

# Cartes d'Activités Adaptées aux enfants



# Introduction

World Vision International et l'IFRC (le Centre de Référence pour le Soutien Psychosocial) ont lancé en 2017 une Boîte à Outils pour les Espaces Amis des Enfants (EAE/CFS). Cet ensemble de cartes d'activités est sélectionné et adapté à partir du Catalogue d'Activités des EAE qui dans le but de promouvoir le bien-être psychosocial des enfants et de leurs familles pendant la COVID-19.

Les cartes d'activités sont conçues spécialement pour les enfants qui sont confinés ou qui ont un accès limité aux programmes scolaires et récréatifs. Toutes les activités peuvent être réalisées individuellement ou en petits groupes de 2 ou 3 personnes à la maison ou dans tout autre lieu approprié. Les cartes de format A5 sont disponibles en ligne et distribuées en personne dans la mesure du possible.

Citation suggérée : " Cartes d'Activité Adaptées aux Espaces Amis des Enfants à la Maison ", World Vision International et l'IFRC, de Copenhague, 2020  
Copyright : Centre de Référence de l'IFRC pour le Soutien Psychosocial

# Pour les parents et les tuteurs



## Pour les parents et les tuteurs

Ces activités sont conçues pour aider les enfants à s'amuser, apprendre à être émotionnellement sain et pratiquer de nouvelles compétences.

Le jeu est indispensable au bien-être des enfants. Il fonctionne mieux lorsque les enfants échangent leurs idées sur les jeux qu'ils aimeraient avoir. N'oubliez pas que chaque enfant est différent en fonction de son âge et de ses capacités.

Nous vous encourageons à passer du temps à faire ces activités avec votre enfant à la maison ou dans tout autre endroit approprié, cela aidera l'enfant à se sentir soutenu et motivé.

Avant d'utiliser une activité, prenez quelques minutes pour en discuter avec votre enfant et donnez-lui une chance de partager ses points de vue. Encouragez les enfants au cours du jeu avec les activités et leur faire des commentaires positifs.

Réfléchissez avec les enfants à la fin de chaque activité

- a) Qu'avez-vous ressenti en faisant cette activité ?
- b) Qu'est-ce qu'ils ont aimé dans cette activité ?
- c) Qu'est-ce qu'ils ont appris les uns des autres ou sur cette activité ?

# Pour les parents et tuteurs



## Pour les Parents et Tuteurs

Si vous craignez qu'un enfant ne soit physiquement ou émotionnellement blessé, veuillez cesser l'activité et demander de l'aide. Le cas échéant, vous pouvez:

- Parlez à un dirigeant local ou à un fonctionnaire du gouvernement
- Appelez ou envoyez un courriel à un service d'assistance téléphonique pour les enfants ou à un organisme qui protège les enfants.
- Contactez le commissariat de police local
- Chercher à obtenir le soutien de prestataires de services ou de travailleurs de première ligne (c'est-à-dire les travailleurs sociaux, les travailleurs de la santé, etc.)

Si vous craignez de porter préjudice à votre enfant:

- Parlez de vos sentiments à quelqu'un en qui vous avez confiance
- Ne disciplinez les enfants que lorsque vous êtes calme;
- Ne frappez pas un enfant

APPUI SOCIAL

## Règles de Base



## Règles de Base

**Matériels:** papier et crayon

- L'établissement des règles de base doit être la première activité avant de commencer avec les autres activités contenues dans ces cartes.
- Rassemblez les membres de votre famille avec lesquels vous ferez les activités.
- Demandez à chacun de dire quelles règles seraient bonnes à suivre lors des activités, afin qu'elles soient agréables à appliquer. Les règles peuvent être des choses comme : nous nous écoutons les uns les autres, nous respectons ceux qui ne veulent pas participer, et nous jouons franc jeu.
- Convenir d'un ensemble de règles et les noter sur une feuille de papier.
- Rappelez-vous mutuellement les règles chaque fois que vous pratiquez les activités indiquées sur ces cartes.



