



Ton étoile du Nord

Cahier destiné aux jeunes ayant vécu la guerre ou des moments de grande violence sociale avant de fréquenter une école au Canada

Nathalie Sirois

Avant-propos de **Roméo Dallaire**

Ce cahier est le fruit d'une collaboration entre le Centre ontarien de prévention des agressions (COPA) et l'Institut canadien pour l'éducation sur les génocides (ICESG).

Nous remercions Citoyenneté et Immigration Canada pour son aide financière.

Conception et rédaction :	Nathalie Sirois nsirois@educationgenocide.ca
Consultation et validation :	Michelle Bourassa, Ph.D. et Myra Giberovitch, M.S.S., T.S.P.
Équipe de coordination :	Rahma Hashi, Kathryn Penwill et Nathalie Sirois
Conception graphique et réalisation :	Mario Scaffardi
Illustrations :	Suzette Hébert Downey
Impression :	UPS Store 10

ISBN : 978-0-9878368-0-9

Tous droits réservés.

Droits d'auteur : Nathalie Sirois

Droits de reproduction et de distribution : COPA et ICESG

Reproduction autorisée pour l'usage personnel des jeunes seulement. Toute autre forme de reproduction, en tout ou en partie, sous quelque forme ou quelque procédé que ce soit, est interdite sans l'autorisation préalable écrite de l'auteur, du COPA et de l'ICESG.

Le Centre ontarien de prévention des agressions (COPA)

Le COPA est un organisme sans but lucratif francophone. Depuis 1995, il soutient l'élaboration et la mise en œuvre d'une gamme de ressources et de programmes éducatifs portant sur la prévention des agressions et sur la création de milieux scolaires où règnent *la sécurité, la force et la liberté*. Ces outils prônent la prise en charge individuelle et collective des enfants et des jeunes, ainsi que d'autres groupes vulnérables, et de leur collectivité respective.

Le COPA est le seul organisme en Ontario, et même dans tout le Canada, voué à l'élaboration et à la coordination de ressources en français sur la prévention des agressions contre les enfants et les jeunes.

Le COPA cherche à influencer l'opinion publique en vue de changer les attitudes et de mobiliser les collectivités franco-ontariennes dans le but de réduire la vulnérabilité des enfants et des jeunes aux agressions.

Le COPA a pour mandat :

- d'assurer le transfert des ressources et des compétences en matière de prévention de la violence aux collectivités francophones de l'Ontario;
- de créer et de distribuer de nouvelles ressources et de nouveaux outils pertinents pour augmenter la capacité et les connaissances en Ontario français afin d'établir des milieux scolaires sains et égalitaires;
- de contribuer à un effort commun en établissant et en consolidant des partenariats et des campagnes conjointes pour promouvoir les droits des enfants et de toutes les personnes.

Le mandat du COPA s'appuie sur sa vision principale, soit de promouvoir les droits de la personne afin de prévenir les agressions contre les enfants et les groupes sociaux marginalisés. L'équité et l'inclusion sociale constituent un élément fondamental de sa vision, de son approche et de ses services et programmes. Le COPA travaille en collaboration étroite avec l'Association des enseignantes et des enseignants franco-ontariens (AEFO) et la Fédération des enseignantes et des enseignants de l'Ontario (FEO) de même qu'avec les parties intéressées du ministère de l'Éducation afin d'augmenter le nombre d'excellentes ressources en français auxquelles ont accès les Francophones du milieu scolaire franco-ontarien.

Le COPA assume aussi le rôle de coordination provinciale pour le réseau du Programme des TÉE de l'Ontario. Ce programme est subventionné par CIC.

Dans le cadre d'un bon nombre d'initiatives, de campagnes et de projets, le COPA a produit une variété d'outils reconnus pour leurs résultats positifs et leur excellence.¹

Sites Web du COPA

www.infocopa.com
www.teeontario.ca
www.commenceavectoi.ca
www.bienetralecole.ca
www.changersonmonde.ca

¹ Le COPA est le récipiendaire de deux prix accordés par la FEO, en 2007 et par la FCE, en 2010, pour souligner sa contribution exemplaire au milieu scolaire.

L'Institut canadien d'éducation sur les génocides (ICESG)

L'ICESG est un organisme francophone à but non lucratif dont le dessein est de *Mieux connaître pour mieux être l'humanité*. Entièrement mené par des bénévoles, ses activités s'organisent autour de l'offre d'un programme de formation intensive d'une semaine pour les professionnelles et les professionnels de l'éducation. Il s'adresse aux personnes désireuses d'apprendre comment aborder la question des génocides avec leurs élèves du secondaire et la manière dont la recherche sur le phénomène des génocides peut éclairer l'exercice de la profession enseignante.

Afin d'avancer vers son but, l'ICESG présente des formations et aide à faciliter l'accès aux ressources d'appui pédagogiques de qualité. Son travail explore trois grands thèmes :

Assurer le devoir de mémoire...

- Explorer l'histoire des génocides avec l'appui d'experts et examiner diverses approches transférables dans la salle de classe
- Écouter des témoignages et dialoguer avec des survivantes et des survivants
- Examiner les réactions du Canada relativement aux génocides, d'hier à aujourd'hui

Assumer le devoir de comprendre...

- Décortiquer les dynamiques de la haine et de la résistance à la haine et les implications transférables dans les contextes scolaires et sociaux
- Étudier les mécanismes individuels et sociaux à l'œuvre dans les préjugés, l'exclusion et la violence
- Analyser l'évolution des génocides, les réactions relativement au phénomène et les pistes d'intervention et de solutions pour l'avenir

Explorer les liens avec notre société d'aujourd'hui et ses réalités scolaires actuelles...

- Analyser la dynamique de groupe dans les situations d'exclusion et d'intimidation pour mieux comprendre comment intervenir face au *bullying*
- Obtenir des conseils pratiques pour aborder des sujets difficiles en classe avec nos élèves et apprendre à gérer les réactions problématiques
- Travailler l'enseignement de la pensée critique, la pensée éthique, la conscience citoyenne, l'action responsable et l'éducation aux médias à l'aide de différentes thématiques
- Mieux saisir en quoi peuvent consister les expériences traumatisantes de certains élèves et être outillés pour mieux les accompagner dans le milieu scolaire
- Acquérir des outils pratiques pour favoriser l'avancement en matière d'équité et d'inclusion dans nos écoles et au-delà de leurs murs

www.educationgenocide.ca

Avant-propos

En 1994, j'étais le commandant de la mission de maintien de la paix de l'ONU au Rwanda. Alors que j'étais là-bas, j'ai été témoin de brutalités innommables. J'ai vu les actes des plus ignobles auxquels l'humanité est capable de s'abaisser lorsque manipulée par des leaders sans scrupules. C'est aussi à cette époque que j'ai été pour la première fois placé directement face à la multitude de tragédies endurées par les enfants aux prises avec la guerre. Parmi ces tragédies, on compte la perte de membres de la famille, les blessures physiques, les traumatismes psychologiques, le fait d'être témoin de morts violentes et de pure brutalité, ainsi que la perte d'expériences typiquement associées à l'idée de l'enfance, comme celle d'obtenir une éducation. De plus, on compte actuellement au-delà de 250 000 enfants utilisés et exploités comme soldats. Ils sont contrôlés par des groupes armés autour du monde qui les poussent à perpétrer des actes de violence brutale et à semer la terreur.

C'est pourquoi je crois qu'il est immensément important de tenter de comprendre les expériences de celles et ceux qui ont eu à endurer la guerre. En tant que nation dont la population comporte aussi des immigrants, plusieurs ayant eux-mêmes vécu la guerre, le Canada doit s'efforcer de comprendre le niveau de complexité de la vie de ces personnes qui cherchent à faire de notre terre un lieu de refuge et de nouveaux départs. À ce jour, nous n'avons pas suffisamment déployé d'efforts pour nous assurer que nos institutions, nos systèmes sociaux, nos gouvernements et nos communautés soient préparés et éduqués de manière adéquate pour appuyer les immigrants et les réfugiés qui ont été exposés aux conflits armés.

En 2005, j'ai fondé l'Initiative Enfants soldats. C'est mon espoir que nous verrons un jour l'élimination du recours aux enfants en tant qu'instruments de guerre. Cependant, jusqu'à ce que ce jour arrive enfin, il nous faut comprendre que plusieurs jeunes personnes qui ont été exploitées en tant qu'enfants soldats arrivent au Canada ne recevant que peu ou même aucun appui en ce qui a trait au traumatisme psychosocial qu'ils portent en eux au quotidien. Au nombre de ceux-ci, il faut ajouter ces personnes qui, malgré qu'aujourd'hui elles soient d'âge adulte, ont également connu ces expériences. En effet, l'Initiative Enfants soldats a mené un atelier en septembre 2010 avec des jeunes soudanais vivant au Canada. Plusieurs d'entre eux étaient d'anciens enfants soldats. Cet atelier a permis d'exposer de nombreux défis auxquels sont confrontés ces jeunes alors qu'ils tentent de s'intégrer à la société canadienne. À cet exemple peuvent s'en ajouter d'autres évoquant tous de manière persuasive le grand besoin d'en faire plus ici même, chez nous.

Aux jeunes qui arrivent à trouver à la fois un moyen de quitter les nations affectées par les conflits armés et leurs groupes armés ainsi que la force et le courage de le faire, c'est mon espoir sincère que vous persévérerez et trouvez bonheur et paix. Et à toutes ces personnes qui ont le pouvoir de faire une différence pour ces jeunes (enseignants, médecins, avocats, politiciens, chefs communautaires, coaches, chefs religieux), nous devons adresser nos échecs collectifs à empêcher que puissent exister des abus si extrêmes et agir dès maintenant. Pour être en mesure de comprendre les difficultés auxquelles sont confrontés les jeunes au Canada, il nous faut forcément apprendre à connaître leur histoire et être prêts à investir, à s'investir, dans leur avenir.

Roméo Dallaire

Ottawa

août 2011

Visitez le www.childsoldierinitiative.org



Préface

Partout dans le monde depuis le début de l'histoire humaine, les aléas de la guerre et des conflits armés ont traumatisé un nombre incalculable de personnes. Bien trop souvent, on impose à ces personnes de taire leurs expériences traumatisantes et leur douleur, alourdissant ainsi leur fardeau. On exige qu'elles récupèrent rapidement, qu'elles mettent leur souffrance derrière elles et qu'elles poursuivent leur vie. On veut qu'elles nous prouvent que leur situation n'est pas si terrible.

Quand l'une d'elles a le courage de nous raconter son histoire, nous réagissons souvent en la diminuant, en l'ostracisant, ou en rapportant tout à notre propre expérience. Comme le dit l'auteure Judith Herman, les pressions infligées sur les survivantes et les survivants de traumatisme pour maintenir le silence sont typiques et prévisibles :

Après chaque atrocité, on peut s'attendre à ce que soient formulées les mêmes excuses prévisibles : ce n'est jamais arrivé; la victime ment; la victime exagère; la victime s'est attiré ce qui lui est arrivé ; et puis, de toute manière, il est temps d'oublier le passé et de passer à autre chose. Plus le *perpétrateur* est puissant, plus grand est son pouvoir de nommer la réalité et de la définir, et plus il y a de chances que ses explications soient celles qui soient retenues le plus.

[Traduction libre] (Herman, 1997, *Trauma and Recovery*, pp. 7 et 8.)

Malheureusement, nous adoptons ces attitudes et ce genre de comportement encore plus fréquemment avec les enfants. Que nous soyons prêts à le reconnaître ou non, nous avons tendance à ne pas les considérer comme des personnes à part entière, et nous pensons qu'elles et ils ne subiront ou ne ressentiront pas les effets de la violence, qu'elles ou ils en soient les témoins ou les victimes. Nous pensons qu'elles et ils sont davantage résilients, en croyant, à tort, que la résilience est synonyme d'une sorte d'invulnérabilité naturelle. C'est peut-être parce qu'elles ou ils ne sont pas assez âgés ou ne possèdent pas encore le vocabulaire nécessaire pour conceptualiser et expliquer leur souffrance. Ou encore, c'est peut-être parce que nous n'avons pas été véritablement à l'écoute de leur besoin de nous parler de leur traumatisme. Ou est-ce parce qu'ils nous confrontent à notre propre malaise devant un monde dans lequel « ces choses » arrivent aux enfants, aux innocents? Leur existence nous confronte à des vérités qui peuvent nous déranger.

Généralement, celle ou celui qui a vécu des expériences traumatisantes perçoit ces résistances, même en non-dits. Par conséquent, « il met longtemps avant de se rendre capable d'en parler puisque la culture, presque toujours le fait taire. Alors il est soumis à une douleur secrète qui l'use en silence et personne ne comprend pourquoi il est fatigué, insomniaque, irritable et souffre de tant de malaises imprécis. » (Cyrułnik, 1999, *Un merveilleux malheur*, p. 136)

Ainsi, en ne tendant pas l'oreille aux jeunes personnes (ou aux adultes) et en les forçant – passivement ou activement – à garder le silence, nous contribuons à leur traumatisme et nous compromettons leur guérison et leur bien-être. Cela s'avère particulièrement néfaste pour les enfants. En effet, les expériences vécues en bas âge peuvent les hanter dans le moment présent et continuer à les hanter plus tard. Ces expériences peuvent influencer sur tous les aspects de leur vie personnelle, aussi bien que sur leur vie scolaire ou professionnelle. De telles constatations poussent Boris Cyrulnik – éthologue, neuropsychiatre et lui-même un enfant rescapé de la Shoah – à nous inviter à ajuster notre regard lorsqu'il écrit : « Nous nous trompons de malade. Ce n'est pas tant sur le blessé qu'il faut agir afin qu'il souffre moins, c'est surtout sur la culture. »

Le mouvement féministe de lutte contre la violence envers les femmes nous a permis de comprendre qu'en prenant le temps d'écouter les victimes nous parler de leur vécu, de leur douleur et de leur souffrance, nous leur permettons de cheminer en tant que personnes survivantes, et à long terme de devenir des personnes pleinement « vivantes ».

Le Dr Cyrulnik a publié de nombreux écrits sur la résilience. Ce chercheur et praticien soutient qu'il est possible pour des gens ordinaires de favoriser la résilience d'une personne blessée. Cela peut se faire en entourant cette personne de manière à protéger un cadre où il lui sera possible de travailler à métamorphoser sa blessure. Ce travail de résilience s'élabore autour de deux facteurs clés. Il s'effectue lorsque la personne cherche à nommer et à comprendre son expérience. Il se poursuit lorsqu'elle cherche à imaginer comment transformer cette expérience pour en faire quelque chose, puis s'engage à le faire. C'est une démarche qui lui permet d'affirmer qu'elle n'est pas soumise à sa blessure. Il s'agit d'un processus qui lui permet de « reprendre vie ». Cyrulnik explique : « Pour métamorphoser l'horreur, il faut créer des lieux où s'exprime l'émotion. » Dans son livre *Un merveilleux malheur*, il précise :

« ... si l'enfant peut adresser son dessin, son récit, sa réflexion ou sa mise en scène à un autre qui rit, qui commente ou qui pleure, c'est l'enfant qui redeviendra maître de ses émotions puisque c'est lui qui, par ses petites productions artistiques, parviendra désormais à donner forme à ses images, à ses mots, à ses mimiques, afin d'agir sur l'autre. C'est la présence d'un spectateur qui offre à l'enfant la possibilité de se reprendre. »

Aussi : « l'historisation est un processus qui soigne et qui est nécessaire à la construction de toute identité individuelle ou collective. Je sais qui je suis, comment je réagis, ce que j'aime et ce dont je suis capable, en faisant le récit de mon histoire intime. »

