bien et qui se font mutuellement confiance.
- Faites deux ou plusieurs cercles différents si le groupe est trop grand.
- Soyez conscient que le contact physique peut être difficile pour ceux qui ont vécu des moments extrêmement difficiles.



- Les participants qui sont au milieu peuvent fermer les yeux s'ils ont pleinement confiance en ceux qui forment le cercle.



Suggestions de thèmes à débattre :

- Fiabilité
- Confiance
- Responsabilité

JEUX MOTEURS COLLECTIFS OU JEUX COOPÉRATIFS

20

Touché par le « blob »



Groupe moyen (7 à 14 participants)
Grand groupe (15 participants ou plus)



Tout terrain/espace sûr (aussi plat et propre que possible).
Balises de terrain telles que cônes, disques, pierres, bâtons, bouteilles, etc.



Ce jeu est aussi simple que de jouer à chat. Les participants se déplacent sur une aire balisée et s'efforcent d'éviter le poursuivant. Ceux qui sont attrapés donnent la main au poursuivant et forment un « blob » qui grandit. Plus il attrape de gens, plus le blob grossit.



- Développez la tactique (collective).



- Trouvez ce qui convient aux capacités de chacun.
- Limiter l'aire de jeu pour que le blob n'ait pas à courir partout est judicieux.



- Marcher au lieu de courir.
- Seule une personne dans le « blob » est autorisée à parler.
- Seule une personne dans le « blob » est autorisée à garder les yeux ouverts.



Suggestions de thèmes à débattre :

- Coopération
- Capacité à mener

JEUX MOTEURS COLLECTIFS OU JEUX COOPÉRATIFS

21

Le nœud humain



Environ 10 participants
Groupe moyen (7 à 14 participants)



Terrain de jeu (tout terrain/espace sûr, aussi plat et propre que possible).



Les participants se tiennent en cercle, debout et les yeux fermés. Leurs mains se rejoignent au milieu et se nouent avec celles de deux personnes autres que leurs voisins immédiats. Ensuite, le groupe collabore pour essayer de défaire le nœud sans lâcher les mains qu'ils tiennent.



- Ne lâchez jamais la main que vous avez serrée dès le début.
- Les mains doivent se tenir fermement, mais aussi pouvoir glisser légèrement l'une dans l'autre.



- Pour certains participants, toucher les autres (tenir la main de quelqu'un) peut être gênant.
- Soyez conscient que le contact physique peut être difficile pour ceux qui ont vécu des moments extrêmement difficiles.
- Soyez conscient que certaines communautés exigent qu'hommes et femmes ne jouent pas ensemble.



- Modifiez la taille du groupe (plus il est petit, plus l'exercice est facile).
- Une personne peut essayer de défaire le nœud (sans que le groupe ne parle).
- Le groupe entier peut défaire le nœud sans parler.



Suggestions de thèmes à débattre :

- Travail d'équipe
- Confiance
- Planification en groupe

ACTIVITÉS MOTRICES SIMPLES OU EXERCICES SIMPLES

22

Exercices doux



Petit groupe (2 à 6 participants)
 Groupe moyen (7 à 14 participants)
 Grand groupe (15 participants ou plus)

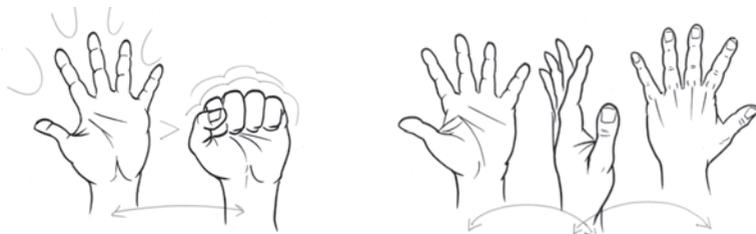


Sol/terrain sûr, propre.
 Serviettes ou petits tapis, si nécessaires et disponibles.
 Chaises ou oreillers (disposés en cercle).

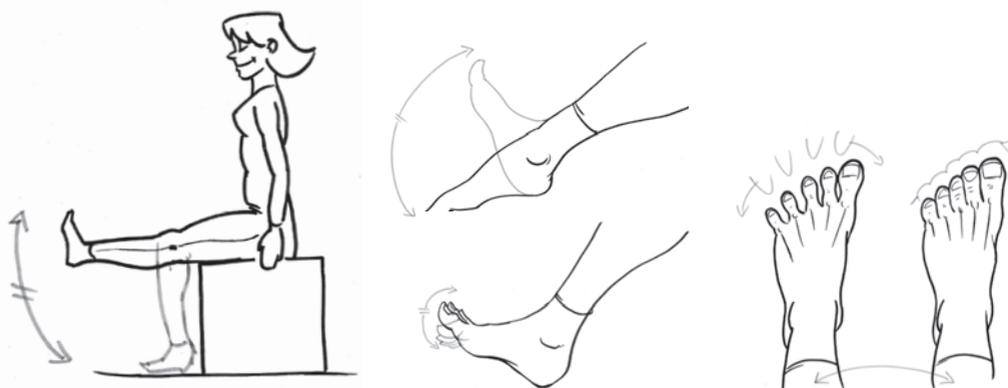


Ces exercices consistent en mouvements légers et simples des mains, jambes, doigts, orteils, etc. L'animateur donne les instructions suivantes :

Exercices avec les mains : ouvrez et fermez simplement les mains le plus vite possible. Lorsque vous ouvrez les mains, essayez d'étirer les doigts le plus possible, et quand vous les fermez, de serrer fort les poings. Ouvrez et fermez les mains 10 fois. Maintenant que les mains ont fait un peu d'exercice, leurs muscles sont légèrement tendus. Détendez-les en secouant les deux mains. Imaginez qu'elles sont mouillées et qu'il faut les sécher.



Exercices avec les pieds et les jambes : commencez en position assise et soulevez les deux pieds à quelques centimètres du sol. Puis bougez les orteils dans tous les sens. Reposez les pieds par terre dès qu'il devient difficile de conserver cette position soulevée.
 Un autre exercice pour les jambes : assis, levez les deux jambes le plus haut possible en forme de V. Puis rassemblez-les doucement et abaissez-les. Ce processus est répété 5 ou 6 fois.



- Respirez toujours profondément quand vous bougez.
- Répétez les exercices mais pas trop de fois.
- Étirez et secouez-vous légèrement pour vous détendre ensuite.



- Chaque participant peut décider quand arrêter.
- Ne poussez pas l'étirement trop loin. Il ne doit être ni douloureux ni désagréable.



- Faites tous les exercices assis ou debout, les yeux fermés.



Suggestions de thèmes à débattre :

- Apaisement
- Conscience de son corps

ACTIVITÉS MOTRICES SIMPLES OU EXERCICES SIMPLES

23

Exercices sur chaise



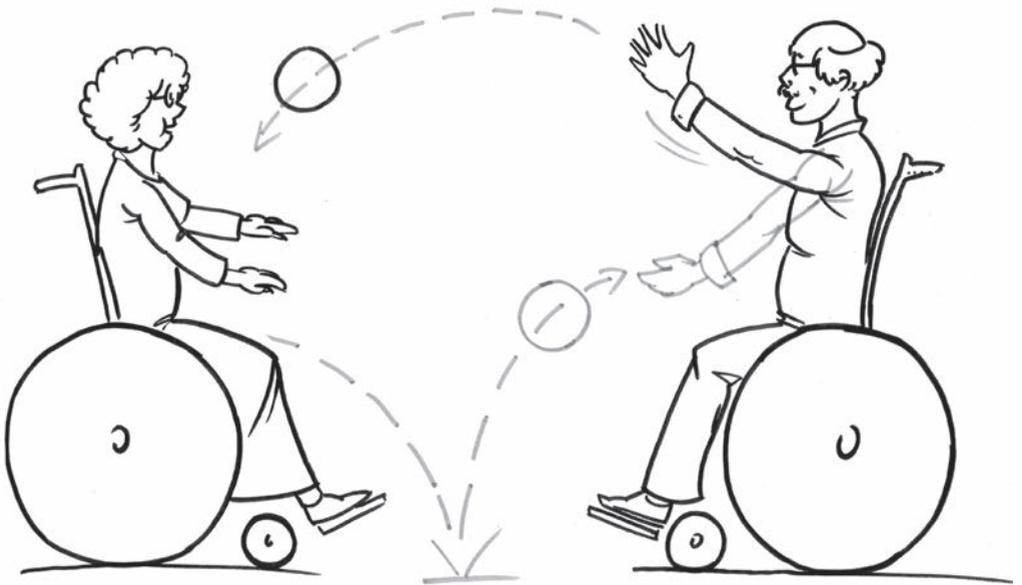
Petit groupe (2 à 6 participants)
 Groupe moyen (7 à 14 participants)
 Grand groupe (15 participants ou plus)



Sol ou terrain sûr, propre.
 Chaises ou oreillers (disposés en cercle).



Les exercices sur chaise peuvent être réalisés assis sur une simple chaise à dossier. Ils sont particulièrement bons pour ceux qui ont des difficultés à bouger leur corps. Beaucoup d'exercices peuvent être faits assis, comme le renforcement musculaire, le lancer de ballon de différentes façons, la gymnastique rythmique ou des mouvements de boxe.



- L'intensité doit être adaptée au groupe.



- Ces exercices conviennent à tous, mais ils profiteront tout particulièrement à ceux qui ont des difficultés à se tenir debout.



- Assis sur des cartons/caisses.
- Assis sur de gros ballons gonflés.
- Assis par terre (sur une serviette ou un tapis).



Suggestions de thèmes à débattre :

- Se soutenir les uns les autres
- Conscience de son corps
- Contact corporel

ACTIVITÉS MOTRICES SIMPLES OU EXERCICES SIMPLES

24

Exercices de mobilité



Petit groupe (2 à 6 participants)
 Groupe moyen (7 à 14 participants)
 Grand groupe (15 participants ou plus)



Sol/terrain sûr, propre.



Chaque personne du groupe s'assied sur une chaise ou une caisse.

L'animateur donne les instructions suivantes :

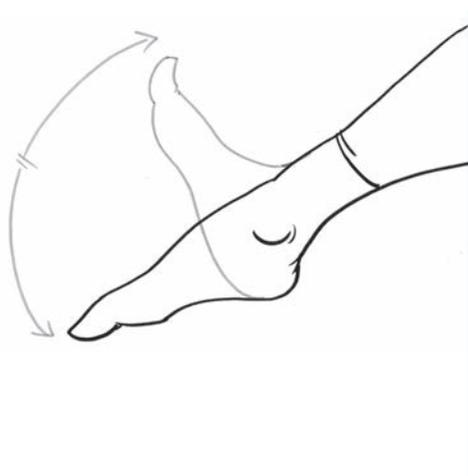
Soulevez les pieds légèrement au-dessus du sol et étirez vos jambes devant vous. Tout d'abord, pointez vos orteils vers l'avant. Tenez la position quelques secondes. Ramenez ensuite vos pieds dans leur position d'origine sans toucher le sol. Maintenant, pointez vos orteils vers le haut. Tenez la position quelques secondes. Maintenant, reposez vos pieds sur le sol et détendez-vous.

Cet exercice est un bon exercice d'étirement pour les jambes. Serrer les genoux l'un contre l'autre contribue à étirer les muscles des cuisses.

Ou :

Joignez les paumes de vos mains. Peu à peu, levez les coudes et pressez vos mains l'une contre l'autre le plus fort possible. Tenez la position environ 10 secondes. Vous pouvez sentir la tension dans les muscles des bras, des épaules et de la poitrine.

Ce type d'exercice est utile pour étirer toute la partie supérieure du corps.



- Pour améliorer le tonus musculaire, il est important de tenir les positions pendant quelques secondes.



- On ne doit ressentir ni douleur ni sensation désagréable lorsque l'on fait ces exercices.



- Assis sur une chaise ou un gros ballon.
- Allongé par terre (sur une serviette ou un tapis).



Suggestions de thèmes à débattre :

- Relaxation
- Conscience de son corps
- Calme

ACTIVITÉS MOTRICES SIMPLES OU EXERCICES SIMPLES

25

Exercices pour le dos



Petit groupe (2 à 6 participants)
 Groupe moyen (7 à 14 participants)
 Grand groupe (15 participants ou plus)



Sol/terrain sûr, propre.
 Chaises ou oreillers.



Ces exercices sollicitent principalement la tête et le cou. Tous les mouvements doivent être réalisés de manière très lente et très douce.

Les participants, assis bien droit sur leur chaise, inclinent doucement la tête vers le bas jusqu'à ce que le menton touche la poitrine. La tête reste dans cette position quelques secondes puis revient à sa position d'origine. De même, les participants peuvent essayer d'incliner leur tête vers l'arrière et de la laisser dans cette position pendant quelques secondes. Puis, la tête revient peu à peu à sa position d'origine. Ces mouvements contribuent à améliorer la souplesse, du cou à la colonne vertébrale.



- La colonne vertébrale est une zone très délicate du corps. Par conséquent, les participants doivent faire particulièrement attention lorsqu'ils font des exercices pour le dos.



- Ces exercices ne doivent être ni douloureux ni désagréables.



- On peut aussi faire pivoter la tête vers la gauche puis vers la droite.
- Les épaules peuvent être soulevées, et après quelques secondes, relâchées.



Suggestions de thèmes à débattre :

- Conscience de son corps
- Calme

RELAXATION

26

Yoga



Petit groupe (2 à 6 participants)
 Groupe moyen (7 à 14 participants)
 Grand groupe (15 participants ou plus)



Sol/terrain sûr, propre.
 Chaises ou oreillers.
 Serviettes, tapis, etc.



Le yoga aide les gens à être plus équilibrés et plus détendus, aussi bien au niveau du corps que de l'esprit. Il peut se révéler être un antidote efficace contre le stress du quotidien. Il convient à tous les âges, capacités, mobilité, sexes, états de santé (physique et mentale) et à tous les degrés de forme physique.

- Posture de l'enfant (Balasana) : en yoga, la posture de l'enfant est une position de repos utilisée pour apaiser l'esprit et le corps, tout en étirant doucement le dos.
- Posture du cadavre (Savasana) : souvent utilisée pour terminer une séance de yoga, la position du cadavre est la manière idéale de mettre le corps et l'esprit au repos. Les participants sont allongés à plat sur le dos, les bras près du corps, les paumes tournées vers le ciel, et respirent profondément.



- Le silence et un certain degré d'intimité sont importants.



- Soyez conscient que tous les exercices de relaxation ne conviennent pas forcément à tout moment à des personnes traumatisées.
- Personne ne doit subir de pression pour réaliser ces exercices en cas de gêne.



- Yoga sur chaise : cette forme de yoga a été adaptée pour les personnes à mobilité réduite ou ayant eu des blessures, pour la rééducation et pour les seniors. Le yoga sur chaise modifie les postures du yoga traditionnel afin qu'on puisse les faire assis. Ces modifications rendent le yoga accessible à tous.



Suggestions de thèmes à débattre :

- Relaxation profonde
- Confiance en soi
- Équilibre intérieur entre le corps et l'esprit.