APPUI SOCIAL

## Nos Noms Uniques



## Nos Noms Uniques

**Matériels:** Feuilles de carton, stylos et punaises

- Demandez aux membres de votre famille de vous dire quelque chose sur votre nom. Demandez-leur pourquoi ce nom a été choisi.
- Sur une feuille de papier ou de carton, faites un dessin qui montre votre nom d'un côté et, de l'autre, écrivez la signification de votre nom.
- Décorez votre carte de visite avec des crayons de couleur, des journaux, des autocollants ou tout autre matériel que vous pouvez trouver.
- Montrez votre carte avec votre nom à votre famille et proposez-leur d'en faire une pour chacun d'eux.
- Rassembler des récits de noms d'autres personnes et les aider à faire des cartes de noms aussi.
- En tant que famille, portez vos cartes ayant les noms inscrits le jour qui vous convient à tous.

APPRENTISSAGE EMOTIONNEL

## La Roue de l'Emotion



## La Roue de l'Emotion

**Matériels:** Deux feuilles de carton, des crayons de couleur et une agrafeuse de papier.

- Dessinez un cercle sur un carton et découpez- le soigneusement. Divisez les cercles en six tranches égales comme dans une tarte. Pour chaque tranche, nommez les émotions : être heureux, colère, dégoût, peur, surprise et tristesse.
- Dessinez une image simple à côté de l'émotion pour l'illustrer.
- Découpez un deuxième cercle et divisez-le en 6 tranches, puis découpez une tranche du cercle,
- comme dans l'image au recto de cette carte. Placez le deuxième cercle sur le premier et attachez les deux avec une agrafeuse en métal au milieu des cercles.
- Colorez ou décidez votre roue comme vous le souhaitez.
- Tournez le deuxième cercle de manière à ce qu'une émotion du premier cercle apparaisse à travers la tranche manquante.
- Utilisez la roue pour vérifier comment vous ou d'autres personnes vous sentez chaque jour ou chaque semaine ! Rappelez-vous qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise émotion.

APPRENTISSAGE EMOTIONNEL

## Plus d'informations sur les émotions



## Plus d'informations sur les émotions

**Matériels:** La roue des émotions, papier et stylo

- Si vous n'avez pas fait la roue des émotions, commencez par l'activité intitulée "La Roue des Emotions".
- Regardez les six émotions sur la roue des émotions.
- Pensez au genre de situations qui pourraient faire ressentir à quelqu'un chacune des émotions de la roue ?
- Jouez un sketch pour que les autres puissent deviner l'émotion que vous exprimez.
- Jouez le sketch à tour de rôle jusqu'à ce qu'il soit facile pour chacun de reconnaître les six émotions et la façon dont nous les manifestons.

APPRENTISSAGE EMOTIONNEL

## Autres Emotions



## Autres Emotions

**Matériels:** La roue des émotions, papier et stylo

- Si vous n'avez pas fait la roue des émotions, commencez par l'activité intitulée "La Roue des Emotions".
- Regardez les six émotions sur la roue des émotions.
- Pensez à toutes les autres émotions que vous connaissez ? Faites-en une liste.
- Discutez avec quelqu'un d'autre si les émotions que vous avez écrites sont une autre
- forme d'émotion (par exemple, être malheureux est une autre forme d'émotion comme être triste) déjà sur la roue ou n'est pas sur la roue.
- Combien d'autres émotions avez-vous notées?



APPRENTISSAGE EMOTIONNEL

## Création de Bonnes Emotions



## Création de Bonnes Emotions

**Matériels:** La roue des émotions, papier et stylo

- Si vous n'avez pas fait la roue des émotions, commencez par l'activité intitulée "La Roue des Emotions".
- Regardez la roue et choisissez l'émotion
- sur la roue qui vous fait ressentir le plus de bien-être à l'intérieur.
- Pensez à toutes les choses que vous pouvez faire à la maison pour ressentir cette émotion et écrivez-les sur le papier.
- Essayez de faire les choses que vous avez écrites et vérifiez si vous pouvez ressentir de bonnes émotions à l'intérieur.

