



**Un guide pour les élèves**

**Manuel de formateur(trice)**

MRC/UVRI and LSHTM Uganda Research Unit



Medical  
Research  
Council



Uganda  
Virus  
Research  
Institute

LONDON  
SCHOOL of  
HYGIENE  
& TROPICAL  
MEDICINE



**FIRAH**  
RECHERCHE  
APPLIQUÉE SUR  
LE HANDICAP  
APPLIED  
DISABILITY  
RESEARCH



Unité de recherche MRC/UVRI & LSHTM Ouganda  
Entebbe, Ouganda  
2022

Ce manuel a été développé par l'équipe de recherche "Obuntu bulamu" de l'unité de recherche ougandaise MRC/UVRI & LSHTM, en collaboration avec des consultants du ministère de l'éducation et des sports, de l'université de Kyambogo, du groupe de parents SHYNEA, du Katalemwa Cheshire Home, de l'école primaire SURE Prospect et de l'école primaire Sacred Heart.

La conception et l'impression du manuel ont été financées par la FIRAH - Recherche appliquée sur le handicap, numéro de subvention AP2019\_029.

Membres du groupe de travail:

**Unité de recherche MRC/UVRI et LSHTM Uganda:**

Dr Femke Bannink Mbazzi  
Elizabeth Kawesa  
Claire Nimusiima

**Groupe de parents de SHYNEA:**

Ruth Nalugya  
Harriet Nambejja

**École primaire SURE Prospect:**

Hajarah Ndagire  
Barbra Nakaggwa

**Représentants des élèves:**

James Kaddu  
Mercy Nakirijja  
Josephine Namwebya

Remerciements: Geert van Hove, Université de Gand, Prof. Janet Seeley, MRC/UVRI & LSHTM Uganda Research Unit, Dr. Michel Silvestre & Anne Dewailly, Université de Metz.

# Introduction

“Obuntu bulamu” est une intervention de soutien entre pairs visant à promouvoir l’intégration des élèves handicapés dans leur communauté.

L’Ouganda compte plus de deux millions d’élèves handicapés. Beaucoup d’entre eux vivent dans la pauvreté, ne bénéficient pas des services de santé dont ils ont besoin et ne vont pas à l’école.<sup>1, 2</sup> Certains sont cependant bien acceptés et pris en charge par leur famille et vont à l’école. Les élèves qui appartiennent à la communauté et y participent ont des familles, des voisins et des enseignants qui croient que les élèves handicapés appartiennent eux aussi à la communauté et doivent être inclus dans tout ce qui concerne les autres élèves<sup>3</sup>. Dans le cadre de l’intervention “Obuntu bulamu”, nous demandons aux parents, aux voisins, aux enseignants et aux dirigeants d’assumer la responsabilité collective d’inclure et de prendre soin de “nos” élèves afin de construire des communautés inclusives et de donner une chance s’intègrent à tous les élèves.

L’intervention “Obuntu bulamu” a été développée par un groupe d’élèves, de parents, d’enseignants, de travailleurs en réadaptation et de chercheurs en Ouganda entre 2017 et 2019. L’intervention vise à améliorer l’inclusion des élèves handicapés grâce à un modèle de formation et de mentorat de pair à pair<sup>4</sup>. ‘Obuntu bulamu’ est le fruit d’une collaboration entre des universitaires, des groupes de parents, des travailleurs sociaux et des bureaux d’éducation de district. Il existe trois manuels de formation “Obuntu bulamu” destinés aux élèves, aux parents et aux enseignants.

Ce manuel de formation vise à aider les élèves à mettre en œuvre l’intervention “Obuntu bulamu” dans leurs écoles et leurs communautés. Il explique comment aider les autres enseignants à créer une responsabilité collective pour inclure les élèves handicapés à l’école et sensibiliser au handicap en utilisant l’intervention de soutien entre pairs “Obuntu bulamu”.

La formation des enseignants fait partie d’une gamme plus large de formations, qui comprend des formations destinées aux parents et aux élèves. D’autres publications dans la même série sont :

- ‘Obuntu bulamu’ – soutien de pair à pair pour l’inclusion. Un manuel de formation et un guide pour les enseignants.
- ‘Obuntu bulamu’ – soutien de pair à pair pour l’inclusion. Un manuel de formation et un guide pour les parents.

## **Dr Femke Bannink Mbazzi**

Chercheur principal de l’étude “Obuntu bulamu”.  
Unité de recherche MRC/UVRI & LSHTM Ouganda

# Content

## Jour 1

Session 1:	Commencer ensemble .....	7
Session 2:	“Obuntu bulamu” et le soutien entre pairs .....	9
Session 3:	Handicap et soutien par les pairs .....	12

## Jour 2

Session 4:	Les relations entre pairs .....	15
Session 5:	Le soutien par les pairs à l'école et à la maison .....	19

## Jour 3

Session 6:	Comment parler (de ses sentiments) .....	21
Session 7:	La solidarité à l'école et dans la communauté .....	29

# Informations générales

Ce guide contient 7 sessions que vous mettrez en œuvre avec des élèves handicapés et leurs camarades pour rendre leurs écoles et leurs communautés plus inclusives.

Les sessions de formation des élèves doivent être attrayantes et amusantes pour que les élèves soient attentifs et restent impliqués. Il est important que les sessions soient dispensées à un rythme qui convient aux élèves. Vous devrez peut-être différencier certaines activités en fonction des besoins du groupe. Vous pouvez décider de diviser les groupes en deux pour certains exercices, en fonction des capacités et de l'âge des élèves, avec votre co-formateur(trice), et/ou de travailler avec des pairs pour toutes les activités, au cas où certains élèves auraient besoin de soutien dans toutes les activités.

Nous recommandons de faire une pause ludique après la session 1.2 du premier jour, la session 4.3 du deuxième jour, la session 6.3 du troisième jour, et une pause déjeuner après la session 2.2 du premier jour, après la session 5.1 du deuxième jour et après la session 6.5. À la fin des jours 2 et 3, les élèves présenteront leurs plans à leurs enseignants et à leurs parents qui suivent des sessions de formation au même endroit.

Lorsque les élèves reviennent de la pause, vous pouvez faire un exercice d'ancrage pour ramener leur attention et les concentrer sur le travail de groupe. Par exemple:

- Chantez une chanson ensemble, dansez et tapez des mains. Veillez à inclure les élèves malentendants en ajoutant du rythme et les élèves ayant des difficultés motrices en leur proposant des alternatives aux battements de mains, comme taper ou faire des sons.
- Demandez aux élèves de jouer l'animal qu'ils aimeraient incarner et demandez aux autres de deviner de quel animal il s'agit. Demandez-leur de faire des sons et des gestes pour inclure les élèves malentendants et malvoyants ; les élèves ayant de graves difficultés motrices peuvent demander à un camarade d'agir à leur place.
- Demandez aux élèves d'inspirer profondément, de lever les mains au-dessus de leur tête et d'expirer très lentement sur le son "fff", en redescendant les mains. Si les élèves ne peuvent pas lever les mains, ils peuvent se contenter de respirer et, le cas échéant, de faire un autre mouvement corporel.
- Dites aux élèves de chercher un objet rectangulaire et de se tenir à côté de lui, de le montrer du doigt ou de le tenir dans leurs mains. Assurez-vous que les élèves malvoyants disposent d'un objet à proximité de leur position assise. Si un élève a des difficultés à comprendre ce qu'est un objet rectangulaire, donnez-lui un exemple et demandez à un camarade de l'aider à chercher un objet de cette forme.

D'autres jeux et activités que le/la formateur(trice) et les élèves connaissent bien peuvent également être utilisés, à condition qu'ils soient amusants, courts, faciles à comprendre et qu'ils incluent tous les élèves.

Le dernier jour, les élèves présenteront leur travail à leurs parents et à leurs enseignants. Il est important de les aider à s'y préparer et de faciliter les questions et les réponses que les parents et les enseignants pourraient apporter à cette présentation.



