



Save the Children

**UN APPRENTISSAGE QUI PEUT
SAUVER DES VIES : LA VARIOLE DU
SINGE**



LA SÉCURITÉ DANS LA LUTTE CONTRE LA VARIOLE DU SINGE

60 à 90 MIN.

ÂGE :	<ul style="list-style-type: none"> 4 à 6 ans 	Séance n°
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> Eau et savon pour le lavage des mains 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Obtenez les informations les plus récentes sur le mpox auprès des autorités locales ou des prestataires de services de santé et adaptez les messages clés ci-dessous aux orientations locales. Si aucune orientation locale n'est disponible dans votre région, consultez le SCI mpox SharePoint ici Nous vous conseillons vivement d'inviter des soignants à cette séance afin que ces derniers puissent entendre et réitérer les mêmes messages clés. Si vous organisez cette séance dans une région qui a déjà été touchée par la variole du singe, son contenu peut s'avérer sensible. Assurez-vous que les enfants sont à l'aise avec vous et entre eux, et que vous connaissez bien le contenu de la séance avant de l'animer. Cette séance comprend également des activités physiques qui peuvent nécessiter une adaptation pour les enfants à mobilité réduite. Consultez les personnes chargées des enfants lors de la préparation de cette séance afin de discuter des adaptations possibles pour répondre aux besoins de tous les enfants. Cette séance peut être répétée plusieurs fois pour s'assurer que les enfants apprennent les messages clés et s'en souviennent. 	



Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les enfants ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

10 MIN.

- Accueillez les enfants en chantant une chanson simple de bienvenue. Choisissez une chanson pour les enfants connue au niveau local. Chantez la même chanson à chaque séance pour que les enfants se familiarisent avec elle.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participants.
- Évoquez 3 à 5 règles simples ainsi que les attentes pour la séance. Prévoyez un tableau de conférence avec des images ou des dessins pour appuyer visuellement vos propos.

Ces règles doivent être pertinentes pour les enfants dans le contexte dans lequel ils évoluent. Fournissez un exemple et montrez à quoi ressemble chaque règle pour vous assurer que les enfants la comprennent. Par exemple :

ÉCOUTER

ÊTRE
ATTENTIFÊTRE
AIMABLE

- Indiquez aux enfants le programme de la séance afin qu'ils sachent à quoi s'attendre. Utilisez un tableau de conférence préparé en amont, avec des images du programme.

Aujourd'hui, nous allons jouer et apprendre. Nous ferons des jeux et apprendrons comment nous protéger, nous et nos amis, du virus de la variole du singe. Nous calmerons nos corps et nos esprits, nous nettoierons, nous chanterons notre chanson d'adieu et nous rentrerons à la maison.

Introduction

15 à 30 MIN.

- Expliquez qu'aujourd'hui, nous allons nous intéresser aux virus.

Demandez si *quelqu'un ici a déjà été malade, a eu de la fièvre ou a toussé*. Expliquez que tout le monde peut tomber malade de temps à autre. Certaines maladies sont causées par des virus, qui sont de minuscules microbes. Ils sont si petits que nous ne pouvons pas les voir. Ils sont même plus petits qu'un grain de sable ! Comme nous ne pouvons pas voir les virus, nous devons travailler ensemble pour les empêcher de se propager.

Dites que *les virus ont besoin de personnes, d'animaux ou d'objets pour pouvoir se déplacer. Si nous y réfléchissons, les virus peuvent nous effrayer. Cependant, nous pouvons mettre en œuvre de nombreuses mesures pour empêcher les virus de se propager. Par exemple :*

1. Se laver les mains avec de l'eau et du savon ou avec un désinfectant pour les mains
2. Ne pas toucher ses yeux, son nez ou sa bouche si ses mains ne sont pas propres
3. Vérifier qu'il n'y a pas d'égratignures, de déchirures ou de lésions cutanées et, le cas échéant, les recouvrir
4. Éviter de toucher les animaux. Si vous le faites, lavez-vous les mains après avoir touché les animaux
5. Ouvrir les fenêtres pour laisser entrer l'air frais
6. Utiliser des gobelets, des bols ou des assiettes séparés
7. Prévenir un adulte si l'on ne se sent pas bien

Remarque : pour les enfants les plus jeunes, limitez le nombre d'étapes et concentrez-vous sur le lavage des mains et l'utilisation de gobelets séparés.

Activité : Travail d'équipe contre les virus

20 à 30 MIN.

Nous allons faire un jeu pour nous entraîner à travailler en équipe afin d'empêcher les virus de se propager.

- Dites d'abord que *nous allons créer une action pour chacune des étapes*. Présentez les gestes à effectuer pour se laver les mains, ouvrir les fenêtres, utiliser des gobelets séparés, vérifier qu'il n'y a

pas d'égratignures. Les actions doivent être très simples. Elles doivent simplement servir d'aide-mémoire. Ainsi, pour les « gobelets séparés », les enfants peuvent faire semblant de boire dans un gobelet.

- Avec le soutien des soignants, exercez-vous à réaliser ensemble chacune des actions.
- Demandez ensuite aux enfants de se promener dans la salle. Dites que vous (l'animateur) êtes porteur du virus.
- Vous allez prononcer le nom de certains enfants. Lorsque les enfants entendent leur nom, ils doivent se figer : ils sont entrés en contact avec le virus !
- Dites au reste du groupe : nous avons besoin de votre aide ! Effectuons les actions nécessaires pour libérer nos amis.
- Demandez à un soignant de citer l'une des actions, par exemple « se laver les mains ». Tous les enfants doivent montrer l'action de se laver les mains.
- Répétez cette opération pour toutes les actions, jusqu'à ce que tous les enfants aient été figés et libérés. Assurez-vous que tous les enfants ont été figés afin d'insister sur le fait que tout le monde peut attraper un virus.
- Dites : *Bravo pour votre sécurité et celle de vos amis !*

Activité : Se laver les mains

20 à 30 MIN.

Se laver les mains avec du savon permet de se protéger. C'est l'un des moyens d'empêcher la propagation de la variole du singe.

- Dites *D'abord, parlons de quand nous devons nous laver les mains*. Demandez aux enfants à quel moment ils pensent qu'il est important de se laver les mains.
- Dites : nous devons nous laver les mains régulièrement, en particulier après avoir utilisé les latrines, avant de toucher des aliments ou de manger, après nous être mouchés, avoir toussé ou éternué, avant de toucher notre bouche ou notre nez, après avoir touché des déchets, après avoir été en contact avec un animal. Il est important de se laver souvent les mains pour rester en bonne santé.

Passer ensuite à un poste de lavage des mains (un robinet ou un seau à l'extérieur). Vérifiez qu'il y a du savon.

