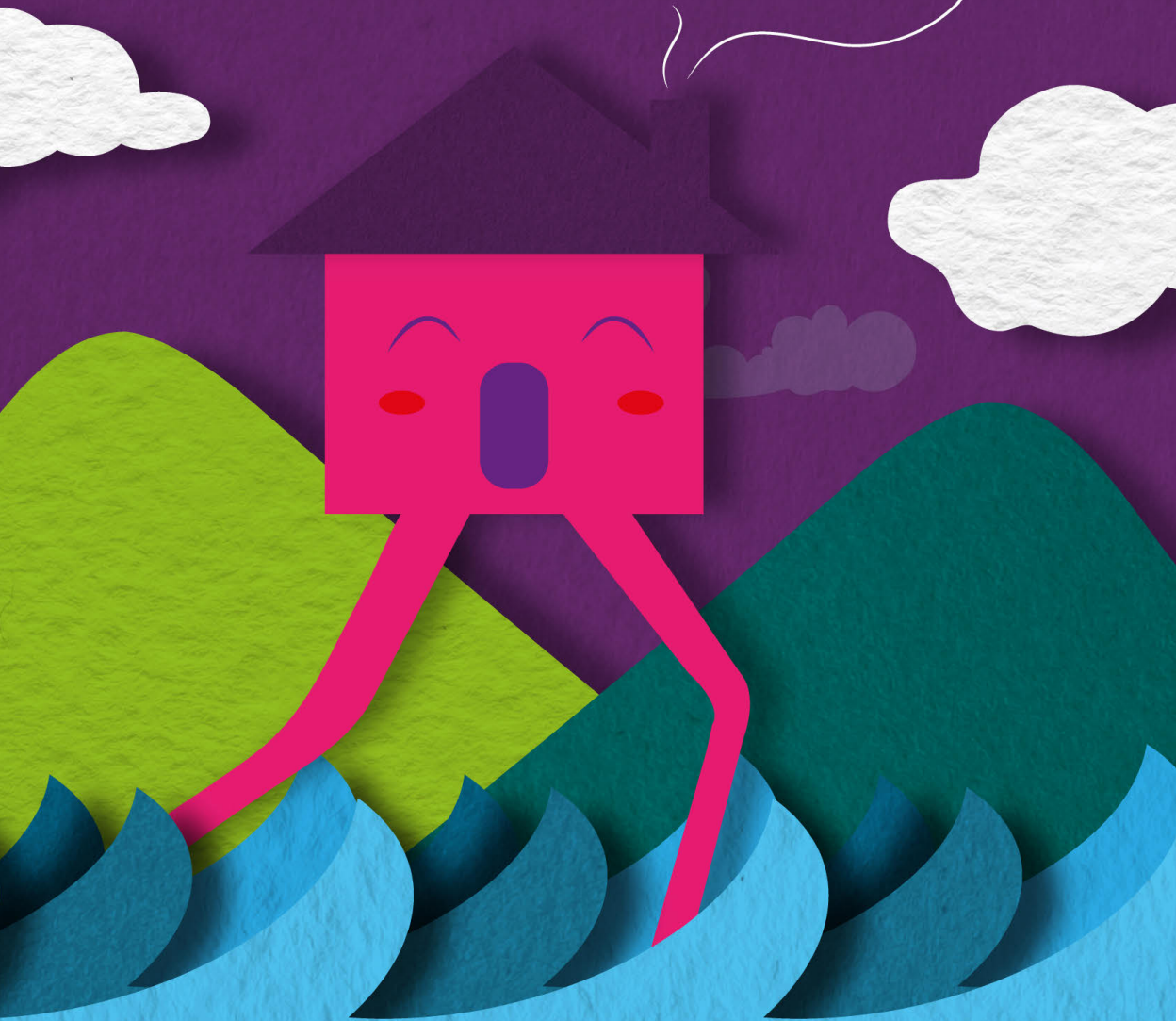


*Nous sommes
voyageuses et
voyageurs courageux*



L'Institut para las Mujeres en la Migración, AC (IMUMI)

L'Instituto para las Mujeres en la Migración, AC (IMUMI)

*Nous sommes des voyageuses et
voyageurs courageux*

Ce carnet appartient à :



L'Instituto para las Mujeres en la Migración, AC (IMUMI) est une organisation de la société civile qui promeut les droits des femmes en situation de migration dans le contexte mexicain, qu'elles vivent au sein de communautés d'origine, qu'elles soient en transit ou encore résidentes au Mexique ou aux États-Unis.

