



À L'ABRI DE LA MALTRAITANCE – BOÎTE À OUTIL POUR LA SANTÉ MENTALE



SCOUTS®
Créer un Monde Meilleur



   Bureau Mondial Du Scoutisme, Inc.
DÉVELOPPEMENT DU SCOUTISME
janvier 2022

Bureau Mondial du Scoutisme, Centre de Soutien Global
Kuala Lumpur

Suite 3, Level 17
Menara Sentral Vista
150 Jalan Sultan Abdul Samad
Brickfields, 50470 Kuala Lumpur
MALAYSIA
Téléphone : + 60 3 2276 9000
Fax : + 60 3 2276 9089
worldbureau@scout.org
scout.org

Ce document s'adresse principalement aux Organisations
Scoutes Nationales (OSN) et aux Associations Scoutes Nationales
(ASN).

La reproduction est autoris  e aux Organisations et Associations
Scoutes Nationales membres de l'Organisation Mondiale du
Mouvement Scout. Le source doit être cit  e au format suivant :
   2022. Organisation Mondiale du Mouvement Scout. Reproduit
avec autorisation.



**À L'ABRI DE LA
MALTRAITANCE – BOÎTE À OUTIL
POUR LA SANTÉ MENTALE**



LES SCOUTS EN SÉCURITÉ

UNE BOÎTE À OUTILS D'À L'ABRI
DE LA MALTRAITANCE POUR
LA SANTÉ MENTALE



CONTENU

Introduction 2

Pourquoi une boîte à outils sur la santé mentale ? 2

À qui s'adresse cette boîte à outils ? 3

En apprendre sur la santé mentale pour atteindre les objectifs de développement durable 6

Qu'est-ce que la santé mentale ? 7

Qu'est-ce qu'une maladie mentale ? 8

Pourquoi s'agit-il d'une problématique mondiale ? 9

Le scoutisme est bon pour la santé mentale 10

Ateliers 11

prendre soin de moi 12

Bien-être émotionnel 16

Cinq moyens d'atteindre le bien-être 16

L'arc-en-ciel des émotions 19

Relaxation & réflexion 22

Avoir confiance en soi et conscience de soi 24

Je suis... et mon super-pouvoir est... 25



Tout le monde a le droit de se sentir mal **28**

Proposition de discussion 32

Gérer mes seaux de stress 35

Un journal pour entretenir sa santé 38

Prendre soin des autres **43**

Tout le monde a la même importance 45

Ma boîte « magique » 48

Ressources et matériel à imprimer **50**



SCOUTISME ET SANTÉ MENTALE

POURQUOI UNE BOÎTE À OUTILS SUR LA SANTÉ MENTALE ?

L'objectif d'À l'abri de la maltraitance est de protéger les jeunes de tous les types de mauvais traitements, notamment physiques, sexuels et psychologiques ou de la négligence, et ce dans tous les milieux. Au sein du Scoutisme, mettre en place un environnement sûr qui favorise le développement, le bien-être et la sécurité des enfants et des jeunes est une priorité. Pour plus d'informations, consulte notre Politique mondiale « À l'abri de la maltraitance » à la fin de cette boîte à outils.

Que tu te sentes actuellement en bonne ou en moins bonne santé, prendre soin de ton bien-être psychologique est essentiel pour vivre une longue vie épanouie. Cette boîte à outils aidera les adultes à offrir aux jeunes les connaissances et compétences nécessaires pour comprendre et prendre soin de leur santé mentale, mais aussi soutenir ceux et celles qui les entourent. Dans le Scoutisme, il relève de la responsabilité de chacun et chacune de prendre soin les uns des autres et de veiller à ce que tout le monde se sente bien.



À QUI S'ADRESSE CETTE BOÎTE À OUTILS ?

Cette boîte à outils s'inscrit dans une série appelée « Scouts en sécurité », créée pour aider les responsables adultes à aborder des situations de la vie quotidienne depuis la perspective d'À l'abri de la maltraitance. Les Routiers sont également encouragés à utiliser cette boîte à outils pour réaliser des activités entre eux sur le thème d'À l'abri de la maltraitance. Nous les encourageons aussi à suivre les lignes directrices sur « comment utiliser cette boîte à outils » pour veiller à respecter les limites personnelles. L'objectif est d'encourager les Scouts, les Routiers et les responsables adultes à apprendre, partager et discuter dans un espace sûr.

En tant que responsable adulte, ton rôle est de favoriser cette expérience sans « donner un cours », plutôt en guidant et en soutenant. Comme le contenu de cette boîte à outils est à utiliser directement avec les Scouts, le langage et les graphiques qui s'y trouvent sont adaptés aux enfants et aux jeunes. Tu trouveras également quelques explications plus techniques pour les animateurs, afin de te donner tous les outils et les connaissances pour organiser des activités et ateliers.

Si tu souhaites mieux comprendre le cadre À l'abri de la maltraitance pour les OSN, [clique ici](#).



REMARQUE POUR LES RESPONSABLES

Comme toutes les boîtes à outils de cette série « les Scouts en sécurité », ce document se divise en trois parties principales : une introduction, des ateliers pratiques pour découvrir différents aspects de la santé mentale avec les Scouts, et finalement des ressources supplémentaires et du matériel à imprimer. Les ateliers tournent autour de trois sujets : « prendre soin de moi », « tout le monde a le droit de se sentir mal », et « prendre soin des autres ».

Nous invitons les responsables adultes à parcourir les activités proposées dans cette boîte à outils et à les adapter au mieux à leur contexte local et à leurs Scouts. N'oublions pas non plus que toute activité autour d'À l'abri de la maltraitance pour les Scouts doit être intégrée au Programme des jeunes et mise en œuvre selon la Méthode Scoute.



Avant de lancer une activité, veille à fixer des règles de base telles que :

- Respecter la Promesse et la Loi scoutes ;
- Respecter les autres et soi-même ;
- Tout le monde décide librement de participer aux discussions et aux activités ou non ;
- Tout ce qui se dit au sein du groupe doit rester confidentiel.

Jette un œil aux encadrés violets pour découvrir comment le Scoutisme préserve la santé mentale de différentes façons →

Nous t'encourageons à tester les activités de cette boîte à outils entre responsables avant de les réaliser avec ton groupe scout. Cela te permettra de savoir quelles activités vous correspondent, mais aussi à découvrir quelles sont vos limites et des obstacles potentiels. Il est essentiel d'adapter les activités à la culture et à la réalité de ton groupe.

Tu devras peut-être recourir à une tierce personne pour animer certains ateliers qui demandent de l'expertise particulière dans un domaine. Cela peut également permettre aux jeunes de s'exprimer plus librement et de partager plus confortablement.

En tant que responsable adulte, il est important que tu respectes les différentes limites personnelles et que tu mettes en place un environnement de confiance avec les Scouts. Avant de commencer, explique aux Scouts qu'ils peuvent venir discuter avec toi en privé s'ils ont des questions ou veulent partager des expériences qu'ils ne souhaitent pas exprimer devant tout le groupe. Remarque pour toi : tu n'as pas l'obligation de répondre à toutes les questions des Scouts, en particulier si tu n'en connais pas la réponse. Tu peux très bien passer à une autre question ou encourager les Scouts à discuter avec leurs parents.

En tant qu'adulte dans le Scoutisme, il est de ton devoir de signaler tout mauvais traitement potentiel ou perçu dont tu es témoin ou qu'un ou une Scout(e) te rapporte, et il est également de ton devoir de soutenir la personne qui en a souffert ou la personne qui signale la situation. Contacte au plus vite ton Organisation ou Association Scoute Nationale pour signaler la situation et obtenir du soutien.

Souviens-toi : si tu penses qu'un ou une Scout(e) de ton groupe vit des épisodes de dépression ou fait face à d'autres problèmes de santé mentale, essaie d'entamer une discussion avec, peut-être en te tournant aussi vers de l'aide professionnelle. Si tu ne penses pas être capable, ou que tu ne te sens pas à l'aise pour parler de santé mentale avec tes Scouts, tu peux chercher de l'aide auprès de professionnels ou d'organismes externes spécialisés dans ce sujet, comme des conseillers, infirmiers ou infirmière en santé mentale ou une organisation à but non lucratif. Inviter des experts sur un sujet à animer une séance scout est parfaitement normal. Mais souviens toi également que tu ne dois pas nécessairement être un ou une professionnel(le) pour parler des problèmes de santé mentale.

EN APPRENDRE SUR LA SANTÉ MENTALE POUR ATTEINDRE LES OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT DURABLE

Les Scouts s'engagent à contribuer à la réalisation des Objectifs de développement durable (ODD). Afin de mieux comprendre les ODD et le travail des Scouts pour les atteindre, rends-toi sur l'espace #Scouts4SDGs : sdgs.scouts.org!

