

# Dix compétences clés pour les adolescents

**Le Kit pour les adolescents pour l'expression et l'innovation, aide les filles et les garçons en situation de crise humanitaire à acquérir les compétences clés pour leur bien-être affectif, des relations saines et d'autres aptitudes utiles pour leur vie et leur situation. Ces compétences s'inspirent des initiatives en matière de protection de l'enfance, de soutien psychosocial, d'éducation et d'autonomisation des jeunes, et qui sont au cœur des activités et approches du Kit pour les adolescents.<sup>1</sup>**

Les compétences présentées dans le Kit pour les adolescents sont organisées dans un cadre à dix domaines de compétences. En gros, il s'agit des catégories de connaissances, attitudes et compétences indispensables pour le bien-être et le développement harmonieux de tous les adolescents, en particulier ceux qui ont été touchés par une crise et un conflit. Elles incluent les aptitudes dont les filles et les garçons ont besoin, pour surmonter une crise, nouer (et rétablir) des relations saines, explorer le monde environnant, interagir avec leur communauté et se consacrer à leurs centres d'intérêt et objectifs.

Chacune des activités du Kit pour les adolescents est conçue pour aider les adolescents à acquérir ou répéter leurs connaissances, attitudes et compétences dans un ou plusieurs de ces domaines de compétences. Certaines activités introduisent ces compétences à un niveau de base, tandis que d'autres permettent aux adolescents d'approfondir leurs connaissances et aptitudes.

## Dix domaines de compétences

Cette section présente les Dix domaines de compétences et explique comment les aborder dans le cadre des activités menées avec les adolescents. Elles servent de point de départ pour choisir l'objectif à atteindre, avec les adolescents dans votre situation spécifique et le meilleur moyen d'utiliser les outils et approches contenus dans le Kit pour les adolescents.

Il est important de travailler avec les adolescents à l'identification des domaines de compétences les plus pertinents et importants pour eux. Ensuite, il faut formuler des objectifs dans ces domaines (ils peuvent s'appliquer à l'individu ou au groupe), et choisir des activités pour les mettre en œuvre.

Ces domaines de compétences sont présentés à titre indicatif uniquement. Ils peuvent être modifiés ou étendus en fonction du contexte et du programme, et ne se limitent pas forcément à ces dix. Il convient de toujours donner aux adolescents, la possibilité d'identifier d'autres compétences qu'ils désirent acquérir.

### Les dix domaines de compétences clés sont :

- ▶ Communication et expression.
- ▶ Identité et estime personnelle.
- ▶ Leadership et influence.
- ▶ Résolution de problèmes et gestion de conflits.
- ▶ Gestion du stress et des émotions.
- ▶ Collaboration et travail d'équipe.
- ▶ Compassion et respect.
- ▶ Espoir pour l'avenir et fixation d'objectifs.
- ▶ Esprit critique et prise de décisions.
- ▶ Créativité et innovation.

## 1. Communication et expression

Les adolescents apprennent constamment de nouvelles façons de communiquer et de s'exprimer. La communication et l'expression incluent le large éventail de compétences consistant à transmettre des idées, des sentiments et des opinions et à comprendre les sentiments et opinions des autres. Ces compétences peuvent être mises à profit pour résoudre les conflits, promouvoir la paix, comprendre et gérer les émotions mais aussi nouer et entretenir des relations.

Les crises humanitaires peuvent influencer sur la capacité des adolescents à communiquer avec les autres. Lorsqu'ils sont séparés de leur famille, isolés ou exposés à la stigmatisation sociale, les adolescents risquent d'avoir moins de chances d'exercer leurs techniques de communication. Après un conflit violent, ils peuvent avoir du mal à exprimer leurs sentiments et leurs émotions ou à se fier suffisamment aux autres, pour communiquer en toute liberté. Les normes culturelles et sociales aussi peuvent influencer leur aisance à communiquer avec les membres du sexe opposé et des autres générations.