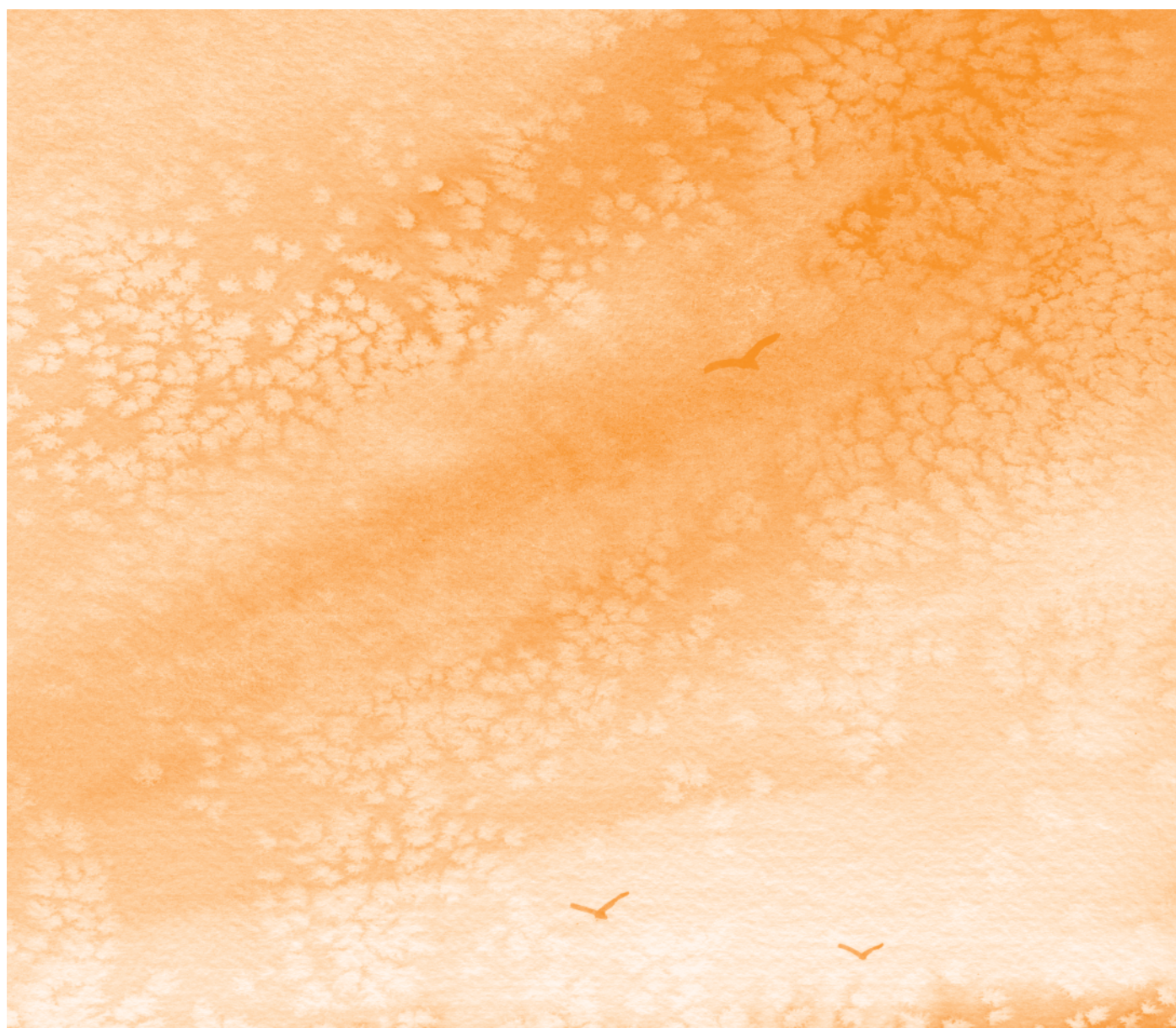
À la lumière des travaux de gens comme Boris Cyrulnik, le COPA et l'ICESG vous présentent *Ton étoile du Nord*. Ce cahier d'outils a été créé avec la conviction qu'il est essentiel – tant pour la jeune personne qui vit le traumatisme que pour la collectivité à laquelle elle appartient – de briser le silence, le secret ou le déni qui entourent les expériences et les traumatismes découlant de la guerre et des conflits armés. La réussite de l'intégration et le plein épanouissement des jeunes nouvellement arrivés en dépendent.

Le COPA et l'ICESG sont heureux de pouvoir fournir ce nouveau cahier d'outils aux équipes des TÉE de l'Ontario et aux personnes évoluant dans le secteur de l'éducation franco-ontarienne. Le COPA tient à reconnaître et à remercier les TÉE pour la passion, l'empathie et le grand dévouement dont chacune et chacun fait preuve quotidiennement dans son travail. Grâce aux TÉE, les élèves

francophones nouvellement arrivés et leur famille sont mieux accueillis dans les écoles de langue française en Ontario et profitent d'un meilleur accès aux ressources et aux services en français dans les collectivités franco-ontariennes. Grâce aux TÉE, les élèves témoins ou survivantes ou survivants de conflits armés peuvent plus souvent compter sur des personnes-ressources prêtes à les écouter, à les croire et à les aiguiller vers des personnes pouvant leur offrir l'aide dont elles et ils ont besoin.

Le COPA et l'ICESG remercient profondément Nathalie Sirois pour son travail sensible, inspiré, passionné et impeccable dans le cadre de la création de cette précieuse ressource. Nous remercions également Citoyenneté et Immigration Canada d'avoir soutenu financièrement ce projet d'une importance capitale pour l'établissement, l'intégration et l'épanouissement des élèves francophones nouvellement arrivés.

Le COPA et l'ICESG
août 2011



TÉE ONTARIO

Le Programme des travailleuses et des travailleurs d'établissement dans les écoles (TÉE) est une initiative subventionnée par CIC. Les groupes francophones reçoivent des fonds pour embaucher les TÉE. Ces intervenantes et intervenants sont assignés aux écoles élémentaires et secondaires de langue française des conseils publics et catholiques qui accueillent un grand nombre d'élèves nouvellement arrivés.

Le travail des TÉE vise à accueillir et à faciliter l'accueil et aussi le plein épanouissement des familles francophones nouvellement arrivées et de leurs enfants. Elles et ils offrent de l'information, de la sensibilisation, du soutien et de l'accompagnement, et assurent l'aiguillage vers les services et ressources appropriés, idéalement en français, ainsi que la liaison entre les familles francophones nouvellement arrivées et leurs enfants d'une part, et les collectivités franco-ontariennes, d'autre part.

Depuis novembre 2009, des équipes de TÉE desservent les régions suivantes : Ottawa, Grand Toronto, Windsor, London, Sarnia, Woodstock, Chatham, Hamilton, la région de Niagara, et les régions de Peel, Halton et Dufferin.

Le Centre ontarien de prévention des agressions (COPA) assure la coordination provinciale du programme.

(Pour de plus amples renseignements au sujet du programme des TÉE, visitez **www.teeontario.ca**.)

Note à l'intention des TÉE

Travailleuses et travailleurs d'établissement dans les écoles (TÉE)

En tant que TÉE, vous savez que votre rôle est à la fois bien défini et très large. Dans le cadre de votre travail quotidien, vous rencontrez des familles aux prises avec une grande variété de difficultés. Elles y font face avec énormément de force et de courage. Le défi essentiel du travail des TÉE est d'assurer que les élèves et les familles que vous rencontrez reçoivent les services et les ressources dont elles et ils ont besoin. Nous espérons que la présente ressource vous donnera un meilleur aperçu du vécu et des défis auxquels font face les jeunes qui sont survivantes, survivants ou témoins de guerre ou de moments de grande violence sociale.

Ce cahier vise à remplir une lacune importante en matière de ressources en français destinées aux élèves des écoles francophones de l'Ontario qui sont témoins ou survivantes ou survivants de traumatismes liés à la guerre et aux conflits armés, et aux personnes ressources qui les appuient. Il vise également à bâtir la capacité des TÉE en Ontario afin qu'elles et ils puissent mieux desservir ces clientes et clients à l'intérieur des paramètres de leur rôle.

Un élément essentiel du rôle des TÉE est celui d'agir en tant que « pont » entre l'élève et sa famille d'une part, et l'ensemble des services et ressources en français de leur collectivité, d'autre part. À cette fin, les TÉE joueront sans doute un rôle essentiel dans la distribution de ce nouvel outil aux personnes ressources francophones susceptibles de desservir les élèves francophones nouvellement arrivés qui sont témoins, survivantes ou survivants de traumatisme dû aux conflits armés.

Au cours de leur travail quotidien, les TÉE observent chez leur clientèle de nombreux besoins et défis d'une grande urgence. En même temps, en raison des paramètres de leur travail et du grand nombre d'écoles qu'elles et ils desservent, leur rôle consiste surtout à offrir un soutien ponctuel et à aiguiller les élèves et les familles francophones nouvellement arrivés vers les ressources appropriées. Nous espérons que la présente ressource renforcera la capacité des TÉE de faciliter l'établissement, l'intégration et l'épanouissement des élèves francophones nouvellement arrivés et de leur famille.

Mot de l'auteure

À différents moments de ma vie, mon chemin a croisé celui de jeunes ayant vécu des conflits armés. J'ai pu observer les diverses répercussions de ces épreuves sur leur vie. Je me suis sentie outrée qu'elles et ils aient eu à vivre ces expériences et impuissante devant les souffrances qui en découlent. Pourtant, je ne pouvais pas me résigner à ce sentiment d'impuissance.

J'ai donc cherché au fil du temps à comprendre ce qui était en mon pouvoir de faire, à chercher comment leur être utile. La présente ressource est l'aboutissement d'un long cheminement personnel et professionnel. Tous les efforts possibles ont été déployés pour faire de ce cahier un outil de la meilleure qualité possible. Il est le fruit d'échanges généreux issus d'innombrables rencontres au fil du temps. Je tiens toutefois à exprimer ici mes remerciements à des personnes et à des organismes qui ont eu une influence directe sur ma capacité de réaliser le cahier que j'imaginais dans mon esprit.

Judy Dupuis a été un de mes premiers mentors. On retrouve l'écho de plusieurs principes et idées que j'ai appris d'elle dans le présent cahier. Elle m'a appris à me faire confiance dans mon travail de transformation de ce que j'apprends des jeunes et de partout en des formes susceptibles de les aider. Elle m'a aussi poussée à toujours mesurer mes prises de décisions professionnelles en fonction de ce qu'elles étaient susceptibles d'amener ou d'enlever au service des jeunes envers qui je m'étais engagée. Pour cela et pour tant d'autres apprentissages, je lui suis éternellement reconnaissante.

Myra Giberovitch et Michelle Bourassa, deux personnes remarquables, ont toutes deux participé à la validation de l'outil. Je suis profondément reconnaissante de leur encouragement et du fait qu'elles aient accepté de mettre leur expertise et leur sagesse au service du projet.

Je tiens à exprimer ma plus sincère reconnaissance à Roméo Dallaire, David Hyman, Shelly Whitman et Frank Chalk pour leur précieux appui. Chacun à sa manière a été une source d'inspiration et m'a donné l'énergie de surmonter chaque obstacle qui s'est dressé sur ma route dans la réalisation de ce projet et dans l'avancement de l'Institut canadien pour l'éducation sur les génocides (ICESG).

Un grand merci à Mario Scaffardi (mariodesigner.com) d'avoir bien voulu accepter de s'occuper de la conception graphique. C'est un véritable privilège de pouvoir bénéficier de son talent et de son solide appui. Cet ouvrage n'aurait pas été ce qu'il est sans sa généreuse participation.

J'adresse aussi un merci sincère à Suzette Hébert Downey d'avoir investi tant d'énergie et d'attention dans la création des illustrations pour ce livre.

Merci pour tout aux membres du conseil d'administration de l'ICESG. Leur appui et la confiance qu'ils manifestent à mon égard me donnent des ailes. Ils sont des compagnons de route incomparables.

Je dois aussi un merci bien senti à l'équipe du COPA qui a ouvert la voie afin que cette ressource puisse être développée, et qui a mobilisé les ressources humaines et financières requises afin d'assurer le développement du projet. C'est grâce à la participation de plusieurs contributeurs et à l'appui financier de Citoyenneté et Immigration Canada que cet outil a pu être réalisé.

Un merci tout spécial aux rescapés de guerre, de génocide et de torture qui ont bien voulu appuyer ce projet en offrant des mots d'encouragement aux jeunes utilisateurs du présent cahier. Elles et ils sont des modèles admirables de résilience et des sources d'inspiration pour toutes et tous. Ces personnes sont la source d'espoir la plus puissante que cette ressource puisse présenter.

Ce cahier est tout de même, pour emprunter l'expression du D^r James Orbinski², une « offrande imparfaite ». Je reprends cette manière de dire, car je suis consciente que les jeunes à qui ce cahier est destiné profiteraient davantage de services spécialisés et personnalisés. Pourtant, mon expérience en tant qu'enseignante m'a appris que bien souvent, ces services ne sont tout simplement pas disponibles. Que faire alors quand on nous a informés du genre de répercussions que peuvent avoir l'expérience des conflits armés de toutes sortes sur la vie et le développement des êtres humains... et qu'on accueille dans notre école des jeunes qui y ont été exposés directement? Que faire alors quand on n'a pas soi-même de formation spécialisée et que nous œuvrons dans un contexte où nos élèves n'ont pas accès à de tels services? Je sais que je ne suis pas la seule à m'être posé ces questions. C'est dans cette mesure aussi que j'ai créé cet ouvrage comme moyen de collaborer avec ces personnes qui, comme moi, saisissent le fait que certains de ces jeunes ont vécu des traumatismes et que nous ne les aidons pas lorsque nous nous attendons à ce qu'elles et ils fassent comme si cela n'avait entraîné aucune séquelle. Ce cahier est offert humblement dans l'espoir qu'il puisse aider à nourrir la résilience de ces jeunes. J'ai aussi espoir que de l'utilisation de ce cahier émergeront un dialogue et des échanges où les voix de toutes les parties prenantes pourront être entendues. J'espère que ces échanges permettront l'élaboration d'options améliorées d'outils de soutien accessibles pour ces élèves et leur famille.

Le grand explorateur de la résilience, Boris Cyrulnik, a dit que la meilleure structure sociale pour cultiver la résilience des jeunes ressemble à une étoile. Dans cette structure qu'il a observée au Nigéria, la jeune personne figure au centre et les adultes qui se rassemblent autour forment les pointes de cette étoile. Cette image lumineuse m'a rappelé l'importance des étoiles pour les voyageurs de tout temps partout autour du monde. Nous sommes tous nés sous le même soleil, une autre étoile. La métaphore de l'étoile a aussi évoqué pour moi un certain chant créé par des personnes noires mises en esclavage, aux États-Unis. Il faisait référence aux étoiles et servait de message codé. On y décrivait les étoiles qui allaient guider des personnes immensément courageuses qui allaient tenter de se rendre jusqu'au Canada, vers la liberté. Je savais aussi que celles qui réussissaient à se rendre ici n'étaient pas au bout de leurs peines, que bien d'autres défis les attendaient. Mais elles se sont inventées de nouvelles vies et je les admire d'avoir ainsi suivi leur étoile. Voilà autant de raisons pour expliquer pourquoi ce cahier porte le titre *Ton étoile du Nord*. J'espère que chaque élève trouvera la sienne. J'essaie aussi de suivre la mienne.

Nathalie Sirois
Ottawa
août 2011

² Orbinsky a une réputation internationale, notamment pour avoir occupé le poste de président de l'organisme Médecins sans frontières (MSF), de 1998 à 2001. Parmi ses nombreux accomplissements, on compte la publication de son livre *An Imperfect Offering : Humanitarian Action in The Twenty-First Century*.

Mode d'emploi

Aucun jeune ne devrait avoir à vivre la guerre. Aucun ne devrait avoir à vivre les violences imposées par le monde des adultes. Pourtant, c'est bien ce qui se passe dans plusieurs pays partout au monde, chaque jour.

Note à l'intention de l'élève

Si tu as ce cahier en ta possession en ce moment, c'est probablement parce que tu as vécu dans un de ces endroits. En effet, ce cahier a été préparé tout spécialement pour les élèves qui ont vécu la guerre ou d'autres types de grande violence sociale avant de venir au Canada. Il a été créé pour t'aider à nourrir la force naturelle de guérison et de vie que tu as en toi. Certains appellent cette force naturelle la « résilience ».

Ce cahier est pour toi. Il t'appartient. Il est fait pour que tu puisses dessiner dedans, pour que tu puisses écrire ce que tu veux. (Il y a des instructions pour faire une pochette à la fin du cahier pour conserver les dessins et les textes que tu aimerais y ajouter.)

S'il te plaît, explore d'abord la première partie du cahier, allant de la page 18 à la page 29. C'est important.

Ces pages vont te préparer à explorer celles qui suivront. Tu pourras les parcourir dans l'ordre que tu préfères.

Rien ne t'oblige à faire les exercices contenus dans le cahier.

À chaque page, c'est toi qui décides si tu veux faire les exercices ou non.

Nous t'encourageons à trouver une personne adulte en qui tu as confiance pour t'accompagner quand tu travailleras dans ce cahier. À la page 22, tu trouveras des idées pour t'aider à bien choisir cette personne.

Parfois, si tu te sens seule ou seul ou si tu sens que personne ici ne comprend ce que tu as vécu, rappelle-toi que toute une équipe d'individus a travaillé fort pour préparer ce cahier pour toi. Il existe des gens, jeunes et adultes, qui peuvent comprendre ton vécu et qui voudront t'appuyer. C'est possible toutefois que tu aies à travailler pour les trouver.

Si tu choisis de travailler dans ce cahier, on te suggère de prendre ton temps pour le faire. Aussi, ce serait probablement une bonne idée de ne pas faire plus que deux exercices à la fois. C'est important de respecter ton rythme personnel ici.

Au moment qui te conviendra, nous t'invitons à t'installer dans un lieu qui te plaît et à commencer ton nouveau cahier à la page 18.

Nous voulons souligner ton courage d'avoir décidé d'entamer cette étape importante.

Bienvenue au Canada. Bienvenue dans la nouvelle vie que tu vas bâtir ici!