APPRENTISSAGE EMOTIONNEL

## Gérer les Émotions Difficiles



# Gérer les Émotions Difficiles

**Matériels:** La roue des émotions, papier et stylo

- Si vous n'avez pas fait la roue des émotions, commencez par l'activité intitulée "La Roue des Emotions".
- Regardez la roue et choisissez l'émotion
- sur la roue qui vous met un peu mal à l'aise.
- Où ressentez-vous le plus cette émotion dans votre corps ? Dans votre ventre, cœur, tête, jambes ou ailleurs ?
- Si vous pouvez identifier et nommer de telles
- émotions, cela vous donne le temps de découvrir comment réagir à ce sentiment.
- Notez, comment vous pouvez réagir par rapport à ce sentiment ?
- Chaque fois qu'une émotion est difficile à avoir
- dans votre cœur ou à partager avec d'autres, vous pouvez créer les bonnes émotions en faisant les choses que vous avez notées dans l'autre activité intitulée "Création de bonnes émotions"

APPRENTISSAGE EMOTIONNEL

## Différentes Manières de Réagir



## Différentes Manières de Réagir

- Examinons les différentes manières dont les gens réagissent par rapport à leurs émotions.
- Tout d'abord, vous devez trouver une autre personne chez vous pour faire un binôme avec vous.
- Choisissez une émotion et exprimez-la sur votre visage et en la mettant en scène avec votre corps. Ensuite, demandez à votre binôme de deviner quelle émotion vous montrez.
- Dites à votre binôme s'il a bien deviné.
- Demandez à votre binôme de faire aussi une démonstration de la même émotion.
- Maintenant, à tour de rôle, choisissez une autre émotion et essayez de la mettre en scène.
- Utilisez votre imagination pour créer une histoire amusante où vous pouvez prétendre utiliser toutes les émotions que vous avez pratiquées!

BIEN-ETRE ET ADAPTATION

## L'Arbre dans le Vent



Trouvez un ami ou un membre de votre famille capable de vous lire les instructions à voix basse et vous n'aurez qu'à suivre celles-ci.

## Tree in the Wind

### Matériels: Aucun

- Tenez-vous bien droit, les pieds écartés, avec de l'espace autour de vous. Pliez un peu les genoux. Détendez vos bras sur les côtés et laissez-les se détendre naturellement.
- Sentez vos pieds bien plantés sur le sol, comme les racines d'un arbre. Imaginez que vous avez des racines qui poussent dans le sol, tout en restant fermement debout.
- Localisez le centre de votre corps et respirez dans le centre de votre corps, par de profondes et lentes respirations.
- Soulevez lentement vos bras comme des branches et, à chaque expiration, envoyez l'énergie dans vos bras.
- Inspirez l'énergie de vos racines et expirez pour envoyer l'énergie nécessaire pour nourrir vos branches et vos feuilles.
- Maintenant, ouvrez les yeux et remuez vos pieds, vos mains et vos bras.
- Votre arbre est toujours là. Chaque fois que vous voulez vous sentir bien enraciné, fort et calme, vous pouvez simplement planter vos pieds et faire pousser vos racines et vos branches à nouveau!



BIEN-ETRE ET ADAPTATION

## Respiration Détendue



Trouvez un ami ou un membre de votre famille capable de vous lire les instructions à voix basse et vous n'aurez qu'à suivre celles-ci.

