

Adolescents et compétences de vie¹

L'UNICEF définit les **compétences de vie** comme des capacités à adopter un comportement positif et adaptatif, permettant aux individus de faire face avec efficacité aux exigences, et aux défis chaque jour.

Le Kit pour les adolescents autonomise les adolescents, filles et garçons, en termes de compétences de vie pouvant les aider à faire face aux défis dans des situations humanitaires et de développer la résilience.

Les compétences de vie sont des compétences et des capacités cognitives, personnelles et interpersonnelles qui peuvent aider les adolescents, filles et garçons, à s'adapter au changement, et à affronter les exigences et les défis de manière constructive dans des situations humanitaires. Les compétences de vie, peuvent aider les adolescents à réfléchir de manière critique, résoudre des problèmes, communiquer efficacement, développer des relations saines, avoir de l'empathie pour les autres, et développer un sentiment de confiance en soi.

Compétences de vie dans les situations humanitaires

Les compétences de vie sont particulièrement importantes pour les adolescents, dans des situations humanitaires où ils font souvent face à des défis majeurs, notamment la séparation avec la famille, l'interruption de leur éducation et le déplacement de leurs communautés. Sans ressources adéquates pour surmonter ces difficultés, les adolescents filles et garçons, risquent de recourir à des méthodes négatives, y compris le fait de s'isoler, de reporter leur frustration et leur colère, sur les autres ou d'abuser de l'alcool et des drogues.

L'éducation aux compétences de vie peut aider les adolescents à développer des méthodes plus constructives pour résoudre leurs problèmes, en les appuyant dans des choix de vie plus sains, afin de résister aux pressions négatives – en s'inspirant des forces et de la résilience existantes.

Développement de compétences de vie avec le Kit pour les adolescents

Le Kit pour les adolescents, aide les adolescents à développer des **compétences majeures** – connaissances, attitudes et aptitudes. Essentiellement les mêmes que les compétences de vie. Ces compétences aident les adolescents à faire face efficacement aux aspects de leur vie qui comptent le plus pour eux. Pour nombre d'adolescents filles et garçons, il peut s'agir d'explorer les relations et les préoccupations liées à la famille, aux amis, à l'école, au travail, à la sécurité, au sexe, à l'argent, à la nourriture et à la santé. Le Kit pour les adolescents, recourt à des méthodes interactives et participatives, pour susciter des compétences de vie chez les adolescents, filles et garçons à travers des activités telles que les jeux de rôles, les exercices de groupes, les projets créatifs et le brainstorming. Cela implique le soutien des adolescents, à apprendre en pratiquant et en réfléchissant, plutôt que de leur faire des cours théoriques et des sermons. Les adolescents ont l'opportunité de pratiquer ces compétences de vie au sein de leurs Cercles d'adolescents, et sont soutenus

de manière à pouvoir les utiliser dans leurs vies de tous les jours, à travers des interactions avec leurs familles, leurs amis et leurs communautés.

Le Kit pour les adolescents aide à développer des compétences de vie, et à :

- ▶ Apprendre comment faire partie d'un groupe.
- ▶ Faire face à la recrudescence des émotions, du stress et des changements.
- ▶ Développer l'empathie, la tolérance et le respect des autres, particulièrement pour ceux d'origines et de cultures différentes.
- ▶ Communiquer efficacement, coopérer et résoudre des conflits pacifiquement.
- ▶ Planifier comment résoudre des problèmes et prendre des décisions.
- ▶ Trouver les moyens d'éviter le danger et de se protéger.
- ▶ Défendre leurs droits et les droits des autres.
- ▶ Développer la conscience personnelle, la confiance et l'estime de soi.
- ▶ Définir des objectifs réalistes pour l'avenir.
- ▶ Renforcer les relations avec leur famille, leurs amis et les autres.
- ▶ S'engager de manière constructive avec leur communauté.

Ces aptitudes peuvent être appliquées dans différents domaines de la vie des adolescents, afin de les aider à relever les défis en grandissant et en se développant. Cependant, il est important d'examiner attentivement les besoins et les défis des adolescents, filles et garçons, de tous âges ; cultures, origines, capacités et langues – et d'éviter de les regrouper ensemble sous le même statut. Certaines compétences de vie seront plus pertinentes pour certains adolescents que d'autres. Les activités dans le Kit pour les adolescents, doivent être taillées sur mesure pour satisfaire ces différents besoins, afin que les adolescents puissent apprendre les compétences, leur permettant de faire face aux problèmes qui les affectent vraiment.²

L'éducation aux compétences de vie des adolescents, ne consiste pas seulement à pouvoir faire face à la vie et aux crises humanitaires. Il s'agit également de donner aux adolescents filles et garçons, des aptitudes pour la vie – en les dotant de méthodes de protection, de gestion des défis et pour faire face de manière constructive, aux problèmes de la vie.

Lien vers, La section des ressources consacrée aux compétences de vie, pour plus d'information et de soutien dans ce domaine.

¹ Sources : Fédération internationale des sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge, Life Skills - Des compétences pour la vie : Un manuel, Centre de référence du CICR pour le soutien psychosocial, Copenhague, 2014 ; et Fonds des Nations unies pour l'enfance, Évaluation mondiale du programme d'éducation aux compétences de vie, UNICEF, New York, 2012.

² Le kit de l'adolescent se concentre sur le développement de compétences qui peuvent aider les adolescents dans différents domaines de leur vie (comme communiquer efficacement et prendre des décisions), plutôt que sur des questions particulières comme le VIH et le SIDA, la protection de l'enfance, la réduction des risques de catastrophe, la santé reproductive, l'alphabétisation financière et les droits de l'homme.