Note à l'intention des adultes accompagnateurs

REMARQUE : Ce cahier conviendra surtout aux élèves de 12 ans et plus. Cela dit, cette ressource pourrait être appropriée pour des élèves plus jeunes lorsqu'elles et ils travailleront accompagnés d'une personne adulte qui est à l'aise dans ce rôle. Il arrive que les enfants qui ont vécu des traumatismes fassent preuve d'une maturité qui va au-delà de leur âge chronologique. Il convient de respecter le cheminement personnel de l'élève en décidant de la pertinence de cet outil, cas par cas.

Cette ressource a été préparée à l'intention des élèves nouvellement arrivés qui ont été exposés à une situation de conflit armé quelconque.

On suggère de réserver ce cahier pour les élèves qui arrivent d'un pays en guerre ou qui ont vécu des situations de persécution ou de grande violence. On devrait également assurer le soutien d'une personne adulte qui accompagnera ces élèves dans un contexte de relation d'aide. Nous recommandons que l'élève soit encouragé à identifier une personne en qui elle ou il a confiance pour l'accompagner lorsqu'elle ou il travaille dans le cahier. On présume donc que l'élève aura eu un peu de temps pour apprivoiser son nouveau milieu et apprendre à connaître de nouvelles personnes. Il serait utile d'aider l'élève à trouver une personne adulte ayant les capacités nécessaires pour l'accompagner et qui voudra bien jouer ce rôle.

Lorsqu'on travaille en relation d'aide avec une ou un élève dans le but de l'accompagner dans son cheminement pour composer avec un traumatisme, il est bon de prendre le temps de lui expliquer la raison d'être du cahier, ainsi qu'à sa famille.

Bien que ce ne soit pas le scénario idéal, il est possible qu'une ou un élève obtienne ce guide et décide de l'utiliser de manière autonome. C'est toutefois préférable qu'elle ou il soit accompagné d'une personne adulte responsable, ayant la capacité de travailler en relation d'aide, et soucieuse de son bien-être.

Dans certains cas, l'accompagnement se résume à se trouver dans la même pièce et à être disponible si l'élève a besoin de nous. Dans d'autres cas, l'élève pourrait bénéficier d'un accompagnement où l'adulte lit le contenu choisi du cahier à haute voix.

Il serait judicieux d'offrir un choix et d'être prête ou prêt à varier l'approche d'un exercice à l'autre. Selon la situation dans laquelle vous vous trouvez, vous pourriez choisir de vous servir de ce guide dans un contexte de groupe de soutien. Dans ce cas, vous pourriez réunir des élèves qui ont vécu des expériences semblables afin qu'elles et ils puissent faire ces exercices ensemble et en discuter entre eux.

Il est important de ne pas oublier que les élèves qui ont eu un bris de scolarisation ne seront peut-être pas en mesure de lire ce que propose le cahier par eux-mêmes. Il pourrait alors être nécessaire de lire les textes à voix haute. Encouragez ensuite l'élève à dessiner sa réponse ou encore à vous la dicter de manière à ce que vous puissiez vous-même l'écrire dans les espaces réservés à cette fin.

Il est essentiel de respecter la dignité de l'élève accompagné. Cela veut dire, entre autres, s'engager à respecter les principes de la confidentialité. Il est fortement recommandé de discuter de cette question avec l'élève *avant* de travailler ensemble.

Engagez-vous à garder confidentiel tout ce que vous dit ou montre l'élève, en précisant que si vous apprenez que quelqu'un leur fait du mal, qu'elle ou il va faire du mal à une autre personne ou qu'elle ou il est en danger de se faire mal à elle-même ou à lui-même, la loi en Ontario exige que vous en fassiez le signalement.

Afin de guider les adultes qui travaillent avec les élèves ayant vécu des expériences traumatisantes, nous proposons les quatre messages clés suivants³. Ils sont formulés pour représenter ce que pourraient dire des jeunes survivantes et survivants d'événements traumatiques aux personnes désireuses d'établir avec eux une relation d'aide empreinte de respect.

- 1.** J'ai besoin de votre écoute attentive pour mieux entendre ce que j'essaie de dire, parfois par mes mots, mais plus souvent par mes gestes.
- 2.** Les idées générales que d'autres avant moi vous ont enseignées (qu'il s'agisse de diagnostics ou d'étiquettes ou d'expressions comme « complexe de culpabilité ») ne m'aident pas vraiment à découvrir d'où je viens, votre écoute, oui.
- 3.** Mes souvenirs, même les plus lourds, font partie de mon histoire. Vous pouvez m'aider à apprendre d'eux pour découvrir qui je suis.
- 4.** J'ai besoin de votre soutien inconditionnel pour cheminer vers qui je peux devenir.

À ces principes généraux s'ajoutent des stratégies précises pour accompagner la ou le jeune dans l'utilisation de ce cahier :

- Suivez le rythme de la ou du jeune. Laissez-la ou le choisir quels sujets ou quels souvenirs aborder et à quel moment les aborder.
- Respectez son choix de faire ou de ne pas faire un exercice, de répondre ou non à une question. Aucune réponse n'est à évaluer. Une réponse peut toutefois offrir des pistes quant à l'appui dont pourrait avoir besoin l'élève.
- Écoutez ce que dit la ou le jeune sans poser de jugements. Dans ce contexte, il est généralement préférable d'éviter d'offrir des explications sur les événements qui sont survenus, à moins qu'elles ne soient de nature neutre et factuelle.

³ Ces quatre énoncés suivent l'ordre général de ceux formulés par le Dr Rob Krell dans son livre *Children Holocaust Survivors: Memories and Reflections* (Vancouver, 2007), mais ils ont été modifiés tout en donnant une signification distincte.

L'information factuelle, même lorsqu'elle est difficile sur le plan émotif, peut être essentielle au processus de guérison.

- N'offrez pas de commentaires à la jeune ou au jeune lui indiquant comment elle ou il devrait se sentir ou devrait réagir.
- Communiquez des messages de réconfort, d'encouragement et d'espoir. Le cahier contient aussi divers messages clés à renforcer.
- Les exercices sont présentés de façon à explorer des aspects de leur expérience de manière relativement superficielle. Encouragez les élèves à parler, sans toutefois les pousser à explorer leurs souvenirs en profondeur. Permettez-leur plutôt de se confier spontanément. Les élèves pourraient raconter leur vécu en détail ou en partie, c'est leur choix.
- Assurez-vous de faire ce que vous jugez nécessaire pour être en mesure de vous montrer calme, prévisible et disponible lors de l'exploration du cahier avec la ou le jeune.
- Soyez sensible à votre propre état intérieur. Si vous avez des questions, demandez de l'aide. Sachez aussi qu'il existe un phénomène que certains nomment le traumatisme vicariant. Cela veut dire qu'il arrive qu'une personne qui est exposée aux expériences difficiles d'autrui puisse commencer à partager certains de leurs symptômes de souffrance.

Si l'élève vous parle d'expériences que vous considérez particulièrement troublantes, il peut être nécessaire de demander à une personne avec d'autres compétences de poursuivre l'accompagnement de cette ou cet élève à votre place. Vous pourriez aussi opter de parler de vos propres expériences et réactions avec une personne en qui vous avez confiance et qui saura respecter votre confidentialité.

Il est important d'expliquer à la jeune personne que vous avez jugé nécessaire de trouver quelqu'un qui serait, à votre avis, plus apte à l'aider avec les aspects plus difficiles de ses expériences. Il serait bon de prévoir une transition avec la nouvelle personne qui accompagnera l'élève en ayant recours à une conversation à trois, par exemple.

- Appuyez au besoin sa quête pour trouver des réponses factuelles à ses questions, que ce soit par exemple en rapport avec des événements historiques ou sur la nature du syndrome post-traumatique.

Pour accompagner une ou un élève dans l'utilisation de ce cahier, il est essentiel d'avoir la capacité d'établir une relation d'aide respectueuse et saine. Parfois, le processus de guérison d'un traumatisme peut comprendre des moments de crise, quand la personne se sent dépassée par la situation. Si vous remarquez des éléments décrits à la page 56 chez l'élève, il est possible qu'elle ou il ait besoin de services d'urgence et d'un encadrement additionnel. Dans ce cas, il serait important de veiller à mettre l'élève en contact avec de tels services le plus tôt possible.

Merci d'accepter d'être une présence empreinte de sollicitude dans la vie d'un jeune.

Remarque : Soulignons que si vous avez vous-même survécu à une expérience traumatique quelconque, il est d'autant plus important d'en tenir compte. L'écoute des expériences des autres pourrait faire remonter en vous de mauvais souvenirs.

Nous vous encourageons d'être à l'écoute de vos propres besoins et émotions, de prendre soin de vous-même et de respecter vos propres limites, comme vous encouragez à le faire les élèves que vous aidez.

Vous ne serez pas en mesure d'aider une autre personne si vous ne cherchez pas l'aide dont vous avez besoin vous-même.

Par ailleurs, vous pourriez arriver à la conclusion que vous n'êtes pas en mesure d'accompagner une ou un jeune présentement dans votre vie. Dans ce cas, votre rôle serait d'assurer que la ou le jeune trouve ailleurs l'aide dont elle ou il a besoin. Ce genre d'appui est tout aussi précieux.



The background of the entire page is a vibrant blue sky filled with soft, white, textured clouds. Several dark silhouettes of birds are scattered across the sky, some in flight and others perched on thin, dark branches that appear at the bottom of the frame.

Première partie :

Les préparatifs

Ce travail sera un peu comme faire un voyage intérieur. Lorsqu'on part en voyage, si on prend le temps de bien se préparer, on peut faciliter la découverte et éviter des ennuis. **Il est vraiment important que tu complètes cette première partie du cahier avant de travailler sur les autres!**

Mes racines

Plusieurs défis se présentent lorsqu'on s'installe dans un nouveau pays. Mais c'est une expérience qui peut être encore plus compliquée lorsqu'on arrive d'un lieu où on a vécu la guerre ou des moments de grande violence sociale.

En arrivant dans un nouveau pays, on peut vivre une sorte de « lune de miel ». Cela veut dire qu'on peut se sentir comme amoureuse ou amoureux de notre nouveau pays et ne voir que ce qu'il a de beau.

Je dessine ou j'écris des choses que j'aime : de mon pays d'origine

Je dessine ou j'écris des choses que j'aime : de mon nouveau pays

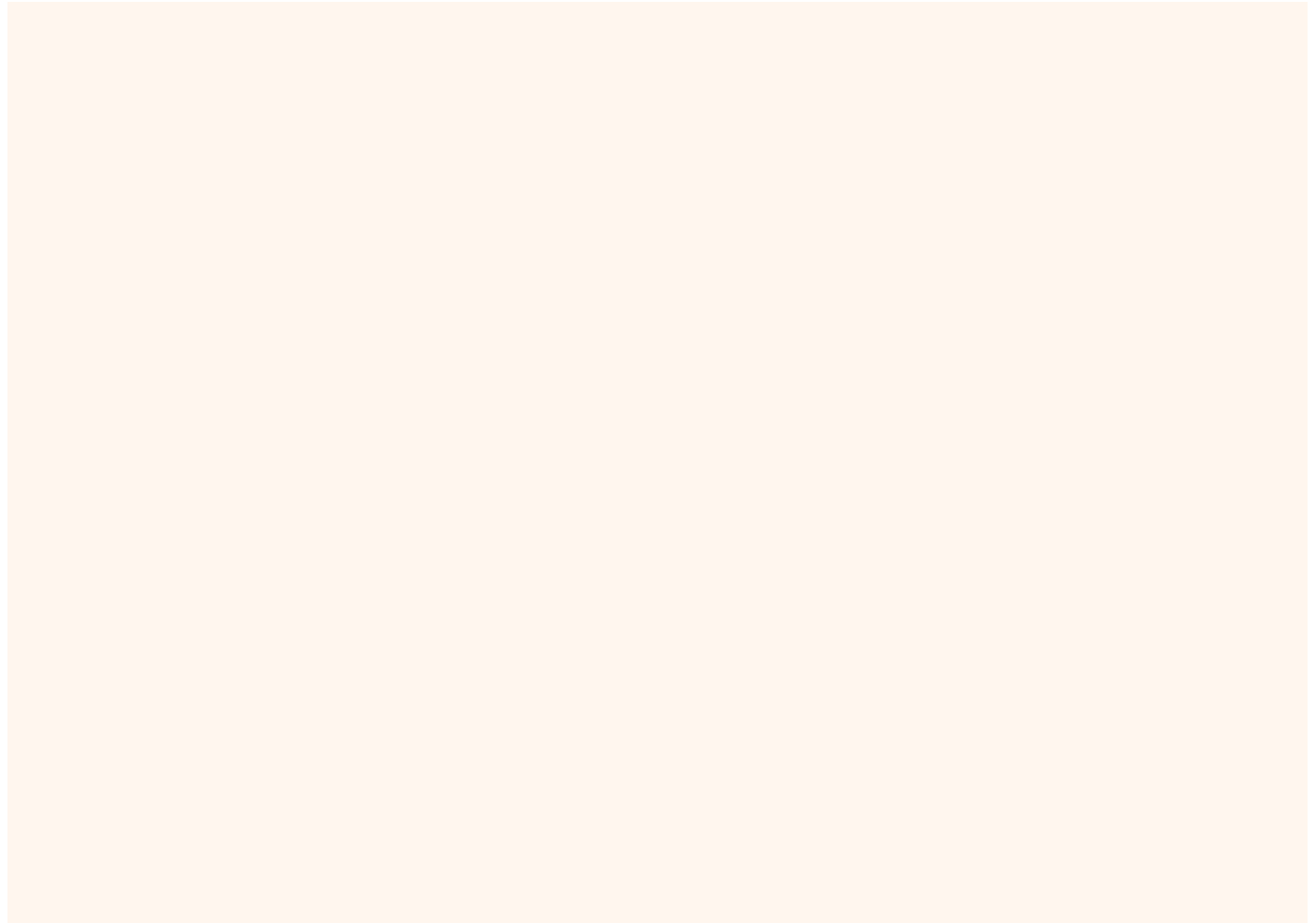


Il est toutefois bon de se rappeler qu'il y a du positif et du négatif dans chaque pays, comme dans chaque personne.

On peut espérer qu'en arrivant dans notre nouveau pays tout va aller mieux. On pourrait penser qu'en se sentant en sécurité, on peut laisser le passé derrière nous. Toutefois, il peut arriver que ce soit précisément une fois en sécurité que les douleurs du passé remontent à la surface de la vie.

Trésor de réconfort 1

Y a-t-il un objet ou une image qui te réconforte? Peut-être que l'image ou l'objet vient de ton pays d'origine? Si c'est un objet, peut-être l'as-tu encore avec toi? Peut-être l'as-tu perdu? Dessine cet objet ou cette image. Si tu préfères, tu peux en écrire une description. C'est ton petit trésor de voyageur.



Ce cahier va t'inviter à explorer des expériences de vie liées à la guerre ou à des situations de grande violence. Il est donc possible qu'à certains moments, tu te sentes mal à l'aise ou que des souvenirs et des émotions fortes montent en toi. Si cela t'arrive, tu peux arrêter et revenir à cette page. Prends le temps de regarder ton dessin. Revois ce que tu as dessiné dans ta tête. Quelle est sa sensation sur ta peau? Est-ce qu'il produit un son particulier? Une odeur spéciale? Prends le temps de te rappeler des beaux souvenirs associés à cet objet ou à cette image. Laisse le réconfort qu'il t'apporte entrer dans ta tête, dans ton cœur, dans ton corps...

Des étoiles pour te guider

Partout dans le monde, il y a eu de grands voyageurs. Certaines personnes voyagent par plaisir, d'autres par nécessité. Toutes doivent trouver un moyen de reconnaître leur chemin. Partout dans le monde, et depuis des temps très anciens, des êtres humains ont levé les yeux vers les étoiles pour les aider à trouver leur propre chemin. Y a-t-il des traditions semblables dans ton pays d'origine?

Au Canada, une étoile très importante pour naviguer s'appelle l'étoile du Nord. Son nom scientifique est *Alpha Ursae Minoris*. On l'appelle aussi Polaris. En fait, plusieurs civilisations lui ont donné un nom spécial, mais c'est la même étoile. Qui sait combien de milliers de personnes l'ont fixée pour trouver leur chemin? Sur la Terre, toutes sortes de choses changent et ont changé, mais l'étoile du Nord garde sa place, son parcours dans le ciel, tranquille, fiable. D'autres étoiles ont été utilisées de la même manière. C'est utile d'avoir des étoiles pour nous guider.

Crée-toi une étoile pour te guider. Écris ton nom ou dessine ton image au centre de l'étoile qui apparaît sur la page d'en face. Sur chaque pointe, tu écriras le nom d'une personne qui te reconforte et qui t'aide à trouver ton chemin. Cette personne est peut-être ici au Canada, avec toi. Elle est peut-être partie, ou ailleurs. Ce qui est important, c'est que c'est une personne qui t'aide à te guider dans ton cœur.