RELAXATION

27

Relaxation musculaire progressive



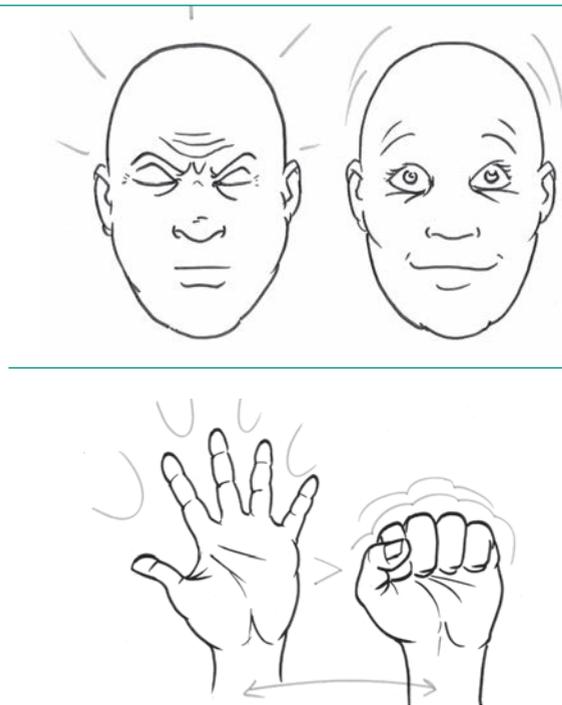
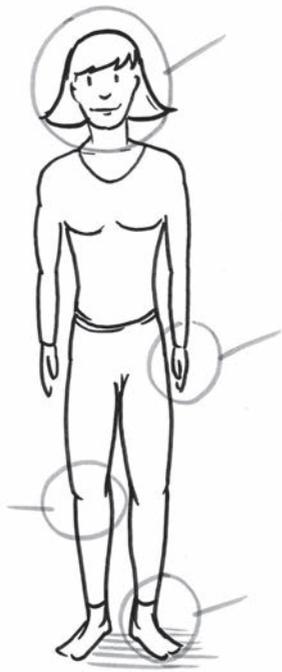
Petit groupe (2 à 6 participants)
 Groupe moyen (7 à 14 participants)
 Grand groupe (15 participants ou plus)



Sol/terrain sûr, propre.
 Chaises, si nécessaire.



La relaxation musculaire progressive est une technique qui est axée sur l'alternance de la tension et de la relaxation musculaire de manière à améliorer la conscience et le contrôle corporels. Les participants doivent être installés confortablement et respirer profondément avant de commencer l'exercice. Les muscles sont détendus, en les contractant au préalable pendant quelques secondes puis en les relâchant. Les participants doivent contracter et relâcher les groupes musculaires tour à tour, en commençant par les muscles du visage, puis ceux des épaules, des bras, des mains, du ventre, du dos, des jambes et des pieds.



- Le silence et un certain degré d'intimité sont importants.
- L'animateur dirige les exercices d'une voix calme et apaisante.



- La relaxation musculaire progressive est un outil anti-stress efficace.
- Soyez conscient que tous les exercices de relaxation ne conviennent pas forcément à tous moments à des personnes traumatisées. Personne ne doit subir de pression pour réaliser ces exercices en cas de gêne.
- La détresse se manifeste par exemple par une difficulté à se maîtriser, des pleurs incessants, des tremblements ou des difficultés à gérer le stress, notamment dans les suites immédiates d'une catastrophe.



- Cet exercice peut également se faire assis ou allongé sur le sol.



Suggestions de thèmes à débattre :

- Concentration profonde
- Conscience de son corps
- Relaxation
- Calme
- Équilibre intérieur

RELAXATION

28

Exercices de respiration



Petit groupe (2 à 6 participants)
 Groupe moyen (7 à 14 participants)
 Grand groupe (15 participants ou plus)



Sol/terrain sûr, propre.
 Chaises.



Le secret de la respiration profonde est de respirer avec le ventre, afin de remplir les poumons le plus possible d'air frais. On inhale davantage d'oxygène quand on respire profondément avec le ventre que quand on prend de petites bouffées d'air avec le thorax. Plus on absorbe d'oxygène, moins on se sent tendu, essoufflé et angoissé.

Les participants s'assoient confortablement, le dos bien droit, une main posée sur la poitrine, l'autre sur le ventre. Demandez aux participants de respirer par le nez. Quand ils respirent par le nez, la main posée sur leur ventre doit se soulever, tandis que celle posée sur la poitrine doit à peine bouger. Demandez-leur ensuite de respirer par la bouche. Les participants doivent expirer autant d'air que possible et, en même temps, rentrer les muscles du ventre. Cette fois, la main placée sur leur ventre doit s'enfoncer, tandis que celle placée sur la poitrine doit à peine bouger. Répétez l'exercice en demandant aux participants de compter lentement à chaque expiration.



- Le silence et un certain degré d'intimité sont importants.



- Soyez conscient que tous les exercices de relaxation ne conviennent pas forcément à tout moment à des personnes traumatisées. Personne ne doit subir de pression pour réaliser ces exercices en cas de gêne.
- La détresse se manifeste par exemple par une difficulté à se maîtriser, des pleurs incessants, des tremblements ou des difficultés à gérer le stress, notamment dans les suites immédiates d'une catastrophe.
- Si l'animateur remarque un ou plusieurs de ces signes, il faut qu'il arrête ou qu'il change l'activité. S'asseoir aide à retrouver la maîtrise de soi.
- L'animateur dirige les exercices d'une voix calme et apaisante.



- Cet exercice peut également se réaliser assis ou allongé sur le sol.



Suggestions de thèmes à débattre :

- Capacité à se focaliser
- Relaxation
- Conscience de son corps
- Concentration
- Confiance en soi

Comment être un bon animateur



Animer des activités physiques et sportives dans un contexte psychosocial demande des capacités variées de la part de l'animateur. Il doit avoir été formé à la mise en place d'interventions, mais aussi à la création d'un environnement sûr où les participants se sentent reconnus, entendus et compris.

La capacité des animateurs à créer une atmosphère de confiance, à présenter des informations, à débattre de questions de manière neutre et à soutenir l'établissement de relations solides est essentielle et contribue à stimuler l'autonomisation, l'auto-efficacité et la connectivité.

L'animateur est un facilitateur

Le rôle de l'animateur est de faciliter – d'aider les participants à s'exprimer, à explorer et à apprendre. Il est essentiel de faire le lien entre les thèmes abordés et la vie des participants. Cela transforme le processus d'apprentissage qui ne se réduit plus simplement à l'absorption de connaissances théoriques mais consiste à comprendre et à intégrer de nouvelles capacités dans la vie quotidienne. Par conséquent, de bonnes capacités relationnelles sont essentielles chez les animateurs. Ils doivent être chaleureux, d'un grand soutien pour les participants, respectueux des opinions d'autrui et capables d'accompagner et de guider les participants, en veillant à ne pas « dominer » les activités.

Soutenir les participants

L'animateur doit « prêcher par l'exemple ». Il doit faire preuve d'une grande capacité d'écoute pour rassurer les participants et stimuler le soutien émotionnel au sein du groupe. Ceci est tout particulièrement important lorsque l'on traite de questions sensibles, comme c'est souvent le cas dans les programmes psychosociaux.

Les participants ont souvent des difficultés de différents ordres qu'il faut prendre en compte. Ce sont parfois les survivants d'une catastrophe ou d'un conflit, des gens qui vivent des situations pénibles et une période de deuil, de stress et de crise. Certains ont peut-être survécu malgré une santé médiocre ou vont devoir vivre avec un handicap susceptible de compliquer encore davantage leur vie.

De plus, certains participants adultes ont peut-être eu des expériences difficiles avec le sport pendant leur enfance. Peut-être n'ont-ils pas appris les aptitudes nécessaires. Ou ils étaient timides. Ils ont peut-être eu des difficultés physiques ou des sentiments négatifs vis-à-vis de leur corps ou de leur aspect physique. Ces expériences ont peut-être été intensifiées par la discrimination et le harcèlement venant des autres enfants, et parfois des professeurs eux-mêmes. Tous ces facteurs combinés font qu'il est extrêmement important de fournir un environnement attentif et favorable aux participants. Cela leur permettra de se sentir bienvenus et protégés, et leur donnera l'occasion de se développer en tant que personne et de vivre des moments de joie.

Si deux animateurs ou plus travaillent en équipe, ils doivent se répartir les rôles à l'avance. Parfois, il est logique que l'animateur dirige une activité tandis qu'une personne expérimentée accompagne les participants ayant des besoins spécifiques.

Créer un environnement d'apprentissage participatif

Les activités physiques et sportives doivent être centrées sur l'apprenant, et s'appuyer sur les expériences personnelles des participants. Les participants sont sollicités de nombreuses façons. Ils vont penser aux questions présentées, parler des sujets proposés avec les autres participants, et réaliser des activités. Cela aide les participants à appliquer ce qu'ils ont appris dans leur vie quotidienne.

Fixer des objectifs individuels implique les participants et améliore l'apprentissage. Les objectifs d'apprentissage sont encore plus utiles lorsqu'ils sont clairs et sans ambiguïté. Par exemple, « Je veux apprendre à me détendre physiquement et à parler calmement lorsque je suis en colère. »

Utilisez ces questions ou d'autres similaires avec les participants avant le début du programme ou au début de la première séance :

- Quelles sont mes principales difficultés par rapport aux activités physiques et sportives ?
- Que souhaiterais-je apprendre pour dépasser ces difficultés ?
- Que souhaiterais-je voir de changé chez moi une fois les séances terminées ?
- Comment vais-je contribuer au cadre d'apprentissage ?
- Que vais-je faire pour utiliser les aptitudes que j'ai apprises à bon escient ?

À la fin du programme, les participants peuvent utiliser ces objectifs dans l'autoévaluation.

Participants

Les informations relatives aux participants, leurs aptitudes et leurs connaissances personnelles, ainsi que leurs besoins et leurs attentes, aident à façonner la planification du programme. Néanmoins, les séances sont souvent planifiées par des gestionnaires de programme avant que les participants eux-mêmes ne soient identifiés. Il incombe aux animateurs de veiller à ce que les séances planifiées soient mises en œuvre de manière adaptée et spécifique aux participants.



Daniela Ogliastri, PS Centre

Complétez les connaissances générales que vous avez du groupe cible à partir de la phase de planification du projet (voir ci-dessous) avec ce que vous savez des personnes qui vont réellement y participer. Par exemple, le groupe cible peut se composer de personnes en deuil, mais les besoins d'un enfant endeuillé diffèrent de ceux d'une mère endeuillée. De la même manière, une personne amputée d'une jambe et une autre qui a perdu une main ont besoin de faire des activités physiques différentes.

Il faut également prendre en compte la taille du groupe. Du point de vue psychosocial, les groupes ne doivent pas être trop grands, car sinon il peut être difficile pour chacun des membres du groupe d'être écouté ou de se sentir en sécurité émotionnellement. Des groupes de 10 à 25 participants sont préférables. La taille du groupe doit également correspondre à l'activité et vice versa ; s'il y a trop ou pas assez de joueurs, il peut être compliqué de jouer.

Règles élémentaires

Les règles élémentaires établissent ce qui est acceptable et le comportement à adopter pendant les séances. Elles contribuent à l'édification de la confiance et au sentiment de connectivité. Ces règles s'appliquent à tout moment et à tous les participants, animateurs et autres personnes susceptibles de participer à la séance. Les règles élémentaires doivent être définies avec les participants ; il est donc important de prendre le temps de le faire dès le début.

Un exemple de règles élémentaires

Dans ce groupe, nous avons convenu :

- d'apprendre à se faire mutuellement confiance en préservant la confidentialité des histoires racontées au sein du groupe
- de se respecter les uns les autres
- d'être ponctuel
- de se concentrer sur les autres en éteignant son téléphone portable pendant la séance
- de laisser les autres parler et de ne pas les interrompre
- de ne crier que lorsque cela fait partie du jeu
- de veiller à la sécurité des autres.

Un climat chaleureux et motivant

Un climat chaleureux, motivant et positif dans un groupe est important pour la réussite de l'intervention. Si l'ambiance est mauvaise ou inappropriée, les éventuels bienfaits des activités peuvent être perdus, voire devenir contre-productifs. Un animateur agressif peut gâcher un jeu amusant, ou certains participants peuvent se sentir exclus si un jeu est trop compétitif. L'opposé est également vrai. Des activités qui pouvaient sembler d'abord trop simples ou ennuyeuses, peuvent devenir stimulantes et divertissantes avec un animateur compétent et motivant.

Lorsque les participants et les animateurs coopèrent à la réalisation des objectifs d'apprentissage individuels des participants, tout le monde en profite. Une approche axée sur les tâches permet de créer un climat positif et motivant. Elle est basée sur l'appréciation mutuelle de l'effort, du plaisir et de la sensation de faire des progrès. Elle inclut une culture du retour d'information constructif et de l'éloge fréquent, même pour de petites réussites. Le respect mutuel, l'acceptation entre participants, et l'esprit de soutien et d'entraide sont des éléments importants dans le groupe. A contrario, promouvoir la mentalité de l'« important, c'est de gagner » et se concentrer uniquement sur des motivations extérieures telles que la compétitivité, le favoritisme et la réussite personnelle crée un climat centré sur la performance, souvent associé à des résultats négatifs.

Une intervention psychosociale bien pensée, basée sur des activités physiques et sportives, doit intégrer plusieurs éléments importants :



- connaître les besoins des participants, et savoir comment les satisfaire ;
- réfléchir aux activités physiques et sportives les plus appropriées pour satisfaire ces besoins (référez-vous aux six catégories mentionnées précédemment comme point de départ) ;
- tisser et entretenir de bonnes relations entre les participants de manière à garantir un climat chaleureux, motivant et positif.



Principes directeurs visant à promouvoir un climat chaleureux, motivant et positif

Les activités physiques et sportives doivent promouvoir des normes éthiques et comportementales élevées. En pratique, cela peut être difficile à atteindre, mais il est important de viser certains objectifs pour avoir une direction et un état d'esprit communs :

- Tout le monde s'amuse.
- L'objectif du jeu ou de l'activité est motivant.
- Chacun a besoin des autres pour atteindre cet objectif.
- Chacun est accepté et apprécié pour toutes ses capacités.
- Il n'y a ni jugement ni critique.
- Chacun participe activement.
- Tout le monde fait l'expérience de la réussite.
- Personne n'est exclu ou éliminé du jeu.
- Personne ne doit se démarquer.
- Chacun est responsable de lui-même et du groupe.

Il est recommandé d'étudier ces principes avec les participants (et dans certains cas, avec d'autres parties prenantes) et de parler de ce qu'ils signifient en pratique.

Le succès d'une intervention ne dépend pas simplement du choix d'activités physiques et sportives pertinentes, qui correspondent aux besoins et aux intérêts du ou des groupes cibles. Les activités sont vouées à l'échec si un climat chaleureux, motivant et positif n'est pas établi. Une atmosphère positive et attrayante non seulement attire les gens et les invite à participer, mais elle promeut également le sentiment de sécurité et de connectivité entre participants. Cela crée un espace sûr qui permet aux participants de développer, pratiquer et utiliser leurs aptitudes, et de savoir comment utiliser ces aptitudes à d'autres moments de leur vie.

La communication de soutien

Quand des questions difficiles surgissent et que des émotions telles que le deuil, la colère et la frustration émergent, il est important d'y répondre en exprimant son soutien. Prenez le temps d'écouter mais ne questionnez ni ne pressez la personne à parler davantage que ce qui lui convient. Le cas échéant, faites un suivi avec la personne une fois la séance terminée. Vérifiez s'il faut que vous preniez des mesures supplémentaires, ou s'il faut l'orienter vers une assistance complémentaire ou une aide professionnelle.