# Session 1: Commencer ensemble

## Activité 1.1: Accueil et présentations

**Type d'activité:** Exercice de groupe

**Durée:** Environ 30 minutes

**Matériel nécessaire:** Ballon souple (idéalement avec une petite a l'intérieur)

### Consignes des formateurs(trices):

**1ère étape:** Assurez-vous que tous les élèves sont assis en cercle et sont à l'aise.

**2ème étape:** Accueillez les élèves à la session et présentez-vous

**3ème étape:** Invitez un élève à choisir un ballon

**4ème étape:** Demandez à chaque élève de se présenter en disant son nom, son âge et ce qu'il aimerait être à l'avenir.

**5ème étape:** Prenez une balle molle et demandez aux élèves (en commençant par celui qui a la balle) de participer au jeu suivant : celui qui lance la balle dit son nom et le nom de la personne à qui il lance la balle, par exemple "Esther" - "Paul". Une fois qu'Esther a lancé la balle à Paul, Paul fait de même en disant "Paul" - "Tendo" et lance la balle à Tendo. Continuez pendant quelques minutes jusqu'à ce que tous les élèves connaissent le nom des autres. Si un élève a des difficultés motrices ou une déficience visuelle, permettez-lui de faire rouler ou de donner la balle à un autre élève ou montrez-lui la balle. Si un élève a une déficience auditive, demandez-lui de donner à chaque élève un nom en signe et demandez aux élèves de dire et de signer les noms simultanément. Si un élève ne parle pas, un camarade peut le présenter.

### Remarques pour les formateurs(trices):

Encouragez chaque élève à se présenter et remerciez chacun d'entre eux de l'avoir fait. Si les élèves ne sont pas audibles, demandez-leur poliment de se répéter un peu plus fort.

## Activité 1.2: Règles de base et définition des attentes

**Type d'activité:** Partage d'informations et établissement de règles de base

**Durée:** Environ 30 minutes

**Matériel nécessaire:** Tableau de conférence et marqueurs

### Consignes des formateurs(trices):

**1ère étape:** Expliquez aux élèves les objectifs de la formation et le contenu des journées de formation.

**2ème étape:** Expliquez que nous voulons faire de notre espace de formation un espace heureux et sûr pour tous. Tout comme il existe des règles pour conduire ou jouer à un jeu, nous fixons également des règles que chacun doit suivre pendant la formation.

**3ème étape:** Donnez quelques exemples et encouragez les élèves à formuler eux aussi des règles. Demandez à l'un des élèves de vous aider à les écrire sur un tableau à feuilles mobiles.

### Remarques pour les formateurs(trices):

L'objectif de la formation est de créer une unité entre les élèves handicapés et non handicapés en utilisant l'approche de soutien par les pairs "Obuntu bulamu". Obuntu bulamu " renforce la responsabilité partagée de s'occuper et d'inclure les élèves handicapés à la maison, à l'école et dans la communauté.

La formation consiste en 3 journées complètes de formation avec des activités de suivi à l'école.

Le premier jour, les élèves apprendront à se connaître, à connaître Obuntu bulamu et le handicap.

Le deuxième jour, les élèves apprendront ce qu'est le soutien entre pairs. Ils présenteront leurs plans de soutien aux enseignants et aux parents.

Après les deux jours de formation, les élèves pratiqueront des activités de soutien entre pairs dans leurs écoles. Les animateurs se rendront dans les écoles pour observer les classes et assurer le suivi avec les élèves, les parents et les enseignants.

Le troisième jour, les élèves donneront leur avis sur la mise en œuvre du soutien entre pairs dans les écoles et sur les difficultés rencontrées, et ils élaboreront un plan pour aller de l'avant. Ils apprendront également ce qu'est la solidarité à l'école et élaboreront un plan pour que leurs écoles et leurs communautés soient plus inclusives. Ils présenteront leur plan en groupe aux enseignants et aux parents. Après le troisième jour de formation, les animateurs rendront visite aux élèves à l'école pour un soutien continu et les parents et les enseignants organiseront des réunions pour mettre en œuvre les plans d'inclusion.

Exemples de règles de base:

- Tout le monde doit participer
- Chacun doit écouter les autres
- Chacun a la possibilité de s'exprimer.
- Une seule personne s'exprime à la fois.
- Ne répondez pas à la place de quelqu'un d'autre
- Chacun doit respecter les autres
- Ne blessez personne en disant des gros mots, en vous moquant d'eux ou en les frappant.
- Respectez le temps imparti





## Session 2: Obuntu bulamu et soutien entre pairs

### Activité 2.1: La signification de “Obuntu bulamu”

**Type d'activité:** Discussion de groupe et activité de dessin

**Durée:** Environ 60 minutes

**Matériel nécessaire:** Matériel de formation 2.1

#### Consignes des formateurs(trices):

**1ère étape:** Demandez aux élèves s'ils ont entendu parler d'Obuntu bulamu et ce qu'ils pensent que cela signifie en plénière. Facilitez les discussions, demandez à différentes personnes du groupe ce qu'elles pensent, résumez ce qui a été dit.

**2ème étape:** Racontez l'histoire sur le support de formation 2.1. Expliquez comment cette histoire montre Obuntu bulamu et décrivez ce que signifie Obuntu bulamu dans la vie de tous les jours en utilisant cette histoire.

**3ème étape:** Montrez aux élèves le matériel de formation 2.2. Demandez-leur de décrire ce qu'ils voient et demandez-leur s'ils pensent qu'il y a des exemples d'“ Obuntu bulamu “ sur les images. Si l'équipement est disponible, montrez aux élèves la vidéo de James : [https://www.youtube.com/watch?v=uoxupTsfT\\_M](https://www.youtube.com/watch?v=uoxupTsfT_M). Sinon, racontez leur son histoire.

**4ème étape:** Donnez à chaque élève une feuille de papier et des couleurs disponibles (qui peuvent être partagées).

**5ème étape:** Demandez aux élèves de dessiner ou de raconter leur propre histoire d'Obuntu Bulamu. Demandez : Comment les gens de votre famille et de votre école pratiquent-ils “Obuntu bulamu” ? Pouvez-vous dessiner ou nous raconter un exemple?

**6ème étape:** Demandez à chaque élève de partager son dessin ou son histoire avec le groupe. Reliez les réactions des groupes aux informations ci-dessous.

**Remarques pour les formateurs(trices):**

Obuntu bulamu est un mot luganda. Dans d'autres régions, des mots différents ayant la même signification peuvent être utilisés, par exemple obuntu, ou kit dano.

Obuntu bulamu signifie la façon dont nous nous comportons envers les autres. Dans Obuntu bulamu, nous faisons tous partie d'une communauté et nous sommes responsables les uns des autres, nous devons prendre soin les uns des autres.

Obuntu bulamu implique la sollicitude, le partage, le respect, le fait de prendre soin les uns des autres et de s'assurer que tous les membres de la communauté peuvent participer et sont heureux.

Parmi les aspects d'Obuntu bulamu, citons le fait de partager son bonheur ou son malheur avec un voisin ou un parent, de saluer les gens sur la route, d'inviter des étrangers à partager un repas et d'apporter aide et soutien si un voisin a un problème. Il nous demande de travailler ensemble, de partager et d'être aimables.

Obuntu bulamu nous appelle à inclure tous les élèves, garçons, filles, élèves handicapés, élèves pauvres, élèves de la ville et élèves du village, élèves de différentes religions et élèves provenant de différents types de domicile.

## Activité 2.2: La signification du soutien entre pairs

**Type d'activité:** Discussion de groupe

**Durée:** Environ 30 minutes

**Matériel nécessaire:** Matériel de formation 2.2

### Consignes des formateurs(trices):

**1ère étape:** Montrez aux élèves les images du support de formation 2.2a. Demandez-leur de les regarder attentivement et de vous dire ce qu'ils voient.

**2ème étape:** Après avoir recueilli des observations générales, demandez aux élèves ce qu'est, selon eux, le soutien par les pairs et qui peut être un pair. Continuez à demander ce que font un bon et un mauvais pair.

**3ème étape:** Discutez des réponses en vous référant au texte des notes du formateur et au matériel de formation 1.4b.

### Remarques pour les formateurs(trices):

*Qu'est-ce que le soutien par les pairs ?*

Le soutien par les pairs fait partie d'Ubuntu bulamu. Il s'agit d'un échange de connaissances, d'expériences, d'aide émotionnelle, sociale ou pratique entre pairs. Le soutien par les pairs peut se faire en groupe ou en tête-à-tête. Les pairs peuvent aider d'autres élèves en les soutenant dans les tâches de la classe, les jeux ou les activités de plein air et en veillant les uns sur les autres.