À ton avis, quelles qualités devraient avoir les personnes qui forment autour de toi une étoile pour te guider? En voici quelques exemples :

- **sait bien écouter**
- **te parle avec respect**
- **te traite avec dignité**
- **démontre un véritable intérêt pour qui tu es et ce que tu as vécu**
- **fait preuve de gentillesse**

Quelles autres qualités seraient importantes pour toi chez les personnes que tu choisis pour former ton étoile? Ces personnes peuvent avoir chacune quelque chose d'unique à apporter à ton étoile.

Il est possible que tu n'aies pas un nom pour chaque pointe en ce moment. Ajoute des noms à ton étoile au fur et à mesure que tu trouves les bonnes personnes. Il est possible que tu n'aies pas assez de pointes à ton étoile pour chaque nom que tu voudrais écrire. Rajoute des pointes alors!

Lorsque tu choisiras les noms de personne à ajouter à ton étoile, il serait important de savoir que certaines personnes te demanderont de raconter tes expériences difficiles comme on demande à quelqu'un de raconter des histoires pour se divertir. Il y a des personnes qui te demanderont de raconter tes expériences difficiles et qui t'abandonneront tout de suite après, te laissant avec la douleur qui pourrait avoir monté en toi. Tu as le droit de choisir les personnes à qui tu parles de tes expériences et celles à qui tu n'en parles pas. Tu as le droit de choisir pourquoi tu en parles...

Ton étoile

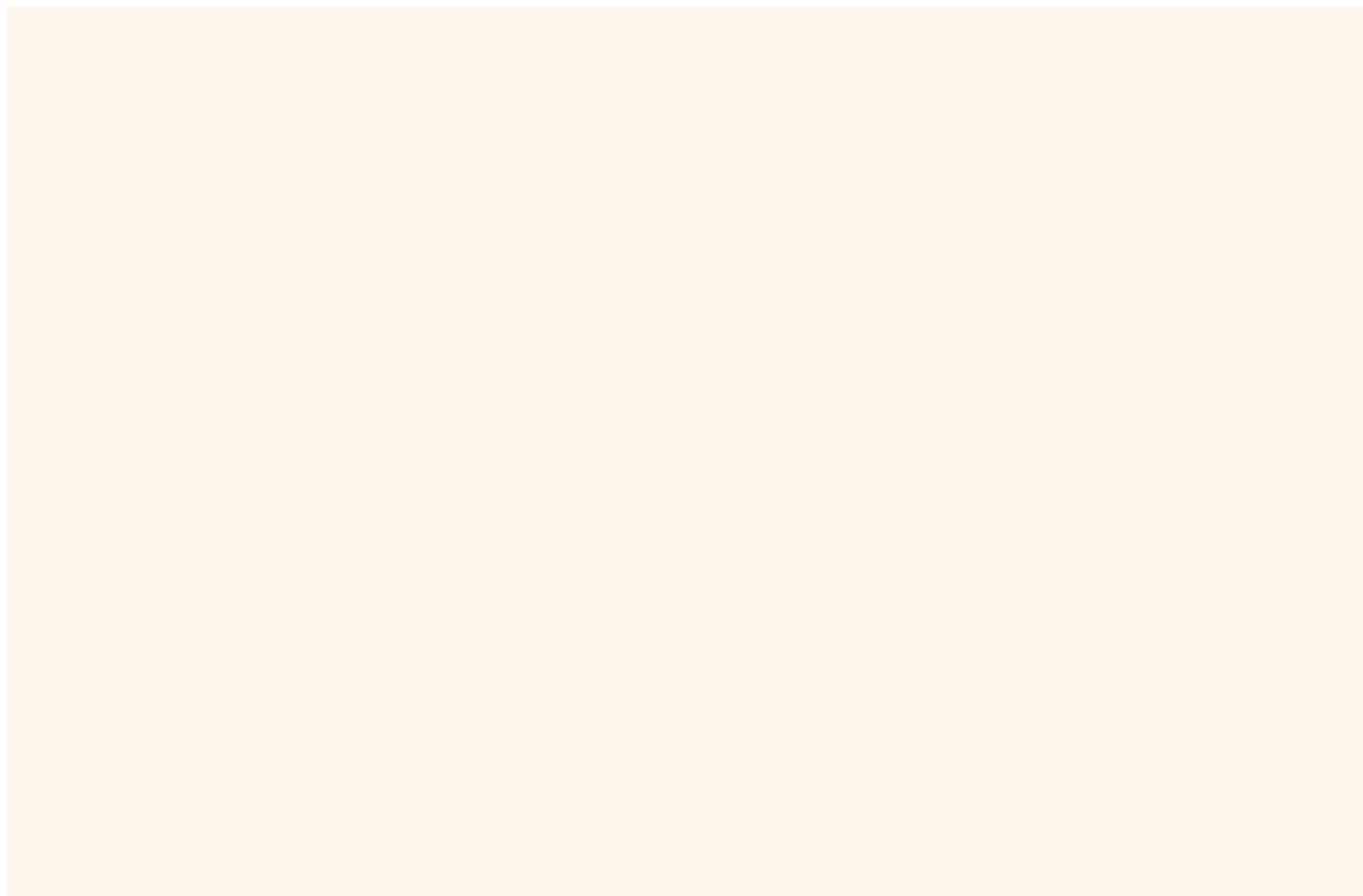


Cela pourrait être intéressant de demander à une de ces personnes si elle veut bien t'aider à compléter ce cahier.

Trésor de réconfort 2

Y a-t-il un endroit réel ou imaginaire où tu te sens vraiment bien? Qui t'aide à te sentir calme et en sécurité? Cet endroit peut être une pièce. Cet endroit peut être une simple chaise à côté d'une fenêtre. Cet endroit peut être un paysage. Ce qui est important, c'est que cette place te fait du bien lorsque tu y es.

As-tu trouvé ton endroit? Prends un moment pour t'y installer à ta manière. Regarde bien ce qu'il y a tout autour de toi lorsque tu y es. Prends le temps de bien remarquer les bonnes sensations dans ton corps lorsque tu y es. Respire profondément et sens l'odeur de cet endroit. Y a-t-il des sons particuliers à cet endroit? Dessine ou décris l'endroit que tu as choisi si tu veux.



Prends le temps de retourner à cet endroit lorsque tu en as envie.

Si jamais des sentiments forts et déplaisants commencent à monter en toi, tu peux respirer lentement et profondément et te rappeler des sensations calmantes de l'endroit spécial qui te fait du bien

Important

Dès la prochaine partie de ce cahier, tu seras encouragé à explorer certains des souvenirs difficiles de ton passé. Ce cahier va t'inviter à réfléchir, à écrire, à dessiner des choses auxquelles tu préférerais peut-être ne pas penser. D'autres personnes ont vécu des expériences de guerre et de violence. Elles nous ont appris qu'écrire et dessiner peut aider à guérir et à grandir. C'est un travail important. C'est souvent un travail à entretenir pour la vie. **C'est pour cela que ce cahier existe.**

Une fois que tu auras complété ce cahier, cela peut t'être utile d'y revenir dans un an ou plus. Il se peut que tes réponses changent. Il se peut que tes pensées changent. Il se peut qu'un jour tu te poses des questions sur ce que tu as vécu que tu ne te poses pas maintenant. C'est tout cela aussi grandir.

Des pages sont réservées pour tes dessins et tes mots. Tu peux utiliser d'autres feuilles au besoin et les déposer dans la pochette à l'arrière du cahier.

Rappelle-toi que lorsque tu travailles dans ce cahier, c'est toi qui es en contrôle de la situation. Tu peux arrêter et recommencer à travailler dans ce cahier quand tu veux. Cela peut être bon d'avoir une personne de ton étoile avec toi quand tu travailles dans ton cahier. Tu pourrais lui parler de tes idées en faisant les exercices. Tu pourrais aussi simplement lui demander d'être dans la même pièce que toi lorsque tu travailles dans ce cahier. Comme ça, si tu ressens le besoin de lui parler, cette personne ne sera pas loin.

Si tu ressens le besoin de t'arrêter, tu peux le faire n'importe quand et retourner à la page 21, où tu as dessiné ton trésor de voyageur.

Si tu veux t'arrêter, tu peux le faire n'importe quand parce que c'est toi qui décides.

Quelques conseils importants...

Il est important d'apprendre à bien prendre soin de soi malgré tout ce qui peut nous arriver. Les personnes qui ont vécu une guerre ou une grande violence doivent apprendre des manières spéciales de prendre soin d'elles-mêmes. Parfois, c'est un peu compliqué parce que ces personnes ne ressentent pas l'envie de le faire.

Il y a des éléments de base :

- manger des fruits, des légumes et d'autres aliments simples et bons pour la santé
- faire de l'exercice physique
- s'assurer de se reposer, même lorsqu'on n'arrive pas à dormir

On peut aussi :

- ☐ en parler à une personne en qui on a confiance quand les sentiments ou les idées se bousculent à l'intérieur de nous
- ☐ en apprendre le plus possible sur les réactions que peuvent avoir les personnes qui ont vécu une guerre ou une grande violence
- ☐ se renseigner sur les faits historiques entourant les événements vécus
- ☐ se donner un temps limite, chaque jour, pour penser aux événements difficiles- (p. ex., 30 minutes maximum par jour), puis s'encourager doucement à penser à autre chose
- ☐ continuer à créer son étoile en s'entourant de personnes qui sont capables de nous aider de manière respectueuse
- ☐ aller à la rencontre de personnes qui ont vécu des expériences semblables et qui sont prêtes à en parler

Choisis trois des stratégies proposées sur cette liste. Établis l'ordre (1-2-3) dans lequel tu vas les essayer.

As-tu déjà entendu parler d'un « déclencheur »? Peut-être as-tu remarqué que parfois, des souvenirs et des sensations du passé reviennent soudainement et sans que tu puisses les arrêter. Quand ces moments arrivent, ils sont souvent provoqués par un déclencheur. Ce déclencheur est habituellement, mais pas toujours, une sensation :

- une odeur
- un goût dans la bouche
- un son
- quelque chose qui a été vu
- quelque chose qui a été touché ou qui a touché
- une date précise ou un moment précis de l'année
- un type d'interaction

Cette sensation est devenue liée à une expérience particulière pour une personne. Puis, lorsqu'elle est exposée à nouveau à cette sensation, elle peut trouver que des images ou des souvenirs vifs prennent toute la place dans son esprit. Lorsqu'il s'agit de mauvais souvenirs, cela peut être une expérience effrayante! Est-ce que cela t'est déjà arrivé?

Certains appellent cela des « remémorations » ou des retours en arrière (*flashbacks*). Lorsqu'une personne apprend à reconnaître ses propres déclencheurs, cela peut l'aider à trouver des manières de mieux prendre soin d'elle-même.

Si jamais tu commences à vivre un retour en arrière (*flashback*), concentre-toi sur ta respiration pour la ralentir. C'est comme si un grand vent veut t'entraîner dans le passé. Fais ce qu'il faut pour te rebrancher sur le moment présent. Utilise tous tes sens pour te ramener au moment présent. Utilise le plus de précision possible pour te rebrancher sur le présent. Par exemple, tu peux te dire dans ta tête ou même à voix haute :

Je suis dans une nouvelle vie maintenant. Je suis en sécurité.

Je le sais parce qu'ici et maintenant il y a l'odeur de :

Je le sais parce qu'ici et maintenant j'entends :

Je le sais parce qu'ici et maintenant je vois :

Je le sais parce qu'ici et maintenant je peux toucher :

Ce grand vent veut me ramener dans le passé, mais moi je sais que je suis ici, dans le moment présent, aujourd'hui. Je suis en sécurité.

Tu peux utiliser cette stratégie quand tu penses que tu en as besoin. Si tu penses que c'est une bonne idée, tu peux transcrire ces paroles sur un papier que tu peux garder avec toi.

Voici une manière de contrôler ta respiration qui peut être utile pour te calmer. Si tu te pratiques à le faire régulièrement quand tout va bien, cela te reviendra plus facilement quand ça ne va pas.

Inspire doucement en gonflant ton ventre et en comptant jusqu'à 4.

Retiens ton souffle en comptant jusqu'à 4.

Expire tranquillement en comptant jusqu'à 6.

Répète cette respiration environ 4 fois pour commencer.

Parfois, c'est plus facile de faire cet exercice lorsqu'on est étendu sur le ventre. Si tu n'y arrives pas, n'insiste pas. Tu pourras réessayer un autre jour.

C'est une bonne idée de parler de tes déclencheurs et de ce qui t'arrive quand tu revis de mauvais souvenirs avec chaque personne de ton étoile. Pour t'aider, vous pouvez regarder ensemble les stratégies qui te sont proposées dans ce cahier. Comme cela, vous serez mieux préparés si cela t'arrive encore.

Voici une liste de choses que tu peux essayer pour t'aider à revenir au moment présent. Coche les idées qui pourraient être bonnes pour toi :

- | | |
|--|--|
| ☐ écouter de la musique que tu aimes | ☐ déguster un biscuit ou un fruit en prenant de toutes petites bouchées à la fois et en te concentrant sur tous les détails de sa saveur et de sa texture |
| ☐ sentir un parfum qui te fait plaisir | ☐ regarder des poissons nager dans un aquarium |
| ☐ danser | ☐ réciter les paroles de ta prière préférée |
| ☐ masser tes mains ou tes pieds | ☐ écrire une note à une personne de ton étoile |
| ☐ lire une collection de tes poèmes préférés | ☐ observer les détails de toutes les parties visibles d'une fleur ou d'une plante |
| ☐ aller parler à une personne de ton étoile | ☐ chanter une chanson qui réchauffe ton cœur |
| ☐ verser de l'eau doucement d'un verre à l'autre encore et encore | ☐ lire des histoires drôles |
| ☐ prendre un bain ou une douche | |
| ☐ te concentrer sur des équations mathématiques que tu aimes | |
| ☐ faire des exercices physiques | |



Deuxième partie :

Tour d'horizon

Pour pouvoir mieux choisir où on veut aller et comment s'y rendre, il est bon de s'arrêter pour noter notre point de départ. Lorsqu'on fait un tour d'horizon, cela nous permet de voir où on se situe. Cette prochaine partie va t'inviter à identifier des expériences que tu as vécues. **N'oublie pas que c'est à toi de choisir ce que tu veux dire et à qui tu veux le dire. Tu as le droit de choisir ce que tu gardes pour toi. Tu as aussi le droit de choisir quand tu le gardes pour toi ou non.**

SUZETTE DOWNEY
2011.

Mon vécu

Chaque année, des milliers et des milliers de jeunes comme toi vivent dans des endroits où règne la guerre ou une grande violence sociale. L'UNICEF est l'un des organismes qui travaillent pour aider ces personnes. Est-ce que tu le connais?

Des personnes qui travaillent avec UNICEF ont fait une liste de neuf expériences qui sont vraiment très difficiles pour les jeunes qui vivent ces situations. Cette liste représente des expériences que beaucoup de ces jeunes ont vécues. Alors, si ce sont des choses que tu as vécues toi aussi, cela veut dire que c'est quelque chose que tu as en commun avec d'autres jeunes comme toi.

Sur chacune des pages suivantes, tu verras ces trois cases :

☐ comme moi

☐ c'est possible

☐ pas moi

Coche la case qui s'applique à ce que tu as vécu. Puis, tu peux faire un dessin ou une courte description de tes expériences si tu veux. Il n'est pas nécessaire que tu donnes des détails. Si tu préfères, tu peux cocher une des cases et laisser la page vide. Ou tu peux simplement sauter la page. Tu peux y revenir lorsque tu sentiras que c'est un bon moment pour toi.

Tu es une personne unique et spéciale. Alors, c'est normal que l'ensemble bien particulier de tes expériences soient unique et différent aussi. Cela ne t'empêche pas d'avoir des expériences semblables à celles d'autres personnes. Certaines des situations décrites dans les prochaines pages s'appliqueront à toi. Certaines, non. Tes réponses vont refléter la combinaison spéciale de tes expériences à toi.

Rappelle-toi, tu peux t'arrêter n'importe quand et faire quelque chose pour retrouver ton chemin et prendre soin de toi.

Être témoin d'actes de violence

Voici quelques exemples de ce type d'expérience, mais il y en a bien d'autres :

voir ou entendre :

- o un membre de la famille se faire agresser
- o une personne se faire frapper
- o des personnes se faire menacer

☐ comme moi

☐ c'est possible

☐ pas moi

Dans mon cas c'était...

Être exposé aux combats armés

Voici quelques exemples de ce type d'expérience, mais il y en a bien d'autres :

- o voir ou entendre des explosions
- o voir des bandes de personnes armées dans les rues
- o voir ou entendre des personnes utiliser des fusils

☐ comme moi

☐ c'est possible

☐ pas moi

Dans mon cas c'était...

Être soi-même la cible directe de violence

Voici quelques exemples de ce type d'expérience, mais il y en a bien d'autres :

- o quelqu'un a pointé une arme dans ta direction
- o des personnes sont entrées dans ta maison de manière violente quand tu y étais
- o des personnes t'ont menacé à cause de ce qu'elles croyaient être ton groupe d'appartenance (religion, ethnicité, identité sexuelle, etc...)