## Respiration Détendue

### Matériels: Aucun

- Asseyez-vous ou allongez-vous dans une position confortable. Fermez les yeux doucement ou gardez-les ouverts mais gardez-les doux et décontractés. Expirez lentement comme si vous souffliez sur une boisson chaude pour la refroidir. Notez comment cela rend l'expiration longue et lente.
- Posez vos mains sur votre poitrine et inspirez, et observez comment la poitrine monte et descend au fur et à mesure que vous respirez.
- Ensuite, posez les deux mains sur le ventre. Inspirez en laissant pousser votre ventre vers l'extérieur, comme s'il y avait un ballon qui se gonflait dans votre ventre.
- Notez que votre dos et vos côtes semblent devenir plus volumineux lorsque vous inspirez, puis se rétracter lorsque vous expirez.
- Posez vos mains sur vos genoux et respirez calmement pendant quelques minutes.
- Notez la manière dont vous ressentez votre respiration, la manière dont votre corps se sent maintenant.

## BIEN-ETRE ET ADAPTATION

# Respiration Détendue pour bien dormir



Trouvez un ami ou un membre de votre famille capable de vous lire les instructions à voix basse et vous n'aurez qu'à suivre celles-ci.

# Respiration Détendue pour bien dormir

**Matériels:** Aucun

Parfois, il est difficile de trouver le sommeil et un exercice de respiration détendue peut vous aider à vous endormir. A chaque expiration, vous faites un compte à rebours. La première expiration va jusqu'à cinq, la suivante ainsi de suite jusqu'à zéro et recommencez à cinq et comptez jusqu'à ce que vous vous endormiez.

- Allongez-vous sur le dos ou sur le côté pour sentir comment vous êtes soutenu par le matelas.
- Concentrez-vous ensuite sur votre respiration, laissez la bouche légèrement ouverte et relâchez la tension dans vos yeux, votre langue et vos mâchoires.
- Inspirez profondément, et lors de la première expiration, comptez cinq. Lors de la deuxième respiration, comptez quatre, lors de la troisième, comptez trois et ainsi de suite jusqu'à ce que vous arriviez à zéro.
- Au fur et à mesure que la respiration s'approfondit et ralentit avec l'exercice, vous pouvez augmenter le compte à rebours de dix à zéro. Une expiration, un compte à rebours. Dormez bien.

BIEN-ETRE ET ADAPTATION

## Détente Musculaire



Trouvez un ami ou un membre de votre famille capable de vous lire les instructions à voix basse et vous n'aurez qu'à suivre celles-ci.

## Détente Musculaire

**Matériels:** None

- Asseyez-vous ou allongez-vous dans une position confortable et respirez bien et régulièrement.
- Faites un poing avec les deux mains et serrez-les très fort - aussi fort que vous le pouvez. Sentez la tension dans vos mains et vos avant-bras. Maintenez votre corps comme ça, comptez lentement jusqu'à cinq, puis relâchez vos mains et vos bras.
- Pliez les bras au niveau du coude, comme si vous souleviez un poids lourd, en gardant les bras tendus et serrés.
- Maintenant, essayez de faire la même chose pour votre cou et vos épaules, puis pour votre visage, ensuite, votre ventre. Et enfin, vos jambes et vos pieds.
- Notez la sensation entre la tension et le relâchement des muscles du corps.

BIEN-ETRE ET ADAPTATION

## Respiration Ventrale



Trouvez un ami ou un membre de votre famille capable de vous lire les instructions à voix basse et vous n'aurez qu'à suivre celles-ci.

# Respiration Ventrale

## Matériels: Aucun

- Allongez-vous en posant votre tête sur le ventre d'une autre personne, par exemple un parent, un grand-parent, une sœur ou un frère. Respirez profondément et régulièrement.
- Si vous avez une personne qui repose sur votre ventre, remarquez comment sa tête monte et descend lorsque vous inspirez ou expirez.
- Observez la respiration pendant un moment.
- Sentez l'air dans le nez ou la bouche, lorsque vous inspirez. Notez comment l'air remplit vos poumons et comment la tête bouge sur le ventre.
- Sentez comment la tête bouge sous l'effet de la respiration. En haut... et... en bas, en haut... et... en bas...
- Maintenant, tous les deux inspirent profondément pour que les ventres se gonflent et que la tête reposant sur le ventre se soulève vers le haut... et que l'expiration soit longue, pour que la tête descende très lentement....
- A tour de rôle, vous pouvez poser votre tête sur le ventre de l'autre si vous n'êtes que deux et répéter les mêmes étapes.