Dites : nous devons nous laver les mains avec du savon pendant au moins 20 secondes en suivant 5 étapes. Montrez comment se laver les mains :

- Étape 1 : Se mouiller les mains à l'eau courante
- Étape 2 : Appliquer suffisamment de savon pour couvrir les mains mouillées
- Étape 3 : Frotter toutes les surfaces des mains, y compris le dos des mains, entre les doigts et sous les ongles, pendant au moins 20 secondes
- Étape 4 : Rincer abondamment à l'eau courante
- Étape 5 : Se sécher les mains avec un chiffon propre ou une serviette jetable. Si vous n'en avez pas, séchez-vous les mains à l'air libre

S'il existe une chanson locale que les enfants connaissent et qui dure 20 à 30 secondes, chantez-la pendant que les enfants s'entraînent à se laver les mains à tour de rôle. Ils sauront ainsi combien de temps dure un bon lavage des mains. Vous pouvez aussi utiliser cette chanson (sur l'air de row, row, row your boat) :

Lavez-vous, lavez-vous, lavez-vous les mains
Lavez-les bien et proprement.
Frottez-les ici (en faisant un mouvement de la main frottant une main contre l'autre)
Frottez-les là (en faisant un mouvement de la main frottant le dessus des mains)
Et frottez entre les deux (en faisant un mouvement de la main frottant entre les doigts).

Messages clés

5 MIN.

Après l'activité, rassemblez le groupe et répétez certains messages clés.

- Rappelez aux enfants que les virus peuvent contaminer n'importe qui. Ils ne connaissent ni notre âge, ni notre sexe, ni notre lieu de résidence, ni notre identité. Ce qui compte, ce sont les actions que nous entreprenons.
- Si nous pensons qu'une personne est malade, nous pouvons mettre en pratique ces actions et lui donner beaucoup d'espace jusqu'à ce qu'elle se sente mieux.
- Si tu te sens malade, dis-le à un adulte qui peut t'aider.

Si tu sais que tu as la variole, voici ce que tu peux faire pour prendre soin de toi et des autres :

1. Boire beaucoup d'eau
2. Te reposer autant que possible
3. Essayer de ne pas gratter ton éruption cutanée

Un peu de détente : Long, petit et large

5 MIN.

1. Dites aux enfants qu'ils vont faire une activité pour calmer leur esprit et leur corps.
2. Trouvez un espace dans la pièce ou placez-vous en cercle. Assurez-vous d'avoir suffisamment de place.
3. Comptez jusqu'à huit : faites-vous très grand. Comme une girafe.
4. Comptez jusqu'à huit : faites-vous tout petit. Comme une souris.
5. Comptez jusqu'à huit : faites-vous très large. Comme un éléphant.
6. Posez la question suivante :
 - *Arrivez-vous à sentir vos muscles ou certaines parties de votre corps lorsque vous vous faites grand, petit et large ? Dans quelles parties de votre corps le ressentez-vous ?*

REMARQUES DESTINÉES À L'ANIMATEUR :

- Modifiez les chiffres, les animaux et le message lors de chaque séance. Par exemple, comptez jusqu'à trois : faites-vous tout petit comme une fourmi. Cela permettra aux enfants d'apprendre à compter et d'enrichir leur vocabulaire.
- Rappelez aux enfants qu'il est important de se détendre et de calmer son esprit et son corps. Cela fait partie de la santé.

Conclusion**10 MIN.**

- Invitez les enfants à nettoyer l'espace et à ranger le matériel. Si vous avez une chanson à chanter, chantez-la en groupe. Par exemple : « Nettoyez, nettoyez, tout le monde nettoie, nettoions tout, nettoyez, nettoyez, tout le monde participe »).
- Ramenez les enfants dans un grand cercle.
- Faites des commentaires positifs sur une contribution que les enfants ont apportée à la séance. Vous mettez ainsi en valeur un comportement que vous souhaitez promouvoir. Par exemple : « J'ai beaucoup aimé la manière dont vous avez tous écouté attentivement aujourd'hui pendant notre cercle d'introduction ».
- Demandez à quelques volontaires de partager l'une des activités qu'ils ont préférées (ou une chose qu'ils ont appréciée, une chose qui les a fait rire, etc.) au cours de la séance d'aujourd'hui.

Lorsque les enfants se sentent à l'aise avec vous, vous pouvez demander directement à certains d'entre eux de partager leur expérience.

- Chantez une chanson d'adieu. Choisissez une chanson pour les enfants connue au niveau local. Chantez la même chanson à chaque séance pour que les enfants se familiarisent avec elle.
- Dites aux enfants que vous serez heureux de les retrouver lors de la prochaine séance !



LA SÉCURITÉ DANS LA LUTTE CONTRE LA VARIOLE DU SINGE

60 à 90 MIN.

ÂGE :	<ul style="list-style-type: none"> 7 à 11 ans 	Séance n°
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> Eau et savon pour le lavage des mains 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Obtenez les informations les plus récentes sur la variole auprès des autorités locales ou des prestataires de services de santé et adaptez les messages clés ci-dessous aux orientations locales. Si aucune orientation locale n'est disponible dans votre région, consultez le SCI mpox SharePoint ici Nous vous conseillons vivement d'inviter des soignants à cette séance afin que ces derniers puissent entendre et réitérer les mêmes messages clés. Si vous organisez cette séance dans une région qui a déjà été touchée par la variole du singe, son contenu peut s'avérer sensible. Assurez-vous que les enfants sont à l'aise avec vous et entre eux, et que vous connaissez bien le contenu de la séance avant de l'animer. Cette séance comprend également des activités physiques qui peuvent nécessiter une adaptation pour les enfants à mobilité réduite. Consultez les personnes chargées des enfants lors de la préparation de cette séance afin de discuter des adaptations possibles pour répondre aux besoins de tous les enfants. Cette séance peut être répétée plusieurs fois pour s'assurer que les enfants apprennent les messages clés et s'en souviennent. 	



Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les enfants ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

10 MIN.

- Accueillez les enfants en chantant une chanson simple de bienvenue. Choisissez une chanson pour les enfants connue au niveau local. Chantez la même chanson à chaque séance pour que les enfants se familiarisent avec elle.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participants.
- Évoquez 3 à 5 règles simples ainsi que les attentes pour la séance. Prévoyez un tableau de conférence avec des images ou des dessins pour appuyer visuellement vos propos.

Ces règles doivent être pertinentes pour les enfants dans le contexte dans lequel ils évoluent. Fournissez un exemple et montrez à quoi ressemble chaque règle pour vous assurer que les enfants la comprennent. Par exemple :

ÉCOUTER

ÊTRE
ATTENTIFÊTRE
AIMABLE

- Indiquez aux enfants le programme de la séance afin qu'ils sachent à quoi s'attendre. Utilisez un tableau de conférence préparé en amont, avec des images du programme.

Aujourd'hui, nous allons jouer et apprendre. Nous jouerons à des jeux et apprendrons comment nous protéger, nous et nos amis. Nous calmerons nos corps et nos esprits, nous nettoierons, nous chanterons notre chanson d'adieu et nous rentrerons à la maison.

Catalyseur d'énergie : Gardez votre sang-froid

5 à 10 MIN.

Divisez le groupe en trois.

1. Placez-vous les uns en face des autres.
2. La première personne essaie de faire rire la deuxième. Vous n'avez pas le droit de vous toucher.
3. La deuxième personne essaie de ne pas rire. Gardez les yeux ouverts.
4. Échangez les rôles.
5. Discutez de ce qui fonctionne et de ce qui ne fonctionne pas.

Introduction

15 à 30 MIN.

- Expliquez qu'aujourd'hui, nous allons nous intéresser aux virus.