La boîte à outils pour la santé mentale est alignée sur six objectifs d'apprentissage des ODD :



ODD 3 – BONNE SANTÉ ET BIEN-ÊTRE :

- L'apprenant saisit l'importance de la santé mentale.
- L'apprenant est capable d'avoir des relations avec les personnes souffrant d'une maladie, dont la situation et les sentiments suscitent son empathie.
- L'apprenant est capable d'encourager les autres à décider et à agir pour promouvoir la santé et le bien-être de tous.
- L'apprenant est capable d'un engagement personnel en faveur de la santé et du bien-être, pour lui-même, sa famille et les autres, y compris d'envisager de travailler à titre bénévole ou professionnel dans le domaine de la santé et de l'aide sociale.
- L'apprenant est capable d'inclure dans sa routine quotidienne des comportements propices à la santé.
- L'apprenant est capable de percevoir lorsque quelqu'un a besoin d'être aidé, et de chercher de l'aide pour lui-même ou pour autrui.

QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE ?

L'Organisation mondiale de la Santé définit la **santé mentale** comme « **un état de bien-être dans lequel chaque individu réalise son potentiel, peut faire face au stress de la vie quotidienne, travailler de façon productive et fructueusement, ainsi que contribuer à sa communauté.** »

Nous avons tous et toutes une santé mentale. Elle détermine notre bien-être émotionnel, psychologique et social. Elle a un effet sur la façon dont nous pensons, ressentons ou réagissons. La santé mentale est vitale, car elle détermine la façon dont nous gérons le stress, créons des liens et faisons nos choix. Apprendre à comprendre la santé mentale nous aide à adopter des habitudes positives au quotidien, à identifier les signes et les symptômes de maladie mentale et à être conscients de quand nous devons demander de l'aide.

Ces éléments nous permettent de mieux nous protéger contre les maladies mentales graves. Notre santé mentale évolue avec le temps. Tout comme nous sommes de temps en temps malades physiquement, à cause d'un rhume ou d'une grippe, nous pouvons nous sentir mal mentalement. Il est tout à fait normal de se sentir déprimé ou inquiet de temps à autre. Le plus important est de le remarquer et de réagir. Les conséquences de problèmes de santé mentale sur une personne peuvent être tout aussi graves que toute maladie physique, parfois mortelles, si ces problèmes ne sont pas traités.



QU'EST-CE QU'UNE MALADIE MENTALE ?

Le terme de maladie mentale fait référence à un ensemble de maladies, d'états, qui affectent la santé mentale d'un individu. Une maladie mentale peut entre autres entraîner des changements de comportement ou d'état d'esprit, ou encore modifier la perception de la réalité. Elle peut avoir un impact conséquent sur la vie des personnes qui en souffrent. Dans cette boîte à outils, nous allons découvrir quelques-unes des maladies mentales les plus communes et comment protéger notre santé mentale.

Tout au long de notre existence, nous vivons tous et toutes des bons moments, mais aussi des mauvais, il s'agit d'un continuum pour la plupart d'entre nous. Avec une bonne santé mentale, nous serons généralement résilients et heureux. Mais si nous souffrons d'une maladie mentale, nous aurons tendance à nous sentir instables, déprimés ou inquiets.



POURQUOI S'AGIT-IL D'UNE PROBLÉMATIQUE MONDIALE ?

Tous le monde, partout dans le monde, a une santé mentale, et beaucoup de gens souffrent de maladie mentale à un moment de leur vie, y compris de nombreux jeunes. Penchons-nous sur quelques faits de l'Organisation mondiale de la Santé :

- Une personne sur six âgée de 10 à 19 ans souffre d'une maladie mentale.
- Les troubles de santé mentale équivalent à 16% de la charge globale de morbidité et blessures auprès des personnes de 10 à 19 ans.
- La moitié des troubles de la santé mentale commence avant les 14 ans, mais la plupart des cas ne sont ni détectés ni traités.
- Globalement, la dépression est l'une des causes principales de maladies et de troubles chez les adolescents.
- Le suicide est la troisième cause de décès chez les jeunes de 15 à 19 ans.
- Les conséquences de négliger des troubles de santé mentale chez un

adolescent se font ressentir jusqu'à l'âge adulte, détériorant sa santé physique et mentale et limitant les possibilités de vivre une vie adulte épanouie¹.

Ces informations proviennent de l'Organisation mondiale de la Santé. Pour plus d'informations, visitez la page de l'OMS sur la santé mentale des adolescents : www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health.

¹Kessler RC, Angermeyer M, Anthony JC, et al. Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of mental disorders in the World Health Organization's World Mental Health Survey Initiative. *World Psychiatry* 2007; 6: 168–76.

LE SCOUTISME EST BON POUR LA SANTÉ MENTALE

Le Scoutisme offre aux jeunes la chance de nouer des liens et des amitiés pour la vie. Il pousse ses membres à la réflexion et à la prise de conscience de soi, à s'impliquer dans leur communauté. Les Scouts se voient offrir l'occasion de passer du temps à l'extérieur, d'essayer de nouvelles choses, de rencontrer des gens, de vivre des aventures, de relever des défis et de forger leur résilience.

Une [étude de 2017 sur 10 000 hommes nés en 1958 au Royaume-Uni](#) a montré que les anciens Scouts et Guides avaient 15% moins de risques que les autres de souffrir de problèmes d'anxiété ou d'humeur. Les auteurs en ont conclu que : « Cela suggère que les programmes de jeunesse qui favorisent la résilience et la mobilité sociale en développant le potentiel individuel à l'auto-éducation progressive , ... l'autonomie, la collaboration et les activités dans un environnement naturel préservent la santé mentale à l'âge adulte ».

Le Scoutisme donne aux jeunes les moyens de libérer pleinement leur potentiel. Tout au long de cette boîte à outils, tu trouveras des encadrés violets qui expliqueront les différentes façons dont le Scoutisme préserve la santé mentale chez les jeunes.





2. Ateliers

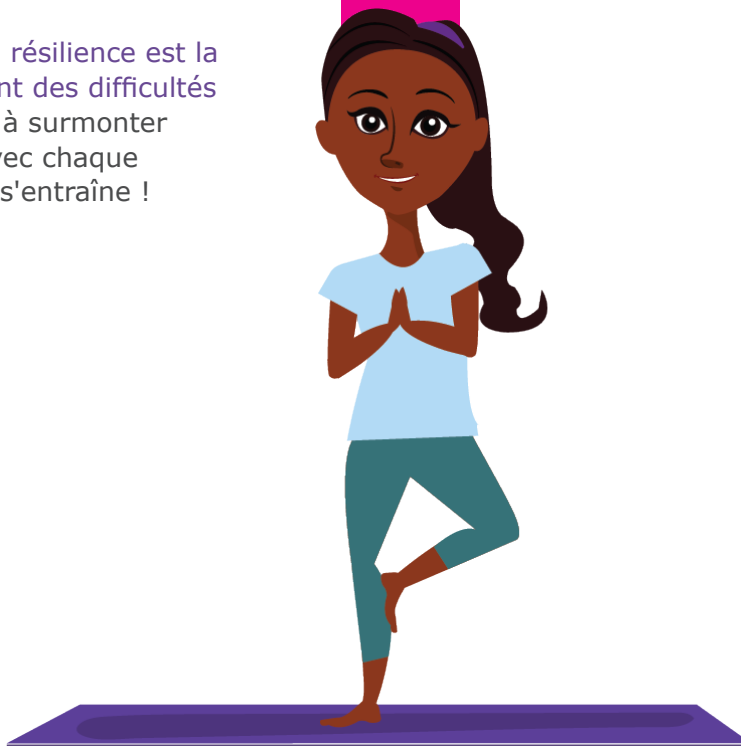
ATELIERS

PRENDRE SOIN DE MOI

Tout le monde a le potentiel de se confronter à ses émotions et de les gérer dans différentes situations. Il est important de renforcer cette capacité et de développer les compétences qui l'appuient.

Renforcer notre résilience est l'une des manières de nous protéger contre les problèmes de santé mentale.

Selon le dictionnaire Oxford, « la résilience est la capacité à se remettre rapidement des difficultés ; résistance ». La résilience aide à surmonter les obstacles et à se renforcer avec chaque expérience. Bonne nouvelle : ça s'entraîne !



Comment vous
sentez-vous
aujourd'hui ?