*Qui est un pair?*

Tout le monde peut être un pair. Pensez à une personne que vous avez soutenue dans votre vie, peut-être avez-vous aidé votre frère ou votre sœur à travailler, vous avez aidé votre parent à aller chercher de l'eau, ou vous avez veillé sur votre ami à l'école. Toutes ces activités sont celles de tes pairs. Les parents et les enseignants ont aussi des pairs!

### Que font Les bons pairs

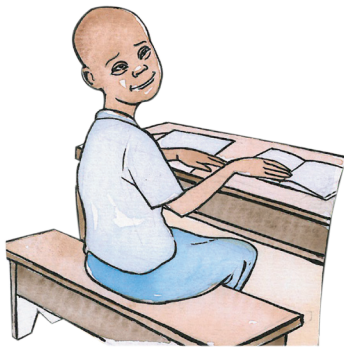
- font preuve d'empathie (ils essaient de comprendre la situation du point de vue et de la position de l'autre personne)
- sont stimulants (ils veulent aider l'autre personne à grandir et sont gentils et constructifs dans leur soutien)
- écouter et communiquer clairement, directement et honnêtement
- respectent la confidentialité (ils ne parlent pas dans notre dos et ne colportent pas de rumeurs)
- sont accessibles et flexibles (faciles à aborder et disponibles)
- sont dignes de confiance et authentiques (ils ne font pas semblant)
- ont une connaissance de base de l'intégration des personnes handicapées (sont formés)
- vous font sentir soutenus

### Les bons pairs n'ont généralement pas

- demander de l'argent ou des faveurs (le soutien par les pairs est gratuit)
- vous donnez de l'argent (ce ne sont pas des sponsors)
- profiter de vous ou d'autres personnes (ils n'abusent pas de vous ou d'autres personnes et ne vous demandent pas d'argent ou d'autres faveurs).
- ne pas juger (ils sont ouverts d'esprit et professionnels)
- ne parlent pas méchamment de vous ou des autres.

### Les élèves pairs peuvent soutenir leurs pairs dans:

- Travail de classe
- Travaux en classe
- Jeu
- Sensibilisation
- Sensibilisation
- Soutien psychosocial



## Session 3: Handicap et soutien par les pairs

### Activité 3.1: Handicap

**Type d'activité:** Discussion de groupe / Session d'information interactive

**Durée:** Environ 50 minutes

**Matériel nécessaire:** Matériel de formation 3.1

#### Consignes des formateurs(trices):

**1ère étape:** Divisez les élèves en 2 groupes

**2ème étape:** Remettez aux élèves une copie du support de formation 3.1 pour qu'ils l'examinent et en discutent dans leurs groupes.

**3ème étape:** Posez les questions suivantes aux élèves:

- Comment décririez-vous cette personne dans votre langue locale et en anglais?
- Pensez-vous que ce sont des mots gentils ou méchants?
- Connais-tu quelqu'un qui ressemble à l'un des élèves sur les photos? Si oui, demande à l'élève de t'en dire plus sur cette personne. Quels mots les gens ont-ils utilisés pour décrire cette personne? S'agissait-il de mots aimables ou non?
- A ton avis, qu'est-ce qu'un handicap?
- Qu'est-ce qui, selon toi, cause un handicap?
- De quoi les personnes handicapées ont-elles besoin?

**4ème étape:** Facilitez les discussions, demandez à différentes personnes du groupe ce qu'elles pensent, et résumez ce qui a été dit. Demandez à un membre de chaque groupe de donner son avis en plénière en 2 minutes, et discutez brièvement de cet avis.

**5ème étape:** Reliez les réactions des groupes aux informations contenues dans les notes de le formateur.

#### Remarques pour les formateurs(trices):

*Qu'est-ce que le handicap?*

Dans la plupart des langues ougandaises, les mots qui décrivent le handicap d'une personne décrivent ses "parties manquantes" ou son apparence, par exemple "le boiteux". Certains d'entre eux font référence à sa cause, par exemple "celui qui est ensorcelé". D'autres font référence à l'incapacité d'une personne à faire quelque chose : "celui qui est inutile".

*Causes des déficiences*

Des maladies telles que la polio et la malaria peuvent provoquer des déficiences. Elles peuvent affecter le cerveau et la moelle épinière d'une personne et affecter sa façon de bouger, d'apprendre et de parler.

Les accidents et les guerres peuvent également entraîner des fractures, des amputations et des lésions cérébrales. Par exemple, une personne tombe d'un arbre et se casse la jambe. Si elle n'est pas bien soignée, elle risque d'avoir du mal à marcher pour le reste de sa vie.

D'autres déficiences sont déjà présentes lorsqu'un bébé grandit dans l'utérus, parfois il s'agit d'une condition génétique et parfois on ne sait pas pourquoi le bébé a une déficience.

Une mauvaise alimentation et la malnutrition, ainsi que de mauvais soins prénataux et de santé, exposent le bébé, la mère et le bébé à un risque de déficience.

Parfois, nous ne pouvons pas expliquer la cause du handicap, ce qui peut donner l'impression que l'élève est maudit ou que les parents ont peut-être fait quelque chose de mal.

*De quoi les personnes handicapées ont-elles besoin?*

Les personnes handicapées sont comme n'importe quelle autre personne, elles ont besoin de se sentir incluses, de se sentir aimées et de ressentir ou d'avoir un sentiment d'appartenance. Elles ont besoin de nourriture, d'un abri, de soins de santé, etc. Parfois, elles ont besoin de services de santé supplémentaires spécifiques à leur handicap, tels qu'une thérapie physique ou professionnelle, de l'orthophonie, etc. Ou bien elles utilisent des appareils fonctionnels, tels que des fauteuils roulants, des béquilles, des appareils auditifs, etc.

Les handicaps physiques peuvent inclure des déformations de certaines parties du corps et des difficultés dans les activités motrices : marcher, écrire, se tenir debout, courir. Les personnes souffrant de ces handicaps peuvent utiliser des béquilles, un fauteuil roulant, etc.

Le domaine sensoriel/visuel/auditif peut inclure la perte de l'ouïe ou de la vue et des difficultés à voir les objets de près ou de loin, la parole et une perte d'audition partielle ou totale. Ils peuvent avoir besoin de cannes, d'utiliser le braille, d'appareils auditifs, de s'asseoir près du tableau, etc.

Les handicaps neurologiques affectent la capacité d'apprendre, de se concentrer, de suivre des instructions et incluent parfois des difficultés à parler et à s'occuper de soi. Il peut s'agir d'infirmité motrice cérébrale, du syndrome de Down, de dystrophie musculaire, de déficiences intellectuelles, de troubles du spectre autistique, de TDAH et de troubles de l'apprentissage.

## Activité 3.2: Soutien par les pairs pour les élèves handicapés

**Type d'activité:** Étude de cas / récit de l'histoire

**Durée:** Environ 40 minutes

**Matériel nécessaire:** Matériel de formation 3.2

### Consignes des formateurs(trices):

**1ère étape:** Lisez l'histoire de cas sur le matériel de formation 3.2.

**2ème étape:** Posez les questions suivantes aux élèves:

- En quoi cet élève est-il doué?
- Qu'est-ce qui est difficile pour cet élève?
- Si vous étiez son camarade, comment pourriez-vous soutenir cet élève?
- Quelles autres personnes pourraient aider à soutenir cet élève?

**3ème étape:** Facilitez les discussions, demandez à différentes personnes du groupe ce qu'elles pensent, et résumez ce qui a été dit.

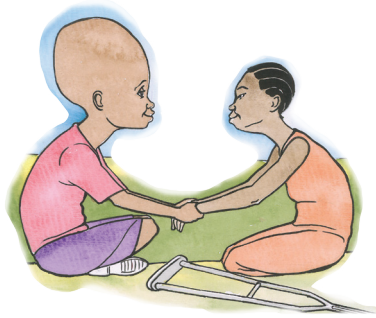
**4ème étape:** Reliez les réactions des groupes aux informations contenues dans les notes du formateur.

**5ème étape:** Répétez les étapes 1 à 4 pour la deuxième histoire du matériel de formation 3.2.

### Remarques pour les formateurs(trices):

Reportez-vous à la session précédente sur Ubuntu bulamu et le soutien des pairs. Les pairs peuvent offrir leur soutien dans les travaux de classe, ils peuvent jouer ensemble et demander aux autres de les inclure dans leurs jeux, ils peuvent sensibiliser les gens, faire des travaux en classe ensemble, ils peuvent être un ami et écouter, ils peuvent rappeler à leur pair d'aller aux toilettes à temps, lui tenir la main, pousser son fauteuil roulant lorsqu'il sort et/ou a besoin d'aide pour se déplacer, etc.