Demandez si *quelqu'un ici a déjà été malade, a eu de la fièvre ou a eu une nouvelle éruption cutanée.*

Expliquez que tout le monde, sans exception, tombe parfois malade. Certaines maladies sont causées par des virus, qui sont de minuscules microbes. Ils sont si petits que nous ne pouvons pas les voir. Ils sont même plus petits qu'un grain de sable ! Comme nous ne pouvons pas voir les virus, nous devons travailler ensemble pour les empêcher de se propager.

Dites : *nous devons parfois être plus prudents, par exemple si un nouveau virus ou un virus plus puissant fait son apparition. Il existe actuellement un virus appelé « variole du singe » qui se propage des animaux aux humains et entre les humains. Aujourd'hui, nous allons apprendre à nous protéger les uns les autres en travaillant ensemble.*

Qu'est-ce que la variole du singe ?

- Expliquez qu'il s'agit d'un virus qui peut se propager entre les personnes, principalement en cas de contact étroit pendant une longue période.
- La variole peut également être transmise à l'homme par les animaux. Pour l'instant, il est préférable de ne pas toucher les animaux ou, si vous êtes obligé de le faire, de vous laver les mains immédiatement après.
- Dites que la maladie peut parfois se propager des objets et des surfaces aux personnes, si ces objets ont été touchés par une personne atteinte de la variole. Cela inclut le partage d'objets tels que les serviettes, les vêtements ou le linge de lit. Si vous devez partager ces objets, veillez à les laver entre deux utilisations.

- Il est très important de garder les surfaces et les objets propres, car le virus de la variole du singe peut survivre pendant 15 jours (environ 2 semaines) en dehors du corps.
- Si vous avez la variole, vous pouvez avoir mal à la tête ou avoir de la fièvre, des courbatures et des éruptions cutanées.
- Il est normal d'avoir peur d'attraper un virus - personne n'aime être malade ! Mais nous pouvons apprendre à nous protéger.
- Tout le monde peut contracter la variole. Les virus ne font pas la différence entre les personnes ; ils essaient simplement de se répandre le plus possible !

Après avoir passé en revue les points clés, donnez aux enfants le temps de poser des questions. Il est important de déceler toutes les idées fausses, en particulier celles qui peuvent être à l'origine de stigmatisations. Lorsqu'il existe une stigmatisation ou une discrimination liée à un état pathologique, les personnes tardent à se faire soigner, la qualité des soins de santé peut se dégrader et l'accès aux services de santé pour les personnes les plus vulnérables s'en trouve réduit.

Se prémunir contre la variole du singe

Demandez : maintenant que *nous savons ce qu'est la variole du singe, que pouvons-nous faire, selon vous, pour empêcher le virus de se propager ?* Obtenez des suggestions et corrigez gentiment tout malentendu.

Dites que *les virus ont besoin de personnes, d'animaux, de nourriture, d'eau ou d'objets pour pouvoir se déplacer. Dans la mesure du possible, nous pouvons empêcher leur propagation en prenant les mesures suivantes :*

1. Se laver les mains avec de l'eau et du savon ou avec un désinfectant pour les mains
2. Ne pas toucher ses yeux, son nez ou sa bouche si ses mains ne sont pas propres
3. Vérifier qu'il n'y a pas d'égratignures, de déchirures ou de lésions cutanées et, le cas échéant, les recouvrir
4. Éviter de toucher les animaux. Si vous le faites, lavez-vous les mains après avoir touché les animaux
5. Ouvrir les fenêtres pour laisser entrer l'air frais
6. Utiliser des gobelets, des bols ou des assiettes séparés
7. Prévenir un adulte si l'on ne se sent pas bien

Si tu sais que tu as la variole, voici ce que tu peux faire pour prendre soin de toi et des autres :

2. Boire beaucoup d'eau
3. Te reposer autant que possible
4. Essayer de ne pas gratter ton éruption cutanée

Activité : Travail d'équipe contre les virus

20 à 30 MIN.

Nous allons faire un jeu pour nous entraîner à travailler en équipe afin d'empêcher les virus de se propager.

- Disons d'abord que *nous allons créer une action pour chacune des 4 étapes*. Présenter les gestes pour se laver les mains, ouvrir les fenêtres et utiliser des gobelets séparés. Les actions doivent être très simples. Elles doivent simplement servir d'aide-mémoire. Ainsi, pour « utiliser des gobelets séparés », les enfants peuvent faire semblant de boire dans une tasse.
- Demandez ensuite aux enfants de se promener dans la salle. Dites que vous (l'animateur) êtes porteur du virus.
- Vous allez prononcer le nom de certains enfants. Lorsque les enfants entendent leur nom, ils doivent se figer : ils sont entrés en contact avec le virus !
- Dites au reste du groupe : nous avons besoin de votre aide ! Effectuons les actions nécessaires pour libérer nos amis.
- Rappelez aux enfants les actions, faites-les ensemble en disant « se laver les mains », « ouvrir les fenêtres », « utiliser des gobelets séparés », « prévenir un adulte »
- Demandez aux enfants « gelés » comment ils se soignent lorsqu'ils sont malades. Ils peuvent énumérer une ou toutes les mesures - boire beaucoup d'eau, se reposer, ne pas se gratter.
- Répétez cette opération jusqu'à ce que tous les enfants aient été figés et libérés. Assurez-vous que tous les enfants ont été figés afin d'insister sur le fait que tout le monde peut attraper un virus.

Activité facultative : La variole du singe : vrai ou faux ?

20 MIN.

Dites : Nous allons maintenant vérifier nos connaissances sur la façon dont les germes se propagent.

- Dites aux enfants que vous allez présenter quelques affirmations sur la variole et que vous allez leur demander s'ils pensent qu'elles sont vraies ou fausses.
- S'ils pensent que l'affirmation est vraie, ils doivent se rendre dans un coin de la pièce. S'ils pensent que l'affirmation est fausse, ils doivent se rendre dans le coin opposé de la pièce.
- S'ils ne sont pas sûrs, ils peuvent rester au milieu de la pièce. S'ils ne le savent pas, ce n'est pas un problème. Nous allons nous le rappeler mutuellement.
- Lisez les affirmations ci-dessous et demandez aux enfants d'indiquer si elles sont vraies ou fausses.
- Une fois que les enfants se sont déplacés, demandez-leur d'expliquer leur choix - pourquoi disent-ils qu'ils sont d'accord ou non ? Donnez la bonne réponse ainsi que l'explication.
 - Tout le monde peut attraper la variole du singe (**vrai – les virus ne cherchent qu'à se propager, ils ne font pas la différence entre les personnes**)
 - Si j'ai une nouvelle éruption cutanée, je dois le garder pour moi (**faux – vous devez toujours prévenir un adulte si vous avez une éruption cutanée**)
 - Le virus de la variole du singe ne peut survivre que 15 minutes en dehors du corps (**faux ! La variole du singe peut survivre pendant 15 jours (environ 2 semaines) en dehors du corps. C'est la raison pour laquelle nous devons veiller à la propreté des surfaces, des objets, des vêtements, des serviettes et du linge de lit**)

- Nous devons éviter de nous toucher les yeux, le nez ou la bouche si nos mains ne sont pas propres (**vrai – le virus peut pénétrer dans notre corps par les yeux, le nez ou la bouche ; nous devons donc nous laver les mains avant de nous toucher le visage**)
- La variole ne peut se transmettre que d'homme à homme (**faux – la variole du singe peut se transmettre d'animal à homme, il faut donc éviter de toucher les animaux pour l'instant**)
- Nous devrions nous laver les mains plusieurs fois par jour, en particulier après être allés aux toilettes (**c'est vrai - l'un des moyens les plus efficaces d'empêcher les virus de se propager est de garder les mains propres**)
- Remerciez les enfants pour leur participation et pour avoir veillé à leur propre sécurité et à celle des autres.