Bien-être et renforcement de la résilience DANS LE MILIEU DU SCOUTISME

Être impliqué dans le Scoutisme devrait t'apporter de la joie et te faire te sentir autonomisé. Ça doit t'aider à développer ta résilience et établir des bases solides pour ta santé mentale. Veiller à ce que le Scoutisme soit un environnement encourageant pour tous les Scouts relève de la responsabilité de chacun et chacune. Voici quelques rappels d'activités déjà prescrites par la Méthode Scoute qui favorisent une vie émotionnelle équilibrée :



- Passer du temps dans la nature – cela réduit le stress, la colère, la peur et procure des émotions agréables.
- Parler de ses émotions et sentiments – pouvoir partager nos opinions dans un environnement sûr nous aide à faire face aux difficultés ainsi qu'à comprendre nos propres émotions et celles des autres.
- S'impliquer dans la communauté – cela renforce la confiance en soi et le sentiment d'amener du changement dans le monde.
- Penser au positif – lorsque l'on fait le point sur sa journée pendant un camp ou une réunion, partager ce pourquoi nous sommes reconnaissants. Remarquer et apprécier les choses positives de la vie, aussi petites qu'elles soient, aide à façonner notre manière de penser.
- Courtoisie et bonté – ces qualités nous rapprochent et favorisent le respect mutuel.
- Vivre dans l'instant – profiter du présent, ici et maintenant. Médite avec tes Scouts en pensant à où vous vous trouvez et ce qui vous entoure.
- Reconnaître et fêter les réussites – n'oublie jamais de célébrer une réussite. Identifie, félicite et récompense les Scouts qui réussissent quelque chose.
- Jouer – les jeux et le rire boostent les niveaux d'endorphine dans notre cerveau, ce qui réduit le stress, nous détend et nous calme, à la fois mentalement et physiquement.
- Chanter – chanter ensemble réduit le stress et crée un sentiment d'appartenance.
- Soutien d'une équipe – dans le Scoutisme, on forme des patrouilles et des équipes pour entourer chaque Scout(e) et l'aider à libérer son potentiel, à s'épanouir et à progresser dans un environnement sûr.
- Développement spirituel – le Scoutisme offre aux jeunes l'occasion de se découvrir et de trouver de la sérénité.
- Et plus encore – on peut encore poursuivre la liste des bénéfices du Scoutisme en parlant notamment de relever des défis, de nouer des amitiés, de découvrir de nouveaux endroits. Réfléchis aux éléments les plus importants pour toi.

Ne sous-estime pas l'impact de ce que tu fais déjà avec les Scouts !

BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL

ATELIER 1

LES CINQ MOYENS D'ATTEINDRE LE BIEN-ÊTRE



Objectifs

Scouts : apprendre à gérer leurs émotions et comment améliorer leur bien-être (prendre soin de moi).

Responsables adultes : mettre en place un espace sûr dans lequel les jeunes peuvent échanger, montrer l'importance de gérer ses propres émotions.



Tranche d'âge

12-16 (Éclaireurs)
16+ (Aînés, Pionniers
& Routiers)



Temps total

45 minutes



Préparation

- Imprimer la feuille « Cinq moyens d'atteindre le bien-être » pour tous les participants
- Distribuer de quoi écrire et des feuilles

Activité



1. Le ou la responsable adulte demande à tout le monde de dessiner un visage qui représente leur humeur du jour, comment ils se sentent (tu peux aussi utiliser des cartes avec des photos représentant des émotions). Les participants montrent ensuite leur dessin et l'expliquent.
 - Sur base de leurs réponses, l'adulte peut expliquer que tout le monde se sent d'humeurs différentes à tout moment, de la tristesse à la joie, en passant par beaucoup d'autres. Il existe de nombreuses manières de faire face à des périodes de tristesse, pour éviter qu'elles se prolongent. Ne pas se sentir bien est tout à fait normal. Ce qui est important est de ne pas s'enfermer et stagner dans ces sentiments négatifs sans chercher de l'aide.



2. On demandera ensuite au groupe de donner des idées de choses à faire lorsque quelqu'un dans leur entourage est triste ou se sent mal.
 - L'adulte peut expliquer qu'il est important de prendre soin de soi-même de façon active tout comme nous prendrions soin des autres.



3. L'adulte distribue la feuille « cinq moyen d'atteindre le bien-être » aux participants et explique que la remplir est un moyen facile et rapide de s'assurer qu'ils prennent soin d'eux-même.
 - Tout le monde reçoit une feuille et répond aux questions individuellement.
 - On forme ensuite des paires pour discuter de ce qu'ils ont écrit (uniquement ce qu'ils ont envie de partager).

À la fin de l'activité, l'adulte demande à tout le monde ce qu'ils ont pensé de l'exercice, et ceux et celles qui veulent bien s'exprimer peuvent le dire.



ATELIER 2

L'ARC-EN-CIEL DES ÉMOTIONS



Objectifs

Scouts : identifier et comprendre les différents types d'émotions qu'ils et elles peuvent éprouver.

Responsables adultes

: aider les Scouts à reconnaître et exprimer leurs émotions.



Tranche d'âge

8-11
(Louveteaux)



Temps total

30 minutes



Préparation

- Prépare des balles de ping-pong* et des feutres de couleur
- *Si tu n'as pas de balles de ping-pong, tu peux utiliser des feuilles avec des cercles dessinés dessus
- Un tableau papier, des post-it, de quoi écrire et de quoi surligner peuvent également s'avérer utiles

Activité



1. Le ou la responsable donne 3 balles de ping-pong à chaque Louveteau, ainsi que des feutres de couleur. Les Louveteaux devront dessiner des emojis sur les balles qui représentent :

- Comment ils ou elles se sentent maintenant
- Comment ils ou elles se sentaient hier
- Comment ils ou elles se sont sentis ces dernières semaines

Encourage-les à chercher des emojis différents. Les Louveteaux peuvent s'inspirer des emojis qu'ils utilisent pour leurs messages.



2. Les participants devront ensuite montrer et expliquer leurs emojis.



3. Une fois le tour terminé, l'adulte explique qu'il existe six émotions de base. L'adulte montre des photos des six émotions : colère, dégoût, tristesse, joie, peur et surprise. Tu peux utiliser des photos de gens, des dessins ou des emojis.



4. Les Louveteaux forment des paires et, tour à tour, les participants devront mimer une émotion que leur partenaire devra deviner. Tu peux répéter cela plusieurs fois.

Pour les aider, affiche les photos quelque part bien en vue.



5. L'adulte demandera ensuite si les Louveteaux peuvent donner d'autres émotions que les six déjà présentées, et les dessiner, toujours par paires. Rappelle-toi que toutes les émotions sont permises, sans aucun jugement.



6. L'adulte demande aux paires si quelqu'un souhaite partager son dessin. Voici des questions directrices pour les responsables de l'activité :

- Qu'est-ce qui vous a fait vous sentir comme ça ? Quel émotion s'est manifestée dans cette situation ? Comment se sentaient les gens autour de vous à ce moment ?
- Si la manière dont s'est manifestée l'émotion était négative : que pourriez-vous faire différemment la prochaine fois que vous vous sentez comme ça ? Comment pouvez-vous utiliser la force des émotions de façon constructive ?



7. L'adulte fait bien remarquer que tout le monde peut ressentir différentes sortes d'émotions et c'est normal. Une même émotion peut entraîner beaucoup de réactions et de comportements différents.



Nous traversons tous de nombreuses émotions au quotidien. Il n'existe pas d'émotions négatives, seulement des réactions négatives à des émotions. Pour une activité amusante de plus, pensez à regarder le film d'animation « Vice-Versa »¹ des studios Pixar. Ce film explique qu'exprimer toutes ses émotions dans leur totalité est essentiel à notre bien-être. Reconnaître les émotions nous permet d'y réagir, de prendre des décisions, comprendre les autres ou éviter des dangers.

RELAXATION & RÉFLEXION

Parfois, pendant nos activités scouts, beaucoup de choses se déroulent à la fois autour de nous – des nouvelles expériences, de nouveaux amis, des défis, des rêves. On peut se sentir un peu dépassés. Il est important de faire une pause de temps à autres, pour notre corps et notre cerveau. Une pause est l'occasion de se détendre et de réfléchir à ce qui se passe autour de nous et en nous.

Vivre dans le moment est aussi important : se concentrer sur le « ici et maintenant », et accepter nos pensées et émotions sans se juger. C'est une expérience d'apprentissage qui contribuera à un mode de vie sain. En tant que responsable adulte, tu dois aider les jeunes à apprendre la pleine conscience et leur montrer l'utilité de ce sujet souvent sous-estimé.