Guidez les élèves dans l'identification des façons dont ils peuvent soutenir les élèves dans les histoires. Par exemple, informez un enseignant si l'élève a besoin d'une aide que vous ne pouvez pas lui apporter ; si un élève n'est pas inclus dans les jeux, invitez-le ou jouez avec lui en tête-à-tête ; partagez le matériel; soyez un camarade de classe ou de jeu, etc.



## Session 4: Les relations entre pairs

### Activité 4.1: Se connaître

**Type d'activité:** Discussion de groupe / Session d'information interactive

**Durée:** Environ 30 minutes

**Matériel nécessaire:** Matériel de formation 4.1, papier, crayons et couleurs

#### Consignes des formateurs(trices):

**1ère étape:** Distribuez des feuilles blanches de format A4 et des couleurs à tous les élèves. Dans la mesure du possible, utilisez des feuilles pré-imprimées ou écrites à la main qui indiquent déjà ce que l'élève aime (moi) dans le coin supérieur droit, aime (ami) dans le coin supérieur gauche, et de l'autre côté n'aime pas (moi) dans le coin supérieur droit, et n'aime pas (ami) dans le coin supérieur gauche.

**2ème étape:** Demandez aux élèves : As-tu un ami, un frère ou une sœur? Si oui, qu'est-ce que tu aimes chez ton ami, ton frère ou ta sœur?

**3ème étape:** Demandez aux élèves de plier le papier en deux (faites une démonstration). Demandez aux élèves de dessiner ou d'écrire ce qu'ils aiment sur le côté droit de la feuille (pointez du doigt) et ce qu'aime leur ami sur le côté gauche de la feuille (faites la démonstration). Retournez la page et demandez-leur de faire de même pour ce qu'ils n'aiment pas et ce que leurs amis n'aiment pas. Les pairs peuvent aider les élèves qui ont des difficultés à écrire ou à dessiner. Pour les élèves qui ne sont pas en mesure de mentionner ce qu'ils aiment et ce qu'ils n'aiment pas, vous pouvez leur fournir des indications et des images (Matériel de formation 4.1).

**4ème étape:** Demandez à un membre de chaque groupe de faire part des réactions de son groupe.

**5ème étape:** Animez la discussion sur les amitiés, les goûts et les dégoûts similaires et différents.

### Remarques pour les formateurs(trices):

Lorsque vous n'avez pas d'amis, par exemple lorsque vous rejoignez une nouvelle école, vous pouvez vous présenter à un camarade de classe ou à des élèves qui jouent dehors. Tu peux partager un goûter ou une gomme avec quelqu'un. Tout le monde n'est pas capable de faire cela. Parfois, un handicap peut rendre plus difficile le fait de se faire des amis.

Les amis sont souvent des camarades de classe, quelqu'un avec qui tu vas à l'école ou quelqu'un de ton quartier. Parfois, on se fait des amis parce qu'on a des goûts en commun ou qu'on n'aime pas les mêmes choses.

Il est important de noter que les gens n'ont pas toujours les mêmes goûts et les mêmes aversions. Cependant, le fait de connaître les goûts et les aversions de nos amis peut les aider à se sentir à l'aise avec nous et à apprendre à les connaître.

Nous pouvons découvrir ce que les gens aiment et n'aiment pas en les observant, en passant du temps avec eux et même en leur posant les questions suivantes.

### Activité 4.2: Un terrain d'entente

**Type d'activité:** Discussion de groupe

**Durée:** Environ 30 minutes

**Matériel nécessaire:** Crayons, papier

#### Consignes des formateurs(trices):

**1ère étape:** Regroupez les élèves en 2 et donnez à chaque groupe une feuille de papier et un crayon. Demandez-leur de choisir un représentant qui écrira leurs réponses et les lira lorsqu'ils auront terminé.

**2ème étape:** Expliquez aux équipes que leur défi est d'énumérer tout ce qu'ils peuvent penser que tous les membres du groupe ont en commun. Par exemple, fréquenter la même école, préférer le même genre de musique, avoir la même couleur de chaussures.

**3ème étape:** Demandez au représentant du groupe de lire les similitudes qu'il a énumérées.

**4ème étape:** Au cours d'une discussion, demandez aux élèves:

- A-t-il été facile de découvrir quelque chose en commun avec un autre membre du groupe?
- Comment les similitudes peuvent-elles nous rapprocher?
- Comment nos différences peuvent-elles nous rapprocher?

### Remarques pour les formateurs(trices):

Cette activité vise à accroître le sentiment de connexion et d'appartenance. Concentrez-vous sur la façon dont les similitudes et les différences peuvent nous rapprocher. Expliquez comment les similitudes peuvent nous faire sentir plus semblables et nous rapprocher. Expliquez également que les différences peuvent nous aider à nous rapprocher car nous avons des forces différentes, avec lesquelles nous pouvons nous entraider. Par exemple, si nous aimons tous les deux le football, nous pouvons nous amuser en jouant au football ensemble ; si nous aimons faire la vaisselle, mais pas la lessive, nous pouvons nous entraider.

Pour les élèves dont les capacités cognitives sont plus limitées, demandez-leur de désigner un élément identique à celui de leur camarade et demandez-lui de faire de même. Par exemple, la coiffure ou les yeux.



### Activité 4.3: Comment nous pouvons vous aider

**Type d'activité:** Discussion de groupe

**Durée:** Environ 30 minutes

**Matériel nécessaire:** Notes autocollantes

#### Consignes des formateurs(trices):

**1ère étape:** Regroupez les élèves avec leur camarade et donnez-leur des notes autocollantes.

**2ème étape:** Demandez aux élèves d'écrire ou de dessiner deux qualités ou compétences positives qu'ils possèdent et qui peuvent faire d'eux de bons camarades. Qu'est-ce qu'ils savent faire et qu'ils peuvent partager ou aider avec leur camarade? Par exemple : "Je suis gentil", "J'ai une bonne écriture", "Je m'occupe de ma petite sœur", "J'ai une bonne mémoire et je peux aider à réviser", "Je suis fort et je peux pousser un fauteuil roulant".

**3ème étape:** Collectez les notes autocollantes et lisez-les à haute voix.

#### Remarques pour les formateurs(trices):

Les points positifs comprennent les qualités et les compétences. Les élèves peuvent ne pas être capables de les différencier, mais les deux peuvent être incluses. Par exemple, l'honnêteté est une qualité et la capacité à bien communiquer grâce à des compétences linguistiques est une compétence. Notez que même les caractéristiques physiques peuvent être considérées comme des qualités, par exemple être fort ou être capable de marcher, voir, entendre ou parler.

Pour ceux qui ne peuvent pas écrire ou dessiner ou qui ont des difficultés à comprendre la tâche, demandez à leurs camarades de mentionner, dessiner ou écrire des qualités et des compétences positives.

## Activité 4.4: Se faire confiance

**Type d'activité:** Activité de groupe

**Durée:** Environ 30 minutes

**Matériel nécessaire:** De longs morceaux de tissu de tissu sombre et des objets pouvant être déplacés temporairement pour servir d'obstacles (chaises, tables, boîtes, sacs).

### Consignes des formateurs(trices):

**1ère étape:** Il est préférable de jouer dans un espace ouvert / emmenez les élèves dehors si possible. Placez quelques obstacles dans la zone. Regroupez les élèves avec leur camarade et bandez les yeux d'une personne de chaque groupe.

**2ème étape:** Expliquez aux élèves que la personne qui n'a pas les yeux bandés dirige l'autre en lui parlant ou en lui touchant le bras ou la main. Rappelez au meneur qu'il est de sa responsabilité que la personne aux yeux bandés ne tombe pas ou ne se blesse pas.

**3ème étape:** Intertissez les rôles de sorte que la personne qui dirigeait la première fois ait les yeux bandés la fois suivante. Si nécessaire, en fonction du handicap de l'élève, demandez à une troisième personne d'aider le binôme à réaliser l'exercice.

**4ème étape:** Demandez aux élèves comment ils se sentent d'être dirigés et comment ils se sentent de diriger.

**5ème étape:** Expliquez que chaque élève est venu avec un camarade aujourd'hui. Demandez-leur si leur camarade les guide ou les aide parfois et comment?