Activité : Se laver les mains

20 à 30 MIN.

Se laver les mains avec du savon permet de se protéger. C'est l'un des moyens d'empêcher la propagation de la variole du singe.

- Dites *D'abord, parlons de **quand** nous devons nous laver les mains.* Demandez aux enfants à quel moment ils pensent qu'il est important de se laver les mains – demandez-leur de donner des exemples précis.
- Dites : nous devons nous laver les mains régulièrement, en particulier après avoir utilisé les latrines, avant de toucher des aliments ou de manger, après nous être mouchés, avoir toussé ou éternué, avant de toucher notre bouche ou notre nez, après avoir touché des déchets, après avoir été en contact avec un animal. Il est important de se laver souvent les mains pour rester en bonne santé.

Passez ensuite à un poste de lavage des mains (un robinet ou un seau à l'extérieur). Vérifiez qu'il y a du savon.

Dites : nous devons nous laver les mains avec du savon pendant 20 secondes. Montrez comment se laver les mains :

- Étape 1 : Se mouiller les mains à l'eau courante
- Étape 2 : Appliquer suffisamment de savon pour couvrir les mains mouillées
- Étape 3 : Frotter toutes les surfaces des mains, y compris le dos des mains, entre les doigts et sous les ongles, pendant au moins 20 secondes
- Étape 4 : Rincer abondamment à l'eau courante
- Étape 5 : Se sécher les mains avec un chiffon propre ou une serviette jetable. Si vous n'en avez pas, séchez-vous les mains à l'air libre.

S'il existe une chanson locale que les enfants connaissent et qui dure 20 à 30 secondes, vous pouvez la chanter pendant que les enfants s'entraînent à se laver les mains à tour de rôle. Ils sauront ainsi combien de temps dure un bon lavage des mains. Vous pouvez aussi utiliser cette chanson (sur l'air de row, row, row your boat) :

Lavez-vous, lavez-vous, lavez-vous les mains

Lavez-les bien et proprement.

Frottez-les ici (en faisant un mouvement de la main frottant une main contre l'autre)

Frottez-les là (en faisant un mouvement de la main frottant le dessus des mains)

Et frottez entre les deux (en faisant un mouvement de la main frottant entre les doigts).

Messages clés

5 MIN.

Après l'activité, rassemblez le groupe et répétez certains messages clés.

- Rappelez aux enfants que les virus peuvent contaminer n'importe qui. Ils ne connaissent ni notre âge, ni notre sexe, ni notre lieu de résidence, ni notre identité. Ce qui compte, ce sont les actions que nous entreprenons.
- Si nous pensons qu'une personne est malade, nous pouvons mettre en pratique ces actions et lui donner beaucoup d'espace jusqu'à ce qu'elle se sente mieux.
- Si tu te sens malade, dis-le à un adulte qui peut t'aider. Plus précisément, si vous avez de la fièvre ou des frissons ou si vous vous sentez faible, si vous avez découvert une éruption cutanée, si vous avez mal au dos ou si vous avez des douleurs musculaires.

Un peu de détente : Fleur et bougie

5 MIN.



Imaginez que vous tenez un objet qui sent bon dans une main et une bougie qui se consume lentement dans l'autre :

- Inspirez lentement par le nez en sentant l'odeur agréable.
- Expirez lentement par la bouche en soufflant sur la bougie.
- Répétez plusieurs fois.

Conclusion

10 MIN.

- Invitez les enfants à nettoyer l'espace et à ranger le matériel. Si vous avez une chanson à chanter, chantez-la en groupe. Par exemple : « Nettoyez, nettoyez, tout le monde nettoie, nettoyons tout, nettoyez, nettoyez, tout le monde participe »).
- Ramenez les enfants dans un grand cercle.
- Faites des commentaires positifs sur une contribution que les enfants ont apportée à la séance. Vous mettez ainsi en valeur un comportement que vous souhaitez promouvoir. Par exemple : « J'ai beaucoup aimé la manière dont vous avez tous écouté attentivement aujourd'hui pendant notre cercle d'introduction ».

- Demandez à quelques volontaires de partager l'une des activités qu'ils ont préférées (ou une chose qu'ils ont appréciée, une chose qui les a fait rire, etc.) au cours de la séance d'aujourd'hui.

Lorsque les enfants se sentent à l'aise avec vous, vous pouvez demander directement à certains d'entre eux de partager leur expérience.

- Chantez une chanson d'adieu. Choisissez une chanson pour les enfants connue au niveau local. Chantez la même chanson à chaque séance pour que les enfants se familiarisent avec elle.
- Dites aux enfants que vous serez heureux de les retrouver lors de la prochaine séance !



LA SÉCURITÉ DANS LA LUTTE CONTRE LA VARIOLE DU SINGE

90 à 120 MIN.

ÂGE :	<ul style="list-style-type: none"> 12 à 14 ans 	Séance n°
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> Eau et savon pour le lavage des mains 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Obtenez les informations les plus récentes sur la variole auprès des autorités locales ou des prestataires de services de santé et adaptez les messages clés ci-dessous aux orientations locales. Si aucune orientation locale n'est disponible dans votre région, consultez le SCI mpox SharePoint ici Nous vous recommandons de faire participer les soignants à cette séance afin de s'assurer que les mêmes messages sont partagés. <p>Si vous organisez cette séance dans une région qui a déjà été touchée par la variole du singe, son contenu peut s'avérer sensible. Assurez-vous que les enfants sont à l'aise avec vous et entre eux, et que vous connaissez bien le contenu de la séance avant de l'animer.</p> <p>Cette séance comprend également des activités physiques qui peuvent nécessiter une adaptation pour les adolescents à mobilité réduite. Consultez les personnes chargées des enfants lors de la préparation de cette séance afin de discuter des adaptations possibles pour répondre aux besoins de tous les adolescents.</p> <p>Cette séance peut être répétée plusieurs fois pour s'assurer que les adolescents apprennent les messages clés et s'en souviennent.</p>	



Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les adolescents ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

10 MIN.

- Accueillez les adolescents avec une activité d'échauffement ou d'accueil de votre choix.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participants.
- Évoquez 3 à 5 règles simples ainsi que les attentes pour la séance. Prévoyez un tableau de conférence avec des images ou des dessins pour appuyer visuellement vos propos.

