

LA COURSE CONTRE LA COLÈRE

SEPTEMBRE 2020



Pour illuminer cette période de distanciation sociale et vous proposer des activités significatives, Equitas a adapté certaines de ses activités pour respecter les mesures de distanciation physique.

Voici donc la version à distanciation physique de 'La course contre la colère', tirée du guide ***Parlons droits***.

- **Âge** : 9+
- **Temps** : 15-25 min
- **Objectif** : Travailler en équipe à distanciation physique et réfléchir aux façons de gérer la colère et aux façons de résoudre pacifiquement les conflits.

Matériel :

- 1 feuille de papier et 1 crayon par participant-e.
- Des objets pour le parcours d'obstacles que vous allez créer.

Déroulement du jeu :

1. Présentez le jeu en parlant brièvement de la colère avec les participant-e-s, à l'aide de ces questions : Vous arrive-t-il d'être en colère? Que faites-vous lorsque vous êtes en colère ?
2. Ensuite, proposez aux participant-e-s de réfléchir à une action ou à une astuce qu'ils peuvent utiliser pour éviter d'exprimer leur colère par la violence. Par exemple parler à un ami, prendre de grandes respirations, aller faire de la bicyclette. Invitez-les à ne pas livrer leur idée tout de suite ; ils en auront besoin pendant le jeu.
3. Créez 2 parcours identiques pour une course à obstacles en utilisant des objets disponibles autour de vous. Les tâches que vous créez pour la course doivent être faciles à réussir et ne doivent aussi pas nécessiter aucun contact physique avec l'équipement ou les autres participant-e-s. Ces tâches faciles et à distanciation physique peuvent comprendre : sauter sur un pied, tourner en rond, se tenir debout sur une feuille de papier pendant 10 seconds, réciter un droit humain, chanter une partie d'une chanson etc.
4. La dernière étape du parcours consiste à écrire sur des feuilles mises à la disposition de chacune des équipes les astuces que les participant-e-s ont trouvées pour les aider à se calmer lorsqu'ils sont en colère et ainsi éviter la violence et l'agressivité. Pour que les participant-e-s ne touchent qu'à leurs propres matériaux, veillez à ce que chaque participant-e-s écrivent leur nom sur leur feuille de papier avant de faire cette activité. Après ça, assurez-vous qu'ils placent leurs crayons sur cette feuille de papier et qu'ils déposent les feuilles de papier côte à côte de manière organisée afin qu'ils puissent les voir clairement lorsqu'ils arriveront à cette partie de la course d'obstacles.
5. Pour commencer la course, formez 2 équipes.
6. Comme pour une course à relais, tous les participant-e-s doivent effectuer le parcours à tour de rôle. Après avoir terminé le parcours, le participant doit dire « Allez nom du prochain participant ». Cette phrase agit comme signal de départ pour le prochain participant. Selon le nombre d'enfants qui participent au jeu, ceux-ci peuvent faire le parcours plus d'une fois.
 1. Si les enfants ne se connaissent pas, il peut être bon de faire une activité avant celle-ci pour s'assurer qu'ils connaissent au moins le nom des autres.
 2. Invitez les participant-e-s à encourager leur équipe.
 3. La première équipe à terminer le parcours gagne la course.

Discussion de groupe :

On s'exprime :

1. Avez-vous aimé ce jeu?
2. Qu'avez-vous trouvé le plus difficile dans le jeu? Le plus facile?
3. Vous êtes-vous senti en sécurité en pratiquant cette activité tout à distanciation physique ?

On réfléchit :

1. Est-ce normal d'être en colère?
2. De quelles façons la colère se manifeste-t-elle? Comment votre corps réagit-il?
3. Avez-vous appris de nouvelles façons de gérer la colère? *Référez-vous à la liste d'idées des participant-e-s et parlez-en ensemble.*
4. Pourquoi est-ce important de gérer sa colère?

On pose des actions :

1. Que pouvons-nous faire ensemble pour gérer la colère qui monte en nous ou gérer celle qui se manifeste parfois dans notre groupe?

L'éducation aux droits humains pour bâtir des espaces accueillants et inclusifs.

Cette activité utilise **notre approche participative en trois étapes** pour promouvoir l'éducation aux droits humains et les valeurs des droits humains :

1. Les enfants et les jeunes participent à des activités qui promeuvent l'apprentissage des droits de l'enfant et les valeurs des droits humains (p. ex., inclusion, respect de la diversité, responsabilité)
2. Les enfants et les jeunes expriment ce qu'ils ont ressenti durant l'activité, réfléchissent à leur apprentissage, et proposent des actions en vue de changer leurs attitudes et comportements, ainsi que ceux de leurs pairs.
3. Ensemble, les enfants et les jeunes passent à l'action pour promouvoir le respect des valeurs des droits humains et les droits de l'enfant, et renforcer la compréhension, l'acceptation et l'inclusion en classe, à l'école, au terrain de jeu et dans la communauté.

Licence Creative Commons



Sauf mention contraire, le contenu du matériel d'information d'Equitas est publié sous Creative Commons, Attribution – Pas d'utilisation commerciale – Partage dans les mêmes conditions (CC BY-NC-SA). Lorsque nous attribuons la propriété de matériels à un détenteur de copyright autre qu'Equitas, ces matériels ne sont pas régis par les conditions de la licence Creative Commons.

- Si vous n'avez pas modifié le matériel d'une quelconque façon, utilisez la déclaration suivante : **Equitas – Centre international d'éducation aux droits humains, (2019), Bâtir des communautés inclusives est diffusé sous la licence CC BY-NC-SA 4.0.**
- Si vous avez modifié, adapté ou recomposé d'une quelconque façon le matériel, utilisez la déclaration suivante : **Cette publication, [NOM DE VOTRE PUBLICATION], est adaptée de la publication Bâtir des communautés inclusives d'Equitas – Centre international d'éducation aux droits humains, sous la licence de CC BY-NC-SA 4.0 . [NOM DE VOTRE PUBLICATION] est diffusé sous la licence CC BY-NC-SA 4.0.**