**6ème étape:** Faites des commentaires positifs sur les exemples de soutien.

### Remarques pour les formateurs(trices):

Utilisez les récits des élèves sur ce qui s'est bien passé et ce qu'ils ont ressenti pendant l'exercice. Discutez de l'importance de la confiance. Lorsque la confiance règne entre les gens, nous nous sentons en sécurité, il est plus facile de permettre à l'autre personne de vous aider et vous pouvez obtenir de meilleurs résultats en travaillant ensemble.



## Session 5: Soutien à la maison et à l'école

### Activité 5.1: Carte des relations

**Type d'activité:** Exercice de jeu de collage de papier

**Durée:** Environ 40 minutes

**Matériel nécessaire:** Exercice de jeu de collage de papier

#### Consignes des formateurs(trices):

**1ère étape:** Dites aux élèves qu'ils vont parler des relations qu'ils ont à la maison et à l'école. Certaines de ces relations sont très étroites alors que d'autres ne le sont pas.

**2ème étape:** Présentez au groupe les personnages en papier prédécoupé (sur papier blanc). Donnez à chaque élève un papier manille de couleur et demandez-leur de se dessiner au milieu du tableau. Si cela s'avère difficile, vous pouvez donner aux élèves une figurine prédécoupée à coller et demander à un camarade d'écrire leur nom.



**3ème étape:** Chaque élève choisit maintenant une figurine prédécoupée pour chaque personne avec laquelle il entretient une relation et communique régulièrement. Il peut s'agir d'amis, de membres de la famille ou de membres de la communauté.

**4ème étape:** Demandez aux élèves de coller les différentes figurines sur le papier autour d'eux à l'aide de colle et d'écrire le nom des personnages et leur lien de parenté (par exemple, maman, papa, sœur, frère, ami, professeur).

**5ème étape:** Demandez aux élèves de colorier en rouge les personnes dont ils se sentent très proches et en bleu les personnes dont ils ne sont pas si proches mais qui restent importantes.

**6ème étape:** Demandez aux élèves de discuter ensemble de leur carte : qui ont-ils mis sur leur carte, et pourquoi, que font-ils ensemble, comment cette personne les aide-t-elle ? Facilitez les discussions.

#### Remarques pour les formateurs(trices):

Cet exercice aide le facilitateur et l'élève à comprendre les relations importantes et les possibilités de soutien par les pairs à la maison et à l'école. Il permet également de préparer l'élève à établir un plan de soutien avec son pair dans l'activité suivante.

## Activité 5.2: Offrir de l'aide

**Type d'activité:** Feuille de travail

**Durée:** Environ 50 minutes

**Matériel nécessaire:** Matériel de formation 5.2, crayons ou stylos

### Consignes des formateurs(trices):

**1ère étape:** Demandez aux élèves de réfléchir à une journée d'école typique. Que font-ils ? Invitez-les à se réveiller, à saluer leurs parents, à s'habiller, à prendre leur petit-déjeuner, à aller à l'école, à apprendre, à jouer, à rentrer à la maison, à participer aux tâches ménagères, à manger, à se laver, à dormir, etc.

**2ème étape:** Regroupez les élèves par paires. Demandez aux élèves ce dont ils ont besoin à la maison et à l'école, qui peut les aider et comment. Montrez-leur comment remplir le matériel de formation 5.2.

**3ème étape:** Donnez à chaque paire deux exemplaires du matériel de formation 5.2 et un stylo ou un crayon et demandez-leur d'inscrire leur nom, leurs besoins d'aide à la maison, leurs besoins d'aide à l'école, le nom de leur pair et l'aide que ce dernier leur apportera. Il peut y avoir plus d'un pair, par exemple, un frère ou une sœur peut aider à faire les devoirs à la maison et un ami peut aider à porter le sac à l'école. Reportez-vous à la carte des relations établie dans l'exercice 5.1 pour voir qui peut aider à quoi. Pour les élèves souffrant de graves difficultés cognitives, demandez à votre camarade de vous aider à remplir le formulaire.

**4ème étape:** Faites des copies/photos des formulaires pour les sessions de feedback après la formation et demandez aux élèves de proposer à leur pair le soutien qu'ils ont écrit sur les formulaires au cours des semaines à venir. Expliquez aux élèves qu'ils présenteront leur travail à leurs parents et à leurs enseignants à la fin de la journée afin qu'ils puissent les aider à offrir ce soutien.

**5ème étape:** Pratiquez la présentation aux parents et aux enseignants avec les élèves.

### Remarques pour les formateurs(trices):

Cet exercice aidera les élèves à développer ensemble un plan de soutien, qui implique également les parents et les enseignants. L'objectif est de s'assurer que l'élève handicapé reçoit un soutien à la maison, à l'école et dans la communauté, et qu'il peut également participer à l'offre de soutien à ses pairs. S'entraîner à présenter leurs plans par paires en petits groupes avec leurs parents et enseignants respectifs à la fin de la journée de formation, et guider ce processus.



## Session 6: Comment parler (de ses sentiments)

### Activité 6.1: Communication

Type d'activité: Jeu interactif

Durée: Environ 30 minutes

Matériel nécessaire: Aucun

#### Consignes des formateurs(trices):

**1ère étape:** Demandez à tous les élèves de se mettre en ligne droite, choisissez le mot d'un objet que vous pouvez voir dans la zone d'entraînement et dites à tous les élèves que vous allez transmettre un mot aux premiers élèves aussi discrètement que possible (chuchotement à l'oreille des premiers élèves de la ligne) sans répéter. Pour inclure les élèves malentendants, demandez à l'élève d'écrire le mot qu'il a entendu et montrez-le discrètement à l'élève malentendant. L'élève malentendant indiquera le mot à la personne suivante dans la file. Les élèves qui ne parlent pas peuvent montrer du doigt l'objet qui affiche le mot qu'on leur a dit.

**2ème étape:** Dites discrètement le mot au premier élève de la file et demandez-lui de dire le mot exact à son voisin jusqu'à ce que tous les élèves aient dit le mot à leur voisin et que la dernière personne ait été prévenue.

**3ème étape:** Demandez à la dernière personne quel mot lui a été communiqué, puis demandez à la première personne quel mot elle a entendu, et comparez-les.

**4ème étape:** Discutez de la différence entre le mot au début et à la fin de la ligne.

**5ème étape:** Demandez aux élèves ce qui a pu se passer et discutez des raisons pour lesquelles le mot a pu changer en cours de route. Discutez des difficultés de communication, comme parler avec une personne malentendante lorsque vous ne connaissez pas la langue des signes ou avoir des difficultés à comprendre quelqu'un. Demandez aux élèves malentendants d'enseigner au groupe un ou deux mots gestuels. Demandez aux élèves de donner un exemple de la meilleure façon de décrire la zone d'entraînement dans laquelle ils se trouvent à un élève malvoyant, et demandez à un élève malvoyant de donner son avis sur ce qui constitue une communication utile pour lui.

**6ème étape:** Discutez de la façon dont vous pouvez vous assurer que votre communication est bien reçue. Expliquez ce qui suit : tu peux te sentir exclu parce que les autres élèves ne jouent pas avec toi. Lorsqu'un enseignant vient te demander comment tu vas aujourd'hui, tu peux répondre "Je vais bien" ou "Je suis juste", mais cela ne t'aidera pas vraiment. Demandez aux élèves ce qu'ils pourraient dire à la place. Si les élèves donnent des exemples tels que "Les autres élèves ne jouent pas avec moi", vous pouvez leur demander d'ajouter quelque chose sur ce qu'ils ressentent ? Je me sens mal quand on m'exclut des jeux" ou "J'aimerais participer au jeu". Demandez-lui si l'enseignant comprendra ou si l'élève doit donner des informations plus détaillées. Donnez un exemple: "Je voudrais jouer au jeu x avec l'élève x pendant la pause". Expliquez que l'enseignant peut aider l'élève à chercher un camarade et à participer aux jeux. Expliquez que vous pouvez demander cela aux élèves qui ne sont pas en mesure de communiquer, après avoir vérifié qu'ils sont d'accord.