Ces règles doivent être pertinentes pour les enfants dans le contexte dans lequel ils évoluent. Fournissez un exemple et montrez à quoi ressemble chaque règle pour vous assurer que les enfants la comprennent. Par exemple :

ÉCOUTER

ÊTRE
ATTENTIFÊTRE
AIMABLE

- Indiquez aux adolescents le programme de la séance afin qu'ils sachent à quoi s'attendre pendant la séance. Utilisez un tableau de conférence préparé en amont, avec des images du programme.

Aujourd'hui, nous allons jouer et apprendre. Nous jouerons à des jeux et apprendrons comment nous protéger, nous et nos amis. Nous calmerons nos corps et nos esprits, nous nettoierons, nous chanterons notre chanson d'adieu et nous rentrerons à la maison.

Qui est le chef de file ?

10 MIN.

Les participants s'assoient en cercle.

- Une personne se porte volontaire pour quitter la salle. Après son départ, le reste du groupe se choisit un « chef ».
- Le leader doit effectuer une série d'actions, par exemple frapper dans les mains, taper du pied, etc, que doit imiter l'ensemble du groupe.
- Le volontaire revient dans la salle, se place au milieu et essaie de deviner qui dirige les actions.
- Le groupe protège le leader en détournant le regard.
- Le leader doit modifier les actions à intervalles réguliers sans se faire prendre.
- Lorsque le volontaire repère le leader, il rejoint le cercle et la personne qui était le leader quitte la pièce pour permettre au groupe de choisir un nouveau leader.

Introduction

15 à 30 MIN.

- Expliquez qu'aujourd'hui, nous allons nous intéresser aux virus.

Demandez si *quelqu'un ici a déjà été malade, a eu de la fièvre ou a toussé. Vous souvenez-vous de ce que vous avez ressenti ?* Expliquez que tout le monde, sans exception, tombe parfois malade. Certaines maladies sont causées par des virus, qui sont de minuscules microbes. Ils sont si petits que nous ne pouvons pas les voir. Ils sont même plus petits qu'un grain de sable ! Comme nous ne pouvons pas voir les virus, nous devons travailler ensemble pour les empêcher de se propager.

Dites : *nous devons parfois être plus prudents, par exemple si un nouveau virus ou un virus plus puissant fait son apparition. Il existe actuellement un virus appelé « variole du singe » qui se propage entre les humains. Aujourd'hui, nous allons apprendre à nous protéger les uns les autres en travaillant ensemble.*

Qu'est-ce que la variole du singe ?

- Expliquez qu'il s'agit d'un virus qui peut se propager entre les personnes, principalement par contact étroit, par exemple en se serrant la main, en se prenant dans les bras, en s'embrassant ou en jouant à proximité les uns des autres.

- La variole peut également être transmise à l'homme par les animaux. Le virus se transmet par les fluides corporels tels que l'urine, la salive ou le sang. Pour l'instant, il est préférable de ne pas toucher les animaux ou, si vous êtes obligé de le faire, de vous laver les mains immédiatement après.
- Dites que la maladie peut parfois se propager des objets et des surfaces aux personnes, si ces objets ont été touchés par une personne atteinte de la variole. Cela inclut le partage d'objets tels que les serviettes, les vêtements ou le linge de lit. Si vous devez partager ces objets, veillez à les laver entre deux utilisations.
- Il est très important de garder les surfaces et les objets propres, car le virus de la variole du singe peut survivre pendant 15 jours en dehors du corps.
- Si vous avez la variole, vous pouvez avoir mal à la tête ou avoir de la fièvre, des courbatures et des éruptions cutanées.
- Il est normal d'avoir peur d'attraper un virus - personne n'aime être malade ! Mais nous pouvons apprendre à nous protéger.
- Tout le monde peut contracter la variole. Les virus ne font pas la différence entre les personnes ; ils essaient simplement de se répandre le plus possible !

Après avoir passé en revue les points clés, donnez aux enfants le temps de poser des questions. Il est important de déceler toutes les idées fausses, en particulier celles qui peuvent être à l'origine de stigmatisations. Lorsqu'il existe une stigmatisation ou une discrimination liée à un état pathologique, les personnes tardent à se faire soigner, la qualité des soins de santé peut se dégrader et l'accès aux services de santé pour les personnes les plus vulnérables s'en trouve réduit.

Se prémunir contre la variole du singe

Demandez : maintenant que nous savons ce qu'est la variole du singe, que pouvons-nous faire, selon vous, pour empêcher le virus de se propager ? Obtenez des suggestions et corrigez gentiment tout malentendu.

Dites que les virus ont besoin de personnes, d'animaux, de nourriture, d'eau ou d'objets pour pouvoir se déplacer. Dans la mesure du possible, nous pouvons empêcher leur propagation en prenant les mesures suivantes :

1. Se laver les mains avec de l'eau et du savon ou avec un désinfectant pour les mains
2. Ne pas toucher ses yeux, son nez ou sa bouche si ses mains ne sont pas propres
3. Utilisez des serviettes, des draps et des vêtements séparés – ou si vous devez les partager, veillez à les laver entre deux utilisations
4. Vérifier qu'il n'y a pas d'égratignures, de déchirures ou de lésions cutanées et, le cas échéant, les recouvrir
5. Éviter de toucher les animaux. Si vous le faites, lavez-vous les mains après avoir touché les animaux
6. Ouvrir les fenêtres pour laisser entrer l'air frais
7. Utiliser des gobelets, des bols ou des assiettes séparés
8. Prévenir un adulte si l'on ne se sent pas bien

Si tu sais que tu as la variole, voici ce que tu peux faire pour prendre soin de toi et des autres :

1. Boire beaucoup d'eau

2. Te reposer autant que possible
3. Essayer de ne pas gratter ton éruption cutanée

Activité : Travail d'équipe contre les virus

20 à 30 MIN.

Nous allons faire un jeu pour nous entraîner à travailler en équipe afin d'empêcher les virus de se propager.

- Dites d'abord que *nous allons créer une action pour chacune des étapes*. Demandez aux adolescents de vous aider à concevoir des actions pour se laver les mains, ouvrir les fenêtres, utiliser des gobelets séparés, utiliser des serviettes séparées, vérifier qu'il n'y a pas d'égratignures, etc. Les actions doivent être très simples et claires. Elles doivent simplement servir d'aide-mémoire. Ainsi, pour « utiliser des gobelets séparés », les enfants peuvent faire semblant de boire dans une tasse.
- Demandez ensuite aux adolescents de faire le tour du lieu. Dites que vous (l'animateur) êtes porteur du virus.
- Vous allez prononcer le nom de certains adolescents. Lorsque les adolescents entendent leur nom, ils doivent se figer – ils sont entrés en contact avec le virus !
- Dites au reste du groupe : nous avons besoin de votre aide ! Effectuons les actions nécessaires pour libérer nos amis.
- Faites appel à des adolescents pour vous rappeler les actions à entreprendre – une fois qu'une action a été citée, tout le monde doit la réaliser ensemble.
- Demandez aux adolescents « gelés » comment ils se soignent lorsqu'ils sont malades. Ils peuvent énumérer une ou toutes les mesures - boire beaucoup d'eau, se reposer, ne pas se gratter.
- Répétez cette opération jusqu'à ce que tous les adolescents aient été figés et libérés. Assurez-vous que tous les adolescents ont été figés afin d'insister sur le fait que tout le monde peut attraper un virus.