Donner du soutien émotionnel à un groupe est un puissant moyen d'atténuer son sentiment de solitude et d'isolement. Cela crée un lien avec les membres du groupe. Le soutien émotionnel se traduit par la capacité pour les membres d'un groupe à reconnaître et à partager des expériences et des sentiments communs. Quand un participant raconte quelque chose de difficile ou qu'il parle de symptômes, il est utile de demander au groupe : « Est-ce qu'il y a quelqu'un ici qui connaît ce problème ? » « Quelqu'un connaît-il un moyen utile de gérer ces symptômes ? »

Le but ultime de ces activités est de permettre aux participants de tirer des enseignements de ces séances afin de pouvoir gérer le stress et les difficultés futures de manière constructive. L'auto-assistance et l'auto-efficacité se développent de différentes façons. Elles sont un résultat de l'apprentissage de nouvelles aptitudes et connaissances et de leur pratique. Elles se développent également en observant les autres faire face à des difficultés de différentes manières.

Écoute active

Écouter activement signifie prêter toute son attention au locuteur. Cela signifie non seulement écouter ce qui est dit mais aussi écouter la « musique » derrière les mots et enregistrer les mouvements, le langage corporel, le ton de la voix et les expressions du visage de la personne. Dans les situations de soutien, l'écoute active exige d'être capable de se concentrer sur le locuteur et de le laisser s'exprimer sans formuler ses propres pensées, sentiments et questions lorsque celui-ci parle. Avec l'écoute active, le locuteur sent qu'il est pris au sérieux, respecté et traité comme une personne appréciée.

Psychoéducation

Psychoéducation simple et activités physiques et sportives

Dans le contexte d'une activité physique et sportive, la psychoéducation simple est destinée à informer les gens sur les bienfaits des activités physiques sur leur bien-être. Cela peut consister à expliquer que les réactions physiques telles que les migraines et les maux de ventre, la tension musculaire et les troubles du sommeil sont courants pendant et après des situations stressantes et que les activités physiques et sportives peuvent contribuer à atténuer ces problèmes.

La psychoéducation est un bon outil pour soutenir les participants et leur permettre de comprendre et de s'adapter à leurs difficultés. Dans sa plus simple expression, la psychoéducation est le partage d'informations et de connaissances sur des réactions psychologiques communes d'une manière compréhensible pour les participants. Elle offre des informations aux personnes en détresse sur les réactions courantes à des situations pénibles. C'est également un moyen d'apprendre des stratégies pratiques pour gérer les difficultés. Par exemple : « Je comprends que vous soyez très triste et frustré. C'est une réaction courante chez les personnes qui ont vécu quelque chose d'aussi choquant. Au fil du temps, vous devriez vous sentir mieux. Si vous prenez le temps de faire de l'exercice, de dormir et de voir des amis, vous vous sentirez mieux plus vite. »

En partageant des informations et en aidant les participants à réaliser qu'ils ont des ressources pour surmonter les difficultés, les interventions psychosociales redonnent espoir en un avenir meilleur aux participants. Les inviter à partager leurs pensées et leurs soucis et à parler de stratégies d'adaptation utiles en groupe est un bon moyen de présenter la psychoéducation.

Prévenir et résoudre les conflits entre participants

De temps à autre, des situations imprévues, telles que de petits différends entre participants, doivent être traitées pendant une séance. Il est essentiel que les animateurs aident les participants à résoudre ces différends avant qu'ils ne transforment en véritables conflits.

Vous pouvez commencer par rappeler aux participants qu'ils ont accepté les règles élémentaires et leur demander de les revoir. Si les participants se sentent assez à l'aise et sûrs d'eux pour le faire, leurs situations conflictuelles sont également des occasions de tirer de précieuses leçons de vie. Dans ce cas, il peut être judicieux de demander aux participants de dire ce qu'ils pensent sur la nature du conflit et sur les raisons pour lesquelles il s'est produit. Si possible, invitez-les à formuler des suggestions sur la manière de le résoudre, et empêcher qu'il ne se reproduise. Plus généralement, demandez aux participants impliqués dans le conflit de réfléchir au point de vue des autres et de le comprendre.



Marianne Meier, Swiss Academy for Development

Parfois, les conflits sont le résultat d'une caractéristique spécifique d'un jeu joué par les participants. Si tel est le cas, identifier cette caractéristique et essayer des alternatives de jeu peut être un moyen constructif de résoudre un conflit.

Dans d'autres cas, mieux vaut parler du conflit d'une manière plus générale. Vous pouvez, par exemple, parler de la façon dont le sport a le double pouvoir de diviser et de rassembler. D'un côté, le sport peut être source de compétition, d'agressivité et de conflit. De l'autre, il peut réunir toutes sortes de gens, leur apprendre les différences et les traits communs, ainsi que le respect et l'écoute des autres.

Outils favorisant l'apprentissage

Les animateurs se servent d'outils variés pour promouvoir l'apprentissage et le soutien émotionnel. Ils comprennent la réflexion, la discussion de groupe, le témoignage ou le modèle, et les devoirs. Choisissez les outils les plus appropriés pour chaque séance en fonction des activités planifiées et de la série d'objectifs d'apprentissage.

Outils favorisant l'apprentissage à partir d'activités physiques et sportives et modes d'utilisation

L'outil	Comment on s'en sert	Exemple
<p>Au cours de la réflexion, on demande aux participants de réfléchir par eux-mêmes à ce qu'ils pensent ou ressentent par rapport à un sujet donné. Ce processus peut se faire seul ou en binôme.</p>	<p>Demandez aux participants de s'asseoir tranquillement et de réfléchir au sujet choisi.</p> <p>S'ils travaillent en binôme, demandez aux participants de parler à voix basse pour ne pas déranger les autres membres du groupe.</p>	<p>Après le jeu, les participants réfléchissent en binôme sur le rôle qu'ils ont joué pendant le jeu. Il peut s'agir de « J'ai défendu le but » ou de « J'ai félicité mon équipe en applaudissant quand nous avons marqué un but ». Ensuite, ils réfléchissent seuls aux rôles similaires qu'ils ont éventuellement joués à d'autres moments de leur vie.</p>
<p>Dans les discussions de groupe, on demande aux participants de parler de certains sujets ou d'y réagir en binômes, petits groupes, ou avec tout le groupe.</p>	<p>Divisez les participants en groupes et demandez-leur de parler d'un sujet pendant un laps de temps défini.</p> <p>Fournissez des questions à débattre.</p> <p>Demandez aux petits groupes de désigner un porte-parole. Ce dernier pourra ensuite faire un compte-rendu à tout le groupe réuni (grand groupe).</p> <p>L'animateur préside le débat avec tout le groupe, et veille à ce que chacun ait l'occasion de s'exprimer.</p>	<p>Après un exercice de relaxation, les participants se mettent en groupes pour parler de ce qu'ils ont ressenti avant et pendant l'exercice. Puis ils parlent de ce qui était bien dans cet exercice et de comment/si/quand ils pourraient l'utiliser dans d'autres circonstances.</p>
<p>Les modèles ou les témoignages racontent des histoires personnelles qui reflètent des situations de la vie réelle.</p> <p>Les modèles positifs peuvent inspirer les participants et leur permettre de surmonter positivement les obstacles.</p> <p>Les témoignages relatent souvent un évènement précis, tandis que les modèles représentent une manière de vivre, une façon de s'attaquer aux difficultés et de s'accommoder de l'adversité.</p>	<p>1. Modèles</p> <p>Rencontrez la personne qui représente un modèle positif avant la séance. Apprenez son histoire et convenez d'un plan de séance. Vous veillez ainsi à ce que la séance soit sûre pour tout le monde.</p> <p>Souvent, les modèles commencent par raconter leur histoire, puis répondent aux questions et discutent avec le groupe.</p> <p>2. Témoignages</p> <p>Les témoignages peuvent avoir lieu en personne, par enregistrement vidéo ou audio, ou par une description écrite.</p> <p>Si le témoin est présent, une séance de questions-réponses peut faire partie de l'activité.</p> <p>Les témoignages peuvent également être utilisés pour les discussions de groupe ou servir de base à un jeu de rôle.</p>	<p>Une athlète est invitée à un programme pour filles en tant que modèle pour les participantes. Elle parle de son sport, des raisons qui font qu'elle l'aime, et des réactions de son entourage quand elle s'entraîne. Elle mène ensuite une séance d'exercice pour montrer à quel point l'activité physique peut être agréable.</p> <p>Puis vient le moment des questions-réponses. Parmi les sujets, on peut citer les rôles masculins et féminins, les relations avec les parents et les pairs, la défense de ses idées, être différent ou exclu, être bon dans quelque chose, les amitiés fortes, et les projets pour l'avenir.</p>
<p>Les devoirs sont des tâches que les participants doivent réaliser entre deux séances.</p>	<p>Les participants font leurs devoirs entre deux séances.</p> <p>Convenez des tâches et des dates des devoirs pendant la séance. Veillez à ce que les devoirs soient réalisables dans le temps imparti. Les participants peuvent avoir des tâches communes ou individuelles.</p> <p>Faites un suivi des devoirs au moment convenu du programme.</p>	<p>Les devoirs peuvent être : faire une promenade, faire un exercice de relaxation chaque soir avant d'aller se coucher ou réfléchir à une question donnée. Il peut s'agir de préparer des questions pour la séance d'après (par ex. des questions à poser à un modèle, durant sa visite).</p>

Gérer le temps et le contenu pendant une séance

Une bonne gestion du temps donne aux participants un sentiment de structure et de préparation rassurant et apaisant. La séance doit commencer et finir à l'heure prévue. Dans ce laps de temps, les participants doivent savoir clairement combien de temps a été prévu pour chaque activité.

Quand vous planifiez la durée des séances d'activités physiques et sportives, il est important de tenir compte des participants et du type d'activité. Un groupe de jeunes gens en grande forme appréciera de jouer à un jeu rapide pendant plus longtemps qu'un groupe de participants en moins bonne forme physique. Les enfants ont une durée de concentration inférieure à celle des adolescents et des adultes, aussi les activités qui leur sont dédiées ne doivent pas être trop longues.

Une séance est souvent constituée de plusieurs activités, il est donc important de penser à faire une transition entre deux activités, en présentant et en expliquant le contenu de l'activité suivante. Ceci donne un sentiment de structure et apaise les participants.

Il est essentiel d'être flexible car certaines activités peuvent prendre plus ou moins de temps que prévu. Il est important de prévoir les imprévus en réfléchissant à la manière de maîtriser le temps passé à chaque activité. La durée d'un jeu peut être adaptée sur-le-champ en diminuant ou en augmentant le temps de jeu ou le nombre de buts nécessaires pour le gagner. Gardez quelques jeux brefs à l'esprit. Vous pourrez vous en servir si vous manquez de temps. Préparez également des activités supplémentaires au cas où des activités prendraient moins de temps que prévu.



Gérez attentivement les discussions sinon elles risqueraient de s'égarer et de prendre plus longtemps que prévu avant d'atteindre les objectifs visés. Néanmoins, les digressions peuvent parfois conduire à des résultats importants ou inattendus. Dans ce cas, laissez la discussion suivre son cours. D'autres fois, les digressions ne mènent nulle part. Dans ce cas, posez une question pour réorienter le débat, par exemple : « Merci pour votre contribution. Elle nous a donné matière à réflexion. Avançons maintenant au point suivant sur la liste/prochaine séance/la conclusion. »

Comment planifier et gérer les interventions



Un projet réussi fait habituellement suite à un cycle programmatique qui tient compte de différents éléments de planification et de mise en œuvre d'activités. Une bonne planification est essentielle pour garantir la réussite d'un projet. Gérer un projet, du diagnostic initial à la planification, de la mise en œuvre à l'évaluation, de l'évaluation à une nouvelle planification du projet, est une activité cyclique.

Cette section établit les considérations spécifiques pour la planification d'un cycle programmatique d'intervention psychosociale incluant des activités physiques et sportives. Des outils et guides utiles pour une planification de base existent et nous n'y reviendrons pas ici.

La réussite d'une intervention psychosociale incluant des activités physiques et sportives implique de préciser des objectifs, de concevoir le déploiement du projet et d'identifier les problèmes éventuels. Cela comprend : **le diagnostic initial, la planification** du projet, **la gestion** des ressources humaines, **le contrôle** et **l'évaluation**, la mise en œuvre et le désengagement.

Le diagnostic initial clarifie les besoins d'une population ou d'un groupe donné, et aide à identifier et à choisir les activités essentielles pour l'intervention prévue. La planification établit les fins de l'intervention et les méthodes utilisées. Elle facilite les négociations avec les parties prenantes internes et externes, garantissant que l'intervention aura réellement lieu. Parfois, il est plus sensé d'intégrer les activités physiques et sportives à d'autres programmes tels que ceux consistant à fournir un logement temporaire ou à s'occuper des personnes âgées. Une planification soigneuse identifie les changements qu'un programme doit apporter et en quoi il contribue à atteindre des objectifs plus élevés. Le contrôle et l'évaluation, pendant et après l'intervention, mesurent si les activités ont atteint ces objectifs. Le contrôle et l'évaluation documentent processus et résultats qui peuvent ensuite être rapportés aux parties prenantes, donateurs et autres soutiens importants afin d'assurer la pérennité. Identifier les changements et contributions désirés permet de mieux comprendre quelles sont les ressources nécessaires au projet, le moment auquel elles sont nécessaires et comment les organiser.

Outils et guides utiles pour la planification

Voici quelques guides utiles qui vous apprendront pourquoi et comment planifier :

- Interventions psychosociales. Manuel. Centre de Référence pour le soutien psychosocial de la Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge
- Sport and Physical Activity in Post-Disaster Intervention, deuxième édition, manuel préparé conjointement au Séminaire international du CIEPSS, CIEPSS, 2008.
- http://www.sportanddev.org/en/toolkit/project_management/
- Planning and Monitoring in Results-based Management of Projects and Programmes, Direction du développement et de la coopération suisse (DDC), 2011
- UNICEF (2011), Guide inter-agences sur l'évaluation des programmes psychosociaux dans les crises humanitaires. New York : Fonds des Nations Unies pour l'enfance.