Voici quelques ressources et du matériel qui peuvent t'être utiles→

Sites internet : [Meditation Guided Relaxation Scripts](#)

Applications pour la méditation: [Insight Timer](#), [Stop Breathe Think](#) (comprend des méditations « pour les enfants », « pour le stress par rapport au climat », « pour les jeunes de couleur » et plus encore), [Calm](#), [Smiling Mind](#) ou [Headspace](#)

Applications pour améliorer le sommeil : [Sleep Cycle](#) et « Sleep Stories » sur Headspace ou « Sleepy Time for Kids » sur Stop Breathe Think (mentionné précédemment)

Livre : « Bouillon de poulet pour l'âme » de Jack Canfield, « The Prayer of the Frog » [la prière de la grenouille] d'Anthony de Mello, « The Breathing Book » [le livre de la respiration] de Christopher Willard et Olivia Weisser, et « Meditation is an Open Sky » [la méditation est comme un ciel ouvert] de Whitney Stewart

Jeux : « Dixit » (jeu de cartes créé par Jean-Louis Roubira), « Wingspan » (jeu vidéo conçu par Elizabeth Hargrave), et « Mindful Games Activity Cards: 55 Fun Ways to Share Mindfulness with Kids and Teens » (jeu de carte conçu par Susan Kaiser Greenland pour faire découvrir la pleine conscience aux enfants et aux adolescents)

Vidéos : [Qu'est-ce que la pleine conscience et comment la pratiquer ?](#), [Cosmic Kids \(des aventures de yoga créatives\)](#) (pour les Louveteaux) ou Yoga avec Adriene (pour les Scouts plus âgés) ([Rainbow Yoga](#) ou [Yoga pour la salle de classe](#))



AVOIR CONFIANCE EN SOI ET CONSCIENCE DE SOI

Avoir confiance en soi signifie croire en soi. Par exemple, quand tu apprends quelque chose de nouveau, tu auras confiance en ta capacité à acquérir cette nouvelle compétence, même si elle est compliquée. On peut renforcer sa confiance en soi tout comme l'exercice physique peut renforcer son corps – ça permet de rester fort et en bonne santé.

Pourquoi devrais-je améliorer ma conscience de moi ?

Dans ta vie quotidienne, la conscience de toi te permet d'être à l'écoute de toi et de comprendre ce que tu ressens. Cette conscience de toi t'aidera à mieux contrôler tes émotions et tes réactions, quand tu es seul(e), mais aussi en groupe. Cette conscience de toi te permettra de mieux te comprendre et t'accepter toi-même, ce qui améliorera tes relations avec les autres.



ATELIERS

JE SUIS... ET MON SUPER-POUVOIR EST...



Objectifs

Scouts : renforcer leur estime d'eux-mêmes et les autonomiser.

Responsables adultes

: aider les Scouts en partageant des exemples d'auto-appréciation et de confiance en soi.



Tranche d'âge

8-11
(Louveteaux)
12-16
(Éclaireurs)



Temps total

45 minutes



Préparation

- Prépare de grandes feuilles de papier pour chaque participant et imprime les feuilles d'atelier pour cet exercice
- Prépare une lampe torche et de quoi écrire/des feutres

Activité



1. Le ou la responsable adulte divise les Scouts en groupes de 3 et leur demande de tracer leur silhouette sur le papier :
 - a. Attache une grande feuille de papier à un mur.
 - b. Un ou une Scout(e) s'assied devant la feuille.
 - c. Avec la lampe torche, un autre Scout éclaire le premier pour projeter son ombre sur la feuille.
 - d. Un troisième Scout utilise un feutre pour dessiner le contour de l'ombre sur la feuille.



2. L'adulte demande ensuite aux Scouts d'écrire des choses positives sur leurs « ombres ». Les participants peuvent s'inspirer de la feuille à la fin de cette boîte à outils. Ces affirmations positives doivent être des choses bien que les Scouts pensent d'eux-mêmes.



3. L'adulte demande aux Scouts de former des paires et de discuter de ce qu'ils ont écrit et pourquoi.



4. Ensuite, l'adulte demande à tout le monde de se balader dans la pièce et d'ajouter des choses dans les silhouettes de leurs amis.



5. Une fois de plus, l'adulte demande aux Scouts de former des paires et de partager leurs sentiments après avoir lu les silhouettes.



6. Pour finir, l'adulte demande aux Scouts d'écrire leurs trois super-pouvoirs sur base des choses écrites sur leur feuille. Par exemple : mon super-pouvoir est que je fais rire les autres.



7. On affichera ensuite les silhouettes quelque part dans le local du groupe, comme une galerie de super-héros. Ajoute une photo des Scouts à chaque silhouette pour les identifier.



ATELIERS

TOUT LE MONDE A LE DROIT DE SE SENTIR MAL

Éprouver plusieurs émotions fait partie de la vie. Cependant, lorsque tu te sens mal pendant une période prolongée, ou que tes émotions commencent à avoir un impact sur ta vie quotidienne, il faut absolument réagir pour te sentir mieux. Le fait de se sentir déprimé(e) est un sujet difficile même pour les adultes, c'est pourquoi il est essentiel d'apprendre à gérer une situation dans laquelle nous nous sentons mal. Tu dois savoir qu'il est tout à fait normal de se sentir déprimé parfois, et que tu dois demander de l'aide si la situation ne s'améliore pas après quelques semaines ou mois.



Tu devrais en parler à un ou une adulte de confiance, ou contacter une ligne d'assistance téléphonique de ton pays (tu peux trouver le numéro pour ton pays dans la liste de Child Helpline International ci-dessous) :

- Si tu te sens déprimé(e) pendant une période prolongée,
- Si tu as été blessé(e), ou que tu as peur de l'être dans ton environnement,
- Si tu as besoin d'aide additionnelle,
- Si tu penses que quelqu'un que tu connais est dans l'une des situations ci-dessus.

Il est important de partager ce que tu ressens avec d'autres, car le soutien des autres t'aidera à t'en sortir et te sentir mieux. Si tu es blessé(e) ou que tu as peur, tu dois absolument en parler à quelqu'un, cela peut aider à mettre fin à la situation mais aussi éviter que d'autres soient blessés également.



Non...
Pas vraiment..

Est-ce que tu
vas bien ?

Comment
puis-je t'aider ?

REMARQUE POUR LES RESPONSABLES

Comprendre les problèmes mentaux les plus courants chez les jeunes te donnera les moyens d'en parler avec assurance, à poser des bonnes questions et à observer les changements dans le comportement de tes Scouts.

La dépression¹ est une maladie caractérisée par une tristesse persistante et une perte d'intérêt pour les activités que la personne apprécie en temps normal, ainsi que l'incapacité à réaliser les tâches et activités du quotidien, et ce pendant au moins deux semaines. De plus, les gens souffrant de dépression présentent souvent quelques-uns des symptômes suivants : perte d'énergie ; changement dans l'appétit ; perte ou excès de sommeil ; angoisse ; problèmes de concentration ; indécision ; agitation ; sentiments d'inutilité, de culpabilité, de désespoir ; et/ou pensées suicidaires ou envie de se faire du mal.

La dépression n'est pas un signe de faiblesse. Tout le monde peut souffrir de dépression. Elle se traite, à l'aide de thérapies, de changement dans son style de vie et/ou de médicaments.

On parle d'automutilation² quand quelqu'un se blesse ou se fait du mal intentionnellement. Pour certains, l'automutilation est un moyen de gérer ou d'exprimer ses émotions et ses sentiments quand ceux-ci deviennent trop intenses ou trop envahissants.

L'anxiété³ est la réponse naturelle du corps au stress. C'est un sentiment de peur, de nervosité ou d'appréhension vis-à-vis de ce qui est à venir. Elle est parfois liée à un événement particulier comme le premier jour d'école, un entretien d'embauche, ou devoir prononcer un discours. Parfois, c'est un sentiment plus général et persistant. Si le sentiment d'anxiété est vraiment extrême, qu'il persiste pendant plus de six mois, qu'il perturbe la vie quotidienne, il pourrait s'agir de trouble d'anxiété généralisé.

Les troubles alimentaires⁴ sont des maladies caractérisées par des habitudes alimentaires irrégulières et une angoisse aiguë au sujet de son poids ou de son corps. Ces troubles peuvent se manifester par des ingestions inadéquates ou excessives de nourriture qui à terme peuvent nuire au bien-être physique et mental d'un individu. Les troubles alimentaires les plus courants sont l'anorexie mentale, la boulimie nerveuse, l'hyperphagie boulimique. Ceux-ci touchent tous les genres.

Si tu t'inquiètes de la santé mentale d'un ou d'une jeune, informes-en ses parents ou tuteurs. Toute personne souffrant de problèmes de santé mentale doit se tourner vers des professionnels de la santé.

¹Depression what should you know [Ce qu'il faut savoir sur la dépression], OMS, 2017 <https://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/handouts-depression/what-you-should-know/en/>

²<https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/s/self-harm>, Mental Health Foundation 2019

³Révision médicale par le Dr Timothy J. Legg, CRNP — Written by Kimberly Holland — Mis à jour le 3 septembre 2020; <https://www.healthline.com/health/anxiety>

⁴<https://www.eatingdisorderhope.com/information/eating-disorder/>; Eating Disorder Hope [L'espoir face aux troubles alimentaires] 2021

DANS LE MILIEU DU SCOUTISME

Le Scoutisme aide non seulement à mettre en place un environnement sûr pour aborder les sujets difficiles, il sert également de support pour notre santé mentale et physique, ce qui renforce notre immunité et notre résilience naturelles.