Activité facultative : La variole du singe : vrai ou faux ?

20 MIN.

Dites : Nous allons maintenant vérifier nos connaissances sur la façon dont les germes se propagent.

- Dites aux adolescents que vous allez présenter quelques affirmations sur la variole et que vous allez leur demander s'ils pensent que ces affirmations sont vraies ou fausses.
- S'ils pensent que l'affirmation est vraie, ils doivent se rendre dans un coin de la pièce. S'ils pensent que l'affirmation est fausse, ils doivent se rendre dans le coin opposé de la pièce.
- S'ils ne sont pas sûrs, ils peuvent rester au milieu de la pièce. S'ils ne le savent pas, ce n'est pas un problème. Nous allons nous le rappeler mutuellement.
- Lisez les affirmations ci-dessous et demandez aux enfants d'indiquer si elles sont vraies ou fausses.
- Une fois que les adolescents se sont déplacés, demandez-leur d'expliquer leur choix - pourquoi disent-ils qu'ils sont d'accord ou non ? Donnez la bonne réponse ainsi que l'explication.

- Tout le monde peut attraper la variole du singe (**vrai** – les virus ne cherchent qu'à se propager, ils ne font pas la différence entre les personnes)
- Si j'ai une nouvelle éruption cutanée, je dois le garder pour moi (**faux** – vous devez toujours prévenir un adulte si vous avez une éruption cutanée)
- Le virus de la variole du singe ne peut survivre que 15 minutes en dehors du corps (**faux ! La variole du singe peut survivre environ 15 jours en dehors du corps. C'est la raison pour laquelle nous devons veiller à la propreté des surfaces, des objets, des vêtements, des serviettes et du linge de lit**)
- Nous devons éviter de nous toucher les yeux, le nez ou la bouche si nos mains ne sont pas propres (**vrai** – le virus peut pénétrer dans notre corps par les yeux, le nez ou la bouche ; nous devons donc nous laver les mains avant de nous toucher le visage)
- La variole ne peut se transmettre que d'homme à homme (**faux** – la variole du singe peut se transmettre d'animal à homme, il faut donc éviter de toucher les animaux pour l'instant)
- Nous devrions nous laver les mains plusieurs fois par jour, en particulier après être allés aux toilettes (**c'est vrai** - l'un des moyens les plus efficaces d'empêcher les virus de se propager est de garder les mains propres)
- Remerciez les enfants pour leur participation et pour avoir veillé à leur propre sécurité et à celle des autres.

Activité : Se laver les mains

20 à 30 MIN.

Se laver les mains avec du savon permet de se protéger. C'est l'un des moyens d'empêcher la propagation de la variole du singe.

- Dites *D'abord, parlons de quand nous devons nous laver les mains*. Demandez aux adolescents quand ils pensent qu'il est important de se laver les mains et demandez-leur des exemples
- Dites : nous devons nous laver les mains régulièrement, en particulier après avoir utilisé les latrines, avant de toucher des aliments ou de manger, après nous être mouchés, avoir toussé ou éternué, avant de toucher notre bouche ou notre nez, après avoir touché des déchets, après avoir été en contact avec des animaux. Il est important de se laver souvent les mains pour rester en bonne santé.

Passez ensuite à un poste de lavage des mains (un robinet ou un seau à l'extérieur). Vérifiez qu'il y a du savon.

Dites : nous devons nous laver les mains avec du savon pendant 20 secondes. Montrez comment se laver les mains :

- Étape 1 : Se mouiller les mains à l'eau courante
- Étape 2 : Appliquer suffisamment de savon pour couvrir les mains mouillées
- Étape 3 : Frotter toutes les surfaces des mains, y compris le dos des mains, entre les doigts et sous les ongles, pendant au moins 20 secondes
- Étape 4 : Rincer abondamment à l'eau courante
- Étape 5 : Se sécher les mains avec un chiffon propre ou une serviette jetable. Si vous n'en avez pas, séchez-vous les mains à l'air libre.

S'il existe une chanson locale connue des enfants qui dure environ 20 à 30 secondes, vous pouvez la chanter pendant que les enfants s'entraînent à se laver les mains à tour de rôle afin qu'ils sachent combien de temps ils doivent le faire.

Activité facultative : Diffuser le message

30 à 60 MIN.

Répartissez les adolescents en groupes de 4 à 5. Si le groupe est composé de personnes d'âges et de niveaux différents, essayez de faire en sorte que chaque groupe dispose d'un mélange de compétences et de niveaux de développement.

Expliquez que chaque groupe doit partager un des messages clés sur la variole du singe avec le reste de la communauté en utilisant la méthode de son choix (et en fonction des ressources disponibles) : il peut s'agir d'une affiche, d'une publicité à la radio, d'une pièce de théâtre, d'une chanson ou de tout autre moyen de faire passer le message.

Donnez aux groupes le temps de sélectionner le message clé – rappelez-leur les informations clés à l'aide du texte ci-dessous.

Les groupes élaborent leurs messages et les présentent au reste de la classe à la fin de la séance. Envisagez d'inviter les classes inférieures ou les parents, les soignants et les membres de la communauté à un spectacle.

Messages clés

5 MIN.

Après l'activité, rassemblez le groupe et répétez certains messages clés.

- Rappelez aux enfants que les virus peuvent contaminer n'importe qui. Ils ne connaissent ni notre âge, ni notre sexe, ni notre lieu de résidence, ni notre identité. Ce qui compte, ce sont les actions que nous entreprenons.
- Si nous pensons qu'une personne est malade, nous pouvons mettre en pratique ces actions et lui donner beaucoup d'espace jusqu'à ce qu'elle se sente mieux.
- Si tu te sens malade, dis-le à un adulte qui peut t'aider. Plus précisément, si vous avez de la fièvre ou des frissons ou si vous vous sentez faible, si vous avez découvert une éruption cutanée, si vous avez mal au dos ou si vous avez des douleurs musculaires

Un peu de détente : Fleur et bougie

5 MIN.



Imaginez que vous tenez un objet qui sent bon dans une main et une bougie qui se consume lentement dans l'autre :

- Inspirez lentement par le nez en sentant l'odeur agréable.
- Expirez lentement par la bouche en soufflant sur la bougie.
- Répétez plusieurs fois.

Conclusion

10 MIN.

- Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
- Passez en revue le thème de la séance et vérifiez si les adolescents l'ont compris.
- Donnez au groupe un retour d'information sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines séances.



LA SÉCURITÉ DANS LA LUTTE CONTRE LA VARIOLE DU SINGE

90 à 120 MIN.

