



*Guerres, conflits armés e actes violents: des paroles qui peuvent faire peur à tous, y compris les plus petits.  
Voici certaines manières pour aider les enfants et adolescents à comprendre e gérer les émotions qu'ils éprouvent.*

### Quelles sont les conséquences des guerres?

Les guerres, les conflits armés et les actes violents provoquent les conséquences catastrophiques diffusées sur le plan humain, matériel, économique et environnemental.

### Quels sont les effets des nouvelles sur les guerres?

Les nouvelles sur les guerres peuvent rejoindre tous, même quand elles concernent les personnes et lieux lointains. Ils affectent ce que nous ressentons et peuvent nous pousser à chercher des moyens de construire la **PAIX**.

### Quelles sont les émotions que l'on peut éprouver?

On peut éprouver les émotions comme...



Peur

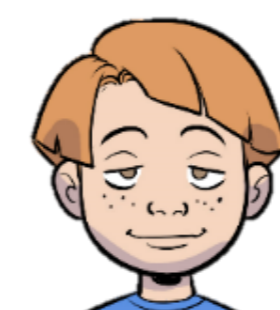


Tristesse



Colère

Ce serait mieux d'éprouver les émotions comme...



Sérénité



Joie



Espérance

## Comment affronter la peur, la tristesse et la colère?

### CHERCHER LES SOLUTIONS AUX PROBLÈMES

#### Résoudre les problèmes

- Demander "Qu'est-ce que l'on peut faire concrètement pour changer les choses?"
- Penser que l'on peut toujours faire quelque chose.
- Chercher les solutions a travers le dialogue.
  - Apporter la paix au quotidien.

#### Chercher et donner les informations

- Poser des questions.
- Donner les informations claires, compréhensibles et adéquates.
  - Approcher dans la recherche des informations.
  - Evaluer les informations.

### SE CONFIER À SOI-MEME ET AUX AUTRES

#### Comprendre et exprimer les émotions

- Comprendre que c'est normale éprouver comme la peur, tristesse et colère.
- Penser que l'on peut modifier les émotions que l'on éprouver.
  - Exprimer ses propres émotions (exemple: en parlant, en dessinant ou en écrivant).
    - Maintenir le calme.

#### Recevoir et donner de l'aide

- Ne pas avoir peur de demander de l'aide.
- Faire sentir sa propre proximité (exemple: avec les paroles ou avec les gestes).
  - Passer du temps avec les personnes chères.
- Faire quelque chose pour aide celui qui est dans le besoin.

### COMPRENDRE CE QUI EST IMPORTANT

#### Se concentrer sur l'autre

- Penser aux choses belles.
  - Se focaliser sur les aspects positifs de la vie.
- Se distraire volontairement (exemple: en jouant, en lisant ou en faisant le sport).
- Continuer à s'engager dans les activités quotidiennes.

#### Négocier

- S'inventer des nouvelles manières pour affronter les changements.
- Apprécier les choses que l'on considère souvent (exemple: la famille ou les amis/es).
- Donner de l'importance à la perspective des tous/es.
- Se rappeler que la médiation permet de rejoindre un accord.

*Il existe beaucoup de manières pour affronter la peur, la tristesse et la colère:  
Nous pouvons choisir de temps en temps celles qui fonctionnent mieux!*