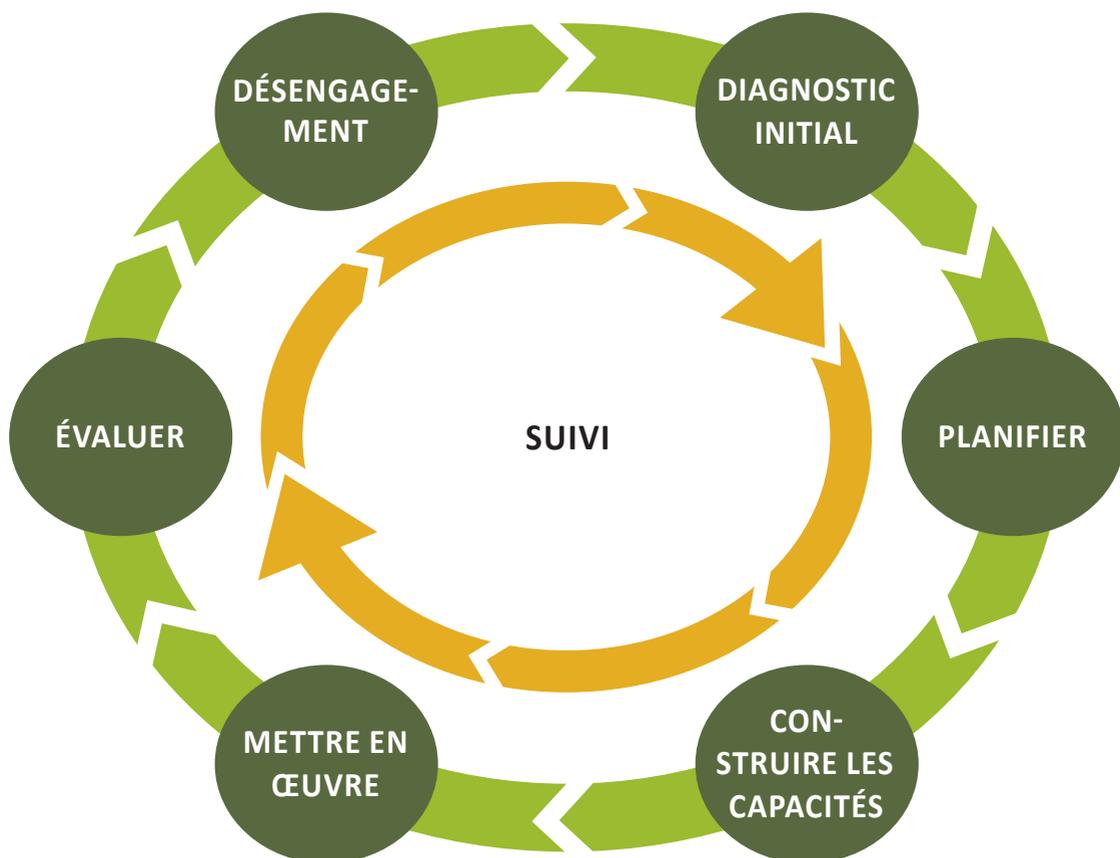
Comment identifier les principales parties prenantes :

- Quels sont les agences, organisations, groupes et individus qui auront une influence sur le projet, et seront influencés par lui, directement ou indirectement ?
- Qui a intérêt à ce qu'un projet réussisse ou échoue ?

Le diagramme ci-dessous montre le cycle programmatique utilisé dans cette section pour illustrer le processus de gestion d'une intervention. Ce cycle comprend la planification, la gestion des ressources humaines, la mise en œuvre, le suivi et l'évaluation. Ces éléments se chevauchent et s'alimentent mutuellement.

Le diagnostic initial et le désengagement sont des éléments essentiels de ce processus mais ils sont souvent omis. Ils sont pourtant pertinents et devraient être menés avec attention. Le diagramme met également en avant le fait que le suivi est constant dans l'ensemble du processus et doit être assuré parallèlement à toutes les étapes.

Le respect de ce cycle permet un apprentissage continu au travers du programme mis en œuvre. Le suivi et l'évaluation peuvent apporter de nouvelles perspectives qui, à leur tour, mènent à une nouvelle planification et à un nouveau développement de capacités qui, à leur tour, conduisent à de nouvelles perspectives, etc.



Approche participative

Les interventions psychosociales peuvent concerner des communautés entières, et il est donc important d'impliquer différentes parties prenantes dès le début. Chaque phase du projet doit être menée avec une approche participative. Dans l'idéal, les interventions doivent être faites avec les personnes ou la communauté plutôt que pour elle(s). Un sentiment d'appropriation du projet peut alors se développer, ce qui augmente les chances d'un impact durable. Personne d'autre que les membres de la communauté ne connaît mieux leurs besoins et ressources. Ils peuvent également proposer des solutions appropriées aux problèmes de la population touchée. Une véritable participation communautaire implique que la communauté s'approprie le programme et ses activités, et que des personnes extérieures, professionnels ou volontaires, adoptent le rôle d'animateurs.

Il est bénéfique d'associer les parties prenantes tout au long du processus de planification, de mise en œuvre et d'évaluation. Pensez aux bénéficiaires directs en particulier. Peut-être sont-ils moins audibles ou plus vulnérables que les autres dans le projet et ont-ils besoin de temps ou de soutien pour être en mesure d'exprimer leur opinion. Servez-vous des connaissances acquises pendant la phase de diagnostic initial afin d'identifier les personnes qu'il faut inclure et à quelles fins. Consultez les chefs communautaires ou d'autres parties prenantes qualifiées. Parlez des activités et de leur mise en œuvre avec les animateurs et les volontaires, par exemple.

Demandez aux parties prenantes ce dont elles ont besoin. Ce sont elles qui connaissent le mieux leurs besoins et leur désir de changement. Certains planificateurs pensent connaître les besoins des parties prenantes. Au final, ceci peut faire échouer le projet car aucun changement n'a lieu ou qu'un changement négatif se produit.

Certaines des questions sur les besoins et le désir de changement sont simples mais elles fournissent de précieuses informations. Parmi elles :

- De quoi avez-vous besoin ?
- Quelles sont vos priorités et pourquoi ?
- De quoi votre communauté a-t-elle besoin ? Quelles sont ses priorités et pourquoi ?
- Comment la vie quotidienne de ses membres peut-elle être améliorée ?
- Que souhaitez-vous pour l'avenir ? Pour vous-même et votre entourage ?
- Quels sont les obstacles à une meilleure vie quotidienne ? Comment peuvent-ils être surmontés ?

Si les parties prenantes sont préalablement et véritablement consultées au cours du processus d'évaluation, de planification, et de mise en œuvre, le projet a de meilleures chances de réussir. Il sera soutenu par toute une variété de personnes engagées dans l'atteinte de l'ensemble des objectifs.



Diagnostic initial

Le but principal d'un diagnostic initial est la collecte des informations nécessaires pour planifier un bon projet. Cette section présente les éléments les plus courants du diagnostic initial, et en quoi elle consiste dans le contexte d'une intervention psychosociale incluant activités physiques et sportives.

Un vaste éventail de parties prenantes doit être identifié et consulté pour mieux saisir les besoins et les ressources du ou des groupes cible(s). Par exemple, les discussions dirigées de groupe, préalables à la planification d'un programme, rendront cette planification plus réaliste et pertinente par rapport aux besoins spécifiques du groupe cible. Il est fréquent que le public cible et la communauté ne soient pas suffisamment consultés avant le lancement du programme.

Ils doivent pourtant être les acteurs clés du processus de planification. Si le programme est destiné aux enfants, faites en sorte que les enfants et leurs parents ou aidants soient des acteurs essentiels de votre planification, en posant des questions appropriées à leur âge et en établissant une relation de confiance avec leurs parents/tuteurs. D'autres informations précieuses peuvent être obtenues par le biais de différentes institutions (par ex. services statistiques et registres municipaux, dossiers publics, bibliothèques et archives, enquêtes, médias locaux) et en passant du temps sur place au préalable de manière à voir et évaluer les conditions.

Comprendre l'environnement socioculturel

Il est important de comprendre le cadre culturel et social dans lequel s'inscrira le projet. Il est crucial que les projets soient appropriés et acceptés par la communauté qu'ils visent à aider. Concentrez-vous sur ce que signifie le bien-être psychosocial dans cet environnement, identifiez les activités physiques et sportives qui y sont acceptées, et prenez également le temps de comprendre les caractéristiques générales de cet environnement.

Voici quelques questions qui peuvent guider une estimation :



- De quelles manières traditionnelles gère-t-on les problèmes (points forts, ressources, réseaux d'aide) ?
- Comment les gens s'amuse-t-ils et passent-ils leur temps libre ?
- Que signifie bien-être psychosocial dans ce contexte spécifique ?
- Quels sont les sports et jeux traditionnels et populaires qui y sont pratiqués ? Comment sont-ils pratiqués/joués ?
- Est-il acceptable pour les garçons et les filles de jouer ensemble ? Les adultes jouent-ils à des jeux ? Quelles sont les activités appropriées pour les femmes ?
- En général, comment les gens parlent-ils de leurs sentiments et les expriment-ils ?
- Qu'est-ce qui est convenable en termes de contact physique et d'habillement ?
- Les jeux auxquels on joue dépendent-ils de l'ethnicité ou de la classe sociale ?
- Les sports et les activités identifiés ont-ils d'autres fins ou sens (par ex. trouver un conjoint, parier, résoudre des litiges, participer à des pratiques religieuses) ?

Comprendre les crises et les problèmes qui en découlent

Le type de crise détermine les objectifs et activités psychosociaux, car les différents types de crise influent différemment sur le bien-être psychosocial. Par exemple, offrir un sentiment de sécurité est important après un tremblement de terre ou une catastrophe nucléaire. Mais après un tremblement de terre,

les participants peuvent se sentir plus en sécurité à l'extérieur, tandis que suite à un accident nucléaire, être à l'intérieur paraît plus sécurisant.

Exemples de questions à se poser pendant le diagnostic initial d'un événement critique :

- La crise touche-t-elle toute la communauté ou des personnes ou groupes particuliers ?
- La crise se manifeste-t-elle ou s'est-elle manifestée de manière lente ou soudaine, est-elle ou était-elle prévisible ou pas ?
- La crise est-elle d'origine humaine ou naturelle ?
- Quels types de réactions psychosociales sont à attendre ?
- La crise a-t-elle touché la santé physique des personnes d'une façon particulière ? Par exemple, y a-t-il de nombreuses amputations ou de la malnutrition ?
- Y a-t-il d'autres symptômes à prendre en compte tels que la fatigue, les maux de ventre, l'insomnie, etc. ?
- Depuis combien de temps la crise est-elle une réalité et combien de temps s'attend-on à ce qu'elle dure ?

Comprendre les parties prenantes



Les parties prenantes sont des institutions, des groupes ou des personnes qui tirent profit d'une intervention planifiée, exercent un pouvoir ou une influence dessus, ou qui peuvent subir un préjudice causé par cette intervention. Elles apportent à la fois des risques et des opportunités à un projet et il est par conséquent important de les consulter activement et de les comprendre. Les parties prenantes englobent les bénéficiaires, les communautés, les donateurs, les partenaires et les détracteurs. On peut les répertorier en parties prenantes locales, régionales, nationales et internationales, et elles sont toutes pertinentes pour la réussite d'un projet.

Les bénéficiaires ont différents besoins, opportunités et capacités, en fonction de leur profil. Il est essentiel de connaître leurs caractéristiques et leurs besoins. Il est souvent impossible de proposer des services à chacun, et il est important d'identifier les plus nécessiteux. Toutefois, il peut être nécessaire de cibler des groupes secondaires, tels que les parents et les aidants, pour que le projet réussisse au niveau des premiers bénéficiaires, par exemple des enfants. Impliquer les dirigeants locaux, les autorités scolaires régionales ou de district, les décideurs publics nationaux, et les représentants des organisations internationales est également important. Le projet gagnera en visibilité, soutien et durabilité si les parties prenantes sont identifiées avec soin, tenues informées et consultées.

Les parties prenantes telles que donateurs, partenaires et détracteurs diffèrent d'un projet à l'autre, et leur degré de pouvoir sur le projet est variable. Les questions suivantes peuvent contribuer à identifier les parties prenantes qui sont importantes pour le projet :

- Quelles sont les composantes du système public (par ex. conseil, ministères de l'Éducation, du Sport ou de la Santé, et politiciens) qui doivent soutenir le projet ou aimeraient le faire ?
- Qui pourrait nuire au projet ?
- Qui, dans la communauté, a besoin de connaître et de soutenir le projet ? Par exemple, les dirigeants locaux, les chefs religieux, les parents, ou les responsables d'associations sportives ou de clubs préexistants.
- Qui tirera profit du projet ? Qu'ont-ils à y gagner financièrement, socialement ou autre ?
- Qui pourrait subir un préjudice à cause du projet ?
- Qui n'est pas directement impliqué dans le projet, mais voudrait y participer ou en bénéficier aussi ?
- Quels sont les groupes et les personnes essentiels au succès du projet ?
- Le gestionnaire de projet dispose-t-il d'un comité directeur ?
- Qui siège au comité directeur (quelles organisations ou personnes) ?
- Qu'est-ce qui relie le projet à ses donateurs ? Quelles sont les relations entre les donateurs ?
- Comment le projet coopère-t-il avec des associations sportives ou des clubs préexistants ?

Une fois les parties prenantes environnantes identifiées et consultées, il est important d'examiner les caractéristiques et les besoins des bénéficiaires. Les questions suivantes peuvent aider à les estimer :

- De quelles informations démographiques dispose-t-on au sujet du groupe cible, par ex. âge, sexe, éducation, religion, ethnicité, langue, alphabétisme ?
- Quelle est la situation sociale, culturelle et familiale des bénéficiaires ?
- Y a-t-il des handicapés physiques ou mentaux parmi les bénéficiaires ?
- Les bénéficiaires sont-ils particulièrement vulnérables ? Comment et pourquoi ?
- Comment les bénéficiaires sont-ils touchés par la crise ?
- De qui les bénéficiaires dépendent-ils en matière de soutien ?
- Les bénéficiaires ont-ils déjà participé à une activité physique ou sportive organisée ?
- Le même groupe de participants viendra-t-il à plusieurs séances au cours d'une période déterminée ou chaque séance sera-t-elle ouverte aux nouveaux venus ?

Les besoins et désirs des parties prenantes fixent la vision du projet et définissent ses objectifs globaux. Ils sont la raison d'être du projet.

Déterminer la meilleure approche

Des avantages et des inconvénients existent dans tous types de projets. Savoir si, et comment, une intervention répondra aux besoins des parties prenantes permettra de clarifier l'axe sur lequel le projet doit reposer. Pour ce faire, on identifie plusieurs interventions possibles et on détermine la plus appropriée.

Exemples de questions à se poser pour comprendre les avantages et les inconvénients d'un projet :

- Une intervention psychosociale incluant des activités physiques et sportives fait-elle partie des interventions les plus nécessaires à ce moment précis ?
- Les activités physiques et le soutien psychosocial peuvent-ils être intégrés à d'autres interventions déjà existantes ou en cours de planification ?
- Quels doivent être les principaux avantages psychosociaux tirés de cette intervention ? Par exemple, la résolution de conflits, le renforcement de l'estime de soi, la relaxation, l'établissement ou le rétablissement de la cohésion sociale, le partage d'expériences, le développement d'un sentiment de structure dans les activités quotidiennes, etc.
- Comment les activités physiques et sportives peuvent-elles être utilisées pour apporter ces avantages ?
- Quels sont les inconvénients de l'intervention prévue et comment peuvent-ils être gérés ?

Planification

Une fois le diagnostic initial réalisé et l'approche générale identifiée, la prochaine étape importante consiste à planifier le projet. Avant que des activités ne puissent être planifiées et déployées, il convient de définir clairement une stratégie visant à obtenir les résultats désirés. Une stratégie de projet décrit le changement que le projet vise à apporter. Elle précise les actions qu'une intervention peut contrôler ou influencer et établit clairement les résultats escomptés. Elle décrit également les hypothèses et les facteurs externes hors du ressort du projet. Elle implique enfin une planification détaillée de la mise en œuvre, notamment le budget et le calendrier du projet.