ÂGE :	<ul style="list-style-type: none"> 15 à 18 ans 	Séance n°
SUPPORTS :	<ul style="list-style-type: none"> Eau et savon pour le lavage des mains Poussière de craie ou cendres 	
PRÉPARATION :	<ul style="list-style-type: none"> Obtenez les informations les plus récentes sur le mpox auprès des autorités locales ou des prestataires de services de santé et adaptez les messages clés ci-dessous aux orientations locales. Si aucune orientation locale n'est disponible dans votre région, consultez le SCI mpox SharePoint ici Nous vous recommandons de faire participer les soignants à cette séance afin de s'assurer que les mêmes messages sont partagés. <p>Si vous organisez cette séance dans une région qui a déjà été touchée par la variole du singe, son contenu peut s'avérer sensible. Assurez-vous que les enfants sont à l'aise avec vous et entre eux, et que vous connaissez bien le contenu de la séance avant de l'animer.</p> <p>Cette séance comprend également des activités physiques qui peuvent nécessiter une adaptation pour les enfants à mobilité réduite. Consultez les personnes chargées des enfants lors de la préparation de cette séance afin de discuter des adaptations possibles pour répondre aux besoins de tous les enfants.</p> <p>Cette séance peut être répétée plusieurs fois pour s'assurer que les enfants apprennent les messages clés et s'en souviennent.</p>	



Prévoir des pauses en fonction des besoins. Les pauses n'ont pas été planifiées car vous savez mieux que quiconque quand les enfants ont besoin de se détendre, de bavarder ou de jouer entre deux activités.

Ouverture

10 MIN.

- Accueillez les adolescents avec une activité d'accueil de votre choix.
- Faites l'appel (le cas échéant) ou comptez les participants.
- Évoquez 3 à 5 règles simples ainsi que les attentes pour la séance. Prévoyez un tableau de conférence avec des images ou des dessins pour appuyer visuellement vos propos.

Ces règles doivent être pertinentes pour les enfants dans le contexte dans lequel ils évoluent. Fournissez un exemple et montrez à quoi ressemble chaque règle pour vous assurer que les enfants la comprennent. Par exemple :

ÉCOUTER

ÊTRE
ATTENTIFÊTRE
AIMABLE

- Indiquez aux adolescents le programme de la séance afin qu'ils sachent à quoi s'attendre pendant la séance. Utilisez un tableau de conférence préparé en amont, avec des images du programme.

Aujourd'hui, nous allons jouer et apprendre. Nous jouerons à des jeux et apprendrons comment nous protéger, nous et nos amis. Nous calmerons nos corps et nos esprits, nous nettoierons, nous chanterons notre chanson d'adieu et nous rentrerons à la maison.

Qui est le chef de file ?

10 MIN.

Les participants s'assoient en cercle.

- Une personne se porte volontaire pour quitter la salle. Après son départ, le reste du groupe se choisit un « chef ».
- Le leader doit effectuer une série d'actions, par exemple frapper dans les mains, taper du pied, etc, que doit imiter l'ensemble du groupe.
- Le volontaire revient dans la salle, se place au milieu et essaie de deviner qui dirige les actions.
- Le groupe protège le leader en détournant le regard.
- Le leader doit modifier les actions à intervalles réguliers sans se faire prendre.
- Lorsque le volontaire repère le leader, il rejoint le cercle et la personne qui était le leader quitte la pièce pour permettre au groupe de choisir un nouveau leader.

Introduction

15 à 30 MIN.

- Expliquez qu'aujourd'hui, nous allons apprendre à nous protéger et à protéger les autres contre les virus.
- Demandez si quelqu'un sait ce qu'est un virus. Prenez quelques réponses.

Demandez si *quelqu'un ici a déjà été malade, a eu de la fièvre ou a eu des éruptions cutanées*. Expliquez que tout le monde, sans exception, tombe parfois malade. Certaines maladies sont provoquées par des virus qui sont des organismes microscopiques. Cela signifie que nous ne pouvons pas les voir à l'œil nu. Comme nous ne pouvons pas voir les virus, nous devons travailler ensemble pour les empêcher de se propager.

Dites : *nous devons parfois être plus prudents, par exemple si un nouveau virus ou un virus plus puissant fait son apparition. Il existe actuellement un virus appelé « variole du singe » qui se propage entre les humains. Aujourd'hui, nous allons apprendre à nous protéger les uns les autres en travaillant ensemble.*

Qu'est-ce que la variole du singe ?

- Expliquez qu'il s'agit d'un virus qui peut se propager entre les personnes, principalement par contact étroit, par exemple en se serrant la main, en se prenant dans les bras, en s'embrassant ou en ayant des relations sexuelles.

- La variole peut également être transmise à l'homme par les animaux. Le virus se transmet par les fluides corporels tels que l'urine, la salive ou le sang. Pour l'instant, il est préférable de ne pas toucher les animaux ou, si vous êtes obligé de le faire, de vous laver les mains immédiatement après.
- Dites que la maladie peut parfois se propager des objets et des surfaces aux personnes, si ces objets ont été touchés par une personne atteinte de la variole. Cela inclut le partage d'objets tels que les serviettes, les vêtements ou le linge de lit. Si vous devez partager ces objets, lavez-les entre deux utilisations.
- Il est très important de garder les surfaces et les objets propres, car le virus de la variole du singe peut survivre pendant 15 jours (environ 2 semaines) en dehors du corps.
- Si vous avez la variole, vous pouvez avoir mal à la tête ou avoir de la fièvre, des courbatures et des éruptions cutanées.
- Il est normal d'avoir peur d'attraper un virus - personne n'aime être malade ! Mais nous pouvons apprendre à nous protéger.
- Tout le monde peut contracter la variole. Les virus ne font pas la différence entre les personnes ; ils essaient simplement de se répandre le plus possible !

Après avoir passé en revue les points clés, donnez aux adolescents le temps de poser des questions. Il est important de déceler toutes les idées fausses, en particulier celles qui peuvent être à l'origine de stigmatisations. Lorsqu'il existe une stigmatisation ou une discrimination liée à un état pathologique, les personnes tardent à se faire soigner, la qualité des soins de santé peut se dégrader et l'accès aux services de santé pour les personnes les plus vulnérables s'en trouve réduit.

Se prémunir contre la variole du singe

Demandez : maintenant que nous savons ce qu'est la variole du singe, que pouvons-nous faire, selon vous, pour empêcher le virus de se propager ? Obtenez des suggestions et corrigez gentiment tout malentendu.

Dites que les virus ont besoin de personnes, d'animaux ou d'objets pour pouvoir se déplacer. Dans la mesure du possible, nous pouvons empêcher leur propagation en prenant les mesures suivantes :

1. Se laver les mains avec de l'eau et du savon ou avec un désinfectant pour les mains
2. Ne pas toucher ses yeux, son nez ou sa bouche si ses mains ne sont pas propres
3. Utilisez des serviettes, des draps et des vêtements séparés – ou si vous devez les partager, veillez à les laver entre deux utilisations
4. Vérifier qu'il n'y a pas d'égratignures, de déchirures ou de lésions cutanées et, le cas échéant, les recouvrir
5. Éviter de toucher les animaux. Si vous le faites, lavez-vous les mains après avoir touché les animaux
6. Ouvrir les fenêtres pour laisser entrer l'air frais
7. Utiliser des gobelets, des bols ou des assiettes séparés
8. Prévenir un adulte si l'on ne se sent pas bien

Si tu sais que tu as la variole, voici ce que tu peux faire pour prendre soin de toi et des autres :

1. Boire beaucoup d'eau
2. Te reposer autant que possible
3. Essayer de ne pas gratter ton éruption cutanée

Expliquez que la plupart des personnes présentent des symptômes légers à modérés qui durent généralement deux à quatre semaines, suivis d'un rétablissement complet. Certaines personnes peuvent être contaminées sans développer de symptômes.