BIEN-ETRE ET ADAPTATION

## Promenade Consciente



## Promenade Consciente

**Matériels:** Papier, stylos, crayons de couleurs

- Trouvez un endroit où vous vous sentez en sécurité et heureux, que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur. Prenez le temps de regarder autour de vous et de VOIR vraiment ce qu'il y a dans cet endroit.
- Observez tout comme si vous le voyiez pour la première fois. Observez tout ce qui vous entoure dans les moindres détails. Marchez dans un silence total, concentrez-vous et essayez de distinguer les couleurs, les textures, les odeurs, les sons ou la sensation de soleil ou de brise.
- Arrêtez la promenade, asseyez-vous et pensez à quelque chose de beau que vous avez vu pendant la promenade. Dessinez ce que vous avez le plus aimé pendant votre promenade. Dessinez autant que vous pouvez vous en souvenir. Par exemple, si c'est une feuille, dessinez sa forme, ses nervures, sa couleur et tout ce qui rend la feuille spéciale.
- Partagez ce que vous avez dessiné avec quelqu'un dans votre famille.

SOUTIEN SOCIAL: MA FAMILLE ET MES AMIS

## Travailler Ensemble



## Travailler Ensemble

**Matériels:** Crayons ou bâtonnets

- Placez de vrais longs bâtonnets ou des bâtonnets imaginaires entre un de vos doigts et le même doigt de la main d'un ami ou d'un membre de la famille. Vous pouvez vous aligner et jouer avec le plus grand nombre de personnes possible dans cette activité.
- Maintenant, déplacez-vous ensemble dans n'importe quelle direction sans faire tomber aucun des bâtonnets. Observez- vous attentivement et avancez à une vitesse qui vous convient à tous.
- Faites le même exercice en utilisant d'autres doigts de la main.
- Maintenant, essayez à nouveau mais cette fois sans parler!
- Notez combien de temps vous pouvez tenir les bâtonnets en équilibre. Parlez aussi entre vous de ce qu'il faut faire pour travailler dans une telle équipe.

## Mon Jardin avec mes Amis



Nous vous encourageons à faire cet exercice avec vos tuteurs ou toute personne de confiance afin de pouvoir partager vos sentiments et vos pensées avec les autres.

## Mon Jardin avec mes Amis

**Matériels:** Papiers et stylos

- Sur une feuille de papier, faites un dessin d'un beau jardin avec des arbres, des fleurs ou un terrain de jeu.
- Pensez à la personne avec qui vous aimeriez être dans le jardin. La personne peut être issue de la famille, des amis ou de quelqu'un en qui vous avez confiance. Ajouter ces personnes au dessin du jardin.
- Dites aux autres membres de votre famille ceux qui se trouvent dans votre jardin.
- Pensez à qui vous pouvez vous adresser dans votre jardin si vous avez un problème. A qui pouvez-vous faire confiance et à qui pouvez-vous parler. Partagez cette information avec votre famille si vous en avez envie.

## Le souvenir de quelqu'un qui compte



Nous vous encourageons à faire cet exercice avec vos tuteurs ou toute personne de confiance afin de pouvoir partager vos sentiments et vos pensées avec les autres.

## Le souvenir de quelqu'un qui compte

**Matériels:** un stylo et du papier ou tout autre matériel à portée de main

- Prenez le temps de penser à une personne exceptionnelle qui compte dans votre vie. Ensuite, pensez à un souvenir positif que vous avez de cette personne ou avec elle.
- Créez un dessin ou trouvez un autre moyen de créer un symbole qui représente ce souvenir. Racontez à un ami ou à un tuteur l'histoire et ce qu'elle signifie pour vous.
- Notez ce que vous ressentez en partageant l'histoire de cette mémoire ou votre souvenir?
- Pouvez-vous trouver un moyen de préserver les souvenirs positifs gardés dans votre fort intérieur?