Processus de planification du projet

Un bon processus de planification est holistique. Il examine le projet sous tous ses angles et, plus important encore, il implique la communauté touchée. Ainsi, le processus de planification s'apparente à une « conversation » entre les raisons d'entreprendre un tel projet, les objectifs identifiés avec les participants potentiels et d'autres parties prenantes importantes, ainsi que tous les autres éléments du projet.

Planifier des interventions psychosociales de manière holistique signifie veiller à ce que les principes psychosociaux élémentaires se reflètent de bout en bout, du diagnostic initial et de la définition d'objectifs à la mise en œuvre des activités sur le terrain, ainsi que dans les processus de contrôle et d'évaluation. La planification holistique implique également de prendre en compte le contexte dans lequel une intervention se déroule. Si l'axe principal repose sur la planification et la mise en place d'activités pour enfants, par exemple, alors leurs aidants, enseignants et autres membres de la communauté ayant une influence sur leur bien-être, doivent aussi être impliqués dans les activités planifiées.



Comprendre le problème

Dans un programme sportif, les entraîneurs notaient les participants présents au début de chaque séance. Après trois mois, une analyse des listes révéla une baisse spectaculaire du nombre de participants au cours de cette période. Des discussions dirigées de groupe ont été organisées pour comprendre les raisons de cette baisse de la participation. Elles ont montré qu'une des équipes était tendue et stressée, et que des conflits éclataient fréquemment entre ses membres. Les participants trouvaient que l'entraîneur était trop dans la compétition et qu'il exerçait beaucoup de pression sur eux.

Les gestionnaires de programme ont pris conscience du problème à la vue des fiches de présence. Mais les discussions dirigées de groupe ont permis d'identifier la cause du problème. Suite à cela, une réunion a été organisée avec les gestionnaires de programme, l'entraîneur et certains participants. Ensemble, ils ont établi un nouveau plan d'activités, ainsi que de nouvelles règles élémentaires d'interaction. Après cela, le taux de participation est resté stable et les participants étaient plus satisfaits des activités.

Voici un bon exemple de l'utilisation de données quantitatives (fiches de présence) et qualitatives (groupes de discussion) au cours de la mise en œuvre d'un projet.

La planification a lieu au début d'un projet et à chaque phase du cycle. Le plan de projet n'est pas un document statique, à suivre coûte que coûte. Il peut être modifié autant de fois que nécessaire, à condition qu'aucun préjudice ne soit porté et qu'un changement positif puisse être documenté.

Au début, tous les éléments du projet doivent être planifiés. Lorsque le projet est mis en place, le plan de projet doit être ajusté pour refléter tout changement de situation ou la réalisation d'objectifs d'apprentissage.

Vérifiez le plan de projet en continu lorsque dans le cadre du suivi, et après chaque collecte de données et évaluation. Le suivi peut révéler que trop ou pas assez de bénéficiaires participent aux séances. Il peut indiquer que les effets attendus des séances ne se sont pas produits. Il faut donc introduire des mesures correctives pour y remédier. Le suivi et l'évaluation offrent l'occasion de prendre du recul sur le travail quotidien et d'ajuster le plan en fonction de ce que l'évaluation a enseigné.

Approche du cadre logique

L'approche du cadre logique ou « cadre logique » est un outil de planification de projet largement utilisé par les intervenants et requis par les donateurs à travers le monde. Elle comprend une série d'étapes d'analyses et de planifications, dont découle au final une matrice résumant les principaux aspects du projet. Cette matrice se présente généralement sous la forme d'un tableau de quatre lignes et de quatre colonnes.

L'approche du cadre logique s'appuie sur un modèle logique qui suit le principe d'une chaîne de relations de cause à effet :

- si ces activités sont mises en place, et que les hypothèses sont justes, alors ces extrants seront livrés.
- Si ces extrants sont livrés, et que ces hypothèses sont justes, alors ce résultat sera obtenu.
- Si ce résultat est obtenu, et que ces hypothèses sont justes, alors cet impact sera obtenu.

La chaîne de cause à effet contribue à garantir que toutes les étapes du projet soient pertinentes et nécessaires pour remplir son objectif général.

L'approche du cadre logique est une approche générique que l'on peut utiliser aussi bien dans les grands que dans les petits projets. Les organisations qui s'en servent l'adaptent souvent à leurs besoins particuliers et à la terminologie qu'elles privilégient. Cela signifie que, bien que les principes de l'approche restent les mêmes, la terminologie, elle, peut varier d'une organisation à l'autre.

Définir des objectifs

Il est crucial de préciser des objectifs clairs afin d'être capable de mesurer le changement que le projet vise à produire. La plupart des outils de planification présentent différents types et niveaux d'objectifs. La terminologie des différents niveaux d'objectifs que nous utilisons est basée sur l'approche du cadre logique traditionnelle, à savoir : impact, résultat(s), extrant(s), activité(s) et intrant(s). Elle est détaillée ci-dessous.

Impact :

L'impact est un énoncé de l'objectif global auquel le projet contribuera positivement. D'autres interventions peuvent également contribuer à atteindre l'objectif global.

Veillez à rester réaliste quand vous énoncez l'impact souhaité d'un projet. Un projet ne peut pas résoudre à lui seul un des grands problèmes de l'humanité, mais il peut contribuer à y remédier. Exemples d'objectifs globaux :

- Contribuer à améliorer la qualité de vie des enfants roms.
- Contribuer à améliorer les résultats scolaires des élèves en France.
- Contribuer à diminuer la prévalence du VIH chez les jeunes hommes au Kenya.
- Contribuer au développement global des enfants et à l'acquisition de compétences appropriées à l'âge au Vietnam.

Résultats :

Il doit y avoir de bonnes chances que l'intervention atteigne les résultats du projet. Parmi ces résultats, citons de nouvelles capacités, des aptitudes, des avantages ou du soutien que les bénéficiaires tirent du projet et utilisent dans leur vie quotidienne.

En ce qui concerne les interventions de soutien psychosocial utilisant des activités physiques et sportives, il est conseillé de définir les résultats par rapport à une ou plusieurs des trois différentes dimensions du modèle bio-psychosocial présenté en section 2 : la sphère biologique (corps), psychologique (esprit et émotions) et sociale (relations).

Exemples de résultats de projet :

La dimension biologique fait référence à la santé physique, la forme physique et les capacités et symptômes physiques :

- aptitudes au football améliorées chez les participantes
- santé physique améliorée, perçue comme telle chez les migrants
- diminution des troubles somatiques, notamment maux de tête et de dos, chez les jeunes.

La dimension psychologique (esprit et émotions) est liée aux connaissances, pensées, bien-être spirituel et émotionnel, et aptitudes à l'adaptation :

- auto-efficacité améliorée chez les déplacés internes
- meilleure capacité des élèves à faire des tâches collectives
- meilleure connaissance du harcèlement et de l'intimidation, et de leurs effets, chez les élèves
- meilleure capacité à gérer la colère exprimée par les parents participants
- plus grande satisfaction dans la vie exprimée par les enfants affectés par un conflit armé.

La dimension sociale est perçue comme le reflet des relations avec les pairs et la famille, le réseau de soutien social, le sentiment d'appartenance à sa famille, ses proches et sa communauté, et l'attachement des enfants à leurs aidants :

- élargissement du réseau social des anciens soldats
- qualité et quantité accrues de soutien social pour les personnes âgées touchées par la crise
- meilleure acceptation communautaire des familles roms
- soutien accru entre membres d'une famille.

Extrants :

Les extrants sont les produits et les services créés dans le cadre d'un projet. Un service peut être fourni dans l'optique d'un extrant spécifique mais, souvent, plusieurs extrants contribuent simultanément à un résultat.

Exemples d'extrants :

- séances sportives et ludiques hebdomadaires offertes dans les communautés ciblées
- personnes atteintes du VIH/sida participant à des séances sportives et ludiques hebdomadaires
- système parrain/filleul pour élèves harcelés établi
- meilleure sensibilisation des travailleurs sociaux visitant les camps roms
- événement sportif couvert par les médias
- entraîneurs formés à la conduite d'un programme psychosocial basé sur le sport et le jeu
- aires de jeux sûres construites
- occasions de s'exprimer sur le harcèlement vécu organisées dans les écoles
- programmes psychosociaux basés sur le sport et le jeu et manuels du formateur conçus.

Activités :

Examinez les activités nécessaires à l'obtention des extrants désirés. Exemples d'activités :

- proposer des formations sportives et ludiques au personnel et aux volontaires du projet
- informer, sensibiliser et mobiliser les communautés cibles
- organiser des intrants éducatifs
- concevoir des programmes basés sur le sport et le jeu
- louer un espace pour le sport et l'activité physique
- prévoir le transport des participants
- fournir en-cas et boissons
- acheter l'équipement.

Intrants :

Les intrants sont tous les éléments utilisés par le projet pour réaliser les activités planifiées.

Exemples d'intrants :

- ressources humaines (personnel de contrôle et d'évaluation, entraîneurs, gestionnaire de projet, etc.)
- moyens financiers
- équipement (matériel sportif et ludique, fournitures de bureau, etc.)
- temps.

Identifier les hypothèses et les risques liés au projet

Parfois, des circonstances ou des événements indépendants de la volonté du gestionnaire et des animateurs du projet se produisent, compromettant la réussite du projet. C'est pourquoi il est important d'identifier les hypothèses et les risques du projet pour prévenir ou atténuer les effets négatifs. Il est alors possible de faire des plans de réduction des risques. Le projet est ainsi moins vulnérable aux circonstances ou événements extérieurs. Les risques convertis en énoncés positifs sont appelés hypothèses.

Exemples d'hypothèses :

- Les parents permettent aux enfants de participer aux activités.
- Les chefs d'établissement acceptent et soutiennent le projet.
- La situation politique reste tranquille et paisible.
- Les politiciens soutiennent le projet.
- La communauté concernée ne déménagera pas pendant la période du projet.

Planification de la mise en œuvre

La planification de la mise en œuvre fait passer le projet du développement à l'exécution. Elle comprend une liste détaillée des activités, ressources et coûts nécessaires pour atteindre les objectifs du plan stratégique. Reportez-vous aux objectifs quand vous développez la stratégie de mise en œuvre. La planification détaillée des activités détermine le calendrier et le budget d'un projet et précise les différents aspects de la phase de mise en œuvre.

Swiss Academy for Development



Un calendrier, ou chronogramme, définit aussi précisément que possible le moment où les activités spécifiques doivent être entreprises pendant la période du projet. Reportez-vous au plan de mise en œuvre pour développer le calendrier. Examinez quand et à quelle fréquence les activités opérationnelles et celles de suivi et d'évaluation d'un projet doivent avoir lieu et pendant combien de temps. Pensez également à la formation et à l'administration, et ajoutez-les au calendrier en tant qu'activités récurrentes ou permanentes. Gardez à l'esprit des considérations plus larges telles que les événements religieux ou les jours fériés.

Le calendrier d'une intervention psychosociale basée sur des activités physiques et sportives doit également tenir compte des éléments suivants :

- Combien y aura-t-il de bénéficiaires ? Quand et à quelle fréquence les bénéficiaires seront-ils mobilisés (réunions, TV/radio/émissions, affiches, etc.) ?
- Comment et quand l'aire de jeu sera-t-elle choisie et préparée ?
- Quand et à quelle fréquence les activités physiques et sportives seront-elles réalisées et sur quel laps de temps ?
 - Un temps de récupération physique est-il nécessaire entre les activités ?
 - Un temps de réflexion individuelle sur la pratique est-il nécessaire entre les activités ?
 - De longues périodes entre les activités ou une pause due à d'autres facteurs extérieurs pourraient-elles nuire aux progrès des bénéficiaires ou rendre ces derniers vulnérables ?
 - Quel moment de la journée offre un meilleur climat pour les activités ?
 - Le climat, selon la saison, influera-t-il sur le projet ?
- Du temps ou une préparation supplémentaire est-il nécessaire pour le transport des bénéficiaires ou de l'équipement ?
- Quel type de formation faut-il ? Quand et à quelle fréquence les animateurs doivent-ils suivre des formations et des remises à niveau ?
- Quel équipement faut-il ? Quand doit-il être acheté ?
- Les événements ou coutumes religieux et culturels influenceront-ils sur le projet ?

Planification de séances

Le plan global du projet, les objectifs, le calendrier, le budget et le plan de contrôle et d'évaluation définissent le cadre de la planification détaillée des activités ludiques et sportives de l'intervention. Cette section se penche sur la planification de séances d'activités physiques et sportives pour les participants.

Les séances de soutien psychosocial contenant ce type d'activités sont généralement structurées comme suit :

Activité	Commentaire
Échauffement	Préparer le corps à l'exercice. Les périodes d'échauffement comprennent aussi la présentation de la séance du jour et elles donnent le ton.
Sport, partie, activité physique, ou jeu	Réaliser un ou plusieurs exercices. Comprend l'organisation de l'espace et la mise en place de l'équipement, l'entraînement, l'apprentissage de nouvelles aptitudes ou règles, l'exercice lui-même et le rangement final
Récupération	Récupérer et s'étirer après l'exercice
Développement d'aptitudes et évaluation	Animer des séances pour parler des activités physiques et sportives et apprendre des compétences psychosociales. Il faut également prévoir du temps pour évaluer les séances et pour que les participants se saluent à la fin du programme.



Les activités se déroulent dans cet ordre précis de manière à ce que les participants tirent le maximum de bienfaits de la séance et pour que celle-ci soit émotionnellement et physiquement sûre pour eux. Parfois, changer l'ordre des activités peut être bénéfique, par exemple en faisant une pause dans un jeu pour une courte activité de discussion ou en introduisant une réflexion individuelle pendant la récupération. Toutefois, répéter le début et la fin de chaque séance a une utilité en soi. La régularité donne un sentiment de structure et de maîtrise aux participants et favorise le bien-être psychosocial. Il est important de veiller à ce que les bénéficiaires s'échauffent avant et récupèrent après une activité pour leur santé et leur sécurité. C'est pourquoi l'échauffement et la récupération doivent toujours avoir lieu.

Fixer des objectifs pour chaque séance :

Définissez le but de chaque séance en fixant des objectifs. Fixez des objectifs sportifs (par ex. apprendre à passer le ballon) et des objectifs psychosociaux (par ex. apprendre à travailler avec les autres ou à tirer profit du travail d'équipe) pour chaque séance. Réfléchissez au nombre de séances nécessaires et aux activités qui pourraient le mieux atteindre ces objectifs.

Prévoyez les leçons à tirer de la séance. Que peuvent apprendre les participants des activités et quelles sont les questions à poser pour concrétiser cet apprentissage ? Après une activité sportive, il est important d'avoir une discussion permettant aux participants de se rendre compte des effets de l'intervention sportive sur la perception qu'ils ont de leur entourage et des autres membres de la communauté. Les participants doivent aussi avoir l'occasion de parler des émotions positives et négatives déclenchées au cours de la séance. Ceci permet de rester concentré sur la dimension psychologique et sociale des activités.



Les modalités pratiques, ça compte

Dans le cadre de la planification d'un cours du soir pour filles vulnérables sur la confiance corporelle et l'auto-défense, les animateurs ont dû penser au transport car de nombreuses participantes vivaient loin de la salle de cours. Il s'avérait qu'un service de bus était disponible mais qu'il passait à l'arrêt 20 minutes après la fermeture de la salle. Pour éviter que les jeunes filles ne soient dans l'insécurité, à attendre dans l'obscurité, le gardien a accepté de laisser l'établissement ouvert un peu plus longtemps pour qu'elles puissent attendre à l'intérieur jusqu'au passage du bus.