Activité : La variole du singe : vrai ou faux ?

20 MIN.

Dites : Nous allons maintenant vérifier nos connaissances sur la façon dont les germes se propagent.

- Dites aux adolescents que vous allez présenter quelques affirmations sur la variole et que vous allez leur demander s'ils pensent que ces affirmations sont vraies ou fausses.
- S'ils pensent que l'affirmation est vraie, ils doivent se rendre dans un coin de la pièce. S'ils pensent que l'affirmation est fautive, ils doivent se rendre dans le coin opposé de la pièce.
- S'ils ne sont pas sûrs, ils peuvent rester au milieu de la pièce. S'ils ne le savent pas, ce n'est pas un problème. Nous allons nous le rappeler mutuellement.
- Lisez les affirmations ci-dessous et demandez aux enfants d'indiquer si elles sont vraies ou fausses.
- Une fois que les adolescents se sont déplacés, demandez-leur d'expliquer leur choix - pourquoi disent-ils qu'ils sont d'accord ou non ? Donnez la bonne réponse ainsi que l'explication.
 - Tout le monde peut attraper la variole du singe (vrai – les virus ne cherchent qu'à se propager, ils ne font pas la différence entre les personnes)
 - Si j'ai une nouvelle éruption cutanée, je dois le garder pour moi (faux – vous devez toujours prévenir un adulte si vous avez une éruption cutanée)
 - Le virus de la variole du singe ne peut survivre que 15 minutes en dehors du corps (faux ! La variole du singe peut survivre environ **15 jours** en dehors du corps. C'est la raison pour laquelle nous devons veiller à la propreté des surfaces, des objets, des vêtements, des serviettes et du linge de lit)
 - Nous devons éviter de nous toucher les yeux, le nez ou la bouche si nos mains ne sont pas propres (vrai – le virus peut pénétrer dans notre corps par les yeux, le nez ou la bouche ; nous devons donc nous laver les mains avant de nous toucher le visage)
 - La variole ne peut se transmettre que d'homme à homme (faux – la variole du singe peut se transmettre d'animal à homme, il faut donc éviter de toucher les animaux pour l'instant)
 - Nous devrions nous laver les mains plusieurs fois par jour, en particulier après être allés aux toilettes (vrai – l'un des moyens les plus efficaces d'empêcher les virus de se propager est de garder les mains propres)
- Remerciez les enfants pour leur participation et pour avoir veillé à leur propre sécurité et à celle des autres.

Activité : Se laver les mains

20 à 30 MIN.

Se laver les mains avec du savon permet de se protéger. C'est l'un des moyens d'empêcher la propagation de la variole du singe.

- Dites *D'abord, parlons de **quand** nous devons nous laver les mains.* Demandez aux adolescents de donner des exemples de situations dans lesquelles il faut se laver les mains.

- Rappelez aux adolescents (s'ils ne mentionnent pas tous ces exemples) : nous devons nous laver les mains régulièrement, en particulier après avoir utilisé les latrines, avant de toucher des aliments ou de manger, après nous être mouchés, avoir toussé ou éternué, avant de toucher notre bouche ou notre nez, après avoir touché des déchets, après avoir été en contact avec des animaux. Il est important de se laver souvent les mains pour rester en bonne santé.

Passez ensuite à un poste de lavage des mains (un robinet ou un seau à l'extérieur). Vérifiez qu'il y a du savon.

Dites : nous devons nous laver les mains avec du savon pendant 20 secondes. Montrez comment se laver les mains :

- Étape 1 : Se mouiller les mains à l'eau courante
- Étape 2 : Appliquer suffisamment de savon pour couvrir les mains mouillées
- Étape 3 : Frotter toutes les surfaces des mains, y compris le dos des mains, entre les doigts et sous les ongles, pendant au moins 20 secondes
- Étape 4 : Rincer abondamment à l'eau courante
- Étape 5 : Se sécher les mains avec un chiffon propre ou une serviette jetable. Si vous n'en avez pas, séchez-vous les mains à l'air libre.

S'il existe une chanson locale connue des enfants qui dure environ 20 à 30 secondes, vous pouvez la chanter pendant que les enfants s'entraînent à se laver les mains à tour de rôle afin qu'ils sachent combien de temps ils doivent le faire.

Activité : Diffuser le message

30 à 60 MIN.

Répartissez les adolescents en groupes de 4 à 5. Si le groupe est composé de personnes d'âges et de niveaux différents, essayez de faire en sorte que chaque groupe dispose d'un mélange de compétences et de niveaux de développement.

Expliquez que chaque groupe doit partager un des messages clés sur la variole du singe avec le reste de la communauté en utilisant la méthode de son choix (et en fonction des ressources disponibles) : il peut s'agir d'une affiche, d'une publicité à la radio, d'une pièce de théâtre, d'une chanson ou de tout autre moyen de faire passer le message.

Donnez aux groupes le temps de sélectionner le message clé – rappelez-leur les informations clés à l'aide du texte ci-dessous.

Les groupes élaborent leurs messages et les présentent au reste de la classe à la fin de la séance. Envisagez d'inviter des enfants plus jeunes, des parents, des soignants et des membres de la communauté à un spectacle.

Messages clés

5 MIN.

Après l'activité, rassemblez le groupe et répétez certains messages clés.

- Rappelez au groupe que les virus peuvent contaminer n'importe qui. Ils ne connaissent ni notre âge, ni notre sexe, ni notre lieu de résidence, ni notre identité. Ce qui compte, ce sont les actions que nous entreprenons.
- Si nous pensons qu'une personne est malade, nous pouvons mettre en pratique ces actions et lui donner beaucoup d'espace jusqu'à ce qu'elle se sente mieux.
- Si tu te sens malade, dis-le à un adulte ou consulte un professionnel de la santé.

Un peu de détente : Respirer dans une boîte

5 MIN.

Guidez les adolescents à travers l'activité de respiration suivante :

- **S'asseoir confortablement** : Trouvez un endroit confortable où vous pouvez vous asseoir bien droit et détendre vos épaules.
- **Inspirer (4 secondes)** : Inspirez lentement par le nez en comptant jusqu'à 4. Imaginez que vous remplissez vos poumons comme un ballon.
- **Retenir sa respiration (4 secondes)** : Retenez votre respiration pendant 4 secondes. Essayez de garder votre corps détendu.
- **Expirer (4 secondes)** : Expirez lentement par la bouche pendant 4 secondes. Imaginez que vous fassiez sortir tout l'air du ballon.
- **Retenir sa respiration (4 secondes)** : Après avoir expiré, retenez à nouveau votre souffle pendant 4 secondes.
- **Répéter** : Exécutez ce cycle (inspirez, retenez, expirez, retenez) plusieurs fois jusqu'à ce que vous vous sentiez plus calme et plus concentré.

Conclusion

10 MIN.

- Remerciez le groupe pour son temps et sa présence.
- Passez en revue le thème de la séance et vérifiez si les adolescents l'ont compris.
- Donnez au groupe un retour d'information sur ses contributions positives et encouragez-le à faire la même chose lors des prochaines séances.