☐ comme moi

☐ c'est possible

☐ pas moi

Dans mon cas c'était...

Être séparé de personnes qu'on aime pendant de longues périodes

Voici quelques exemples de ce type d'expérience, mais il y en a bien d'autres :

- o un membre de la famille a été séparé du groupe pendant une fuite
- o un parent reste encore dans le pays d'origine
- o une personne qu'on aime a dû se cacher ailleurs pour se protéger

☐ comme moi

☐ c'est possible

☐ pas moi

Dans mon cas c'était...

Subir des blessures physiques

Voici quelques exemples de ce type d'expérience, mais il y en a bien d'autres :

- o avoir été frappé d'un projectile (balle de fusil ou autre)
- o avoir été battu
- o avoir subi des violences sexuelles

☐ comme moi

☐ c'est possible

☐ pas moi

Dans mon cas c'était...

Composer avec la mort d'une personne importante pour nous

Voici quelques exemples de ce type d'expérience, mais il y en a bien d'autres :

- o un ami ou une amie a été tué dans les combats
- o une personne chère est morte de causes naturelles, mais il a été impossible de suivre le rite funéraire à cause du danger
- o un membre de la famille est disparu et on pense que cette personne est morte sans en avoir la confirmation

☐ comme moi

☐ c'est possible

☐ pas moi

Dans mon cas c'était...

Vivre dans la pauvreté en raison du conflit armé

Voici quelques exemples de ce type d'expérience, mais il y en a bien d'autres :

- o passer des jours loin de chez soi en se débrouillant avec ce qu'on a pu apporter avec soi
- o avoir de la difficulté à trouver de la nourriture
- o tout perdre ses biens et recommencer sa vie avec presque rien ou rien du tout

☐ comme moi

☐ c'est possible

☐ pas moi

Dans mon cas c'était...

Participer soi-même aux combats ou aider les combattants

Voici quelques exemples de ce type d'expérience, mais il y en a bien d'autres :

- o défendre le lieu où on s'est caché
- o être poussé à attaquer des personnes
- o travailler à préparer du matériel pour les combattants

☐ comme moi

☐ c'est possible

☐ pas moi

Dans mon cas c'était...

Vivre en tant que réfugié

Voici quelques exemples de ce type d'expérience, mais il y en a bien d'autres :

- o être forcé de quitter sa demeure sans savoir quand on pourra y retourner
- o être pourchassé et forcé de se cacher
- o tout abandonner et recommencer sa vie dans un autre pays

☐ comme moi, car j'habite maintenant au Canada

Dans mon cas c'était...

On pourrait ajouter d'autres types d'expériences à cette liste préparée par des gens de l'UNICEF.

Avoir été gardé en captivité

Voici quelques exemples de ce type d'expérience, mais il y en a bien d'autres :

- o être kidnappé
- o être enfermé dans une pièce sans pouvoir en sortir
- o vivre dans un camp qu'on nous empêche de quitter

☐ comme moi

☐ c'est possible

☐ pas moi

Dans mon cas c'était...

Avoir été forcé de faire quelque chose que tu ne voulais vraiment pas faire

Voici quelques exemples de ce type d'expérience, mais il y en a bien d'autres :

- o participer à des actes violents contre des gens qu'on aime
- o poser des gestes sexuels qu'on ne veut pas
- o joindre un groupe auquel tu ne voulais pas appartenir

☐ comme moi

☐ c'est possible

☐ pas moi

Dans mon cas c'était...



A large rectangular area with a light orange background, containing 20 horizontal dotted lines for writing.



Des blessures visibles et invisibles

Les blessures physiques sont faciles à reconnaître, car on peut généralement les voir et les autres peuvent les voir aussi. Savais-tu qu'il peut aussi exister des blessures qui ne se voient pas? C'est souvent plus compliqué de reconnaître des choses qu'on ne voit pas! Tout comme pour les blessures qui sont visibles sur le corps, les blessures invisibles peuvent produire de grandes douleurs.

Dans la liste d'expériences difficiles liées aux situations de grande violence comme la guerre, certaines peuvent produire des blessures visibles, d'autres des blessures invisibles. Certaines peuvent même produire des blessures visibles et invisibles en même temps. Souvent, les personnes disent que les blessures invisibles prennent plus de temps à guérir.

Ce cahier a été créé pour essayer de t'aider à soigner les blessures invisibles.

Les grandes douleurs peuvent produire des effets inattendus. Il arrive que pour mieux survivre, les personnes étouffent leurs sentiments et leurs émotions. Lorsqu'elles sont enfin en sécurité, comme dans un nouveau pays où il n'y a plus de guerre par exemple, ces personnes peuvent se permettre de ressentir ces émotions de nouveau. Parfois cela arrive tout seul. Parfois il faut qu'elles travaillent pour pouvoir ressentir quelque chose de nouveau. Lorsque les émotions et les sensations reviennent, ce n'est pas toujours facile à vivre.

Il arrive que lorsque ces personnes recommencent vraiment à ressentir leurs émotions et leurs sensations, ce sont surtout des sentiments de rage qui montent en eux. Cela peut se produire même dans des moments de bonheur! Cela peut provoquer de la peur et de la confusion chez cette personne... et chez les personnes autour d'elle.

Il arrive que d'autres personnes ressentent surtout de la tristesse lorsqu'elles ressentent leurs émotions de nouveau. Il peut leur être difficile de ressentir autre chose, même dans des moments de bonheur.

Ces situations sont le résultat des blessures invisibles. Étrangement, ces émotions qui se bousculent et qui sont difficiles à contrôler peuvent signifier qu'on est sur la bonne route. Il reste un travail à faire pour les apprivoiser. Il reste ensuite un travail à faire pour les transformer.



Troisième partie :

Explorations

Lorsqu'on explore quelque chose, on le regarde de plus près. Explorer, c'est aussi découvrir et apprendre. **Les prochaines pages t'invitent à explorer tes chemins intérieurs pour t'aider à mieux comprendre et à mieux choisir.**

Des mots pour mieux se dire...

Toutes les émotions ont leur place. Lorsqu'on apprend à reconnaître et à nommer les émotions et les sensations, on améliore nos chances de bien les vivre.

Voici des mots pour nommer des émotions et des sensations. Il en existe beaucoup d'autres pour décrire comment les gens peuvent se sentir. Lesquels as-tu déjà ressentis? Quels autres mots pourraient être ajoutés à ces listes?

Joie

Contentement

Bonheur

Colère

Rage

Irritation

Tristesse

Mélancolie

Chagrin

Surprise

Étonnement

Émerveillement

Peur

Terreur

Crainte

Curiosité

Espoir

Attrait

Épuisement

Faim

Chaleur

Écoeurement

Dédain

Aversion

Toutes les émotions ont leur place. Toutefois, ce que les personnes font avec leurs émotions n'est pas toujours acceptable.

Raconte-moi une fois où...

Demande à une des personnes qui a une place dans ton étoile si elle veut jouer à un jeu avec toi. Tu peux aussi jouer seule ou seul à ce jeu, si tu préfères.

Pour jouer, il te faut un trombone et un crayon (ou un stylo). Place une extrémité du trombone sur le point dans le centre de l'image à droite.

Pose ensuite la pointe du crayon sur le point dans le centre de l'image. Assure-toi que la pointe passe bien par l'espace vide du bout du trombone. Ne bouge plus le crayon.

À présent, tu peux faire tourner le trombone de manière à ce que l'autre bout du trombone s'arrête sur une des pointes où on nomme une émotion.

Il faut choisir un thème avant de commencer une ronde. Il y a des suggestions de thèmes au bas de la page 49.

Le joueur qui fait tourner le trombone raconte alors un moment lié à cette émotion. Le prochain joueur raconte quelque chose lié au même thème, mais en lien avec l'émotion identifiée quand il a fait tourner le trombone à son tour. Quand chaque joueur a eu la chance de raconter un moment de sa vie, on peut choisir un autre thème et recommencer.



Raconte une fois où tu t'es senti comme ça

- au Canada?
- avant de venir au Canada?

Raconte une fois où une personne que tu aimes s'est sentie comme ça.

Raconte une fois où une personne qui n'est plus avec toi s'est sentie comme ça.

Raconte une fois où tu as ressenti cette émotion et une autre émotion en même temps.

Autres idées de thèmes :

La couleur de mes émotions

S'il existait une machine spéciale qui permettait de voir les émotions qui sont le plus souvent dans ta tête, qu'est-ce qu'on verrait? Et si on pouvait voir les émotions dans ton corps, qu'est-ce qu'on verrait? En utilisant de la couleur, montre la présence et la proportion des émotions qui sont en toi la plupart du temps.



Indique la couleur utilisée pour chaque émotion pour ton dessin :

☐ tristesse

☐ colère

☐ peur

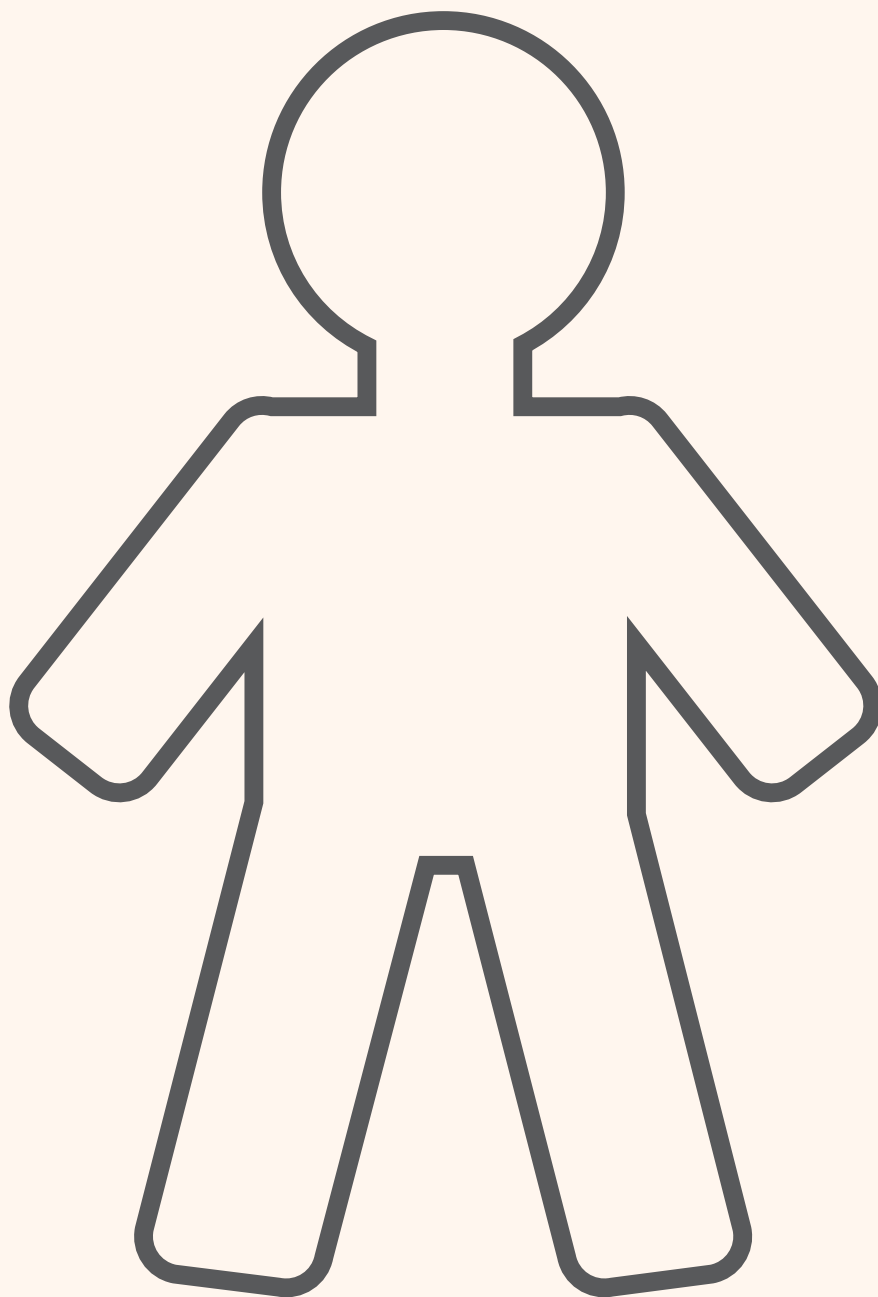
☐

☐ joie

☐ espoir

☐

☐



Indique la couleur utilisée pour chaque émotion pour ton dessin :

☐ tristesse

☐ colère

☐ peur

☐

☐ joie

☐ espoir

☐

☐

Un effet bien réel

Il arrive que les personnes qui ont vécu la guerre ou une grande violence ressentent un ensemble d'émotions et de sensations très compliqué. C'est une sorte de grosse blessure invisible. Des spécialistes ont inventé une expression pour nommer les réactions qui accompagnent cette blessure. Ils l'ont appelée « syndrome post-traumatique ». Une autre manière de le dire serait « un groupe de réactions qui se produisent à l'intérieur d'une personne qui a vécu de très grandes douleurs ou de très grandes peurs ». D'autres personnes disent que c'est ce qui arrive lorsque l'âme d'une personne a été blessée.

C'est compliqué aussi parce que deux personnes qui vivent des expériences semblables pendant une guerre ou des moments de grande violence sociale peuvent avoir des réactions très différentes l'une de l'autre. C'est tout à fait normal. Voici une liste d'exemples de réactions que des jeunes ont rapportées après avoir vécu une guerre ou une grande violence. Coche les cases qui te ressemblent. Ajoute des choses aux listes si tu crois qu'il manque des types de réactions.

- ☐ des sensations de nervosité
- ☐ de la difficulté à dormir
- ☐ des sentiments d'agressivité
- ☐ de la difficulté à se concentrer
- ☐ un état constant d'alerte au danger

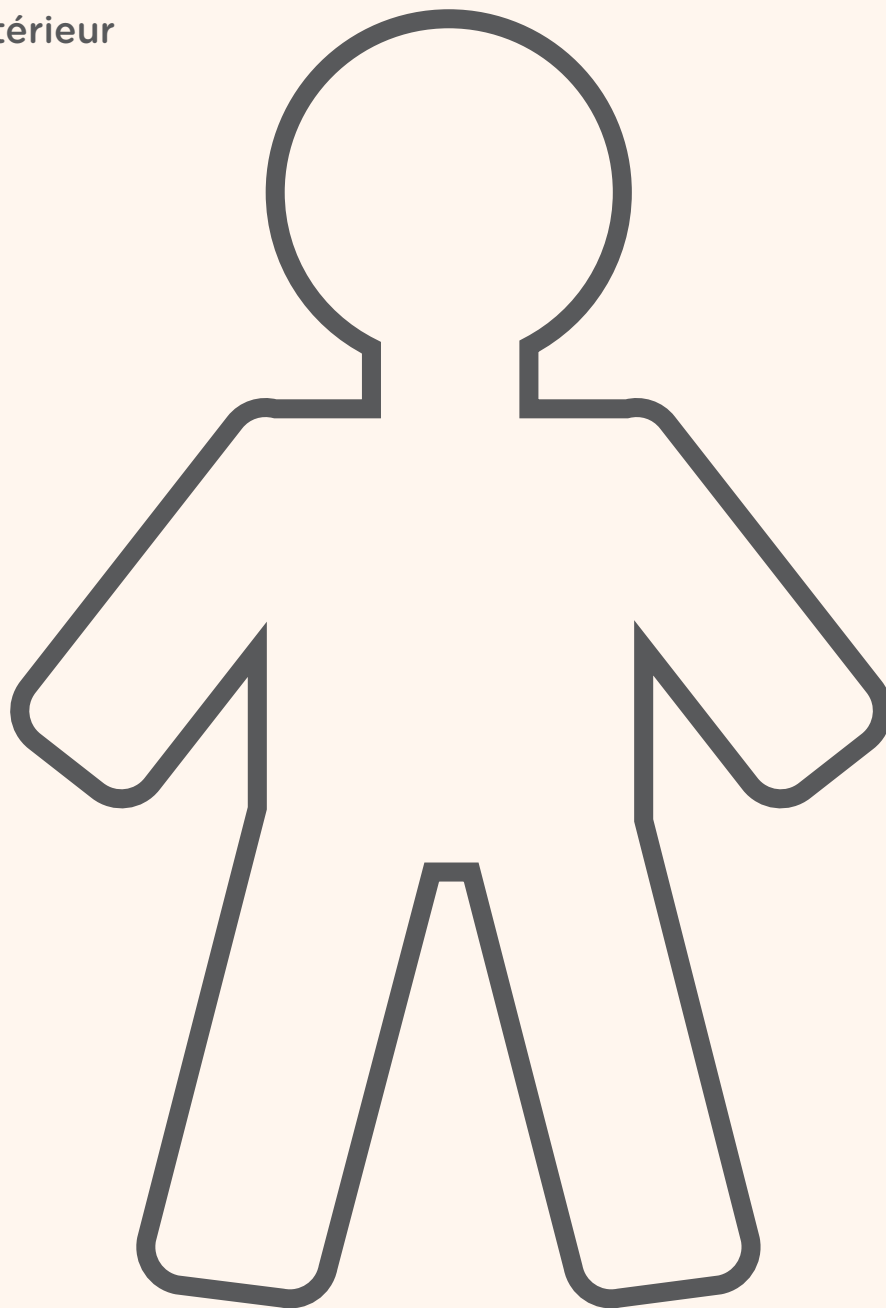
-
- ☐ des cauchemars
 - ☐ des souvenirs pénibles
 - ☐ des retours en arrière (*flashbacks*) où on revit les événements comme si on était encore là
 - ☐ des pipis au lit
 - ☐ des battements de cœur plus rapides et plus forts
 - ☐ des douleurs physiques difficiles à expliquer
-
-
-
-
-
-
-
-