Nous avons préparé ce support grâce au soutien du Ministère fédéral allemand de la Coopération économique et du Développement (BMZ) à travers le projet M056 «Promouvoir l'accomplissement et la restitution du droit de vivre en famille et du droit à la protection des enfants, des adolescents et de leurs familles dans des conditions de migration irrégulière au Mexique, au Guatemala, au Honduras, au Salvador et au Nicaragua», ainsi que Le Fonds canadien d'initiatives locales - Mexique par le biais du projet «Accompagnement, mise en œuvre et évaluation de l'itinéraire de Protection Intégrale des Enfants et Adolescent(e)s en situation de migration».

Mexico, Mexique
www.imumi.org
contacto@imumi.org
Tel : (52 55) 5211 4153 y 5658 7384
Twitter : @IMUMIDF
Facebook : IMUMI, AC
Instagram : @IMUMI_MX
YouTube/Vimeo : IMUMI



*Bienvenus, chères
voyageuses et chers
voyageurs courageux !*

Tu dois sûrement être très fatigué(e) à cause du voyage que tu es en train de faire. Tu reçois ce matériel dans le cadre des efforts déployés par **l'Instituto para las Mujeres en la Migración, AC (IMUMI)** dans le but d'accompagner les enfants qui se trouvent sur le territoire mexicain.

Ce carnet t'appartient et comporte 6 sections, une pour te présenter, une autre pour que tu puisses nous faire part de tes émotions, encore une autre pour que tu te rappelles que ton corps t'appartient, une partie sur les réseaux de soutien, une autre pour que tu nous parles de tes rêves, et enfin, **nous voulons que tu saches que, où que tu sois, tu as des droits !**



1.
Voici qui
je suis



Dessine-toi ici

- Mon nom est :
- J'aime qu'on m'appelle :
- J'ai : ans
- Je suis né(e) à :
- Mon jeu préféré est :
- Mon plat préféré est :
- Ma couleur préférée est :
- Mon animal préféré est :

Raconte à quelqu'un pourquoi tu aimes tel aliment, telle couleur, tel animal, tel jeu !



C'est mon pays ! D'où viens-tu ? Dessine quelque chose qui est caractéristique d'où tu viens, cela peut être quelque chose à manger, une boisson, un instrument ou une danse typique.

2. Mes émotions

Au cours de ta vie et de ton voyage, tu as probablement éprouvé différentes émotions, mais sais-tu quelles sont-elles ? **Écoute attentivement ! Elles te diront ce qu'elles sont et à quoi elles servent.**

Maintenant que tu sais ce qu'elles sont, associe l'image à chacune d'elles.

Joie

Surprise

Peur

Tristesse

Mécontentement

Colère





Ci-après, des situations se présentent à toi, **dessine dans le cercle le bonhomme qui correspond à l'émotion ou aux émotions que tu as ressenties à ce moment-là.**

Quand j'ai quitté mon pays

Quand j'étais dans mon pays

Quand j'ai su que je quitterais mon pays

Où je suis actuellement

Lors du voyage au Mexique

Autre (écris-le)



Maintenant que tu sais comment identifier tes émotions, jouons ! Invite 2 ou 3 personnes à jouer avec toi.

Découpe et assemble le dé des émotions qui se trouve au dos du livret.

Chaque joueur lancera le dé et, en utilisant l'émotion qu'il obtiendra, il devra raconter une histoire au cours de laquelle il a ressenti cette émotion. Puis écris-les.

1 - Nom :

- Émotion :

- Situation :

1 - Nom :

- Émotion :

- Situation :

1 - Nom :

- Émotion :

- Situation :

Réalisons une petite activité afin de découvrir quelles réactions tu as ou as eu lorsque certaines émotions se présentent.



• Quand je me sens triste :

() je frappe () je mords () je crie () je pleure
() je renverse ou jette quelque chose
() je ne mange pas () je m'endors
Autre _____



• Quand je suis heureux/heureuse :

() je cours () je chante () je danse
() je saute () je pleure () je crie
Autre _____



• Quand je suis en colère :

() je dis des gros mots () je pleure
() je frappe () je mords () je crie
() je renverse ou jette quelque chose
() je ne mange pas Autre _____



• Quand j'ai peur :

() je pleure () je crie () je me cache
() je dis des gros mots () je m'endors
Autre _____



• Qu'est-ce que j'ai fait ressentir à quelqu'un d'autre ?

() Du bonheur () De la tristesse
() De la colère () De la peur
() De la déception Autre _____



• **Que dois-je faire la prochaine fois ?**

- () Utilisez des mots gentils
- () Demander des choses en utilisant « s'il vous/te plaît »
- () Demander des précisions ou dire ce que je ne comprends pas
- () Dire ce qui me blesse ou me dérange
- () Suivre les instructions
- () Parler à une personne qui pourrait m'aider
- () Écouter de la musique () Lire () Danser
- () Jouer Autre _____

Enfin, dans l'espace ci-dessous, écris ou dessine ce que tu ressens après ces exercices. N'oublie pas que toutes tes émotions sont tout à fait normales et importantes !