Trouver des moyens de communiquer efficacement peut aider les adolescents à orienter le cours de leur existence, et à interagir positivement avec les autres. En analysant

<sup>1</sup> The framework of ten competency domains used in the Adolescent Kit is based on a framework outlined in Peacebuilding Knowledge, Attitudes and Skills: A desk study (UNICEF, 2013). This framework was developed to support UNICEF's education, child protection and youth programmes in conflict-affected programmes, and identifies key capacities that children require to cope with the effects of conflict and to contribute to peace. The Adolescent Kit uses these same competencies in recognition of their benefits to the healthy development of all adolescents in adverse situations, particularly adolescent girls and boys living in humanitarian crises and poverty.

leur style de communication et en apprenant à reconnaître (et à éviter), les modes de communication négatifs, ils peuvent influencer positivement la vie de leur entourage et gagner en conscience et en confiance de soi. De même, les techniques de communication peuvent les aider à résoudre et à négocier les problèmes, collaborer, travailler en équipe, nouer des relations positives et résoudre les conflits.

Entre autres, les objectifs de ce domaine de compétence peuvent consister à aider les adolescents à :

- ▶ Écouter les points de vue, préoccupations et centres d'intérêt des autres.
- ▶ Exprimer avec exactitude leurs idées, points de vue, ou opinions.
- ▶ Communiquer avec calme et efficacité, dans les situations difficiles.
- ▶ Comprendre comment la communication verbale et non verbale, peut favoriser le conflit ou promouvoir la paix au sein la communauté.

## 2. Identité et estime personnelle

Les adolescents réexaminent constamment leur identité et n'arrivent pas souvent à cerner entièrement leur « personnalité », avant l'âge adulte. Toutefois, ils peuvent acquérir un sens plus aigu d'identité et d'estime de soi en se découvrant davantage, et en comprenant comment s'intégrer à des groupes, et à la société.

Il convient d'encourager les adolescents à analyser leur identité individuelle, y compris leurs forces, faiblesses, rôles et responsabilités. De même, ils peuvent analyser l'identité de leur groupe et comment ils se définissent par rapport à leurs famille, groupe de camarades, sexe, ethnique ou groupe religieux. Cela est particulièrement important, en période de conflit et de troubles, où ces identités et rôles peuvent changer et présenter à la fois des défis et des opportunités pour eux. Par exemple, les rôles attribués aux sexes peuvent changer en période de conflit, avec notamment des adolescentes assumant des tâches traditionnellement masculines, telles que celle de chef de famille.

L'identité individuelle ou collective à laquelle un adolescent s'associe peut promouvoir la paix ou favoriser un conflit. Les adolescents doivent apprendre à voir les attributs positifs des individus et des groupes et connaître les bienfaits de partager les identités collectives. Ils peuvent aussi comprendre les similitudes entre différents groupes d'âge, cultures, sexes, castes ou ethnies et comment ils peuvent collaborer pour réaliser des objectifs communs.

L'estime de soi peut aider les adolescents à interagir avec les autres, et à les influencer de façon positive. Ils peuvent en tirer une perception plus positive de celle-ci, en analysant leurs points forts, leurs réalisations et la manière dont ils sont appréciés et respectés.

Entre autres, les objectifs de ce domaine de compétence peuvent consister à aider les adolescents à :

- ▶ Comprendre leurs propres forces et faiblesses.
- ▶ Analyser leur identité personnelle par rapport à leur contexte social, culturel et historique – répondre à la question : « Qui suis-je ? »
- ▶ Analyser l'identité de leur groupe et leur sentiment envers celui-ci, (exemple : groupes de camarades, groupe ethnique, groupe d'âge) – répondre à la question : « Qui sommes-nous ? »
- ▶ Comprendre les forces et faiblesses du, ou des groupes auxquels ils sont associés.

## 3. Leadership et influence

Il est essentiel pour les adolescents en situation difficile de comprendre qu'ils peuvent influencer le cours de leur existence. Cela peut les inciter à faire des choix positifs et influencer un changement.

Les situations de crise humanitaire peuvent restreindre les chances de participer de façon positive au leadership, et aux prises de décisions. Toutefois, le fait de répéter les techniques de leadership et d'apprendre à influencer de manière positive leur entourage, peut habiliter les adolescents à travailler pour des changements positifs, au sein de leur famille, leurs groupes d'amis et leurs camarades, mais aussi leur communauté.