### **Remarques pour les formateurs(trices):**

Dans cette session, nous discutons largement des difficultés de communication. Celles-ci peuvent être directement liées à un handicap, mais le plus souvent, elles sont liées à nos propres antécédents et attentes. Voici quelques exemples:

- Ne pas comprendre l'autre personne en raison d'une déficience (par exemple, ne pas connaître la langue des signes ou ne pas bien entendre, ou encore parler de quelque chose que vous avez vu à une personne malvoyante sans bien le décrire).
- Ne pas comprendre la langue ou l'utilisation de mots difficiles que l'on ne comprend pas forcément
- juger rapidement (tirer des conclusions hâtives et ne pas écouter l'autre)
- Envoyer des solutions / terminer des phrases (interrompre avant d'avoir terminé)
- Regarder de haut la personne avec laquelle on communique (ne pas la respecter)
- Difficultés de communication non verbale (absence de contact visuel, langage corporel)
- Décalage entre le message et la réponse (par exemple, rire lorsque quelqu'un vous dit quelque chose de triste).

Expliquez qu'il est important d'apprendre à communiquer avec les autres, même si cela implique d'apprendre une nouvelle langue (par exemple en signant) ou d'utiliser des alternatives comme l'écriture ou le pointage pour inclure les autres.

Parlez de l'importance de dire les choses sur un ton et d'une manière respectueux et de ne pas crier en parlant. Discutez de la manière de demander de l'aide.

## Activité 6.2: Sentiments

**Type d'activité:** Reconnaître les émotions et discuter des réactions à l'aide d'images

**Durée:** Environ 30 minutes

**Matériel nécessaire:** Matériel de formation 6.1.

### Consignes des formateurs(trices):

**1ère étape:** Remettez des copies du matériel de formation 6.1 à chaque élève. Pour inclure les élèves ayant une déficience visuelle, demandez aux autres élèves de donner une description narrative de l'émotion qu'ils voient (par exemple, le ton de la voix de la colère ou des rires ou des cris de joie pour les heureux).

**2ème étape:** Demandez à tous les élèves de répondre aux questions suivantes:

- Avez-vous déjà ressenti cela (en pointant un émoticône à la fois)?
- Si oui, quand cela s'est produit / qu'est-ce qui t'a fait ressentir cela (par exemple, quand quelqu'un a pris ton jouet, a été méchant, quand tu as mangé un gâteau, etc.)
- Comment as-tu réagi / qu'as-tu fait quand cela s'est produit (par exemple, tu as pleuré, crié, souri, gardé le silence)?
- Comment sais-tu si un camarade est heureux, triste, en colère ou effrayé (un à la fois)?
- Que pouvez-vous faire lorsque vos camarades se sentent heureux, tristes, en colère ou effrayés (un à la fois)?

Pour les élèves qui ne peuvent pas s'exprimer verbalement, demandez-leur de dessiner ou d'écrire leurs sentiments.

### Remarques pour les formateurs(trices):

Discutez des différents sentiments que l'on peut éprouver, et de ce qui peut vous faire ressentir cela. Cherchez des exemples : Je me sens heureux lorsque je mange, que je reçois un cadeau ou que je joue. Je suis triste quand mes camarades de classe ne veulent pas jouer avec moi ou quand ma mère est en colère contre moi. Je me sens en colère quand les grands garçons de l'école me volent mon goûter. J'ai peur lorsque je dois parler devant la classe ou lorsque je rencontre de nouvelles personnes.

Expliquez qu'il est normal d'éprouver ces sentiments, tout le monde les éprouve à des moments différents. Discutez des façons dont les élèves se soutiennent mutuellement lorsqu'ils éprouvent ces sentiments, notamment en célébrant de bonnes choses ensemble, en faisant un câlin, en s'asseyant les uns à côté des autres, en les écoutant, en partageant leur goûter, en disant quelque chose de gentil, en essayant de jouer avec eux.

### Activité 6.3: Une goutte d'eau dans un seau

**Type d'activité:** Discussion du scénario de cas

**Durée:** Environ 30 minutes

**Matériel nécessaire:** 2 seaux, tas de pierres

#### Consignes des formateurs(trices):

**1ère étape:** Faites asseoir les élèves en cercle. Demandez-leur ce qu'ils ressentent lorsqu'ils sont appréciés et que quelqu'un leur dit des choses gentilles. Demandez-leur ce qu'ils ressentent lorsque quelqu'un est impoli et les critique.

**2ème étape:** Demandez à deux volontaires et donnez à chacun un petit seau, l'un avec le signe + pour le positif et l'autre avec le signe - pour le négatif. Mettez un gros tas de pierres au milieu du cercle. Expliquez que vous allez lire une histoire.

**3ème étape:** Demandez aux élèves de dire au volontaire 1 de ramasser une pierre pour chaque remarque positive qu'il entend dans l'histoire et de la mettre dans le seau avec le signe + et de dire au volontaire 2 de ramasser une pierre pour chaque remarque négative qu'il entend dans l'histoire et de la mettre dans le seau avec le signe -. Les volontaires doivent laisser tomber la pierre d'une hauteur telle que tout le monde puisse entendre PLONK.

**4ème étape:** Lisez l'histoire à partir des notes de le formateur à voix haute pendant que les élèves suivent les instructions.

**5ème étape:** À la fin de l'histoire, demandez aux volontaires de comparer quel seau est le plus lourd. Posez les questions suivantes au groupe:

- Si le seau positif est plus lourd, que ressent Stella ?
- Que ressentirait un élève dont le seau négatif est lourd ?
- Nous vivons tous de bonnes et de mauvaises expériences qui peuvent nous rendre heureux ou tristes, en colère ou effrayés. Pensez à vous-même : votre seau positif ou négatif est-il plus lourd ?

**6ème étape:** Demandez au groupe de se souvenir des qualités positives dont il a discuté lors d'une activité précédente de la formation et imaginez qu'ils remplissent leur seau positif avec les éléments suivants.



## Remarques pour les formateurs(trices):

Cet exercice a pour but de faire prendre conscience de la façon dont ce que nous disons influence les autres. Il vise à construire la valeur Ubuntu bulamu de respect et de communication aimable. Lisez l'histoire:

*Stella est une jeune fille de 10 ans qui vit avec sa mère, son père, un frère et deux sœurs dans une petite maison ancienne à l'extérieur de la ville. Son frère est l'aîné, Stella est la cadette. Son père tient un petit atelier de réparation de chaussures en ville et est absent la plupart du temps. Sa mère travaille dans le jardin et s'occupe des élèves et de la maison. Chaque matin, Stella doit se lever tôt pour aller chercher de l'eau au puits situé en bas de la rue. Ce n'est pas facile pour elle car l'une de ses jambes est plus courte que l'autre, ce qui la fait boiter et parfois perdre l'équilibre lorsqu'elle porte le jerrican sur sa tête.*

*Un matin, elle s'est réveillée en retard. Sa mère lui a crié : "Petite paresseuse ! Tu es en retard. Ne peux-tu pas être plus responsable?" Stella se lève et se lave rapidement le visage.*

*Son père lui dit : "Prends d'abord du thé, sinon tu seras fatiguée et tu ne pourras pas porter l'eau." Elle prend rapidement une tasse de thé et se précipite en portant le jerrican.*

*Au puits, quelques femmes faisaient la queue. Stella n'aimait pas ces femmes car elles étaient souvent impolies avec elle. L'une d'elles lui dit : "Regardez-la, avec sa drôle de jambe, qui va l'épouser ?". Une autre a dit: "Elle se croit très intelligente parce qu'elle va à l'école. Elle est trop fière." Mais la dame en face d'elle a dit: "Ne les écoute pas. Tu es une fille belle, intelligente et travailleuse." Après avoir rempli son jerrican, Stella s'est empressée de rentrer chez elle. Elle a failli trébucher sur une pierre mais a réussi à retrouver son équilibre. Elle devait terminer ses tâches ménagères avant d'aller à l'école. En la voyant se dépêcher, son frère aîné lui dit: "Ne t'inquiète pas, je vais t'aider à réveiller les deux plus jeunes et à les habiller pour l'école."*

*Après s'être tous levés et habillés, Stella est allée à l'école mais a oublié d'apporter ses devoirs. Quand elle l'a mentionné à son professeur, il lui a crié: "Tu es négligente. Va te mettre à l'extérieur de la classe." Son amie lui chuchota: "Ne t'inquiète pas. À la pause, je partagerai mon goûter avec toi. Je t'attendrai." Stella est allée se tenir à l'extérieur de la classe, elle se sentait très triste.*