Souviens-toi d'accorder de l'importance aux activités qui impliquent :

- Des questions ouvertes et une prise d'intérêts envers les autres
- Une culture d'écoute
- L'égalité et l'acceptation (établir la confiance)
- Du soutien entre les jeunes, qui souligne la force du groupe
- Des discussions sur des sujets difficiles comme des problèmes, des accidents, sans faire de tabous, et discuter pour résoudre les conflits
- Des discussions régulières sur les émotions, les réactions et les comportements – développer auprès de tes Scouts l'habitude de partager leurs sentiments
- De l'amusement et de la joie !
- Le contact avec la nature, qui réduit le stress

PRÊTE ATTENTION À LA CONDITION PHYSIQUE DE TES SCOUTS

En tant que responsable adulte, tu fais partie de la vie des Scouts, dans une mesure différente des parents ou des amis. Prête attention à tes Scouts quand tu es avec eux, au cas où tu remarques des changements dans leur comportement. Si c'est le cas, ne les ignore pas. Discute avec eux et essaie de comprendre comment ils se sentent et la cause de ces changements.



PROPOSITION DE DISCUSSION



Objectifs

Scouts : comprendre et discuter ouvertement des comportements en lien avec les maladies mentales, dans un environnement sûr.

Responsables adultes

: mettre en place un espace sûr pour tenir des discussions au sujet des maladies mentales.



Tranche d'âge

12-16 (Éclaireurs)

16-18+ (Scouts aînés et Routiers)



Temps total

45 minutes



Préparation

- Préparer des post-it et de quoi écrire
- Dessiner une silhouette sur un grand poster
- Une liste de ressources locales de soutien pour les jeunes
- Fixer des règles de base et des limites, être conscient des changements d'attitude dans le groupe pour pouvoir y réagir



Avant de préparer cette activité, lis les remarques pour les responsables adultes précédentes. Veille à bien fixer des règles de bases avec le groupe avant de commencer.

1. Le ou la responsable adulte pose la question suivante aux Scouts :
 - « Quelle émotion associons-nous généralement avec les couleurs bleue ou grise ? Pourquoi ? »
 - « Pourquoi est-ce que les gens se sentent tristes ? Pourquoi vous sentez-vous parfois tristes ? En un mot » – les Scouts écrivent leurs réponses sur des post-it.

Certaines réponses seront probablement : la pression (le jugement), la solitude, l'échec (la démotivation, la perte de confiance en soi), la peur (de quelqu'un, de situations futures ou passées), ou même pour aucune raison...



2. Ensuite, l'adulte demande aux Scouts d'écrire ce qu'ils ont dit à propos de la tristesse 5 fois sur de nouveaux post-it.



3. Les Scouts devront coller les raisons possibles de la tristesse sur la silhouette poster (voir dans la préparation). Puis, l'adulte demande aux Scouts de décrire ce qu'ils voient.



4. Il ou elle demande ensuite : « quels comportements peut-on observer quand quelqu'un est très triste ? Écrivez-les autour de la silhouette. »

Les Scouts écriront sûrement : anxiété, solitude, manque d'appétit, troubles du sommeil, problèmes de concentration, manque d'énergie, ne pas être heureux, etc. Il est très important de souligner que les gens peuvent cacher ces comportements et sentiments, et donc vivre ces situations sans que les autres ne s'en rendent compte.



5. L'adulte prend le temps d'expliquer :
 - On peut se sentir triste pour différentes raisons, mais si cette tristesse devient trop profonde et qu'on ne peut s'en débarrasser (montrer le nombre de post-it comme exemple), elle va entraîner des changements de comportement (montrer les comportements/symptômes).
 - Si cela dure longtemps, ça peut être une dépression. La dépression est une maladie qui se soigne. Comme pour une grippe, notre corps peut gérer une certaine quantité du virus, mais s'il se multiplie de trop, il faut de l'aide professionnelle.



6. L'adulte demande aux Scouts : « Que se passe-t-il quand on est malade, par exemple si l'on a la grippe et que l'on ne s'en occupe pas ? Que peut-il se passer ? Savez-vous ce qui pourrait se passer si on ignore la dépression ? »
Les réponses possibles incluent notamment de l'automutilation, qui peut mener au suicide.



7. L'adulte fait bien remarquer que :
- Cela peut arriver à tout le monde
 - Ce n'est pas un signe de faiblesse
 - Cela se soigne, avec de l'aide professionnelle (conseiller, psychologue, médecin)



8. L'adulte demande aux Scouts s'ils savent ce qu'ils pourraient faire s'ils se retrouvent dans cette situation ? Ou ce qu'ils feraient s'ils connaissaient quelqu'un qui se sent déprimé ?
Ensemble, vous pouvez créer un poster avec des conseils et des étapes à suivre.



9. Pour synthétiser : l'adulte demande aux Scouts : comment vous sentez-vous après cette discussion ? Avez-vous d'autres questions ? De quoi avez-vous besoin maintenant ?



ATELIER 1

GÉRER MES SEAUX DE STRESS



Objectifs

Scouts : apprendre une nouvelle façon de prendre soin de leurs santé mentale et comprendre ce qui pourrait arriver s'ils ne gèrent pas leur stress.

Responsables adultes

: aider les Scouts à comprendre comment gérer leur stress et comment prendre soin d'eux-mêmes.



Temps total

30 minutes



Tranche d'âge

12-16 (Éclaireurs)

16-18 (Pionniers, aînés)



Préparation

- Deux seaux : l'un rempli d'eau et l'autre vide
- 1 verre ou gobelet

Activité



1. Le ou la responsable adulte demande aux Scouts de former un cercle.



2. Les Scouts devront ensuite réfléchir à quelque chose qui est source de stress pour eux à titre individuel. Par exemple : perdre une chaussette, être en retard à l'école, les examens, une dispute avec un ou une ami(e) ou membre de sa famille, le COVID-19, le changement climatique, etc.



3. L'adulte demande aux Scouts de venir un par un au seau d'eau et d'y prendre de l'eau avec le verre. Ils versent ensuite l'eau dans le seau vide en disant au groupe ce qui les fait stresser.



4. Le seau va commencer à se remplir d'eau, et l'adulte explique qu'il représente une personne, et que l'eau est le niveau de stress de cette personne. Plus le seau se remplit d'eau, plus le stress augmente.



5. Quand tous les Scouts seront passés, le seau sera probablement presque rempli ou débordera. L'eau qui déborde représente l'épuisement, les crises émotionnelles ou d'autres maladies mentales. Cela montre aux jeunes que lorsqu'on est trop stressé, on fini par se sentir mal, moins résilient et on se sent incapable de se sortir de la situation.



6. Maintenant, l'adulte demande aux Scouts de penser à des choses qui les aident à se détendre et à se sentir bien. Par exemple : lire un livre, passer du temps en famille ou avec des amis, jouer à un jeu, danser, chanter, faire du sport, de l'exercice, faire une sieste, parler à une personne de confiance, un conseiller, etc.



7. L'adulte demande ensuite à chaque Scout(e) de venir tour à tour prendre de l'eau dans le seau qui déborde et de la verser par terre ou à nouveau dans le premier seau. Pendant qu'ils versent l'eau, les Scouts disent ce qu'ils font pour se détendre ou se sentir bien.



8. L'adulte explique au groupe que faire toutes ces choses, c'est prendre soin de soi, et il faut essayer de faire ces choses au moins un peu chaque jour pour se détendre. Quand nous sommes très stressés, nous devons consciemment nous forcer, encore un peu plus, à prendre soin de nous. Être conscient des choses qui « remplissent notre seau de stress » peut nous aider à gérer le stress et à prendre soin de notre santé mentale.



9. Si cela semble approprié, l'adulte, ou un expert que tu invites, peut parler des choses et des activités qui libèrent le stress, mais qui sont dangereuses, comme la drogue, l'alcool, fumer, manger, dépenser de l'argent, etc. Toutes ces choses, qui peuvent parfois sembler réduire le stress, peuvent avoir des effets très nocifs pour la santé et le bien-être à long terme. L'adulte peut conseiller au jeunes de choisir judicieusement ce qu'ils font pour prendre soin d'eux-mêmes.

ATELIER 2

UN JOURNAL POUR ENTRETENIR SA SANTÉ



Objectifs

Scouts : apprendre et s'exercer à gérer leurs émotions et renforcer leur résilience pour affronter les moments difficiles. Offrir aux Scouts de commencer à garder des traces de leurs bons et mauvais moments, et de savoir comment les gérer. Les encourager à méditer sur leurs expériences au quotidien.