Les adolescents conscients de leur capacité de leadership et d'influence, sont plus susceptibles de s'adonner à des pratiques importantes pour leur développement social et cognitif, telles que chercher à acquérir de nouvelles connaissances, s'exercer, expérimenter et persévérer face aux difficiles ou aux obstacles.

L'acquisition de cette compétence peut aussi aider à résoudre les conflits et à promouvoir la paix. En effet, les adolescents dotés de solides capacités de leadership peuvent amener les autres, à promouvoir la paix et à contribuer à l'harmonie au sein de leur communauté.

Entre autres, les objectifs de ce domaine de compétence peuvent consister à aider les adolescents à :

- ▶ Reconnaître qu'ils ont une influence sur le cours de leur existence.

- ▶ Poursuivre un projet, jusqu'à la réalisation de son objectif, ou à la résolution des difficultés.
- ▶ Agir pour eux-mêmes, et pour les autres.
- ▶ Contribuer à transformer les conflits/problèmes avec la famille, les amis et les groupes d'amis.

#### 4. Résolution de problèmes et gestion de conflits

L'aptitude à résoudre des conflits et des problèmes de façon non violente, est essentielle pour entretenir des relations positives avec les autres et promouvoir la paix, au sein de la communauté. Cela peut aider les adolescents en situation difficile à négocier les transitions difficiles, et gérer les perturbations au sein de leur famille, et de leurs groupes d'amis et de camarades.

Les adolescents qui ont vécu dans des contextes de conflit violent, peuvent avoir appris des méthodes malsaines de résoudre les conflits et doivent apprendre à résoudre les problèmes de façon constructive. Ils doivent apprendre à analyser les causes profondes de leurs problèmes et conflits, trouver des solutions mutuellement avantageuses et répéter des aptitudes pratiques telles que la négociation et la médiation. Ainsi, ils sauront résoudre les conflits et les problèmes de façon pacifique, créative, et contribueront à promouvoir la paix dans leur communauté.

Entre autres, les objectifs de ce domaine de compétence peuvent consister à aider les adolescents à :

- ▶ Comprendre les causes profondes des problèmes ou conflits.
- ▶ Explorer plusieurs solutions/options pour résoudre un conflit ou un problème.
- ▶ Persuader les autres à comprendre et respecter leur point de vue.
- ▶ Utiliser les techniques de négociation lors d'un conflit interpersonnel.
- ▶ Considérer et respecter les différents points de vue et positions lors d'un conflit, désaccord ou problème.

#### 5. Gestion du stress et des émotions

Pour grandir de façon harmonieuse, les adolescents doivent apprendre à gérer leurs émotions et développer des stratégies de gestion du stress. Ils doivent savoir reconnaître et comprendre pourquoi ils éprouvent des émotions comme la peine, la colère et le regret et trouver des moyens de résoudre les situations stressantes avec sérénité.

Les adolescents vivent des situations particulièrement difficiles dans les contextes de crise humanitaire. Il est essentiel pour eux d'acquérir des compétences pour gérer leur stress afin d'en atténuer les effets potentiellement nocifs sur leur santé mentale et physique. En apprenant à gérer leurs émotions et les situations stressantes avec sérénité, ils parviennent à renforcer leur résilience.

En outre, les adolescents capables de gérer leur stress et leurs émotions sont plus aptes à reconnaître et comprendre les émotions d'autrui – et à les transformer de façon positive. Par exemple, les adolescents qui comprennent le lien entre émotion et conflit, sont plus aptes à désamorcer les conflits au sein de leur famille et de leur communauté.

Entre autres, les objectifs de ce domaine de compétence peuvent consister à aider les adolescents à :

- ▶ Reconnaître et exprimer différentes émotions de façon sûre et constructive.
- ▶ Reconnaître et comprendre leur réaction affective et comportementale au stress.
- ▶ Utiliser des stratégies saines pour atténuer le stress et gérer leurs émotions.
- ▶ Reconnaître comment les émotions et le stress, affectent le comportement des autres.
- ▶ Réagir de façon constructive aux émotions et au stress d'autrui.