La ponctualité de la séance :

La ponctualité d'une séance a beaucoup d'impact sur sa réussite. Il est important que les participants puissent être assurés que la séance durera le temps qu'ils ont prévu d'y consacrer. Un bon moyen de gérer le temps consiste à avertir les participants à l'avance de la durée prévue pour chaque activité. Ils peuvent alors gérer le temps eux-mêmes et sont prêts à accepter que l'activité s'arrête à un certain moment même s'ils ont envie de la poursuivre.

Planifier une série de séances

La planification d'une série de séances doit se faire longtemps avant la phase de mise en œuvre. Il est recommandé de la planifier en faisant un plan de long terme. Une série de séances intègre la continuité et le progrès entre deux séances afin que les participants développent aptitudes sportives et compétences psychosociales, et qu'ils avancent.

Chaque séance doit s'appuyer sur la précédente. Les points-clés sont revisités pour renforcer ce que les participants ont déjà appris. Ce genre de répétition donne aux participants l'opportunité de s'améliorer et de remarquer leurs progrès, renforçant ainsi leur estime de soi. Veillez en même temps à ce que de nouveaux éléments soient également ajoutés à intervalles réguliers, pour éviter l'ennui ou les activités à schéma trop simpliste.

Ainsi, un plan à long terme pour une série de séances doit comporter répétition et innovation. Gardez à l'esprit que le plan pourrait nécessiter des ajustements en fonction des besoins des participants. Les objectifs et les activités peuvent être revus selon leurs intérêts et leur rapidité d'apprentissage.

Gérer les ressources humaines

Les ressources humaines sont fondamentales dans les activités physiques et sportives utilisées dans un cadre de soutien psychosocial. La réussite d'un programme est fortement dépendante de l'adéquation du personnel et des volontaires, des compétences et de la double compréhension des aspects psychosociaux et des aspects physiques et sportifs de l'intervention. Ceci requiert un recrutement rigoureux, un bon plan de formation et une attention à l'importance de la gestion des ressources humaines. La nature même du travail avec des personnes ayant besoin de soutien psychosocial peut, en soi, être stressante pour le personnel et les volontaires. Afin de garantir le bien-être du personnel et des volontaires du programme, il faudra également mettre en place un cadre qui les soutienne.

Recrutement et gestion des ressources humaines

À un moment donné du processus, il faudra recruter le personnel et les volontaires du projet. Les personnes qui vont travailler sur le projet ne doivent pas seulement avoir les aptitudes requises, mais également les attitudes et l'expérience appropriées. Il est conseillé de définir clairement les rôles et les tâches et de les garder à l'esprit au cours du processus de recrutement. Le personnel et les volontaires doivent connaître leurs tâches et leurs responsabilités. La description détaillée du poste est un outil important pour s'en assurer, et les volontaires devront également la recevoir. Il incombe au gestionnaire de projet d'attribuer les tâches quotidiennes et d'assurer la coordination entre le personnel et les volontaires.

Répondez aux questions suivantes pour vous aider à créer de bons systèmes internes de gestion des ressources humaines pour un projet :

- Comment le personnel qualifié est-il recruté (par ex. journaux, radio, réunions communautaires) ?
- Quelles sont les exigences liées au poste à inclure dans les offres d'emploi (par ex. éducation, compétences relationnelles, bonne connaissance de la communauté, formation psychosociale et/ou sportive) ?
- Les tâches et les responsabilités sont-elles clairement définies ?
- Toutes les fonctions administratives nécessaires sont-elles remplies par du personnel qualifié ?
- Quels sont les membres du personnel qui peuvent être considérés comme des experts techniques dans le domaine du soutien psychosocial ou dans celui du sport ? Ou dans les deux ?
- Comment les volontaires sont-ils organisés et qui est chargé de leur coordination ?
- Qui a besoin de telle ou telle formation pour remplir les critères de la description de poste ?
- Comment l'apprentissage interne peut-il avoir lieu ?
- Qui est responsable du bien-être du personnel et des volontaires ?
- À quels réseaux les membres de l'équipe appartiennent-ils et comment ces réseaux peuvent-ils servir le projet ?

Développement des capacités

Dans l'idéal, le personnel et les volontaires du programme sont des personnes qui ont l'expérience du terrain. Selon le contexte, les membres du personnel et les volontaires intègrent des locaux et des expatriés ou se composent uniquement de locaux. Il y a souvent des praticiens et du personnel en soutien psychosocial suffisamment compétents pour déployer des activités physiques, mais très peu de membres du personnel ont travaillé sur les activités physiques et

JACOB DANIEL





Aborder un nouveau terrain

Utiliser des activités physiques et sportives dans des interventions de soutien psychosocial est parfois une expérience nouvelle pour les praticiens en soutien psychosocial, ainsi que pour les entraîneurs et les pratiquants d'activités physiques et sportives. Les praticiens en soutien psychosocial doivent être soutenus pour adopter pleinement une activité physique et sportive en tant qu'outil pour l'intervention. Les experts de ce type d'activité doivent également être conscients du fait que le bien-être psychosocial et la reconstruction émotionnelle sont l'objectif central de l'intervention.

sportives en tant qu'outil permettant d'améliorer le bien-être psychosocial. Les volontaires ont souvent moins d'expérience du travail dans ce domaine, aussi le niveau de compétence du personnel et des volontaires doit être étudié attentivement.

Un plan de formation doit être conçu pour veiller à ce que tous ceux qui sont impliqués dans l'intervention aient les connaissances et les aptitudes adéquates. Le plan de formation doit prendre en compte les aptitudes et connaissances déjà présentes dans le programme afin d'optimiser les ressources existantes. La séance de formation doit se dérouler dans une atmosphère de confiance et de collaboration constructive. Ceci aide les membres de l'équipe du projet à poser ouvertement des questions et à renforcer ainsi leur capacité à accomplir leurs tâches respectives.

La collaboration entre animateurs sportifs et spécialistes psychosociaux contribue à garantir que les activités physiques réalisent les objectifs psychosociaux. Il est d'ailleurs recommandé que tout le personnel du projet contribue au développement d'un programme qui réalise les objectifs énoncés. Au final, le personnel du projet doit élaborer un programme présentant clairement le choix des jeux, la durée consacrée à l'activité physique et à la réflexion avec les participants, les lieux choisis et la disponibilité de l'équipement. Tous les membres de l'équipe du projet impliqués dans l'interaction avec les participants doivent avoir compris la logique sous-jacente du programme et des objectifs des séances de formation individuelle. Certains aspects cruciaux, tels que l'équité entre les sexes et le dialogue interethnique, doivent être traités lors de discussions sur les traditions locales et normes culturelles. Les membres du personnel international devront être avertis des attentes locales en matière de comportement, habillement, façons de s'adresser aux gens, etc.

Prendre soin du personnel et des volontaires engagés dans un projet

Le bien-être psychosocial du personnel et des volontaires, et la qualité de leur travail, peuvent être compromis par le stress professionnel lorsque celui n'est pas pris en charge. Il est par conséquent capital que les organisations créent un cadre de soutien et de protection pour eux. Tout un chacun doit comprendre les risques de son poste et soutenir activement la résilience et le bien-être, à la fois chez les bénéficiaires, les collègues et les volontaires.

La manière dont chacun répond au stress – qu'il développe des problèmes psychologiques ou qu'il fasse preuve de résilience – subit l'influence de nombreux facteurs. Ceux-ci incluent la nature et la gravité de l'événement critique, le caractère et l'histoire personnelle, et les systèmes de soutien disponibles. Toutefois, le stress émotionnel parmi les volontaires et le personnel ne doit jamais être une responsabilité individuelle. Il est possible de créer des conditions favorisant la résilience chez les personnes et les équipes :

- en encourageant des conditions de travail raisonnables via des politiques et des stratégies ;
- en permettant de bénéficier de conseils et d'un soutien fournis par des encadrants et des pairs, et en normalisant les réactions ;
- en dispensant la psychoéducation par rapport au travail émotionnellement stressant ;
- en créant une culture d'entreprise dans laquelle les personnels et volontaires peuvent parler ouvertement et faire part de leurs problèmes tout en respectant le principe de confidentialité.

té ;

- en organisant régulièrement des réunions qui rassemblent l'ensemble du personnel et/ou des volontaires et génèrent un sentiment d'appartenance à une équipe ;
- en créant une culture de travail dans laquelle on a l'habitude de se rassembler après une crise, par exemple un système de soutien par les pairs.

Créer une atmosphère ouverte et propice au soutien pour leurs équipes est l'une des mesures de soutien les plus importantes que les gestionnaires peuvent mettre en place. Le personnel et les volontaires se sentent alors plus à l'aise pour demander du soutien quand ils en ont besoin. Parler ouvertement du stress (sans forcer qui que ce soit à parler), permettre les techniques d'adaptation individuelles, être disponible pour la supervision et créer un environnement sûr et respectueux de la confidentialité, sont autant de pratiques qui contribuent à façonner une culture de soutien mutuel.

Il est important que le personnel et les volontaires aient recours à de bonnes stratégies d'auto-prise en charge quand ils travaillent dans des situations stressantes. Être vigilant par rapport aux signes de stress et proactif quant à l'auto-prise en charge aide le personnel et les volontaires à surmonter les difficultés liées à leur travail, et leur permet d'être plus efficaces dans l'aide qu'ils apportent aux familles séparées.



Rappels sur l'auto-prise en charge :

- Se concentrer sur les tâches quotidiennes.
- Si vous vous sentez dépassé par la situation ou par vos responsabilités, essayez de vous concentrer sur des tâches simples et routinières.
- Communiquez avec les autres.
- Confiez ce que vous ressentez à vos pairs et à vos superviseurs et soyez patient avec vous-même.
- Parlez de vos expériences et de vos sentiments (même ceux qui vous paraissent effrayants ou bizarres) avec des collègues ou une personne de confiance.
- Parler à quelqu'un de vos pensées et sentiments peut vous aider à assimiler l'événement et à accepter toute expérience désagréable vécue.
- Écoutez ce que les autres ont à dire sur la manière dont l'événement les a affectés et comment ils font face. Ils ont peut-être des conseils judicieux à vous transmettre.
- Gardez le contact avec vos proches.
- Prenez soin de votre corps et de votre esprit.
- Reposez-vous et dormez suffisamment. Si vous avez des problèmes de sommeil ou si vous êtes angoissé, évitez la caféine, surtout avant d'aller vous coucher.
- Essayez de vous détendre en faisant des choses que vous appréciez, comme de la méditation ou du yoga.
- Limitez votre consommation d'alcool et de tabac.
- Faites de l'exercice pour relâcher la tension, mangez sainement et à heures régulières.
- Jouez et prenez le temps de vous divertir.
- Exprimez vos sentiments au travers d'activités créatives telles que le dessin, la peinture, l'écriture ou la musique.

Pour en savoir plus, consultez Prendre soin des volontaires, Centre de Référence pour le soutien psychosocial de la FICR, 2012.

Mettre en œuvre, suivre et évaluer

Le suivi et l'évaluation sont au cœur de la gestion du cycle d'un projet. Le système de suivi et d'évaluation doit être conçu dès le départ, conjointement à la planification du projet, et intégré à chaque étape du cycle. Établir le système de suivi et d'évaluation au début aide à clarifier les objectifs du projet et à suivre son déroulement. On vérifie ainsi que le plan de projet est correctement mis en œuvre. Il est possible, grâce à un système de contrôle et d'évaluation, de savoir si quelque chose d'inattendu ou de fondamentalement différent est en train de se produire, de comprendre quelles améliorations apporter, et de déterminer si le changement désiré est en train de se concrétiser.

Le suivi et l'évaluation répondent aux questions suivantes :

- Quel changement le projet a-t-il vocation à apporter ?
- Qui va en bénéficier ?
- Le projet est-il sur la bonne voie ?
- Comment puis-je savoir que quelque chose tourne mal dans mon projet ?
- Que dois-je faire pour l'ajuster et l'améliorer ?
- Comment puis-je savoir que le projet est en train d'apporter le changement attendu ?



Suivi et évaluation

Le suivi et l'évaluation sont deux processus différents, interconnectés et complémentaires. Le suivi est un processus systématique, régulier et continu de collecte de données sur tous les aspects du projet, visant à s'assurer que les activités sont mises en œuvre comme prévu. Suivre signifie être au courant de l'état du projet en trouvant des réponses, auprès de sources variées, aux questions : « Que se passe-t-il et comment ? » et « Procédons-nous comme il faut ? ». L'évaluation est l'analyse systématique, objective et périodique d'un projet ou d'un programme en cours ou terminé. Les évaluations sont assorties d'échéances et elles doivent renseigner sur la pertinence, l'efficacité, l'efficience, l'impact et la durabilité. Elles répondent à des questions telles que « Obtenons-nous les effets escomptés ? » et « Faisons-nous ce qu'il faut ? »



Critères d'évaluation des programmes et projets

- **Pertinence** Examinez si les objectifs d'un projet sont appropriés compte tenu du groupe cible et du cadre. Une intervention psychosociale basée sur des activités physiques et sportives est-elle réellement nécessaire et qui en a besoin ?
- **Efficacité** Examinez si les activités atteignent les objectifs du groupe cible. Quelles sont les activités nécessaires pour atteindre les objectifs ? Y a-t-il un risque que les activités portent préjudice ?
- **Efficience** Examinez si les ressources (financières, humaines, sociales, ou culturelles) sont utilisées de manière optimale. Les activités choisies sont-elles les meilleures pour atteindre l'objectif désigné ? Peut-on faire plus ou mieux avec les mêmes ressources en changeant le plan du projet ?
- **Impact** Examinez les changements produits par un projet. Les changements peuvent être positifs et négatifs, voulus ou involontaires, directs ou indirects. Que va-t-il se passer et quel changement le projet apportera-t-il ? Le changement est-il supérieur à la somme des activités planifiées ?
- **Durabilité** Examinez si les bienfaits du projet peuvent perdurer au-delà de la période et du financement du projet. Qu'est-ce qui peut influencer sur le fait que le projet soit durable ou non ? Que signifie durabilité pour le projet ?

Ces concepts se fondent sur les critères d'évaluation CAD-OCDE pour l'évaluation de l'aide au développement. Cf. Principes pour l'évaluation de l'aide au développement du Comité d'aide au développement (CAD), OCDE (1991)

Un système de suivi et d'évaluation ne doit pas forcément être complexe pour être bon. S'il est bien pensé, un système simple de contrôle et d'évaluation peut répondre aux questions les plus pertinentes sans être difficile à mettre en place.



IFRC

Se faire aider pour mesurer le changement psychosocial

Développer un bon système de suivi et d'évaluation et analyser les résultats demande une certaine expertise, c'est pourquoi il peut être judicieux de demander de l'aide à un spécialiste. Un spécialiste peut aider à :

- développer des questionnaires et les analyser ;
- apporter des connaissances sur une large gamme de méthodologies et des idées d'indicateurs pertinents ;
- concevoir le système de manière inclusive et appropriée ;
- définir des indicateurs capables d'appuyer scientifiquement les données collectées ;
- protéger de toute requête déraisonnable par rapport au processus de suivi et d'évaluation ;
- communiquer les résultats du processus d'évaluation, en tirer des conclusions et agir en fonction d'elles.