- ☐ avoir de la difficulté à ressentir des émotions et des sensations
 - ☐ avoir de la difficulté à se souvenir des événements, des trous de mémoire
 - ☐ essayer d'éviter tout ce qui peut rappeler ce qui s'est passé
 - ☐ s'isoler
 - ☐ avoir le goût de poser des gestes qui me mettent à risque
 - ☐ s'inventer une réalité que d'autres personnes peuvent nommer des mensonges
-
-
-
-
-
-
-
-

Moi à l'extérieur, moi à l'intérieur

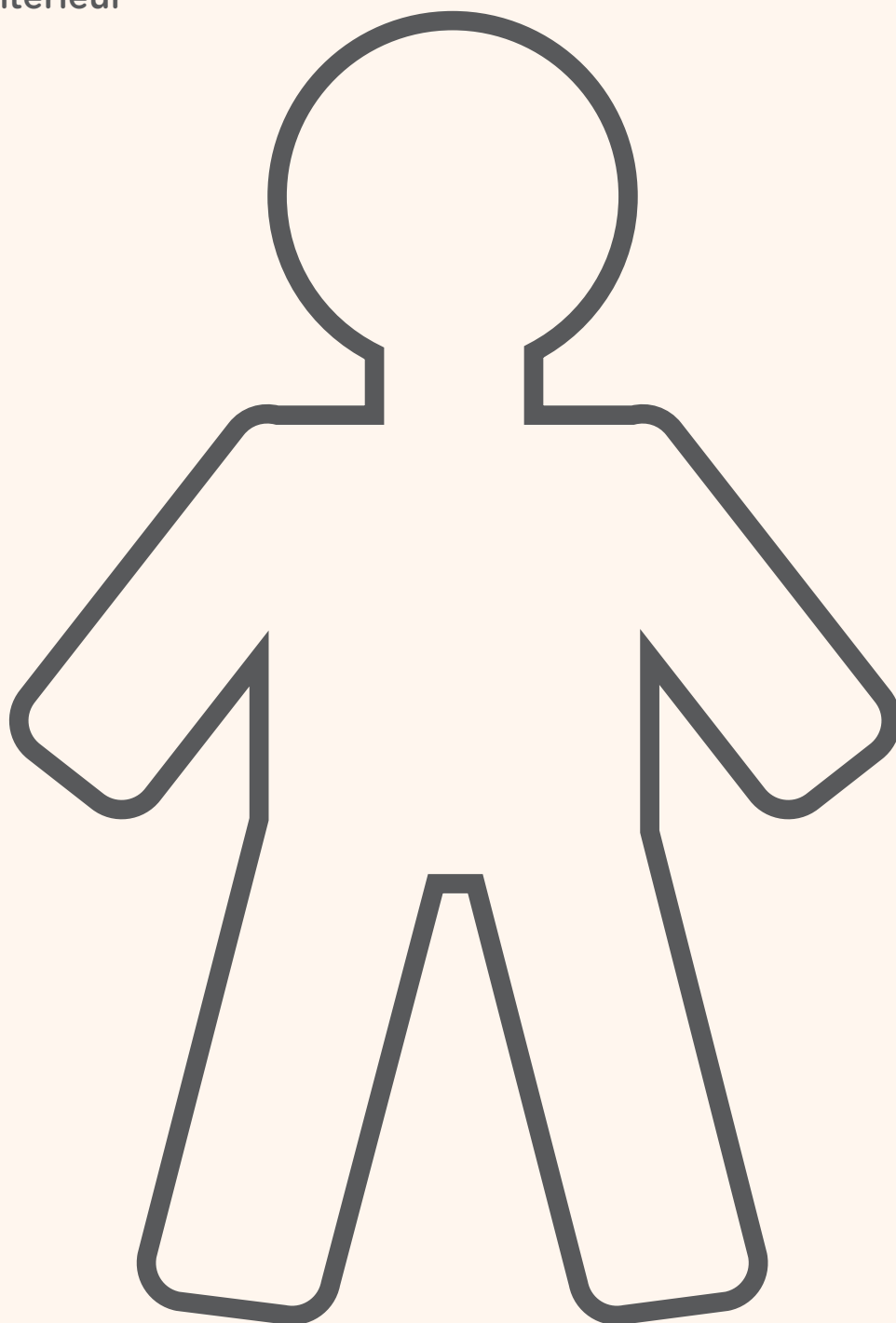
Quand on a vécu des expériences difficiles, il arrive que l'on prenne l'habitude de montrer une façade extérieure différente de ce qui se passe vraiment à l'intérieur de nous. Est-ce que c'est comme ça pour toi? Montre ce qu'on voit lorsqu'on te regarde de l'extérieur sur cette page.

Moi à l'extérieur



Montre ce qu'on verrait si on pouvait regarder ce qui se passe à l'intérieur de toi sur cette page.

Moi à l'intérieur



Pourquoi penses-tu qu'il peut y avoir des différences entre ton intérieur et ton extérieur?

Drapeaux rouges

Ce cahier a été créé dans l'espoir qu'il pourrait t'être utile dans ton cheminement. Lorsqu'on a vécu une situation de guerre ou une grande violence, il est normal que cela prenne du temps à soigner ses blessures. Toutefois, il existe des signes qu'il est temps de chercher de l'aide :

- Vouloir mourir.
- Pleurer beaucoup, chaque jour.
- Dormir à peine, chaque nuit ou vouloir dormir tout le temps.
- Avoir des comportements violents envers soi-même ou envers les autres.
- Poser des gestes qui nous mettent à risque.
- Commencer à prendre de l'alcool ou des drogues pour oublier.
- Sentir que tout effort est une montagne.
- Remarquer un changement général dans son appétit.

Si l'un des éléments de cette liste te ressemble, c'est le moment d'en parler à une ou un adulte qui peut t'aider à obtenir l'aide qu'il te faut. Voici des idées de personnes à qui tu pourrais t'adresser :

- Une ou un adulte que tu as choisi pour ton étoile
- Une personne qui accompagne les élèves nouveaux arrivants dans ton école, la travailleuse ou le travailleur d'établissement de l'école
- Une enseignante ou un enseignant en qui tu as confiance
- Une travailleuse sociale ou un travailleur social de l'école

Parfois, on n'obtient pas l'aide qu'il nous faut la première fois qu'on le demande. Parfois, il faut demander encore ou trouver une autre personne à qui demander.

Pour des retrouvailles moins compliquées

On peut deviner, à l'avance, que certaines expériences seront probablement difficiles. Cependant, on peut avoir la surprise de découvrir que certaines expériences que l'on attendait avec joie, deviennent en fait difficiles. C'est ce que découvrent plusieurs personnes qui ont été séparées des membres de leur famille pendant un long moment à la suite d'une guerre, par exemple. Elles rêvent du jour où elles retrouveront les personnes qu'elles aiment. Parfois, lorsque des membres d'une famille sont enfin réunis, même s'ils s'aiment vraiment beaucoup, ça peut être difficile. Plusieurs familles ont remarqué qu'il leur a fallu au moins trois mois avant de commencer à se sentir à l'aise ensemble. Il n'est pas rare que cela prenne plus de temps lorsque la famille arrive d'une zone de conflit armé. Bien sûr, chaque famille est différente et le temps peut varier d'une famille à l'autre.

Voici des exemples qui peuvent rendre cette situation difficile

- Le groupe qui est resté ensemble s'est habitué à fonctionner sans la personne qui manquait. Une fois le groupe réuni, la personne qui manquait a de la difficulté à trouver sa place au sein de la famille.
- Une personne rêvait que tout serait comme avant une fois qu'elle serait réunie à sa famille. Mais trop de choses ont changé et plus rien n'est comme avant.
- Une ou un adulte ou une ou un enfant de la famille a des blessures invisibles qui doivent être soignées et qui empêchent de bien vivre les relations.
- Un parent a de la difficulté à s'ajuster au fait qu'une ou un enfant a beaucoup grandi et n'est plus tout petite ou petit.
- Après s'être débrouillé seul pendant si longtemps, une ou un enfant a de la difficulté à accepter qu'une ou un adulte décide de tout à nouveau.

Peux-tu penser à d'autres situations qui pourraient compliquer ce que vivent ces familles?

Lorsqu'on sait que l'on sera bientôt réuni avec des membres de la famille après une longue absence, on peut se préparer en adoptant des attentes réalistes. Autrement dit, il serait bon d'ajuster doucement nos attentes lorsqu'on se rend compte qu'on a tendance à rêver que ce moment se passera comme dans un beau conte, un roman ou un film.

Il est utile d'accepter qu'on devra probablement réapprendre à se connaître de nouveau. C'est une étape normale et souvent nécessaire.

Lorsqu'on se retrouve enfin, il y a toutes sortes de choses à réorganiser et à réapprendre. C'est important de prendre le temps de s'assurer que chaque personne de la famille comprenne à quel point elle est précieuse et cela, aussi souvent que possible. C'est important que chaque personne ait la possibilité de contribuer au bien-être de la famille. Il y a toutes sortes de manières d'y arriver. Quelles sont tes idées pour le faire?

Il arrive aussi que certaines familles ne puissent jamais être réunies. Plusieurs personnes qui sont passées par là ont choisi de se créer une nouvelle famille. Elles l'ont fait en choisissant des personnes qu'elles aiment, admirent et qui savent faire preuve de bonté. C'est bon de se permettre d'être avec des gens avec qui on se sent bien.

Trois nœuds dans ton cœur?

Bien souvent, les personnes qui ont survécu à la guerre et aux situations de grande violence vivent les sentiments suivants :

- la perte et le deuil
- la honte
- la culpabilité

Pour avancer sur leur route de vie, pour pouvoir guérir, il est important que ces personnes soignent chacun de ces sentiments douloureux.

Lorsqu'on a vécu une grande tristesse comme la mort d'une personne qu'on aime, on peut vivre une autre sorte de blessure invisible. Parfois, on peut se sentir comme si une partie de nous-mêmes est morte. On peut aussi avoir perdu la santé, sa confiance en soi ou des objets qui avaient une valeur toute spéciale pour nous. Il y a toutes sortes de pertes possibles. Le deuil est un passage normal pour pouvoir guérir des blessures invisibles provoquées par des pertes. Pour pouvoir vivre le deuil et guérir, il est bon de se permettre de pleurer et de ressentir la douleur qu'il peut y avoir en nous. Lorsqu'on évite de le faire, on ne fait que rallonger le temps que ça prend pour en guérir.

Il est utile de savoir que plusieurs personnes se sentent mal à l'aise lorsqu'elles se retrouvent en compagnie d'une personne qui vit un deuil. En sachant cela, il est important que tu cherches à passer du temps avec des personnes qui peuvent t'écouter avec douceur, qui sont patientes avec toi et qui s'efforcent de te reconforter sans te juger. Voilà de bonnes personnes à inclure dans l'étoile que tu crées pour t'entourer.

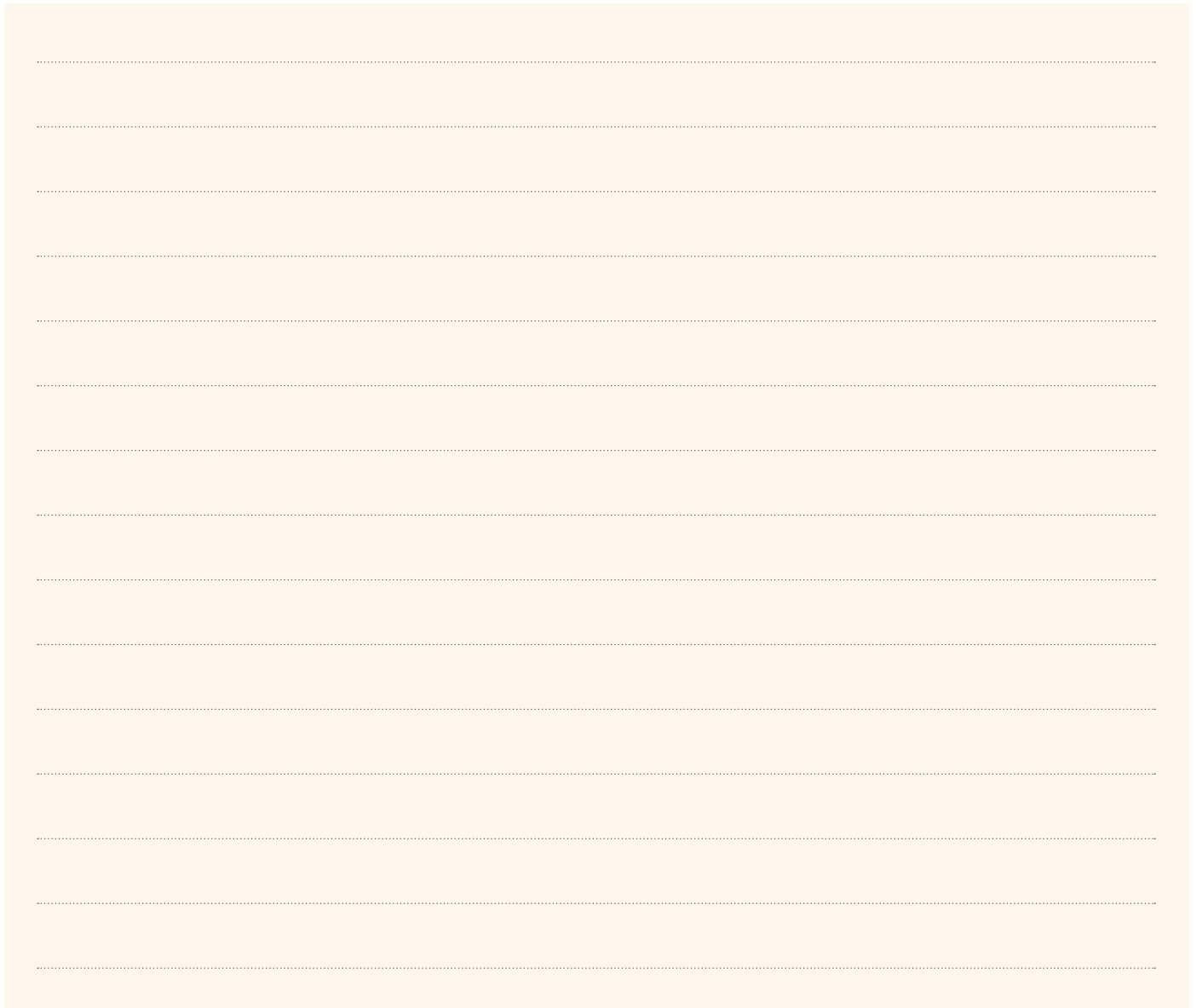
Séparés, malgré nous

En cas de guerre ou de moments de grande violence, il arrive qu'on se trouve séparé des personnes qu'on aime sans avoir la chance de dire au revoir de la manière qu'on aurait voulue. Utilise cette page pour écrire une lettre d'au revoir à une personne de qui tu as été séparé trop vite pour lui dire ce que tu avais à lui dire.

Ma lettre

Un héritage à conserver

Lorsqu'une personne qu'on aime meurt, cela peut nous causer une grande blessure invisible qui prend du temps à guérir. La personne disparaît de notre vie, mais ne disparaît pas de notre cœur. Si quelqu'un que tu as aimé est décédé, utilise cette page pour décrire ou dessiner ton plus beau souvenir de cette personne.



Qu'as-tu appris de plus important de cette personne? Ce que tu as appris d'elle reste avec toi et fait partie de ton héritage.

Poisons... et antidotes

La honte est un autre sentiment difficile. On pourrait dire qu'elle apparaît lorsqu'une personne avale des paroles et des croyances négatives sur elle-même. Par exemple, la personne peut croire qu'elle ne vaut rien, qu'elle est sale ou qu'elle ne mérite pas d'être aimée. Parfois, ces messages lui viennent d'une autre personne qui lui fait croire que c'est la vérité. Parfois, ils viennent de ses croyances à elle à cause des expériences de grande douleur qu'elle a vécues. Ces messages agissent comme un poison. C'est un poison dangereux!

Si tu te rends compte que tu as avalé ce poison, il est utile de savoir qu'en général, il ne disparaît pas tout seul. Une première étape pour enlever la force du poison de la honte est de se rendre compte qu'il est vraiment impossible pour une personne d'être parfaite.