#### 6. Collaboration et travail d'équipe

En s'exerçant à collaborer et à travailler en équipe, les adolescents pourront nouer et entretenir des relations saines avec les autres, et se préparer à participer activement à la vie de leur communauté à l'âge adulte. Ils doivent apprendre les bienfaits de la collaboration, trouver des moyens de lever les obstacles à la collaboration, et être encouragés à travailler en équipe de façon à promouvoir la paix. En situation de crise humanitaire, les adolescents peuvent avoir du mal à s'exercer à collaborer ou à travailler en équipe, en particulier s'ils sont isolés, assument des responsabilités d'adultes ou si des forces sociales prohibent la collaboration avec certains groupes. Dans certaines situations de conflit, par exemple s'ils ont été membres des forces armées, les adolescents peuvent même s'habituer à des formes négatives ou violentes de collaboration et de travail d'équipe. Dans ce cas, il est important de reconnaître les points forts de ces expériences et de doter les adolescents de moyens plus positifs de pratiquer la collaboration, et le travail d'équipe pour contribuer à la paix.

Les adolescents peuvent remplacer les méthodes négatives de résolution de problèmes et de réprobation qui favorisent le conflit en apprenant des modes positifs de collaborer, et de travailler en équipe. Ils peuvent apprendre à identifier et inclure des individus, ou des groupes exclus et à promouvoir la réconciliation et la paix dans leur communauté.

Entre autres, les objectifs de ce domaine de compétence peuvent consister à aider les adolescents à :

- ▶ Reconnaître en quoi leurs aptitudes et celles des autres constituent de précieux atouts pour une équipe.
- ▶ Écouter les idées et opinions des autres et rechercher ensemble des solutions.
- ▶ Travailler de façon inclusive et faire des compromis au sein des groupes ou des équipes.
- ▶ Établir des relations saines, respectueuses et collaboratives avec les autres.

## 7. Compassion et respect

La compassion est l'aptitude à imaginer, voir et comprendre la situation, les sentiments et les expériences d'autrui à partir de son point de vue. Elle inclut la capacité à reconnaître les problèmes, besoins et objectifs des autres. Les adolescents doivent apprendre à apprécier les similitudes et les différences et à avoir du respect pour eux-mêmes et pour autrui.

Aider les adolescents à se parler et s'écouter, mais aussi à se comprendre et s'imaginer à partir du point de vue des autres, peut leur permettre de rétablir des relations positives avec les adultes et les camarades, et apprendre à se faire confiance. En consacrant du temps et de l'énergie aux autres et en nouant des relations constructives avec divers types de personnes, les adolescents peuvent développer la compassion et le respect.

Les adolescents qui éprouvent de la compassion et du respect pour les autres tendent à être plus tolérants, réagir plus positivement et savent mieux résoudre les conflits. Ils peuvent jouer un rôle actif dans la promotion de la compréhension mutuelle au sein de la famille, des groupes d'amis et de camarades et de la communauté.

Entre autres, les objectifs de ce domaine de compétence peuvent consister à aider les adolescents à :

- ▶ Écouter et comprendre les idées et les sentiments d'autrui.
- ▶ Associer des images et traits positifs à des personnes d'origines et d'identités différentes.

- ▶ Reconnaître et respecter les similitudes et les différences entre eux et les autres.
- ▶ Nouer des relations positives avec les proches, les amis et les camarades.

## 8. Espoir en l'avenir et fixation d'objectifs

Pour leur bien-être psychosocial, il est important pour les adolescents d'avoir foi en l'avenir. Cela peut réduire le stress, renforcer la résilience et les habiliter à transformer de façon positive, leur vie.

Dans les situations de crise humanitaire, les espoirs et les rêves des adolescents peuvent être perdus en raison des perturbations de leur famille, leur communauté et leur éducation. Ils peuvent perdre l'espoir de retrouver leur vie antérieure, ou de rattraper le temps perdu. Ils peuvent se décourager et cesser de préparer leur avenir.