Responsables adultes : aider les Scouts à commencer à tenir un journal et à comprendre comment prendre



Tranche d'âge

12-16 (Éclaireurs)
16-19 (Aînés-Pionniers)
19 -26 (Routiers)



Temps total

30 minutes



Préparation

- Prépare un carnet et de quoi écrire pour chaque participant(e)

Activité



1. Introduction par le ou la responsable adulte : quand on grandit, il peut parfois sembler difficile de parler de ce qui nous arrive avec ceux et celles qui nous entourent. C'est là qu'un journal peut s'avérer intéressant. Écrire dans son journal, c'est une expérience particulière d'expression et de découverte de soi en toute sécurité. C'est un exutoire sain pour s'exprimer, sans se retenir, sans avoir peur de conséquences ou de jugement. L'adolescence et les débuts de l'âge adulte sont souvent difficiles, un journal peut aider à traverser cette période. Un journal peut t'aider à :

- Te comprendre – découvrir ce qui te rend unique !
- Comprendre les expériences dans ta vie : te plonger dans tes pensées, tes émotions et tes réactions à des événements récents
- Analyser et réagir à des situations
- Examiner et intégrer tes pensées, tes émotions et ton ressenti
- Réfléchir et résoudre des problèmes
- Te fixer des objectifs personnels et faire des projets
- Créer quelque chose que tu prendras du plaisir à relire quand tu seras plus âgé(e), ou qui te servira quand tu vivras des moments difficiles pour te rappeler comment tu as affronté des situations compliquées.

Et donc, comment on tient un journal intime ?

C'est ton journal, tu écris ce que tu veux, il n'y a pas de mauvaise ou de bonne façon de le tenir. L'orthographe et la grammaire n'ont pas d'importance si tu ne veux pas y faire attention. Tu n'écris que pour toi. Voici quelques conseils pour te lancer dans l'écriture d'un journal et pour le continuer :

- Sur la première page, parle un peu de toi, ton âge, tes hobbies, tes goûts du moment – tes amis, nourriture, couleurs, vêtements, séries télévisées préférées, etc.
- Si tu te sens d'humeur créative, tu peux décorer ton journal pour le rendre vraiment unique. Tu peux y ajouter des tickets, des autocollants, des photos, du papier washi et des dessins pour le rendre plus joli. Si tu veux simplement écrire, c'est très bien. Mais tu n'es pas obligé de te cantonner à de l'écriture non plus.



- Ajoute un rappel dans ton téléphone ou ton ordinateur si tu as peur d'oublier d'y écrire. S'il y a des jours où tu n'as pas envie d'écrire dans ton journal, tu peux ignorer le rappel. Ne te force pas à écrire quand tu n'as rien à dire – cela ne fera que te décourager de ton journal.

Rappelle-toi de prendre soin de ton journal. Si tu mets par écrit tes pensées et tes sentiments, tu ne voudras pas qu'ils tombent entre de mauvaises mains, fais donc bien attention si tu l'emmènes à l'école ou à un événement scout. Ne dis pas aux autres que tu l'as avec toi et garde-le dans un endroit sûr, un tiroir caché ou ta taie d'oreiller.

Si tu ne sais pas quoi écrire dans ton journal, tu peux t'inspirer en faisant des recherches en ligne, tu peux essayer l'écriture libre (écrire tout ce qui te passe par la tête), ou bien écrire un événement du jour et ce qui a fait qu'il était positif ou négatif. Dans quelques années, tu seras stupéfait(e) par toutes les aventures, les



2. L'adulte distribue les carnets et aménage un endroit (ou des endroits) confortable et tranquille pour que les participants travaillent. Les participants choisissent où s'installer.



3. L'adulte demande à chaque participant(e) d'écrire un premier passage dans son journal, cela peut par exemple être sous forme de lettre à eux-mêmes, une lettre dans laquelle ils écrivent comment ils vont maintenant.

Voici quelques questions pour les inspirer :

- Qu'est-ce qui te rend fier de toi et pourquoi ?
- De quoi es-tu reconnaissant(e) aujourd'hui ?
- Quels sont tes projets et rêves pour l'avenir ?
- Que voudrais-tu dire à ton futur toi ?



4. Après environ 30 minutes, l'adulte rappelle les participants pour parler de l'expérience de s'écrire une lettre à soi-même (sans parler du contenu des lettres, sauf s'ils le souhaitent).



5. Pour conclure, l'adulte encourage les participants à continuer leur journal, au quotidien ou de façon hebdomadaire, à considérer ce journal comme un ami à qui ils peuvent se confier, et avec qui explorer leurs idées. Ils peuvent aussi utiliser leur journal quand ils ne sentent pas au mieux, pour se replonger dans de bons souvenirs ou pour se rappeler comment ils ont surmonté des épreuves difficiles.



Si le groupe scout se rassemble souvent avec le ou la même adulte, il peut être bon d'inclure des séances d'écriture dans le journal au programme d'activités régulière ou lors de camps. Cela incitera les Scouts à en faire une habitude, saine et constante.

Pendant les réflexions au sujet de leur développement personnel, l'adulte peut également encourager les jeunes à relire leur lettre originale pour voir comment ils ont grandi, s'ils ont atteint leurs objectifs ou si leurs objectifs ont changé avec le temps.

Les amis, peut-être que
notre responsable peut
nous aider ici... Il y a trop
d'émotions pour
les gérer nous-mêmes



PRENDRE SOIN DES AUTRES

Tout au long de notre parcours scout, nous créons des liens et influençons inévitablement les autres. Nous pouvons aider à créer un monde meilleur en faisant de notre mieux pour que notre influence sur les personnes que nous croisons soit positive. Il est important de nous assurer que nous sommes prêts et que nous avons les moyens de devenir des modèles au sein de notre communauté et ailleurs.

Que nous soyons jeunes ou adultes, il est possible de nous aider les uns les autres à préserver notre santé mentale. Tout le monde dans le Scoutisme doit comprendre que nous avons le devoir de prendre soin de nous-mêmes et des autres. Rappelle-toi qu'il ne s'agit pas toujours de réagir ou de donner des conseils. Parfois, la seule chose dont on a besoin est d'être écouté.



L'écoute DANS LE MILIEU SCOUT

SYSTÈME DE COMPAGNONS

Avec un système de compagnons, chaque Scout(e) dispose d'un mécanisme de soutien en la personne du ou de la camarade désigné(e). Pendant les rencontres ou les camps scouts, les Scouts devront garder un œil et soutenir leur camarade. Ils peuvent également être là pour s'écouter mutuellement au besoin, et plus encore. Nous encourageons cette pratique qui aide à mettre en place un environnement scout plus sûr, au sein duquel les jeunes se sentent suivis, soutenus et encouragés.

En plus de leur camarade désigné(e), il faut encourager les Scouts à se tourner vers d'autres personnes qui peuvent être présentes pour les écouter au besoin : un ou une autre ami(e) de confiance, un ou une responsable de confiance, un membre de la famille (frère, sœur, père, mère,...) ou un ou une enseignant(e).

CELLULE D'ÉCOUTE/OREILLES ATTENTIVES

Tu peux aussi former tes Scouts pour créer une cellule d'écoute dans ton groupe. Choisis une personne parmi les responsables vers qui les Scouts peuvent se tourner s'ils se sentent tristes, en colère, seuls ou en désarroi. Veille à ce que tous les Scouts sachent de qui il s'agit et comment le ou la contacter.

ATELIER 1

TOUT LE MONDE A LA MÊME IMPORTANCE



Objectifs

Scout : favoriser l'empathie et le souci pour autrui.

Responsables adultes

: mettre en place un environnement dans lequel les Scouts se sentent responsables les uns des autres et veillent les uns sur les autres.



Tranche d'âge

12-16 (Éclaireurs)



Temps total

45 minutes



Préparation

- Prépare une couverture par équipe de cinq personnes dans le groupe
- Prépare un projecteur ou un ordinateur pour montrer une vidéo
- Prépare de quoi écrire et du papier (au cas où certains voudraient répondre sur papier)

Activité



1. L'adulte demande au groupe s'ils connaissent l'histoire des trois singes japonais qui représentent le principe : « ne rien voir, ne rien entendre, ne rien dire » au sujet du mal. L'adulte leur montre à quoi ils ressemblent :

- Mizaru, qui ne voit pas le mal, se couvre les yeux,
- Kikazaru, qui n'entend pas le mal, se couvre les oreilles, et
- Iwazaru, qui ne dit rien de mal, se couvre la bouche.



2. L'adulte répartit les participants en groupes de cinq. Dans chaque groupe, trois participants jouent les singes, et à partir de ce moment, ils vont soit ne pas voir, ne pas entendre ou ne pas parler (le premier utilise un foulard pour se bander les yeux et le deuxième des écouteurs avec de la musique pour ne rien entendre). Les deux participants restants n'ont aucune restrictions.



3. Une fois prêts, l'adulte explique ce que le groupe devra faire : tout le monde doit se tenir sur la couverture. L'objectif est de retourner la couverture le plus vite possible, tout en restant dessus, sans utiliser ses mains et sans toucher le sol autour. L'adulte peut ajouter un peu d'imaginaire, une histoire, par exemple dire qu'ils sont sur une île et que la couverture est entourée d'eau.