*Lorsque la pause est arrivée, elle s'est assise pour manger avec son amie qui partageait son goûter avec elle. Deux filles se sont assises à côté d'elles et ont commencé à montrer du doigt et à rire de Stella. Stella se demandait ce qu'elles disaient d'elle? Était-elle laide? Ses vêtements n'étaient pas aussi propres que les leurs, ils étaient vieux, et elle ne pouvait pas courir comme les autres à cause de sa jambe. Elle se sentait inutile et n'était pas capable de se concentrer le reste de la journée. Elle est rentrée chez elle en se sentant triste.*

*À la maison, elle a découvert que sa tante préférée était venue lui rendre visite. Sa tante avait terminé ses études secondaires et travaillait dans un bureau en ville. Elle était heureuse de voir Stella et lui a dit: "Tu es une fille intelligente et travailleuse. Tu dois terminer tes études primaires et secondaires, tu réussiras et tu trouveras un emploi." Stella s'est sentie très heureuse et a pensé: "Oui ! Je vais travailler dur et réussir et je pourrai ensuite être qui je veux, comme ma tante".*

*La petite sœur de Stella avait tiré sur le côté de sa jupe pendant la conversation avec sa tante, et a dit: "Joue avec moi, j'aime jouer avec toi". Stella a pris une corde, l'a attachée à un arbre, et a commencé à la balancer de l'autre bout pour que sa sœur puisse sauter au milieu. Deux élèves du voisinage se sont joints à elle. L'une des mères a vu Stella, l'a saluée et lui a dit: "Merci Stella, tu es si gentille". La mère de Stella était heureuse d'entendre cela. Elle avait oublié sa colère de ce matin-là et a dit à Stella: "Tu es ma fille préférée."*

Expliquez que chaque remarque a un poids, que les mauvaises paroles ou les injures dites à un ami ou à un camarade de classe ajoutent à leur poids et blessent leurs sentiments. Les mots gentils aident une personne à se sentir bien dans sa peau. Chaque personne devrait recevoir des mots gentils et avoir un seau positif rempli de pierres et un seau négatif (presque) vide. Lorsque nous réalisons que nous avons dit quelque chose de méchant, il est important de nous excuser : nous essayons d'enlever la "pierre" du seau négatif.

## Activité 6.4: Les sentiments qui font mal

**Type d'activité:** Exercice d'enseignement

**Durée:** Environ 30 minutes

**Matériel nécessaire:** Ballons

### Consignes des formateurs(trices):

**1ère étape:** Gonflez un ballon de taille moyenne.

**2ème étape:** Demandez aux élèves de penser à des sentiments qu'ils ont éprouvés, qu'ils n'ont pas partagés et qui pourraient prendre de l'ampleur. Il peut s'agir de sentiments de peur, de colère ou de tristesse.

**3ème étape:** Demandez aux élèves ce qui se passerait si vous continuiez à gonfler le ballon.

**4ème étape:** Expliquez que c'est ce qui se passe lorsque vous vous mettez en colère (gonflez davantage le ballon) et que lorsque vous êtes vraiment en colère (gonflez davantage), vous pouvez avoir envie de frapper quelqu'un ou quelque chose et de crier (gonflez davantage, le ballon peut éclater).

**5ème étape:** Maintenant, gonflez un autre ballon. Dites aux élèves d'imaginer une situation où l'un d'entre eux était en colère contre son ami(e) parce qu'il/elle n'est pas venu(e) hier comme promis et vous a fait attendre pendant des heures. Le lendemain, vous avez parlé à votre ami(e) de votre colère et vous vous êtes senti(e) mieux.

**6ème étape:** Montrez aux élèves le ballon, soufflez un peu dedans et laissez-le se gonfler un peu. Expliquez que même si vous étiez en colère au début, après avoir parlé avec votre ami(e), vous avez réalisé qu'il/elle avait dû se précipiter à la clinique avec sa petite sœur qui s'était gravement blessée. La colère disparaît. Faites sortir le reste de l'air du ballon.

**7ème étape:** Demandez aux élèves de fermer les yeux et d'imaginer le ballon. C'est leur ballon. Il est rempli de sentiments de tristesse, de colère intense et de peur. Ces sentiments sont de plus en plus forts. Mais ensuite, vous trouvez quelqu'un à qui parler ou qui vous aide, quelqu'un de gentil. Tu prends une grande inspiration et tu expires lentement. Ton ballon commence à rétrécir parce que quelqu'un est gentil avec toi. Tous les sentiments qui te blessent deviennent plus petits et le ballon se gonfle. Il peut même s'envoler.

### Remarques pour les formateurs(trices):

Nous avons tendance à garder enfermés en nous de nombreux sentiments qui font mal. Lorsque la charge accumulée des blessures devient trop lourde à gérer, on peut éclater comme un ballon qui a trop d'air. Si nous sommes plus conscients de nos sentiments, si nous pouvons les exprimer d'une manière sûre et qui ne nuit ni aux autres ni à nous-mêmes, et si nous pouvons obtenir l'aide d'autres personnes, ils ne s'accumulent pas.

## Activité 6.5: Exprimer vos sentiments

**Type d'activité:** Discussion de groupe et exercices

**Durée:** Environ 30 minutes

**Matériel nécessaire:** Tableau à feuilles mobiles et marqueurs

### Consignes des formateurs(trices):

**1ère étape:** Demandez aux élèves de réfléchir aux situations qui les mettent en colère ou les effraient, dont vous avez parlé précédemment. Demandez-leur comment ils expriment ces sentiments, ce qu'ils font.

**2ème étape:** Dressez la liste des stratégies qui permettent d'exprimer les sentiments d'une manière qui aide les élèves et les autres et mettez-les en pratique avec le groupe. Incluez les exemples figurant dans les notes du facilitateur. Exercez-vous à taper du pied lorsque vous êtes en colère, à visualiser un endroit heureux (ou à le dessiner si vous avez suffisamment de temps) et à inspirer et expirer lentement.

**3ème étape:** Demandez aux élèves de mentionner 3 choses qu'ils peuvent faire lorsqu'ils sont en colère, 3 choses qu'ils peuvent faire lorsqu'ils sont tristes et 3 choses qu'ils peuvent faire lorsqu'ils ont peur pour clore la session.

### Remarques pour les formateurs(trices):

Insistez sur le fait qu'il est normal de se sentir en colère, triste, en colère ou heureux, nous le faisons tous à différents moments.

Se sentir en colère n'est pas mauvais. Par exemple, la colère peut être utile lorsqu'une injustice est commise et que nous voulons y remédier. Elle peut aussi nous aider à faire mieux parce que nous avons échoué la première fois et que nous sommes alors très désireux de faire mieux. Exprimer sa colère de manière incontrôlée peut parfois causer des problèmes. Pour vous assurer de ne pas vous blesser ou de blesser quelqu'un d'autre lorsque vous êtes en colère, vous pouvez utiliser des stratégies de gestion de la colère:

- S'éloigner de la situation, aller dans un endroit calme pour se calmer.
- Comptez de 1 à 10 (ou 20 ou plus) avant de réagir si quelqu'un vous a contrarié.
- Parlez-en à un ami avant de " gonfler " ou d' " éclater " comme un ballon.
- Évitez la situation ou la personne (surtout s'il s'agit d'un déclencheur et que l'élève n'a que peu de contrôle sur la situation, par exemple les intimidateurs plus âgés).
- Dites-vous : "C'est normal d'être en colère, mais je ne vais pas crier ou frapper, je peux me contrôler".
- Affirmez-vous quand vous le pouvez (dites "arrêtez de faire/de dire ça" et/ou parlez-en à un adulte).
- Allez vous promener, courez, frappez, écoutez, chantez, balancez-vous, sautez et balancez-vous.

### **Remarques pour les formateurs(trices):**

#### **Lorsque vous êtes triste, les éléments suivants peuvent vous aider:**

- Parlez-en à un ami
- Pleurer (il est normal de se sentir triste et de pleurer parfois)
- Dites-vous : “C’est normal d’être triste maintenant, je peux demander de l’aide si ça devient trop difficile”.)
- Essayez de penser à quelque chose d’autre qui vous rende heureux (exercice) et à des choses pour lesquelles vous êtes doué.
- Affirmez-vous quand vous le pouvez (dites “arrêtez de faire/de dire ça” et/ou parlez-en à un adulte).
- Faites une promenade, écoutez de la musique, chantez, balancez-vous ou balancez-vous.