RELATION AVEC LES AUTRES : ÊTRE UN BON AMI

## Langage Corporel Ouvert ou Fermé



## Langage Corporel Ouvert ou Fermé

**Matériels:** Aucun

- Mettez-vous en binôme, tenez-vous debout face à face. Désigner une personne comme A et l'autre comme B.
- B tourne le dos à A, qui, entre-temps, adopte une position qui démontre un langage corporel ouvert ou fermé lorsque l'on écoute.
- Lorsque A termine, B peut regarder et dire si le langage corporel est ouvert ou fermé et pourquoi il l'est. Ensuite B exprime un langage corporel ouvert ou fermé.
- Expliquez ce qui rend le langage corporel ouvert ou fermé.

RELATION AVEC LES AUTRES : ÊTRE UN BON AMI

## A Tour de Rôle



## A Tour de Rôle

**Matériels:** Aucun

- Décidez à tour de rôle et faites la démonstration d'un exercice physique que chacun fera pendant 30 secondes.
- Chacun devrait être en mesure de faire les exercices choisis.
- Une fois les 30 secondes écoulées, la personne doit passer à la personne suivante qui fera la démonstration d'une nouvelle activité que les autres devraient suivre.
- Vous pouvez sauter, courir sur place, sauter de haut en bas, vous imaginer en train de cueillir des fruits sur un grand arbre, ou de ramasser des vêtements sur le sol, de monter des marches, de vous asseoir sur une chaise et de vous relever, ou vous pouvez sauter d'un côté à l'autre, marcher sur place, taper la main sur le même genou puis sur le genou opposé ou vous pouvez faire tous les exercices dont vous vous souvenez ou en créer de nouveaux.
- Continuez pendant dix minutes, puis étirez les muscles ou secouez tout le corps de la tête aux pieds.

RELATION AVEC LES AUTRES : ÊTRE UN BON AMI

## Ecouter simplement



## Ecouter simplement

**Matériels:** Aucun

- Tenez-vous debout ou asseyez-vous l'un en face de l'autre. Une personne sera un singe et l'autre un éléphant ou vous pouvez choisir deux autres animaux que vous préférez.
- Le singe parlera de quelque chose qu'il aime faire à la maison. L'éléphant écoutera très attentivement et essaiera de comprendre parfaitement le singe sans poser de questions. L'éléphant utilisera également le langage corporel pour essayer de montrer qu'il écoute.
- Au bout d'une minute ou deux, l'éléphant répète ce que le singe a dit.
- Changez afin que l'éléphant parle maintenant de quelque chose qu'il aime faire à la maison et au singe de l'écouter. Au bout d'une minute ou deux, le singe répète ce que l'éléphant a dit.
- Ensuite, parlez à tour de rôle de quelque chose que vous attendez avec impatience
- Expliquez comment vous pouvez savoir si quelqu'un vous écoute vraiment.