4. Après avoir réalisé la tâche, les participants s'assoient tous en cercle et l'adulte pose les questions suivantes :
 - « Comment vous êtes-vous sentis pendant cette activité ? » (pour penser à leur émotions, si possible de la part de tous les participants, et pour voir comment ces émotions diffèrent d'une équipe à l'autre)
 - « Qui a mené les équipes ? Pourquoi ? (pour voir dans quelle mesure les « singes » étaient impliqués et voir si leurs restrictions les empêchaient de diriger)
 - « Qui s'est amusé ? Qui a le moins apprécié cette activité ? » (pour voir si les « singes » se sont tout autant amusés)
 - « Savez-vous pourquoi ? »
 - « Quelle a été l'importance de l'objectif ? »



5. L'adulte résume l'activité : parfois, nos différences entraînent des complications. Nous devons prendre en compte tous les membres de notre groupe en pensant aux difficultés et limites potentielles de chacun et chacune. Même si différentes tâches représentent des défis différents pour chacun et chacune, en fonction de nos compétences et de notre expérience, nous n'en sommes pas moins tous égaux. Nous devons prendre soin et nous aider les uns les autres, et faire preuve d'empathie.



6. L'adulte montre une vidéo pour illustrer cela :

[Erste Christmas Ad 2018: What would Christmas be without love? \[Première publicité de Noël 2018 : que serait Noël sans l'amour ?\]](#)



7. L'adulte demande ensuite au groupe de discuter :
« Qu'avez-vous appris de cette histoire ? »

Nous devons toujours nous rappeler d'inclure tout le monde quand nous faisons quelque chose, même si

cela nécessite une certaine adaptation ou un changement de plan. Tout le monde est important et a besoin d'un peu d'attention. Il est important de toujours chercher des solutions et de ne pas abandonner trop vite. Parfois, nous sommes trop timides pour demander de l'attention ou de l'aide.



8. L'adulte peut aussi demander aux Scout de parler d'une expérience durant laquelle ils ont inclus ou aidé quelqu'un de cette manière.

ATELIER 2

MA BOÎTE « MAGIQUE »



Objectifs

Scouts : acquérir des compétences leur permettant d'apprécier les autres, leurs points forts, mais aussi augmenter leur estime d'eux-même.

Responsables adultes :

Aider les jeunes à développer leurs compétences relationnelles et leur intelligence émotionnelle.



Temps total

30 minutes

Déroulement :
variable, peut durer plusieurs jours



Tranche d'âge

Tous les âges



Préparation

- Petites boîtes en cartons (de la taille d'une boîte aux lettres) OU du papier pour faire des boîtes en origami OU d'autres types de boîtes qui peuvent contenir de petits papiers
- De quoi décorer les boîtes (optionnel)
- Un stand avec des morceaux de papier et des stylos ou marqueurs

Activité



1. L'adulte donne à tous les participants une petite boîte (ou de quoi en fabrique une) et leur demande d'y indiquer leur nom clairement, qu'il soit visible pour les autres.



2. Toutes les boîtes sont rassemblées en un endroit. Les Scouts peuvent décorer leur boîte s'ils le veulent, les adultes peuvent mettre des décorations à leur disposition pour créer une bonne ambiance, quelque chose en lien avec le cadre symbolique du groupe par exemple.



3. L'adulte demande ensuite aux participants de s'écrire des messages les uns les autres et de les poster dans ces boîtes au fil des jours. Les messages doivent :
 - Montrer de l'appréciation envers un trait de caractère du ou de la destinataire (par exemple un point fort, un talent, un geste fait),
 - Remercier la personne, ou
 - Être un message agréable.



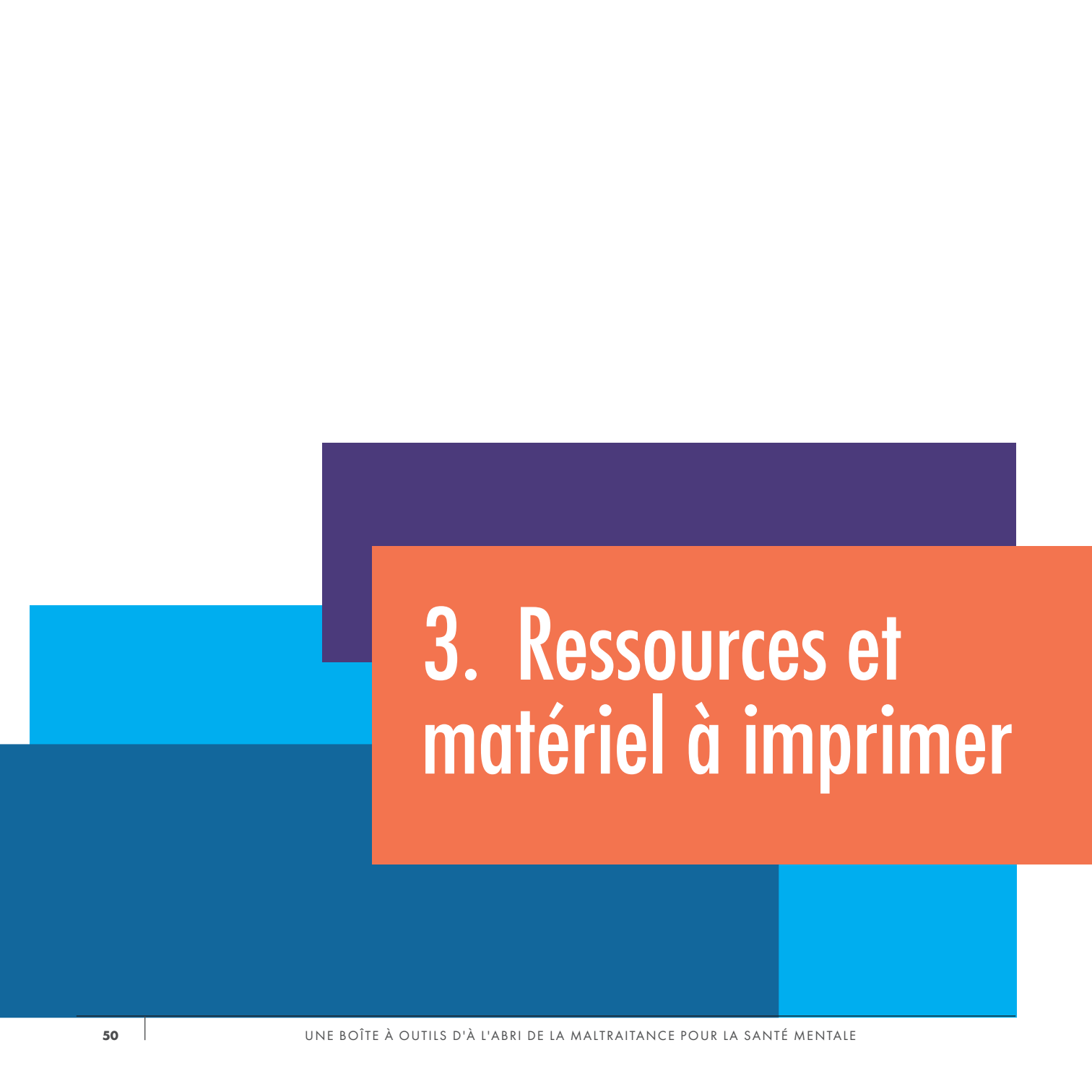
4. À la fin de la semaine, ou à la fin de l'activité, les participants peuvent ouvrir leur boîte pour lire leurs messages.



5. Après quelques jours ou semaines, l'adulte revient vers les participants pour leur demander ce qu'ils ont pensé de l'expérience.



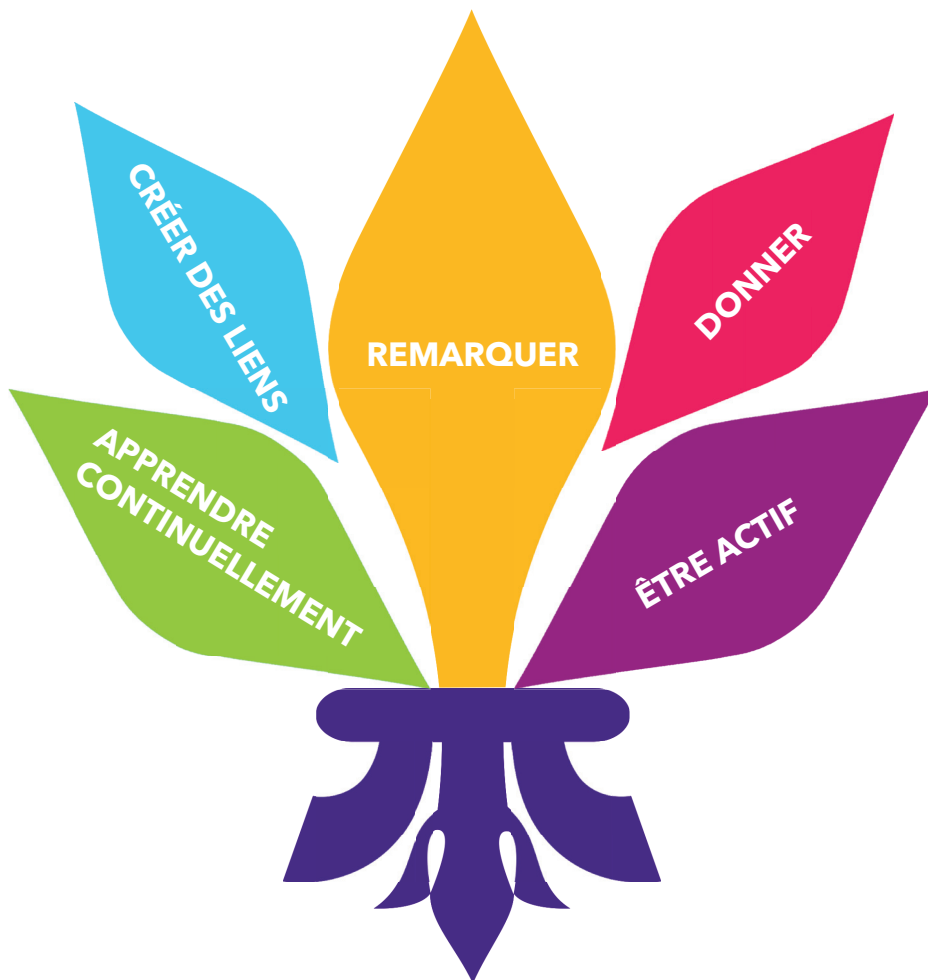
REMARQUE : si des messages inappropriés sont mis dans les boîtes, par exemple des messages de harcèlement, tu dois réagir immédiatement et parler du harcèlement au groupe. Si cela se reproduit, pense peut-être à mettre fin à l'activité et tourne-toi vers notre boîte à outils contre le harcèlement pour y trouver d'autres activités à réaliser (voir plus bas).