#### **Lorsque vous avez peur, vous pouvez essayer de:**

- Parlez-en à un ami
- Respirez profondément et expirez lentement (cela aide à calmer votre corps) (exercice).
- Dites-vous : “C’est normal d’avoir peur, mais je peux demander de l’aide, je ne suis pas seul”.)
- Essayez de penser à autre chose qui vous rende heureux et à des choses pour lesquelles vous êtes doué.
- Affirmez-vous quand vous le pouvez (dites “arrêtez de faire/de dire ça” et/ou parlez-en à un adulte).
- Faites une promenade, écoutez de la musique, chantez, balancez-vous ou balancez-vous.



## Session 7:

# La solidarité à la maison, à l'école et dans les communautés

### Activité 7.1: Solidarité et inclusion

**Type d'activité:** Dessins et discussion de groupe

**Durée:** Environ 30 minutes

**Matériel nécessaire:** Marqueurs, papiers et tableaux de conférence, copies des plans de la session 5.2.

#### Consignes des formateurs(trices):

**1ère étape:** Divisez les élèves en 2 groupes. Donnez à chaque groupe des feuilles, des crayons et des marqueurs ou des couleurs.

**2ème étape:** Demandez aux élèves de dessiner des exemples (ou de penser à des histoires) de ce qui s'est bien passé dans les activités de soutien par les pairs qu'ils ont mises en œuvre au cours des dernières semaines (depuis le deuxième jour de formation). Demandez-leur également d'énumérer ou de dessiner les défis auxquels ils ont été confrontés.

**3ème étape:** Facilitez les discussions, demandez à différentes personnes du groupe ce qui, selon elles, a bien fonctionné et ce qui a été difficile, et discutez des moyens de surmonter les difficultés.

**4ème étape:** Reliez les réactions des groupes aux informations contenues dans les notes du formateur et faites le lien avec les foyers, les écoles et les communautés inclusives.

### **Remarques pour les formateurs(trices):**

Fournir un soutien de pair à pair n'est pas toujours facile. Certaines choses se passent bien, d'autres sont plus difficiles. Parfois, il faut davantage de pairs, d'autres fois il faut explorer une nouvelle stratégie.

Dans "Ubuntu bulamu", chacun est respecté et a sa place dans un foyer, une école ou une communauté. Les gens travaillent ensemble, s'aident et se soutiennent mutuellement. En offrant un soutien entre pairs, nous veillons à ce que personne ne soit laissé de côté. Ce soutien par les pairs ne s'adresse pas seulement aux élèves, mais aussi aux parents et aux enseignants.

Grâce à ce soutien, nous pensons pouvoir rendre les foyers, les écoles et les communautés inclusifs.

L'inclusion dans l'éducation fait référence à un modèle dans lequel les élèves ayant des besoins spécifiques passent la plupart ou la totalité de leur temps avec des élèves ayant des besoins non spécifiques (enseignement général). L'inclusion dans les écoles est importante car elle permet à tous les élèves de faire partie de leur communauté, de développer un sentiment d'appartenance et d'être mieux préparés à la vie dans la communauté en tant qu'élèves et adultes. Elle offre à tous les élèves la possibilité de nouer des amitiés entre eux.

L'inclusion à la maison est essentielle pour garantir que les élèves sont traités de manière égale. Il s'agit notamment de participer aux activités du foyer, de se voir confier sa part des tâches ménagères ou des responsabilités, de ne pas être traité de tous les noms ou étiqueté et d'être soutenu si nécessaire, mais sans être maltraité ni exploité.

Les pratiques d'inclusion à la maison peuvent consister à faire les tâches ménagères comme la vaisselle, le balayage de l'enceinte, etc., à recevoir une aide pour les tâches ménagères, à rendre la maison facilement accessible à l'élève, etc.

L'inclusion dans les communautés signifie que l'élève est inclus dans les activités ludiques, qu'il peut se rendre dans les lieux de culte avec sa famille, qu'il peut accéder aux services et à l'aide communautaires comme n'importe qui d'autre, et qu'il est respecté et bien traité par les membres de la communauté.

## Activité 7.2: Nos maisons, nos écoles et nos communautés

**Type d'activité:** Exercice / Discussion de groupe

**Durée:** Environ 50 minutes

**Matériel nécessaire:** Matériel de formation 7.2, crayons, papiers et stylos.

### Consignes des formateurs(trices):

**1ère étape:** Résumez brièvement le fait que nous avons parlé des choses pour lesquelles vous êtes doué, de celles pour lesquelles vous avez besoin d'aide, de celles qui vous font mal et de celles qui vous rendent heureux. Nous avons pratiqué le soutien entre pairs et discuté de ce qui s'est bien passé et de ce qui a été difficile.

**2ème étape:** Expliquez que nous allons maintenant élaborer un plan pour rendre notre école, notre foyer et notre communauté plus ouverts aux élèves handicapés.

**3ème étape:** Si des élèves de deux écoles ou plus participent à la formation, regroupez-les par école.

**4ème étape:** Distribuez des copies du matériel de formation 7.2, des crayons et des stylos.

**5ème étape:** Expliquez les questions auxquelles il faut répondre sur les formulaires:

- Quel est le problème ? Encouragez les élèves à se concentrer sur l'intégration des personnes handicapées, bien que d'autres questions puissent également être abordées.
- Que comptez-vous faire à ce sujet ? Que vont faire les élèves pour essayer de résoudre le problème ?
- Qui doit être impliqué ? Dressez la liste de toutes les personnes nécessaires à la résolution du problème.
- Que fera chaque personne ? Définissez des tâches spécifiques pour chaque personne contribuant à la résolution du problème.
- Quand cela va-t-il se produire ? Fixez un calendrier pour le plan d'action, est-ce que ce sera demain, la semaine prochaine, le mois prochain ?

**6ème étape:** Demandez à chaque groupe de présenter ses plans et entraînez-vous à les présenter aux parents et aux enseignants.

### Remarques pour les formateurs(trices):

Le fait d'avoir un plan peut aider les élèves à se sentir prêts et à obtenir l'implication de leurs camarades, des parents et des enseignants pour mettre en œuvre ce plan. Le plan comprendra le problème, l'activité / ce qui sera fait, qui sera impliqué et qui fera quoi, et quand cela se produira.

Le plan ne doit pas entraîner de coûts supplémentaires, mais examiner ce qui peut être fait avec ce qui est disponible à la maison, à l'école et dans la communauté. Les élèves peuvent sensibiliser leur famille, leur école et leur communauté pour aider les gens à comprendre les valeurs de "Obuntu bulamu" et la nécessité d'inclure les élèves handicapés. Parmi les exemples d'activités, citons les témoignages d'élèves handicapés à l'école, à l'église et lors d'événements communautaires, l'écriture et la présentation d'un sketch de musique, de danse et de théâtre sur le handicap, l'introduction de sports et de jeux inclusifs, l'organisation de nettoyages collectifs inclusifs, etc.

### Activité 7.3: Nous pouvons le faire ensemble

**Type d'activité:** Chanson

**Durée:** Environ 10 minutes

**Matériel nécessaire:** Autocollants, ballons ou autres petits objets de jeu ou certificat de camaraderie.

#### Consignes des formateurs(trices):

**1ère étape:** Expliquez que vous êtes arrivé à la fin de la formation et félicitez les élèves pour les efforts qu'ils ont faits et remerciez-les tous d'avoir participé.

**2ème étape:** Concluez par une activité/chanson avec laquelle les élèves sont à l'aise et qui est adaptée à leur environnement. Par exemple, demandez aux élèves de se tenir debout en cercle et demandez-leur de frapper leurs mains sur différents rythmes, ils peuvent dire des mots en même temps (par exemple, "obuntubulamu", "o-bun-tu" et "o..."). Répétez les rythmes avec différentes parties du corps (par exemple, tapez sur vos cuisses, tapez des pieds, claquez des doigts). Demandez aux élèves de choisir une chanson de bonheur pour clôturer la session et chantez-la ensemble (par exemple, "Si tu es heureux et que tu le sais").

**3ème étape:** Distribuez des témoignages d'appréciation et/ou des certificats.

#### Remarques pour les formateurs(trices):

Dans cette session, nous terminons la partie formation des élèves et mettons l'accent sur la convivialité. Nous apprécions les efforts des élèves et les remercions de leur participation. Les élèves, les parents et les enseignants devront se soutenir mutuellement dans la suite de leur parcours. Cette session met l'accent sur la nécessité de soutenir collectivement l'inclusion.