Si tu ressens de la honte, essaie de reconnaître les croyances négatives que tu as avalées. Écris-les dans la bouteille avec l'étiquette de poison sur cette page. Prépare un antidote en décrivant tes qualités et des messages qui te donnent de la force. C'est une bonne idée de demander à une personne de ton étoile de t'aider à préparer l'antidote.



Chaque fois que tu sentiras ce poison agir à l'intérieur de toi, reviens lire les messages de l'antidote. Attends-toi à devoir prendre plusieurs doses de l'antidote. La honte est un poison puissant! (mais pas aussi puissant que l'amour de soi – l'antidote – que tu bâtis tranquillement et doucement en toi!)

La culpabilité

Il arrive aussi que les personnes qui ont survécu à une guerre ou à une grande violence ressentent de la culpabilité. Ces personnes sont hantées par des questions comme « Est-ce que j'aurais pu éviter cela? Qu'est-ce que j'aurais dû faire différemment? »

Certaines personnes sont hantées par la culpabilité pour des choses qu'elles n'avaient tout simplement pas le pouvoir d'empêcher. Par exemple, certaines personnes peuvent se sentir coupables parce que quelqu'un les a agressées. Elles sont hantées par la culpabilité pour des choses que d'autres ont faites ou pour des situations où elles n'avaient pas le pouvoir de choisir autrement. Elles auraient aimé avoir ce pouvoir, mais en vérité, elles ne l'avaient pas.

La culpabilité est une chose étrange. Il arrive même que des personnes se sentent coupables au moment où elles commencent à guérir et à se sentir mieux. C'est parfois parce qu'elles pensent qu'elles ne méritent pas d'être heureuses. Elles croient qu'elles devraient continuer à souffrir. C'est parfois aussi parce que ces personnes ont peur que si elles se sentent mieux, elles oublieront les êtres chers disparus. Se sentir mieux n'est pas un signe d'oubli. C'est un signe qu'on est prêt à mettre plus de temps et d'énergie au service de la vie.

Il y a aussi des personnes qui se sentent coupables parce qu'elles ont survécu alors que d'autres sont mortes. Bien souvent, c'est impossible d'expliquer pourquoi telle ou telle personne a été blessée ou est morte alors que telle ou telle personne a survécu. Plutôt que de se faire du mal avec des questions pour lesquelles il est impossible de trouver des réponses, plusieurs survivantes et survivants ont choisi de poser des gestes pour honorer la mémoire des personnes qu'elles et ils ont perdues. Certaines ont décidé d'écrire un texte afin qu'une personne décédée ne soit jamais oubliée. D'autres organisent des cérémonies du souvenir pour honorer la mémoire des personnes disparues. Ce sont des exemples de gestes qui apportent de la beauté et de la bonté dans le monde.

Dans les situations de guerre et de grande violence, il arrive de faire des choix qui ont des conséquences imprévues ou qu'on voudrait aujourd'hui avoir su éviter. Dans ces cas, la culpabilité est là pour nous donner des messages importants. Elle est là pour nous inviter à faire de meilleurs choix à l'avenir, des choix qui apporteront de la bonté et de la beauté dans le monde.

Peu importe la sorte de culpabilité qu'une personne peut ressentir, il est bien d'accueillir avec douceur la douleur qu'elle nous amène. La douceur nous aide à accueillir la culpabilité pour ce qu'elle est, un levier pour penser à une manière de demander pardon à l'autre ou à nous-mêmes. Certaines personnes parlent de compassion lorsqu'elles comprennent la souffrance d'une personne et agissent pour l'aider. Pour arriver à guérir des blessures invisibles liées aux sentiments de culpabilité, il est utile d'apprendre à faire preuve de compassion envers soi-même aussi bien qu'envers les autres.

La question du pardon...

Ce n'est pas très difficile de comprendre la réaction naturelle d'avoir envie de causer de la douleur pour faire payer les torts qui nous ont été faits directement ou faits aux gens qu'on aime. Ce désir de vengeance porte un message important pour nous. Il nous dit que la douleur a pris le pouvoir sur notre vie. Il est nécessaire d'écouter ce que nous dit ce message, puis de laisser aller le désir de vengeance. Car la vengeance ne peut rien guérir. Cela ne fait que continuer la colère, la haine et la souffrance.

Quand on a vécu des événements douloureux causés par d'autres êtres humains, il peut être nécessaire de pardonner pour se libérer. Choisir de pardonner, ce n'est pas choisir de dire que « ce n'est pas grave » ou que ce qui est arrivé est acceptable. Pardonner, ce n'est pas oublier. Pardonner, c'est un travail qui permet de réparer quelque chose en soi-même et quelque chose dans ses relations avec les autres en général aussi.

Certaines personnes disent qu'il y a des gestes qui sont impardonnables et l'affirment sans nourrir un désir de se venger. Parmi elles, certaines disent qu'il leur est impossible de pardonner ce qui a été fait et affirment être arrivées à guérir, sans pardonner. D'autres précisent qu'elles ne pourront pardonner la personne qui leur a causé du tort que lorsque cette personne leur aura demandé pardon. Certaines personnes disent que lorsqu'on fait ce choix, on donne le pouvoir à la personne qui a fait du tort de nous garder dans la prison des douleurs qu'elle nous a causées. Toi, qu'en penses-tu?



Une chose est certaine, personne ne peut te forcer à pardonner. Le pardon peut apporter de la santé lorsqu'il est fait d'abord pour les besoins de la personne qui pardonne et seulement lorsqu'il est fait pour des raisons qui ont un sens pour cette personne.



Quatrième partie :

Vers l'avenir...

Qui veux-tu être? Qu'aimerais-tu contribuer de beau et de bon dans ce monde? **Quels ponts sont à construire pour t'amener vers le présent et l'avenir dont tu rêves?**

Mots de gens qui connaissent déjà ce chemin...

Malheureusement, les conflits armés existent depuis longtemps sur notre planète. Beaucoup de personnes qui ont vécu des moments de grande violence sociale, même dans ce qu'ils ont de plus laid, ont réussi à se faire une nouvelle vie ici, à se créer un avenir où règne la paix et où il est même possible de vivre des sentiments de joie. Certaines de ces personnes ont écrit les conseils qui suivent. Chacune a choisi la manière qu'elle est identifiée dans ce cahier. Lis ce qu'elles ont préparé pour toi. Tu peux souligner ou surligner les parties qui sont les plus importantes pour toi. Tu peux même transcrire les paroles qui te sont les plus précieuses sur une feuille de papier pour les garder avec toi. Toutes ces personnes comprennent le genre de défis auxquels tu es confronté présentement et ont réussi à les surmonter elles-mêmes. Elles ont été capables de réussir. Tu l'es toi aussi.

La guerre, je l'ai vécue quand j'étais jeune, comme vous. La guerre est un ennemi contre le développement humain et la société. Elle détruit la communauté dans tous ses aspects : psychologique, moral et socio-économique. Je vous encourage à penser à votre meilleur avenir, en prêchant la paix, la tolérance, l'amour.

Aisha Umuhoza, Génocide des Tutsi du Rwanda

Après la guerre, j'ai trouvé le soutien auprès des amis qui m'ont entouré d'amour, ainsi qu'auprès des gens de mon entourage qui ont survécu à la guerre. Ils m'ont prodigué des bons conseils pour surmonter ma situation. J'ai eu le courage d'accepter ce qui s'est passé, de me pardonner et de pardonner aux autres. La vie est constituée de bas et de hauts. On sait que le cheminement de la vie est imprévisible. La seule chose que l'être l'humain peut faire est d'éviter la guerre. On peut promouvoir l'amour, la paix et la justice dans nos communautés pour bâtir un avenir meilleur.

Remy, guerre du Burundi de 1993

Parler de l'expérience personnelle est une forme de thérapie très forte. Comme rescapée du génocide des Tutsi du Rwanda ayant eu la chance de m'éloigner des scènes d'horreur vécues et des souvenirs qui me hantaient continuellement; confronter et mettre en cause les responsables politiques sur le sort ou l'avenir des survivantes et des survivants restés au pays m'encourage à aller de l'avant. Plusieurs survivantes et survivants préfèrent plutôt se taire que confronter, questionner ou faire entendre leurs voix.

Comme femme, une des leçons que j'ai apprises de l'expérience du génocide tout comme des autres crimes contre l'humanité est que les femmes et les enfants sont toujours les plus visés par les attaques. Cette vérité tragique est malheureusement souvent ignorée ou minimisée.

Quand je me souviens des traitements horribles infligés aux femmes et aux enfants qui n'avaient aucun pouvoir et qui étaient d'une grande vulnérabilité dans ces moments, je me sens personnellement responsable de ceux qui ont survécu en joignant mes forces et ma voix aux leurs pour reprendre leur pouvoir, leur honneur ainsi que leur mémoire blessée.

Ainsi, en plus de parler de mes expériences, ce qui m'a le plus aidée dans mon propre cheminement a été de m'engager personnellement dans une initiative lancée par d'autres survivants et survivantes du génocide vivant au Canada. Ce projet, nommé Ibuka I-Education, a été fondé pour promouvoir l'éducation des orphelins du génocide. Un sentiment de responsabilité morale me pousse à agir mais je ressens aussi un sentiment de satisfaction personnelle à travailler activement à la création d'un avenir meilleur en aidant des personnes plus jeunes que moi. C'est pourquoi j'ai choisi de me joindre aux efforts des autres comme moi pour promouvoir l'éducation comme clé du développement, de la libération et de l'épanouissement.

D.G, Génocide des Tutsi du Rwanda

Lorsque tu as des souvenirs difficiles, regarde autour de toi. Ramène-toi aux détails de là où tu es maintenant. Parce que tu n'es plus là-bas, tu es loin de ces souvenirs. Le toi d'hier n'est pas le toi d'aujourd'hui. Tu n'as pas le même âge et tu n'es pas dans la même situation. Cette image de toi est différente de celle que tu es aujourd'hui. Lorsque j'ai des souvenirs qui me font peur, je me parle dans ma tête pour me rassurer. Je suis en sécurité là où je suis. Si ces souvenirs ne cessent pas, il est important de parler à quelqu'un d'autre.

Lindy, Guerre civile au Zimbabwe et première guerre du Golfe

Dans les camps de la mort, j'ai vécu l'enfer sur Terre. Après que j'aie été libéré, j'ai décidé que les Nazis avaient déjà volé trop de ma vie et que je refusais de leur en donner plus. C'est pourquoi j'ai décidé que j'allais utiliser mon avenir pour être heureux. Le passé ne s'efface pas, mais le présent m'appartient. À chaque année, mon épouse et moi-même sommes les hôtes d'un grand repas spécial pour nos amis. C'est une fête pour célébrer la joie d'être toujours vivant.

David Shentow, la Shoah

Je n'ai pas demandé à venir au monde. Je n'ai pas choisi mes parents, ni le Cambodge comme patrie. Tout m'est arrivé tellement vite... Durant le régime des Khmers Rouges, mes compatriotes et moi avons connu la guerre, la peur, la faim, la maladie, la souffrance, l'incompréhension devant les atrocités, la terreur devant l'innommable... Pour survivre, il nous a fallu déployer des forces insoupçonnées. À cette période, j'étais un jeune garçon d'à peine 10 ans...

Toutes ces épreuves auraient pu m'enlever à jamais le goût de vivre. Elles auraient pu me marquer au point que jamais plus je n'aurais osé faire confiance à qui que ce soit. Elles auraient pu me priver de la conviction qu'il puisse y avoir un jour une vie meilleure. Pourtant, comme le lotus émerge du limon, il m'a été donné de renaître des horreurs que j'ai vécues.

Dès que je me suis retrouvé en camp de réfugiés, j'ai profité de chaque occasion d'acquérir de nouvelles habiletés. Une fois arrivé au Canada, j'ai développé de nouvelles amitiés, appris une langue, travaillé, fondé une famille dans un pays très différent du mien. Guidé par mes lectures, mes expériences et mes erreurs, j'ai appris à faire fructifier l'argent que je gagnais en investissant dans l'immobilier. Toujours, j'ai préservé en moi un espace intérieur pour faire émerger les forces de la vie, pour le rêve et pour l'espoir. Quoi qu'il advienne de difficile dans votre existence : une peine d'amour, la perte d'un proche, un échec scolaire, le manque d'argent ou tout autre événement qui, à première vue, vous semble insurmontable, il est important que vous gardiez confiance en votre potentiel et que vous conserviez toujours l'espoir que des jours meilleurs sont possibles.

Le bonheur ne dépend pas de ce qui nous arrive, mais de notre façon de percevoir ce qui nous arrive. Quoi qu'il survienne dans votre vie, rappelez-vous que vous portez, tout comme le lotus, le potentiel d'émerger du limon pour vous offrir en cadeau la plus belle des floraisons.

D'un amoureux de la vie, Muy Len Pong, Génocide cambodgien

Note sur cette page d'autres paroles et conseils de sagesse qui peuvent t'inspirer et te guider dans ta création de ta nouvelle vie.

Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines on a light orange background.

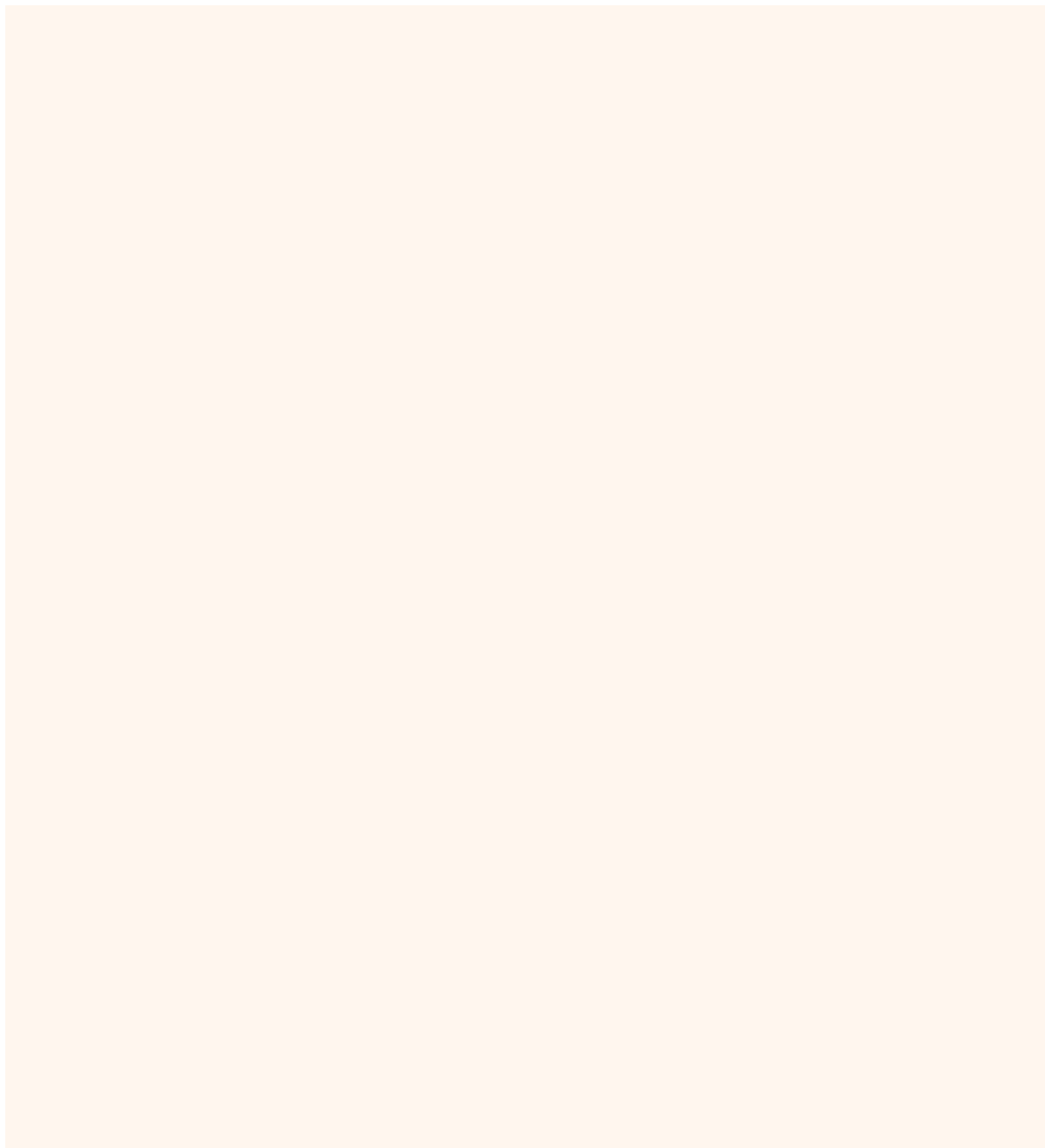
Tes constellations intérieures

Qui veux-tu être, toi? Quel genre de personne veux-tu être? Quelles valeurs guideront ton cœur et tes gestes? Utilise cette page pour exprimer tes réponses à ces questions de la manière la plus précise possible.