Les adolescents qui ont foi en l'avenir ont plus de chances de croire que leur situation s'améliorera, et d'envisager des perspectives positives pour eux, leur famille et leur communauté. Leur aptitude à fixer des objectifs peut les aider à se consacrer à leurs aspirations, et à la réalisation de cette vision.

Entre autres, les objectifs de ce domaine de compétence peuvent consister à aider les adolescents à :

- ▶ Imaginer un avenir positif pour eux, leur famille et leur communauté (y compris la possibilité de rétablir la paix).
- ▶ Communiquer et partager avec les autres, leurs espoirs et objectifs pour l'avenir.
- ▶ Fixer des objectifs et élaborer un plan d'action pour réaliser leurs espoirs et vision.
- ▶ Prendre des mesures et collaborer avec les autres pour réaliser leurs objectifs.

## 9. Esprit critique et prise de décisions

L'esprit critique et la prise de décisions, sont importantes pour le bien-être et le développement des adolescents. Apprendre à douter, remettre en cause et tester des informations, peut les aider à analyser les situations avec un esprit critique et à identifier les sources de conflit.

Dans les contextes de crise humanitaire, beaucoup d'adolescents n'ont pas l'occasion de pratiquer la réflexion critique ou la prise de décisions, à cause des normes, des restrictions ou des tensions exacerbées. Les adolescents (en particulier les filles), sont dissuadés de remettre en cause les points de vue dominants, de prendre des décisions ou

de proposer des idées. Au pire, ils peuvent être influencés et manipulés pour mener des actions de nature à troubler la paix ou favoriser le conflit, tels que perpétuer les préjugés ou se comporter violemment envers les autres.

Apprendre à réfléchir de façon critique et à comprendre les conséquences de leurs actions, peut aider les adolescents à briser les stéréotypes négatifs, analyser la partialité et les préjugés, et savoir si leurs comportements favorisent la paix ou le conflit. Cela peut les aider à facilement identifier des réponses alternatives et à prendre des décisions qui mènent à la paix.

Entre autres, les objectifs de ce domaine de compétence peuvent consister à aider les adolescents à :

- ▶ Mesurer les risques et bienfaits de leurs différentes actions.
- ▶ Collecter et analyser les informations pour faire des choix éclairés.
- ▶ Fonder leurs décisions sur des faits et des arguments solides.
- ▶ Reconnaître les stéréotypes courants (genre, culture, race).

## 10. Créativité et innovation

La créativité est l'aptitude à imaginer et exprimer des idées nouvelles et originales. Elle consiste à imaginer des possibilités qui dépassent l'expérience personnelle et à les explorer en situation réelle ou à travers des canaux artistiques tels que le théâtre, l'art, le conte et la poésie. L'innovation, comme la créativité, consiste à expérimenter différents moyens d'améliorer des problèmes.

Dans les situations de crise humanitaire, les adolescents cessent souvent d'avoir des occasions d'exprimer leur créativité et d'innover. La survie quotidienne leur laisse parfois peu de temps pour faire des jeux créatifs et artistiques, ou expérimenter des méthodes innovantes d'explorer de nouvelles idées ou de relever les défis.

Il convient d'encourager les adolescents à être créatifs et à rechercher des solutions innovantes aux problèmes. Cela inclut la capacité d'analyser les problèmes sous différents angles, d'imaginer différents résultats, et de penser à des moyens créatifs de transformer les conflits. En cultivant la créativité et l'innovation, les adolescents peuvent trouver des moyens de travailler ensemble à réaliser des objectifs communs, mais aussi de favoriser la paix.

Entre autres, les objectifs de ce domaine de compétence peuvent consister à aider les adolescents à :

- ▶ Explorer des idées créatives à travers l'écriture, la musique, le théâtre et d'autres types d'expressions artistiques.
- ▶ Tester des moyens innovants de résoudre les problèmes.
- ▶ Réfléchir ensemble et générer des idées, concepts et solutions créatifs.
- ▶ Prendre des risques calculés et tirer parti des opportunités qui se présentent.