# PROTECTION ET LIMITES – MA SECURITE

## Ma Communauté



## Ma Communauté

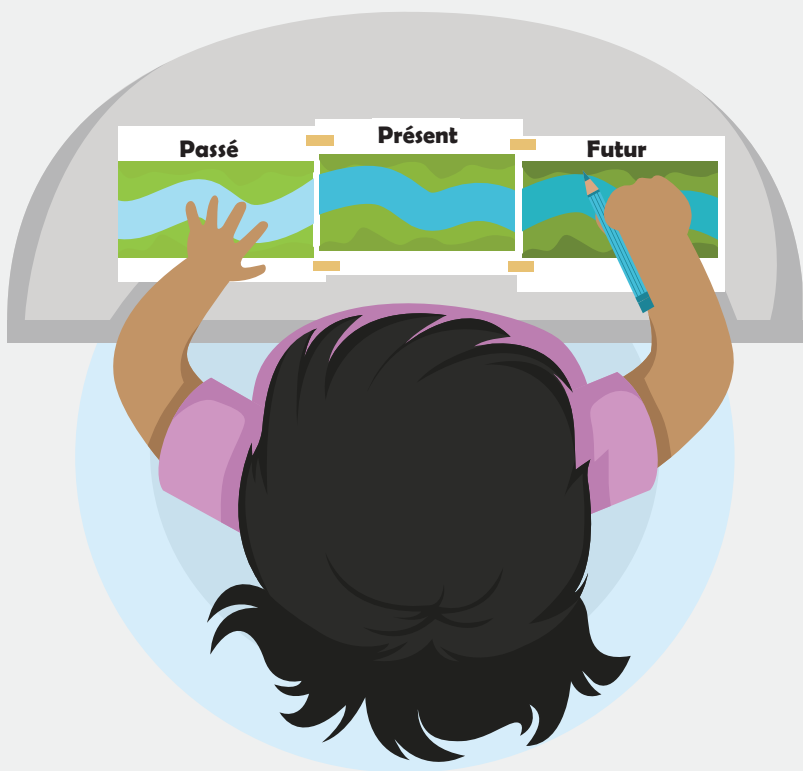
### Matériels : Papier et crayons

- Faites un dessin de votre communauté, seul ou avec d'autres. Indiquez les écoles, les maisons, les hôpitaux, les postes de police, les parcs, les routes, les rivières, les bois, les magasins et tout autre élément qui vous vient à l'esprit.
- Cochez vos endroits préférés dans la communauté.
- Dessinez un cercle vert pour les endroits qui vous semblent les plus sûrs, puis un cercle rouge pour les lieux qui ne sont pas sûrs pour les enfants.
- Pensez à ce qui rend un endroit sûr pour vous et les autres.
- Faites une liste sur une feuille de papier séparée de trois façons dont votre communauté pourrait être plus sûre pour les enfants.
- Écrivez les noms de trois personnes de la communauté qui pourraient contribuer à rendre les choses plus sûres.
- Parlez à un parent et élaborer un plan pour essayer de rendre une chose plus sûre dans votre communauté.



**CAPITALISER SUR LES FORCES :  
TOUS MES SOUTIENS**

**Fleuve de Vie**



## Fleuve de Vie

**Matériels:** Trois feuilles de papier, des crayons, du ruban adhésif et des feutres de couleur

- Prenez trois feuilles de papier et collez-les côte à côte.
- Marquez la première page avec les mots "le passé", la deuxième avec "le présent" et la troisième avec "le futur".
- Dessinez une rivière traversant les trois feuilles de papier du passé au présent et vers le futur.
- Sur la feuille qui représente le passé, notez ou dessinez vos souvenirs préférés, dans la feuille actuelle ajoutez ce qui est important pour vous maintenant, et dans la feuille du futur décrivez trois rêves que vous avez pour vous-même.

CAPITALISER SUR LES FORCES :  
TOUS MES SOUTIENS

## Héros



## Héros

**Matériels:** Cinq feuilles de papier, des stylos, des crayons de couleur et une agrafeuse ou de la colle

- Plier en deux cinq feuilles de papier et les agraffer ou les coller près du pli pour en faire un livret de 20 pages
- Écrivez "Héros" en première page comme titre
- Sur la page suivante, écrivez votre nom et votre âge ; sur la troisième, écrivez ou dessinez ce en quoi vous êtes doué ; sur la suivante, ce qui vous inquiète ; puis les principaux problèmes que vous avez surmontés
- Sur les pages suivantes, écrivez des titres comme : mon super héros préféré, à qui je parle quand je suis heureux, à qui je parle quand je suis inquiet, mon ami animal préféré, à qui je peux parler pour obtenir de l'aide, la personne auprès de qui j'apprends le plus.
- Faites un dessin pour chaque page.
- Sur les deux dernières pages, écrivez ce que vous avez aimé le plus dans cette activité