3. Ressources et matériel à imprimer

FEUILLE : LES CINQ MOYENS D'ATTEINDRE LE BIEN-ÊTRE

RÉPONDRE AUX QUESTIONS DE CHAQUE SECTION



Créer des liens

Passer du temps avec ta famille et tes amis. Aimer passer du temps ensemble et se parler.

Que feras-tu pour créer des liens avec les autres ?

-
-

Donner

Faire quelque chose pour un ami, une amie, un membre de la famille, leur faire plaisir. Cela peut te faire plaisir à toi aussi ! Être aimable, sourire et dire « merci ».

Que feras-tu pour créer des liens avec les autres ?

-

Remarquer

Faire une pause pour te demander comment tu te sens. Regarder autour de toi. Aller te promener, méditer, écouter de la musique.

De quelle manière vas-tu observer autour de toi ?

-
-

Être actif

Faire de l'exercice entretient la santé physique et te fais te sentir bien.

À quelles activités physiques prendras-tu part ?

-
-

Apprendre continuellement

Essayer quelque chose de nouveau. S'essayer à un nouveau hobby, ou en apprendre sur un sujet juste parce qu'il t'intéresse (et non pas pour l'école).

Que vas-tu apprendre de nouveau ?

-
-

FEUILLE : JE SUIS... ET MON SUPER-POUVOIR EST...

1. J'ai de l'importance.
2. Je suis intelligent(e).
3. Je suis un(e) bon(ne) ami(e).
4. Je suis gentil(le) et affectueux(se).
5. J'apprécie mon corps.
6. Je suis aimé(e).
7. J'ai du courage.
8. Je sais écouter.
9. Je suis serviable.
10. Je suis heureux(se).
11. Je fais de mon mieux.
12. Je suis fier(e) de moi.
13. Je me soucie des autres.
14. Je sais faire des choses difficiles.
15. J'ai confiance en moi.
16. J'aime tirer des leçons des défis.
17. J'aime les nouvelles aventures.
18. Je suis en sécurité.
19. Aujourd'hui est une superbe journée.
20. Je suis libre d'être moi-même.
21. Je suis honnête.
22. J'aime partager ce que j'ai.
23. J'ai de nombreux talents.
24. Je m'améliore tous les jours.
25. Je peux tout faire.
26. J'ai beaucoup d'ami(e)s qui m'aiment.

27. Tout problème a une solution.
28. Je peux y arriver.
29. Je suis intelligent(e).
30. Je suis aimable.
31. Je crois en moi.
32. Je me fais confiance.
33. Je suis protégé(e).
34. Je suis exactement où je dois être.
35. Je suis détendu.
36. J'ai de l'assurance.
37. Je suis brave.
38. Je suis intègre.
39. Les problèmes sont des occasions de m'améliorer.
40. Je suis aux commandes de ma vie.
41. Tout va bien.
42. Ma famille et mes amis m'aiment pour qui je suis.
43. J'ai beaucoup de bon(ne) s ami(e)s.
44. Je suis quelqu'un de créatif.
45. Je suis extraordinaire.
46. J'ai de bon(ne)s ami(e)s.
47. Je suis un(e) bon(ne) ami(e).
48. Je suis attentionné(e) et gentil(le).
49. Je suis fort(e), physiquement et mentalement.
50. Il m'arrive des miracles.
51. J'ai de la patience.

52. Je suis parfait(e) juste comme je suis.
53. Je prends de bonnes décisions.
54. J'ai de l'importance.
55. Je peux tout faire.
56. Je suis détendu.
57. Je m'apprécie.
58. Je me laisse guider par mon cœur.
59. Je vois le bien en moi.
60. Je suis un(e) gagnant(e).
61. Je suis utile.
62. Je suis beau/belle.
63. Je suis un(e) élève brillant(e).
64. Je joue un rôle important dans le monde.
65. Je m'aime.
66. Je suis optimiste.
67. Je respecte les autres.
68. J'apprends de mes erreurs.
69. J'aime ma famille et mes amis.
70. Tout se termine toujours bien.
71. Je n'ai aucun problème avec ma personnalité.
72. J'ai de nombreux dons et talents.
73. Apprendre est chouette et captivant.
74. Je suis heureux(se).
75. Je peux tout faire.
76. Recommencer n'est pas un problème.
77. Je suis doué(e).





4. Ressources pour approfondir

RESSOURCES POUR APPROFONDIR

RESSOURCES À L'ABRI DE LA MALTRAITANCE

[La page d'À l'abri de la maltraitance](#) Cette page te permettra de mieux comprendre comment mettre en place un environnement sûr pour les Scouts.

[La Politique mondiale « À l'abri de la maltraitance »](#) Cette politique définit des attentes en matière de mise en œuvre de procédures et mesures que les Scouts prendront pour créer un environnement sûr pour tout le monde à tout moment.

SCOUTS EN SÉCURITÉ – LE CADRE À L'ABRI DE LA MALTRAITANCE POUR LE PROGRAMME DES JEUNES

Moi et mes pairs

[Boîte à outils contre le harcèlement](#)

Cette boîte à outils vise à aider les responsables adultes à apprendre aux jeunes à identifier, prévenir et réagir à des situations de harcèlement.

[Child Helpline International](#) Organisation internationale de lignes d'assistance téléphonique auprès desquelles obtenir davantage d'aide. Consulte leur site internet pour trouver le numéro d'une ligne d'assistance pour enfants dans ton pays.

RESSOURCES DE L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (OMS)

[Santé mentale](#) Cette page, rédigée par l'Organisation mondiale de la Santé, contient des informations sur la santé mentale pour ceux et celles qui souhaitent en apprendre plus.

[Dépression](#) Cette page, rédigée par l'Organisation mondiale de la Santé, contient des feuillets d'information sur les caractéristiques de la dépression, mais aussi comment l'éviter et la soigner.

[Premiers secours psychologiques : guide pour les agents de terrain](#)

RESSOURCES POUR APPROFONDIR

Ce guide rédigé par l'OMS parle des premiers secours psychologiques, qui signifient apprendre des manières humaines, compatissantes et encourageantes d'aider les autres lorsqu'ils souffrent de crises de santé mentale graves ou vivent des événements bouleversants. Il propose un cadre pour aider les gens dans le respect de leur dignité, leur culture et leurs capacités.

[Les pires choses à dire à quelqu'un de déprimé](#)

Cet article contient quelques conseils et astuces sur les choses à faire et à éviter lorsque tu te retrouves avec une personne qui souffre de dépression.





SCOUTS®

Créer un Monde Meilleur

© Bureau Mondial Du Scoutisme, Inc.
DÉVELOPPEMENT DU SCOUTISME
janvier 2022

Bureau Mondial du Scoutisme, Centre de Soutien Global
Kuala Lumpur

Suite 3, Level 17
Menara Sentral Vista
150 Jalan Sultan Abdul Samad
Brickfields, 50470 Kuala Lumpur
MALAYSIA
Téléphone : + 60 3 2276 9000
Fax : + 60 3 2276 9089
worldbureau@scout.org
scout.org

Ce document a pu être produit grâce à la contribution de

La reproduction est autorisée aux Organisations et Associations Scoutes Nationales membres de l'Organisation Mondiale du Mouvement Scout. Le source doit être citée au format suivant : © 2022. Organisation Mondiale du Mouvement Scout. Reproduit avec autorisation.