Indicateurs – que mesure-t-on ?

Un projet se mesure à l'aide d'indicateurs. Les indicateurs sont les instruments de mesure qui montrent le degré de réalisation des objectifs atteint par un projet. On utilise les indicateurs à quatre différents stades de l'objectif : impact, résultat, extrant, intrant. Pris dans leur ensemble, les indicateurs d'intrants sont les plus facilement accessibles, tandis que les mesures d'impact sont très difficiles à réaliser.

La plupart des organisations intègrent systématiquement le suivi des intrants dans leur système d'information (à travers par exemple les rapports financiers et d'avancement trimestriels et annuels, le suivi des virements bancaires, les listes d'équipements, les justificatifs, la liste des noms et des coordonnées des animateurs). Ces mesures étant couramment utilisées, nous n'en parlerons pas ici. D'autre part, la mesure au niveau de l'impact n'est pratiquement jamais effectuée car observer le changement à ce niveau est long et complexe. De plus, souvent, les changements ne sont pas uniquement attribuables au projet. De nombreux facteurs contribuent à atteindre l'impact défini, et établir des indicateurs pour le mesurer est un processus très compliqué. Le présent manuel n'a pas vocation à fournir des recommandations pour les mesures au niveau de l'impact.

Il se concentre uniquement sur le suivi et l'évaluation des extrants et des résultats d'un projet. Les extrants et les résultats fournissent des informations essentielles à la gestion du projet. Les résultats sont particulièrement importants pour renforcer la base de données probantes sur l'efficacité des interventions psychosociales utilisant des activités physiques et sportives.

Les indicateurs s'appuient sur les objectifs d'extrants et de résultats fixés pour le projet. Pour chaque extrant et chaque résultat, il est nécessaire de définir un ou plusieurs indicateurs. Il n'existe pas d'indicateurs universels. Les indicateurs mesurent les résultats et les effets spécifiques d'un projet, ils doivent par conséquent être spécialement conçus pour lui.

Les indicateurs se divisent en deux grandes catégories : les indicateurs quantitatifs et les indicateurs qualitatifs. Les indicateurs quantitatifs sont mesurés à l'aide de chiffres ou de pourcentages que l'on peut comparer aux différentes étapes de la mise en œuvre. Les indicateurs qualitatifs sont basés sur des observations, entretiens, groupes de discussion, etc. qui saisissent les opinions et la compréhension des bénéficiaires.

Les indicateurs psychosociaux sont intrinsèquement liés au contexte socioculturel du projet. Ceci est dû au fait que le changement et le bien-être psychosociaux sont intégrés à la communauté dans laquelle vivent les bénéficiaires. Par exemple, un agriculteur grec à la retraite se comportera et s'exprimera très différemment d'une petite fille vivant dans une cité au Royaume-Uni lorsqu'on lui posera des questions sur son bien-être après une intervention donnée. Ces différences dans leurs vies obligent à leur poser des questions différentes pour obtenir des informations sur leur bien-être.

Les indicateurs doivent par conséquent être conçus au cours d'un processus participatif, associant les parties prenantes, afin de s'assurer de leur pertinence par rapport au contexte local et aux normes culturelles. Pour les indicateurs de résultats, demandez : « À quoi ressemblerait la réussite (de l'objectif) ? »

Un bon indicateur doit être :

- valable – l'indicateur mesure réellement ce qu'il est supposé mesurer.
- fiable – l'indicateur mesure de manière constante au fil du temps, indépendamment de l'observateur ou du répondant.
- précis – plus un indicateur est défini précisément, plus la marge de confusion ou de complication ultérieure sera mince.
- pertinent au regard du programme – les indicateurs doivent être spécifiquement liés aux intrants, extrants et résultats d'un projet.

Vous trouverez ci-dessous des exemples qui illustrent comment concevoir des indicateurs qui mesurent des objectifs au niveau des extrants et des résultats. Comme il est décrit plus haut, les exemples d'objectifs de résultats sont liés aux trois dimensions du modèle bio-psychosocial : bien-être social, psychologique et biologique.

	Indicateur	Moyens de vérification
Connaissance plus approfondie du VIH/sida	<ul style="list-style-type: none"> • Meilleur niveau de connaissances sur le VIH/sida (connaissances sur son mode de transmission, ainsi que sur les facteurs de protection, les questions générales liées à la santé sexuelle, les attitudes envers les personnes séropositives) chez les élèves 	<ul style="list-style-type: none"> • Enquête-questionnaire (avant et après intervention, collecte de données 6 mois après)
Estime de soi améliorée et renforcement des capacités des femmes à prendre elles-mêmes des décisions concernant leur vie	<ul style="list-style-type: none"> • Pourcentage de répondantes qui ont davantage confiance en elles de manière générale • Meilleurs scores à l'échelle de l'estime de soi de Rosenberg 	<ul style="list-style-type: none"> • Enquête-questionnaire (avant et après intervention, puis collecte de données 13 mois après)
Les réfugiés ont une santé physique améliorée selon 5 critères basiques (tels que la pression sanguine ou la capacité respiratoire)	<ul style="list-style-type: none"> • Pourcentage de réfugiés interrogés qui sentent que leur santé générale s'est améliorée • Pourcentage de réfugiés interrogés qui signalent moins de troubles somatiques (symptômes les plus prévalents tels que définis lors des discussions dirigées de groupe menées préalablement) 	<ul style="list-style-type: none"> • Enquête-questionnaire (avant et après intervention, collecte de données 11 mois après)
Diminution du nombre d'agressions sexuelles	<ul style="list-style-type: none"> • Les femmes interrogées signalent moins d'agressions sexuelles 	<ul style="list-style-type: none"> • Entretiens structurés avec des femmes • Statistiques de police au cours des 3 mois précédents (avant et après intervention, statistiques 18 mois après) • Registres des signalements d'agressions sexuelles commises sur des femmes
Stress traumatique réduit chez les anciens enfants soldats	<ul style="list-style-type: none"> • Les anciens enfants soldats signalent moins de symptômes liés aux troubles post-traumatiques • Les aidants observent et signalent un stress diminué chez leur enfant 	<ul style="list-style-type: none"> • Entretiens structurés avec d'anciens enfants soldats • Entretiens semi-structurés avec des aidants
Meilleures relations des jeunes avec les pairs	<ul style="list-style-type: none"> • Les jeunes signalent un plus grand nombre d'amis proches (définis comme des personnes en qui on a confiance et auxquelles on peut tout dire) • Les jeunes perçoivent une meilleure qualité des relations avec leurs pairs et amis (reflétant la compréhension locale de la qualité des relations) 	<ul style="list-style-type: none"> • Enquête-questionnaire (avant et après intervention, collecte de données 11 mois après) • Discussions dirigées de groupe
Séances de sport et de jeu organisées chaque semaine	<ul style="list-style-type: none"> • Nombre de séances réalisées 	<ul style="list-style-type: none"> • Rapports d'activités et feuilles de présence
Séances suivies régulièrement	<ul style="list-style-type: none"> • Taux de présence (ou d'absentéisme) 	<ul style="list-style-type: none"> • Feuilles de présence
Système parrain/filleul pour enfants harcelés établi	<ul style="list-style-type: none"> • Nombre de partenariats parrain/filleul 	<ul style="list-style-type: none"> • Rapports de projet
Entraîneurs formés à la conduite d'activités sportives et ludiques en tant qu'interventions psychosociales	<ul style="list-style-type: none"> • Nombre d'entraîneurs formés 	<ul style="list-style-type: none"> • Listes de présence aux formations
Réunions d'information dans des camps mis en place pour améliorer l'acceptation du projet	<ul style="list-style-type: none"> • Nombre de réunions d'information 	<ul style="list-style-type: none"> • Rapports de projet
Événement sportif avec couverture médiatique	<ul style="list-style-type: none"> • Nombre de mentions dans les médias 	Radio, TV, journaux
Aires de jeux accessibles dans tous les villages ciblés	<ul style="list-style-type: none"> • Nombre d'aires de jeux réhabilitées ou construites 	<ul style="list-style-type: none"> • Rapports de projet
Les facilitateurs appliquent des méthodes d'apprentissage adaptées aux enfants dans leur formation	<ul style="list-style-type: none"> • Nombre de facilitateurs appliquant des méthodes d'apprentissage adaptées aux enfants 	<ul style="list-style-type: none"> • Observations
Les jeunes ont une meilleure connaissance du stress et des moyens de gérer le stress	<ul style="list-style-type: none"> • Nombre de jeunes participant aux séances de sensibilisation et indiquent une connaissance accrue du stress et des mécanismes d'adaptation 	<ul style="list-style-type: none"> • Tests menés avant et après un projet

Mesurer au niveau des extrants :

Les évaluations au niveau des extrants sont aussi appelées évaluations de processus. Les évaluations de processus se concentrent sur la documentation de l'élaboration et de l'exploitation d'un programme, sur la manière dont il est mis en œuvre, et sur l'adéquation entre le projet tel qu'il a été mis en œuvre et tel qu'il était prévu de l'être initialement. Elles répondent aux questions suivantes : Quel est le nombre de participants qui bénéficient de l'intervention et qui sont-ils ? Les activités sont-elles réalisées comme prévu et comment les ressources sont-elles distribuées ? Les évaluations de processus peuvent être mises en place de manière assez rapide et économique.

Exemples d'indicateurs d'extrants :

- Quelle est la fréquence d'une activité donnée ?
- Quels types d'activités réalise-t-on ?
- Quels sont les thèmes et les objectifs psychosociaux dont les bénéficiaires ont parlé ?
- Combien de bénéficiaires ont participé une fois et combien d'entre eux participent régulièrement ?
- Combien d'entraîneurs sont formés ?
- Combien de formations sont réalisées ?
- Combien d'entraîneurs ont des connaissances et des compétences adéquates à l'issue de la formation ?

Échelles

Le personnel d'un programme s'appuie souvent sur des échelles psychométriques pour comprendre et mesurer le changement dans le bien-être et le comportement psychosociaux. Une échelle est un groupe ou une série de questions, affirmations ou points de discussion destinés à obtenir d'un bénéficiaire des informations sous format standardisé. Les échelles sont souvent développées, testées, validées et révisées sur plusieurs années de manière à s'assurer que les données qu'elles fournissent sont instructives, fiables et comparables. Elles sont toujours développées pour des cadres culturels et linguistiques précis, et il faut parfois les adapter avant de les utiliser dans un autre cadre.

L'inconvénient principal à n'utiliser que des échelles est qu'elles mesurent uniquement ce qui est considéré comme pertinent par la recherche. Par conséquent, les échelles – principalement utilisées sous forme de questionnaires – doivent être combinées aux méthodes qui laissent de la place à l'imprévu, par exemple des entretiens ou discussions dirigées de groupe.

Concevoir des échelles utiles est compliqué et exige une grande familiarité avec les méthodes de recherche quantitative des sciences sociales ou de la psychologie. Il est recommandé d'obtenir le soutien d'experts capables de conseiller une échelle adéquate, une adaptation éventuellement nécessaire à un cadre local et à sa culture, ainsi que le déploiement des processus de collecte et d'analyse des données.

Pour en savoir plus sur ce qu'il faut prendre en compte dans l'utilisation d'échelles, veuillez consulter :

- Mental Health in Improvement: Evidence and Practice. Guide 5: Selecting Scales to Assess Mental Well-being in Adults, NHS Health Scotland, 2008.

Mesurer au niveau des résultats :

Évaluer les résultats est plus ardu que de suivre les extrants. Mesurer les résultats implique de vérifier si les résultats obtenus par le projet ont eu un effet sur la vie des participants, leur famille ou leur communauté. Toutes les interventions psychosociales sont confrontées à la difficulté qu'il y a à mesurer le changement psychosocial qu'elles visent à induire.



Les changements psychosociaux sont des changements qui interviennent dans les sphères biologique, psychologique et du bien-être social, soit des domaines de la vie humaine soumis à une interprétation fortement personnelle. Mesurer le changement psychologique ou social est plus compliqué que de mesurer, par exemple, si un programme de fitness parvient à améliorer la musculature des nageurs (à l'aide d'une mesure physiologique) ou si une aire de jeux récemment construite est utilisée (en constatant le nombre d'enfants et d'adultes qui la fréquentent). Le changement psychosocial est toujours soumis à une multitude de facteurs du ressort ou hors du ressort du projet. Il peut être difficile de savoir si les changements sont directement attribuables au projet ou s'ils sont générés par des facteurs extérieurs tels que des changements dans les relations non induits par le projet ou les circonstances de la vie.

De plus, le changement lui-même peut être difficile à documenter parce qu'il est subjectif. La nature subjective du changement psychosocial découle du fait qu'il est mental et personnel ou relationnel. Cela implique de demander aux gens comment ils se sentent, se comportent et à quoi ils pensent, et en quoi cela a changé. Ce que ressentent les personnes et comment les relations entre les individus et les groupes ont changé doit être examiné.

Lorsque l'on développe des indicateurs, il est important d'être précis. Par exemple, demandez ce que l'on veut dire exactement par « soutien accru ». De quel type de soutien s'agit-il ? Ou à partir de combien d'amis, peut-on parler de « réseau social élargi ». Si les questions sont vagues, les réponses ne fourniront pas de conclusions pertinentes et fiables sur l'effet positif véritable de l'activité du projet sur le « soutien accru » ou le « bien-être amélioré ».

Comment mesurer

Les indicateurs doivent être mesurés et vérifiés. Il n'est pas surprenant que le processus correspondant s'appelle « sources de vérification ». Il vise à identifier la source adéquate d'informations et la meilleure méthode possible de collecte des informations.

Par exemple, l'un des objectifs peut être d'« améliorer le sommeil nocturne des enfants ». La première étape des sources de vérification est de trouver le meilleur moyen d'obtenir l'infor-

mation sur les habitudes de sommeil des enfants. Dans ce cas, deux sources s'imposent – les enfants et leurs aidants. Déterminer la source la plus fiable dépend de facteurs tels que l'âge des enfants, etc. L'étape suivante consiste à déterminer la meilleure méthode de collecte d'informations. Si les aidants sont votre source d'information, ils peuvent être invités sur le site du projet pour un entretien concernant leurs enfants. S'ils ont accès à Internet, on peut leur demander de remplir un questionnaire en ligne, sinon des volontaires peuvent se rendre chez eux pour un entretien. Ici encore, cela dépend des situations spécifiques.

Souvent, une seule source d'information (par ex. les parents) peut servir plusieurs objectifs (par ex. amélioration du sommeil, renforcement de l'assiduité scolaire, baisse de la fréquence des disputes avec la fratrie et les aidants). D'autres sources d'information peuvent également être utilisées. Les données qui sont collectées par les écoles et les organismes publics locaux peuvent être pertinentes pour les indicateurs de projet, par exemple, pour les taux d'inscriptions scolaires ou les statistiques relatives aux arrestations provenant des fichiers de police locaux.

Les méthodes de collecte d'informations doivent être définies dès que les objectifs de projet et les indicateurs correspondants sont développés. Dans l'idéal, les objectifs et les indicateurs et moyens de vérification doivent être développés simultanément, dans la mesure où les uns déterminent les autres. Les indicateurs sont inutiles si les moyens de vérification n'ont pas été minutieusement pensés. Réfléchir à la manière de mesurer un indicateur soulève des questions sur ce qu'il faut mesurer. Ceci, à son tour, peut conduire à des modifications des objectifs. Identifier les indicateurs et les moyens de vérification contribuera également à s'assurer que les objectifs du projet sont spécifiques, réalistes et mesurables.