A large rectangular area with a light orange background, containing 15 horizontal dotted lines for writing.

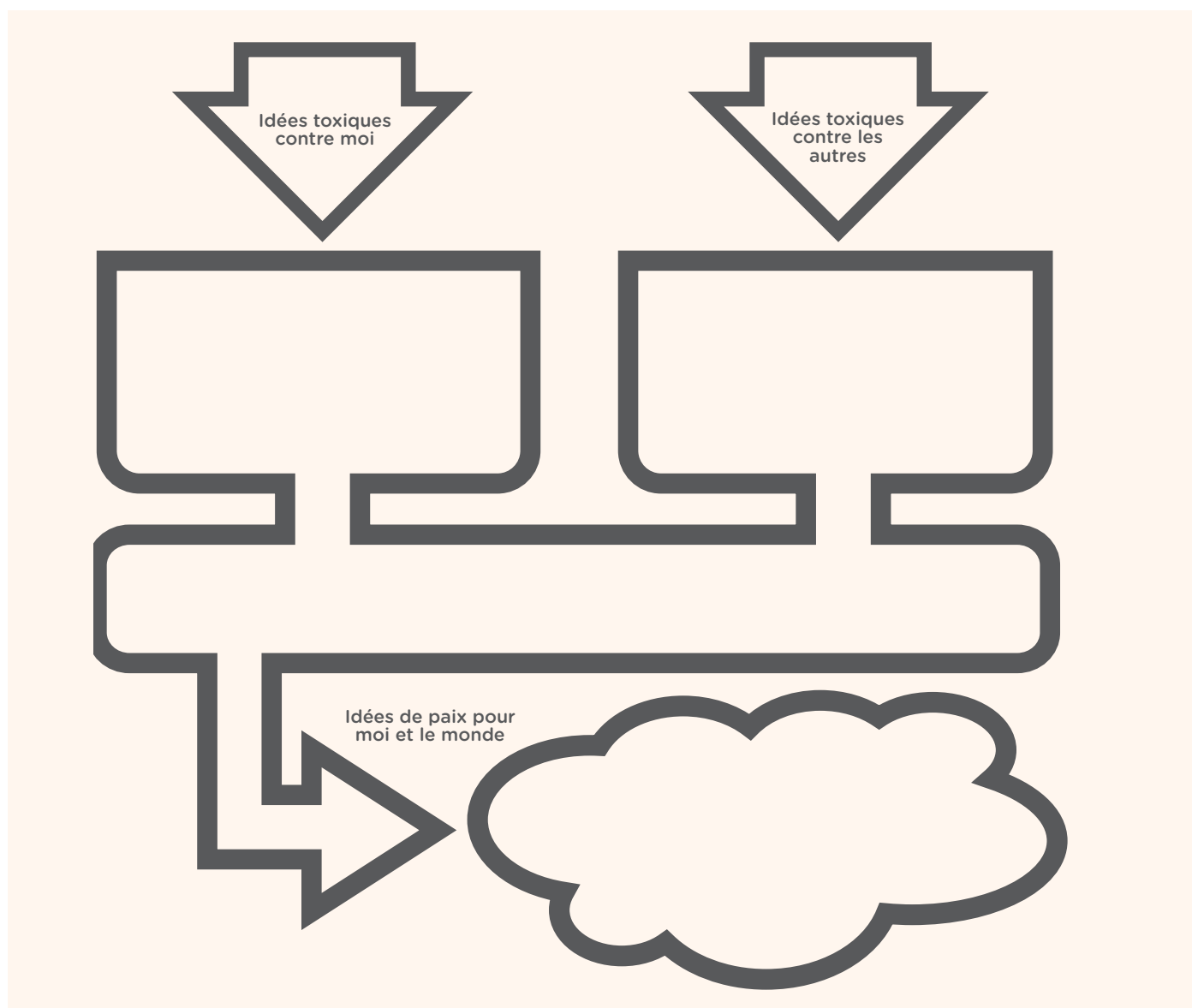
Il est bon de repenser à ces réponses régulièrement. Tu peux les ajuster et les préciser au besoin. Ces réponses peuvent devenir comme une constellation d'étoiles intérieures qui t'aideront à trouver ton chemin.

Quelle trace aimerais-tu laisser dans ce monde? Choisis-tu d'y apporter plus de souffrance ou plus de beauté? Prends un moment pour imaginer le monde que tu aimerais aider à créer. Écris ou dessine tes idées ici. Tes réponses à ces questions seront, elles aussi, comme une constellation d'étoiles à l'intérieur de toi qui t'aideront à naviguer les chemins de ta vie.



Machine antitoxique

Les usines de transformation permettent de prendre des déchets, des éléments qui peuvent polluer et causer du tort, et les transformer. Cette transformation permet d'enlever la menace qui existe et produire quelque chose d'utile. Les situations de grande violence produisent des idées « toxiques », des idées qui peuvent rendre malade ou même tuer. Souvent, ce sont des idées qui encouragent la haine contre soi-même ou contre d'autres personnes. Quelles idées toxiques proviennent de ce que tu as vécu? Mets-les dans cette machine de transformation pour qu'elles ne puissent plus être un danger.



Métamorphoser sa blessure

Certaines personnes ont choisi de prendre la douleur de leurs expériences et de la transformer de manière à ajouter de la bonté et de la beauté dans le monde. En voici quelques exemples. Quelles contributions trouves-tu les plus intéressantes? Il y en a d'autres! Tu peux faire une recherche pour en trouver et les ajouter à cette liste.

David J. Azrieli a fui la Pologne alors qu'il était encore adolescent, mais ses parents, son jeune frère et sa sœur sont morts dans la Shoah. Il est devenu un homme d'affaires et donne de l'argent pour permettre de publier les mémoires de survivantes et des survivants de la Shoah qui sont venus au Canada par la suite. - ***Le Programme des mémoires de survivants de l'Holocauste***

Ishmael Beah a écrit un livre qui raconte ses expériences comme enfant soldat dans son pays d'origine, le Sierra Leone. - ***Le chemin parcouru : Mémoires d'un enfant soldat***

Corneille a enregistré une chanson qui explique des sentiments de survivantes et de survivants du génocide des Tutsi du Rwanda. - ***Parce qu'on vient de loin***

Roméo Dallaire a écrit un livre et travaille sur divers projets dans le but d'arrêter l'utilisation des enfants soldats. - ***Ils se battent comme des soldats, ils meurent comme des enfants : Pour en finir avec le recours aux enfants soldats***

Un groupe de personnes a écrit et monté une pièce de théâtre qui raconte les défis de s'installer au Canada en tant que nouvelle arrivante ou nouveau arrivant. La pièce a été publiée. Elle a été filmée et est disponible en format DVD. - ***Terre d'accueil***

Wajdi Mouawad a créé un ensemble de pièces de théâtre inspirées de la guerre dans son pays d'origine, le Liban. - ***Littoral, Incendies, Forêts et Ciel*** (*Incendies* a aussi été transformé en film par Denis Villeneuve.)

Marjane Satrapi a créé une bande dessinée inspirée de ses expériences en Iran durant la révolution islamique et de son émigration vers l'Europe. Ses livres ont également été adaptés en dessins animés du même nom. - ***Persépolis***

Phare Panleu Senpak est un organisme créé par un groupe de personnes qui sont retournées dans leur pays après avoir vécu dans des camps de réfugiés, en Thaïlande. Cet organisme offre des services aux enfants qui les aident à apprendre la culture cambodgienne que les rebelles Khmers Rouges avaient essayé de détruire. - ***Phare Panleu Senpak***

Jean Marie Vianney Rurangwa a écrit une pièce de théâtre qui raconte le génocide des Tutsi du Rwanda. - ***Essuie tes larmes et tiens-toi debout***

S'engager pour guérir

Toi aussi, tu peux explorer tes expériences et les transformer en quelque chose qui ne sera plus un poison. Voici quelques idées qui pourraient peut-être t'aider à y arriver :

- ☐ Écrire au sujet de tes expériences. Cela peut prendre la forme d'un journal personnel, de chansons, de poèmes ou de n'importe quel autre type de texte.
 - ☐ Exprimer ce qu'il y a à l'intérieur de toi en jouant un instrument de musique.
 - ☐ Participer à un groupe qui aide des personnes qui ont vécu la guerre ou des moments de grande violence sociale.
 - ☐ Créer une collection de dessins ou de photos qui expliquent tes expériences.
 - ☐ Préparer des présentations publiques pour sensibiliser les gens aux événements que tu as vécus dans ton pays d'origine.
 - ☐ Participer à des activités qui aident de manière générale ta communauté et le monde.
-

Quelles sont d'autres idées à ajouter à cette liste?

Laquelle de ces idées t'engages-tu à essayer?

La vie t'attend. L'équipe qui a préparé ce cahier te souhaite beaucoup d'amour, de santé et même beaucoup de bonheur. Vas-y! Suis tes étoiles et trace ton chemin. Fais en sorte que le monde soit plus beau, même si c'est de manières toutes petites et toutes simples.

N'oublie pas que tu apportes toutes sortes de qualités et de forces avec toi. Prends quelques moments pour les noter ici. Tu continueras à en ajouter au fil des ans.



Texte bibliographique

Les travaux, les conseils et les écrits de diverses personnes ont influencé la création du présent cahier. Les textes suivants ont été particulièrement importants lors de la rédaction :

Le livre « Un merveilleux malheur » a été écrit par Boris Cyrulnik. Enfant, il a vécu la Shoah pendant la Seconde Guerre mondiale. Adulte, il est devenu un expert mondial sur la résilience. C'est un livre rempli de sagesse sur les blessures invisibles. Tu pourrais trouver intéressant de lire ce livre un jour ou peut-être même un autre de ses nombreux écrits.

En 1993, l'UNICEF a publié un guide écrit par Mona Macksoud. « *Helping Children Cope with the Stresses of War : A Manual for Parents and Teachers* ». C'est le premier livre que j'ai trouvé il y a plusieurs années pour m'aider à apprendre comment appuyer les jeunes qui ont vécu un conflit armé. C'est un livre qui est très bien fait et qui peut être très utile pour les familles et le personnel enseignant. Il est disponible en format PDF (en anglais ou en espagnol) dans Internet à l'adresse suivante :

http://www.unicef.org/publications/index_4398.html

Le Groupe médical des forces canadiennes tente aussi de communiquer des renseignements importants sur les répercussions possibles des expériences traumatiques et d'offrir des pistes pour la guérison. Une des stratégies adoptées pour y arriver a été de produire des publications pratiques et simplifiées accessibles à toutes et tous. Certaines ont influencé la préparation du présent cahier, notamment : « Se préparer au stress provoqué par un incident critique » (A-MD-007-144/JD-004) et « Retrouvailles moins stressantes » (A-MD-007-144/JD-006).

Bruce Perry est un médecin qui a développé une expertise en ce qui a trait aux effets des expériences traumatiques sur les jeunes et sur ce qu'il faut pour pouvoir grandir en santé malgré tout. Son article « *Principles of Working with Traumatized Children* » offre un résumé bien construit à l'intention des adultes qui travaillent auprès de jeunes qui ont vécu des expériences traumatiques. Plusieurs de ses articles sont disponibles dans le site Web de la maison d'édition Scholastic à l'adresse :

<http://teacher.scholastic.com/professional/bruceperry/>

Les amies et amis qui travaillent au COPA ont, pour leur part, trouvé inspiration dans d'autres livres. Ces publications ont stimulé la réflexion lors de la préparation des textes au début du cahier qui s'adressent aux adultes. Tu sais peut-être déjà que la manière dont ils te sont présentés ici s'appelle une « notation bibliographique »? Voilà :

HERMAN, Judith. *Trauma and Recovery: The aftermath of violence from domestic abuse to political terror*, Basic Books, New York, 1997.

KRELL, Rob. *Child Holocaust Survivors: Memories and Reflections*, Trafford Publishing, Victoria, 2007.

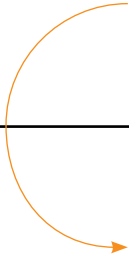
Y a-t-il des livres qui t'ont aidé à mieux comprendre tes expériences? Tu peux les noter ici. Cela te permettra de t'en souvenir et de les suggérer à d'autres si tu penses que ça pourrait leur être utile.

Construit une pochette

Les deux pages qui suivent ont été prévues pour que tu puisses fabriquer une pochette pour ton cahier. Tu pourras y déposer tes dessins et tes textes supplémentaires.



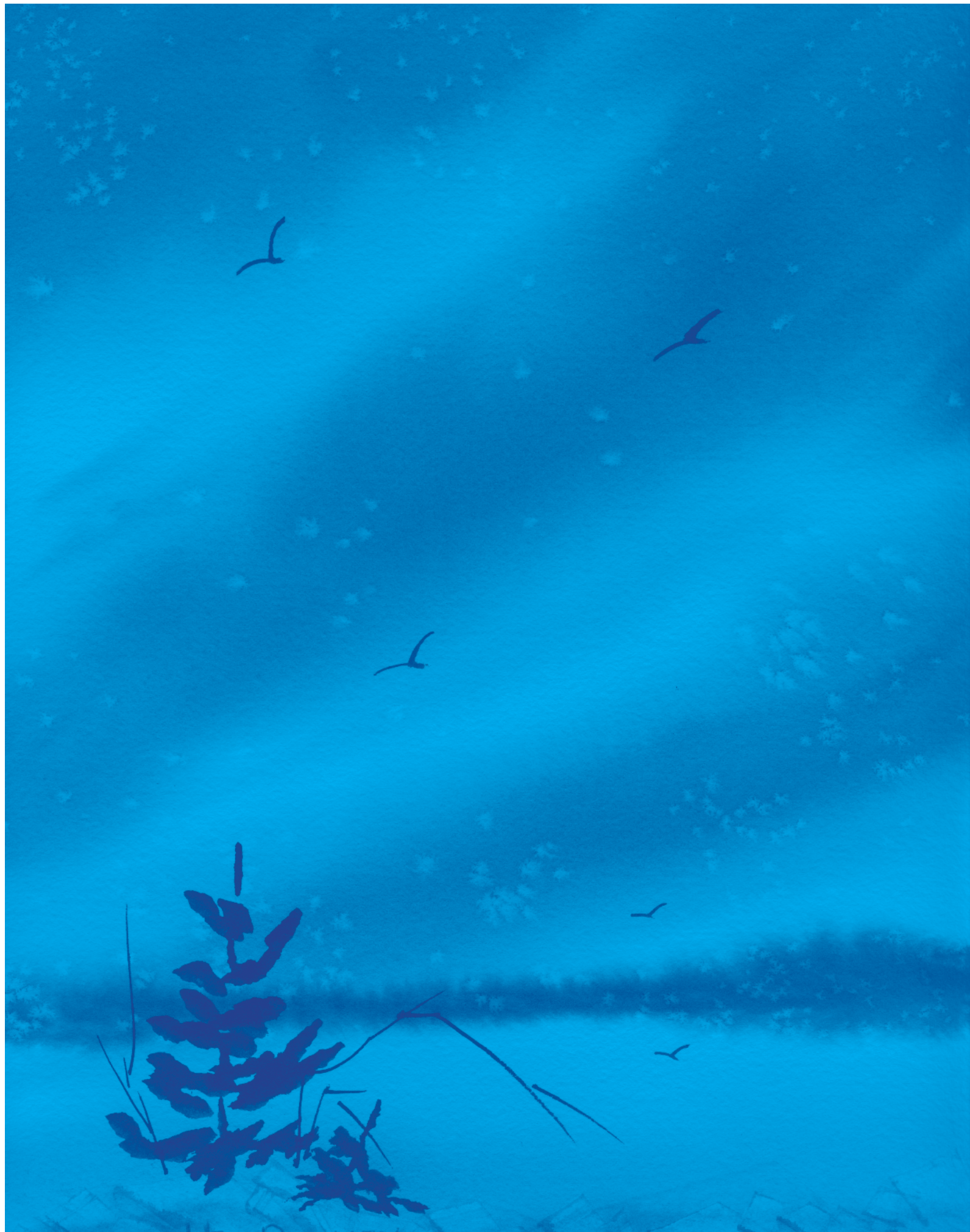
étape 1 : couper sur cette ligne



étape 2 : plier sur cette ligne

étape 3 : aggrapper ici à la prochaine page

étape 4 : aggrapper ici à la prochaine page



Ton étoile du Nord

Ce cahier, créé par une pédagogue, propose divers exercices aux enfants et adolescents qui ont vécu des conflits armés. Conçus pour penser et panser les blessures, ces exercices font apprendre sur la manière dont ils ont inscrit cette expérience en eux. Ces exercices les aident aussi à nommer les défis que ces conflits leur apportent et éclairent les ressources et potentialités sur lesquelles ils peuvent s'appuyer pour se (re)construire. Cet outil favorise donc un apprentissage de soi en proposant d'apprendre de ce qui fut pour composer avec ce qui vient.

Michelle Bourassa, professeure associée, UQO