

Causerie éducative pour la compréhension de la résilience

Un sac rempli de courage

Objectif de l'atelier	Objectif spécifique : Permettre aux participants de comprendre le concept de résilience et d'identifier les difficultés qu'ils rencontrent ainsi que les ressources personnelles, familiales et communautaires (qualités, soutien, valeurs, compétences) qui les aident à y faire face Résultat attendu : Les participants renforcent leur compréhension de la résilience en reconnaissant leurs ressources personnelles et les facteurs de protection présents dans leur environnement familial et communautaire pour faire face aux difficultés de la vie.
Logistique	- Une salle ou un espace avec des chaises et des tables - Feuilles ou cartons, stylos / crayons - Public : 10 enfants (8-12 ans) ou 10 adolescents/jeunes (13-25 ans) - Durée : 45mn à 1h - Conseil d'animation : - o Utiliser un langage simple - o Valoriser chaque participation - o Éviter de juger ou de minimiser les difficultés - o Encourager la solidarité <i>Pratique développée par le BNCE-Togo</i>
Conseils pour les animateurs	✓ Utiliser un langage simple ✓ Valoriser chaque participation ✓ Éviter de juger ou de minimiser les difficultés ✓ Encourager la solidarité
Introduction (10 mn)	Brise-glace « le sac invisible » : Question à poser : <i>Est-ce que vous avez déjà porté un sac lourd ?</i> <i>Comment vous êtes-vous senti ?</i> Message important : Tout comme un sac, chacun porte dans la vie des difficultés invisibles.
Développement du thème (30 à 35 mn)	Explication de l'activité À travers une métaphore simple du « sac », les participants sont amenés à identifier leurs difficultés personnelles ainsi que les ressources positives (courage, soutien, valeurs, compétences) qui les aident à y faire face. La démarche repose sur le dialogue, le storytelling et des activités interactives, favorisant l'expression, l'écoute et la solidarité. Elle permet aux jeunes de comprendre que les épreuves font partie de la vie, mais qu'elles peuvent être surmontées grâce au courage individuel et au soutien collectif. Déroulement Étape 1 : Remplir son sac de courage Chaque participant écrit des mots ou phrases (ados) ou dessine (enfants) : - 1 difficulté qu'il rencontre (dans le sac) - 3 choses qui lui donnent de la force, du courage. Exemples : Ma maman, mon ami, mes études, la prière, le sport (autour du sac pour l'aider à le porter) Éclaircissement simple :



	1. Le sac représente l'ensemble des expériences de la vie, les difficultés, les épreuves, les pertes, les échecs, les problèmes : pauvreté, échec scolaire, maladie, conflits familiaux, rejet, etc. 2. Le courage symbolise les forces : les ressources internes (force mentale, espoir, effort, détermination, foi, solidarité, valeurs personnelles, apprentissage, confiance en soi) qui permettent d'avancer malgré l'adversité. Il y a aussi des ressources externes qui nous aident à continuer : le soutien d'une personne, etc... La résilience n'est donc pas l'absence de souffrance, mais la capacité à continuer à marcher avec ce sac, même lorsqu'il devient lourd. Selon l'American Psychological Association (APA), <i>la résilience est le processus d'adaptation face à l'adversité, au traumatisme ou au stress important.</i> Après le temps de réflexion personnelle, quelques volontaires partagent leur sac. Message important : Chaque individu remplit son sac différemment. Être courageux ne veut pas dire ne jamais tomber, mais se relever après chaque chute. Étape 2 : Histoire illustrative de "Kossi" Kossi est un élève brillant, mais ses parents n'ont pas assez de moyens. Souvent découragé, il voulait abandonner l'école. Un jour, un enseignant lui a dit : <i>Ton avenir est plus grand que tes difficultés.</i> Ces mots sont devenus un outil dans son sac de courage. Aujourd'hui, Kossi continue malgré les obstacles. Question aux participants : <i>Qu'est-ce qui a aidé Kossi à continuer ?</i> Poursuivre en approfondissant : Questions de discussion : - Qu'est-ce qui te donne le plus de courage ? - Qui peut t'aider quand ton sac devient trop lourd ? - Comment pouvons-nous aider un ami à porter son sac ? Message important : les ressources se diversifient et le courage grandit quand on n'est pas seul.
Conclusion (5 mn)	Message à retenir du sac rempli de courage ✓ Tout le monde porte un sac invisible ✓ Il peut être lourd, mais il y a toujours des possibilités de le porter plus facilement, grâce aux ressources de chacun (rêves, avenir, personnes de soutien...). ✓ N'abandonne jamais ✓ Aider quelqu'un, c'est parfois simplement l'aider à porter son sac ✓ Le courage et donc les ressources que nous avons ne sont pas innés, ils se construisent, se renforcent, en y prenant conscience et en les valorisant ✓ Les épreuves peuvent devenir des forces, si on s'adapte et y fait face Évaluation (optionnelle) : - <i>Qu'as-tu appris aujourd'hui ?</i> - <i>Cite une chose que tu mets dans ton sac de courage.</i>
Pour approfondir	Le sac de courage à travers des exemples Résilience chez les enfants et les jeunes Un enfant issu d'un milieu défavorisé, confronté à la pauvreté ou à la violence familiale, peut néanmoins réussir à l'école grâce au soutien d'un enseignant, d'un parent ou d'un mentor. Chaque encouragement devient un outil ajouté dans son sac de courage. Exemple : De nombreux programmes de protection de l'enfance montrent que les enfants ayant au moins un adulte bienveillant de référence développent une meilleure capacité de résilience.

	Résilience face à la maladie Une personne atteinte d'une maladie chronique apprend à réorganiser sa vie, à accepter ses limites et à se battre chaque jour. Le courage ici ne signifie pas vaincre la maladie, mais vivre pleinement malgré elle. Exemple : Des patients atteints du VIH ou du cancer qui deviennent des acteurs de sensibilisation transforment leur souffrance en force collective. Résilience communautaire Après une catastrophe naturelle, un conflit ou une crise sociale, des communautés se relèvent grâce à la solidarité, à l'entraide et à l'espoir partagé. Exemple : Dans plusieurs pays d'Afrique de l'Ouest, des communautés touchées par des crises socio-économiques ont mis en place des groupes d'épargne communautaire, renforçant leur autonomie et leur dignité.
--	--