Il existe une grande variété de méthodes et d'outils disponibles comme sources de vérification. Chaque outil est capable d'éclairer différents aspects d'un projet. Les sources de vérification peuvent grandement varier en fonction des indicateurs utilisés.

Voici une sélection de méthodes utiles de collecte de données :

Niveau	Sources de vérification
Résultats	Questionnaires structurés Transcriptions de discussions dirigées de groupe Transcriptions d'entretiens avec des personnes clés Observation Bulletins scolaires Rapports de police Statistiques du Ministère de la Santé
Extrants	Rapports de suivi mensuels contenant l'aperçu du nombre de formations, activités communautaires Listes de présence aux réunions, formations, séances Rapports d'activités

Les listes de présence sont utilisées pour répondre à d'importantes questions relatives à la participation des bénéficiaires du programme, et peuvent comprendre :

- le nombre de participants inscrits dans le programme au début ; à chaque séance ; au total
- la participation moyenne au cours du programme et au cours des trois derniers mois
- le nombre de participants présents en moyenne par aire de jeu et par séance
- le taux d'abandon

Veillez à inclure les raisons des absences sur les listes de présence. Différentes raisons spécifiques au contexte local font qu'il est souvent difficile de participer régulièrement. Il ne faut pas pour autant en conclure automatiquement que les participants ne viennent pas parce qu'ils n'aiment pas l'activité. Il est important de comprendre les raisons sous-jacentes des absences et des abandons de manière à améliorer la participation.

Les activités quotidiennes sont un outil important pour suivre ce qui se passe dans le programme. Les animateurs se servent de rapports d'activité pour consigner chaque séance. Pour faciliter le plus possible les choses à l'animateur, fournissez-lui une liste avec des éléments à cocher et de l'espace pour les commentaires. Assurez-vous de n'y inclure que ce qui est pertinent pour le projet. Ne recueillez pas simplement des informations pour vous occuper. Les rapports d'activité peuvent inclure :

- date et durée de la séance
- noms et nombre d'animateurs
- buts et objectifs (sur les plans psychosociaux et sportifs) et s'ils sont atteints ou pas
- activités ludiques et sportives réalisées au cours de la séance
- informations sur la manière dont les buts psychosociaux ont été traités
- autres activités comprises dans la séance
- informations relatives aux difficultés et problèmes rencontrés.

Les questionnaires structurés peuvent mesurer les progrès et les changements dans un projet. Ils sont par conséquent utilisés avant (en tant que référence), pendant et après le projet. Le niveau de référence est utilisé à la fin du programme pour évaluer si des changements se sont

Timothy Lam, Hong Kong Red Cross



produits dans le temps et, le cas échéant, lesquels.

Quand un changement est mesuré, il n'est pas toujours facile de savoir s'il s'est produit grâce à l'intervention ou s'il se serait produit de toute façon. Parfois, les changements sont dus à l'intervention. Parfois, ils sont dus au processus de guérison naturel et à la résilience des bénéficiaires. Parfois, ils sont dus à des facteurs extérieurs ; par exemple, une récolte meilleure que prévu signifie que la communauté est moins inquiète de l'arrivée de l'hiver. Il en résulte que les gens se sentent plus en sécurité et moins angoissés. Ils signalent donc un bien-être psychosocial amélioré.

Le groupe de comparaison est une bonne méthode pour découvrir si un changement est dû à l'intervention ou à des facteurs externes. Un groupe de comparaison est un groupe extérieur au programme, qui ne bénéficie pas de l'intervention, mais qui est aussi similaire que possible aux bénéficiaires. Le groupe de comparaison choisi doit se composer de personnes qui seront invitées à s'inscrire au programme à un moment ultérieur.

Il est recommandé de combiner la référence et les groupes de comparaison dans la conception de l'évaluation. La référence aide à identifier les changements survenus dans le temps, et le groupe de comparaison permet de conclure si les changements sont à mettre au compte de l'intervention ou pas. Parfois, il n'est pas possible d'établir une référence, par exemple lors de catastrophes qui surviennent rapidement telles que des ouragans ou des séismes. Dans ces

Considérations éthiques

Les considérations éthiques sont importantes dans l'évaluation des interventions psychosociales basées sur des activités physiques et sportives, dans le sens où la plupart des activités évaluées impliquent une interaction directe avec les personnes. Voici une liste des principes clés :

- **Droit au service** : utiliser des groupes de comparaison est un bon outil d'évaluation, mais cela soulève des considérations éthiques sur l'égalité d'accès au service. Les groupes de comparaison doivent donc être invités à un stade ultérieur de l'intervention.
- **Ne pas porter préjudice** : la confidentialité des participants doit être garantie afin de les protéger de tout préjudice découlant de l'évaluation. Les informations nominatives ne doivent ni être mises à la disposition de, ni être accessibles à quiconque n'est pas directement impliqué dans l'évaluation. Si des entretiens sont réalisés, il faudra choisir un endroit sûr pour garantir leur confidentialité. Ce sont des questions auxquelles il faut tout particulièrement réfléchir lorsque l'on traite des sujets sensibles tels que la violence sexuelle et sexospécifique ou des expériences traumatisantes.
- **Principe de la participation volontaire** : cela signifie que les personnes ne sont pas forcées de participer. Elles ont le droit de refuser de participer ou de se retirer de l'évaluation à tout moment sans aucune conséquence négative et sans qu'aucune explication ne leur soit demandée.
- **Consentement éclairé** : les participants doivent être pleinement informés sur l'évaluation et donner leur consentement pour y participer. Ils doivent être mis au courant du but de l'évaluation, de l'utilisation qui sera faite des résultats, et de tout risque ou avantage éventuel découlant de leur participation. Les participants doivent être en mesure de décider en toute connaissance de cause de participer ou non à l'évaluation. Les rapports d'évaluation et autres informations relatives à des projets comprennent souvent des photographies. Rappelez-vous que le principe du consentement éclairé s'applique également à la prise et à la publication de photographies.
- **Agir en professionnel** : soyez toujours amical, poli, non critique et respectueux. Veillez à ne pas avoir d'attentes irréalisables. Soyez conscient du fait que de nombreux facteurs influent sur les réactions humaines. Le processus d'évaluation peut, en soi, améliorer le bien-être d'une personne, en lui témoignant de l'intérêt et en lui demandant son opinion. Il est important que les processus d'évaluation soient réalisés aussi objectivement que possible et que les personnes impliquées demeurent aussi neutres que possible (vêtements, comportement, langage). Expliquez qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses et que les réponses doivent être honnêtes. Soulignez le fait que les réponses données par les répondants n'ont pas de conséquences négatives ou positives pour eux.

circonstances uniquement, un groupe de comparaison peut être utilisé sans la référence. Des questions éthiques ou des restrictions pratiques peuvent rendre l'utilisation de groupes de comparaison impossible. Dans ces cas-là, des données fiables sont peut-être déjà disponibles et utilisables pour la comparaison. Par exemple, les statistiques locales sur les inscriptions scolaires peuvent être comparées aux inscriptions scolaires des participants à un programme de promotion de l'accès à l'école.

Le nombre et la sélection des répondants est également une considération importante dans la collecte de données. Il doit y avoir assez de répondants pour tirer des conclusions générales et ils doivent être représentatifs de l'ensemble de la population des bénéficiaires. Les évaluateurs doivent veiller à ce qu'il y ait un nombre adéquat de participants s'ils veulent tirer des conclusions pertinentes. Des logiciels et des formules mathématiques existent pour calculer la taille adéquate de l'échantillon.

Discussions dirigées de groupe : les discussions dirigées de groupe sont des discussions structurées guidées par un animateur. Un groupe de discussion consiste en cinq à dix personnes aux caractéristiques similaires et aux intérêts communs. Des questions ouvertes encouragent les participants à exprimer leur point de vue et à donner des détails sur leurs expériences. L'animateur encourage les participants à dessiner un panorama plus précis en discutant et en s'appuyant sur les réponses du groupe. Inclure les participants appropriés dans le groupe est crucial pour la qualité des données. Les groupes de discussion doivent être représentatifs des différentes personnes et communautés ayant participé au programme. La composition de chaque groupe doit également être minutieusement étudiée. Les adolescents, par exemple, se sentiront peut-être moins libres de s'exprimer devant des personnes du sexe opposé. La plupart du temps, il est préférable de former des groupes composés de participants du même âge et du même sexe.

Entretien narratifs : les témoins privilégiés tels que les bénéficiaires, les animateurs, les enseignants, le personnel du programme, ou les représentants des autorités publiques locales, peuvent être interrogés individuellement de manière à recueillir autant d'informations que possible sur un thème donné. Il est recommandé de réaliser une série d'entretiens et d'utiliser différentes sources pour obtenir un vaste éventail de points de vue et une compréhension approfondie du thème donné. Les entretiens narratifs sont généralement réalisés conjointement à d'autres méthodes.

Vidéo auto-enregistrée : cette méthode permet aux participants de parler librement tout en se filmant. Ils ont la maîtrise totale du fond et de la forme et peuvent choisir d'être seuls pendant l'enregistrement. Grâce à cela, ils peuvent se sentir plus à l'aise pour parler, contrairement à ce qui peut se passer lorsqu'ils sont filmés par quelqu'un d'autre et qu'on leur pose des questions. Une vidéo auto-enregistrée donne aux participants l'occasion de raconter leur histoire sans être distraits ni influencés par la personne qui l'interroge ou celle qui tient la caméra. Des histoires cachées peuvent ainsi être révélées. Le participant doit être informé sur les personnes qui auront accès à l'enregistrement et à son contenu, et sur le degré d'anonymat garanti.

Auto-expression créative : l'auto-expression créative peut servir à décrire l'impact d'un programme, notamment chez des enfants. Le dessin, le théâtre ou le chant, par exemple, peuvent offrir un moyen moins intrusif et menaçant de recueillir des informations que de poser des questions directes. Il est crucial, toutefois, que les enfants eux-mêmes expliquent les dessins ou les chansons, plutôt que les évaluateurs ne tentent d'y trouver un sens ou d'interpréter leur contenu.

Un système de suivi et d'évaluation de la qualité s'appuie sur des méthodes de collecte de données variées pour obtenir des informations. Nous vous recommandons d'adopter une approche mixte d'indicateurs et de méthodes quantitatifs (utilisant une enquête structurée et davantage axés sur les chiffres) et qualitatifs (axés sur la description).



IFRC

Qui procède au suivi et à l'évaluation ?

Le gestionnaire de projet est chargé de veiller à ce que le suivi et l'évaluation soient organisés et menés, mais le plus souvent, le travail effectif se situe à tous les niveaux du projet. Il est plus qu'important de souligner que le suivi et l'évaluation impliquent toujours les bénéficiaires.

Un système de suivi et d'évaluation est conçu pour tous les niveaux du projet. C'est essentiel pour s'assurer que les personnes concernées dans l'organisation sont celles qui effectuent la collecte de données. Par exemple, le responsable financier sera vraisemblablement la personne chargée de veiller à ce que le budget du projet soit respecté. Ce sont généralement les animateurs qui sont chargés de la tenue des registres de présence.

La gestion et l'analyse des données, et le compte rendu des résultats (en interne et en externe) sont également très importants. Identifier les personnes dotées des aptitudes pertinentes est essentiel et ce, dès le début du processus. Il convient également d'examiner si la communauté locale peut être impliquée dans ces aspects du processus de contrôle et d'évaluation, et comment. On peut ainsi réduire les coûts et contribuer à bâtir un projet plus durable.

Désengagement

Lorsqu'un projet est mis en œuvre avec un partenaire international, il faut à un moment donné se désengager et passer le relais aux organisations locales. Sans un plan de passation de programme, il peut être impossible de continuer à mener des activités locales. La passation et le désengagement doivent être prévus et exposés dès le début du projet.

Les responsabilités des partenaires internationaux pour une passation réussie incluent :

- Convenir avec les partenaires locaux de la durée de l'intervention
- Être transparent sur le fait que l'engagement du partenaire international (gestion, financement) a une durée limitée dans le temps
- Former les partenaires locaux dans la gestion générale du projet, le cas échéant
- Développer les capacités locales en collecte de fonds
- Nouer des contacts avec des bailleurs locaux, nationaux et internationaux en collaboration avec des partenaires locaux
- Adopter une approche participative dès le début
- Encourager les parties prenantes locales à s'approprier le programme
- Transférer autant de connaissances précises, de documentation et d'opportunités de réseautage que possible
- Veiller à évoquer fréquemment le soutien apporté au retrait et à ce que celui-ci ne se produise pas abruptement
- Encourager les personnes et dirigeants locaux identifiés à cet effet à assumer leurs responsabilités et à demander du soutien
- Réaliser un atelier de désengagement à la fin du projet de manière à assurer la réussite de la passation
- Désigner, le cas échéant, une personne-ressource qui sera disponible pour du soutien ciblé pendant un bref laps de temps après la fin du projet.

Dans la mesure où les interventions psychosociales utilisant des activités physiques et sportives dans les situations de crise sont généralement prévues pour être temporaires, il est crucial d'intégrer une stratégie de désengagement dans la planification de projet. La passation peut également se dérouler étape par étape sur plusieurs années d'intervention, permettant aux parties prenantes locales d'assumer des tâches et des responsabilités croissantes au fil du temps.

Bouger ensemble

Promouvoir le bien-être social par le sport et l'activité physique

Le sport et les activités physiques peuvent être un puissant vecteur d'intégration sociale ; ils créent un sens fort de la communauté et du vivre ensemble. Ceci est particulièrement important dans les épreuves, qu'elles soient dues à une crise économique ou sanitaire, à la pauvreté, à une catastrophe naturelle ou à un conflit. Combinés au soutien psychosocial, les sports et activités physiques peuvent être universellement bénéfiques à des groupes divers indépendamment de leur culture et de leur pays.

Bouger ensemble : promouvoir le bien-être psychosocial par le sport et l'activité physique est un manuel conçu pour permettre aux praticiens et aux experts en sociologie, psychologie, travail social, et éducation physique et sportive, de proposer des programmes de soutien psychosocial aux personnes vivant une situation de crise. Les activités sportives présentées ici ont été soigneusement élaborées pour créer un cadre accueillant et sûr permettant de s'exprimer et de remédier aux problèmes et aux peurs, tout en aidant les participants à reprendre confiance et à retrouver résilience, capacités d'adaptation et espoir. Ce manuel repose sur une approche holistique et globale tenant compte de la pertinence socioculturelle, afin que les activités puissent être utilisées dans des contextes culturels et géographiques variés.

La première partie de ce manuel explicite le cadre théorique dans lequel les activités physiques et sportives s'intègrent aux interventions de soutien psychosocial. La deuxième partie présente 28 fiches d'activité expliquant comment animer ces activités, comment les adapter aux différentes situations, et comment les utiliser comme base de discussion et de réflexion. Enfin, la troisième partie explique comment animer des interventions psychosociales avec des activités physiques et sportives et comment mettre en place des interventions et des programmes, de l'évaluation initiale jusqu'à la stratégie de désengagement.