3. *Mon corps m'appartient*



Tu ne dois jamais oublier que ton corps n'appartient qu'à toi, que personne ne peut le voir ou le toucher sans ton consentement, et encore moins lui faire du mal. Écoute attentivement l'histoire « Yeux verts » de Luisa Fernanda Yágüez Ariza et Sara Arteaga Gormaz et en groupe répondez aux questions suivantes :

Que représente pour Alex son chaton Rony ?

Pourquoi devient-il si important pour lui ?

A qui peux-tu dire les choses qui t'inquiètent le plus ou poser tes questions ?

Pourquoi penses-tu qu'il est difficile pour Alex de dire à Max qu'il ne veut PAS jouer à se toucher sous les sous-vêtements, même si cela le met mal à l'aise ?

Et toi, que fais-tu lorsque tu as peur ou que tu te sens mal à l'aise face à une situation ?

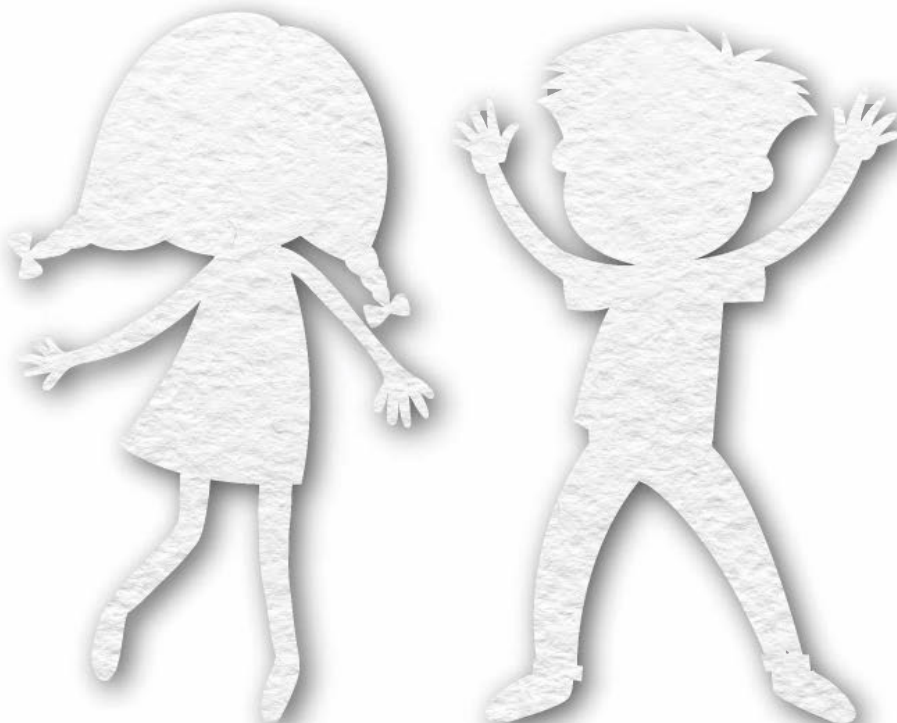
Lorsque tu as terminé, dans cet espace, tu peux faire un dessin ou écrire des choses concernant cette histoire :





Dans l'image suivante, identifie les parties du corps que tu connais, puis colorie-les comme indiqué.

- Rose : les parties de mon corps que j'aime le plus.
- Bleu : les parties de mon corps que tout le monde peut voir.
- Vert : les parties de mon corps que personne ne peut voir, ni toucher.



4. Réseaux de soutien

Il est important d'avoir des personnes qui nous aiment, à qui nous pouvons parler et leur dire ce que nous ressentons, que nous soyons heureux ou tristes, et qui peuvent nous aider lorsque nous avons des difficultés.

Jouons à la toile d'araignée du soutien ! Sur la page suivante, écris dans chaque case le nom d'une personne en répondant à la question posée. Les noms peuvent se répéter.





- 1.- Une personne que tu aimes beaucoup.
- 2.- Une personne qui t'écouterait toujours.
- 3.- Une personne qui résout toujours les doutes que tu pourrais avoir.
- 4.- Quelqu'un qui croit toujours ce que tu lui dis.
- 5.- Quelqu'un qui te soutiendra si tu as un problème.
- 6.- Ta ou ton meilleur(e) ami(e).
- 7.- Quelqu'un qui t'aimera toujours.
- 8.- Quelqu'un qui sera toujours là pour toi.



Si un jour tu as peur, tu es triste, en colère ou si tu es en difficulté, que peux-tu faire ? Sélectionne une proposition (ou entoure-la de la couleur de ton choix) et ajoute d'autres idées.

- En parler à une personne de confiance
- Écrire dans un cahier tout ce que je ressens, jusqu'à ce que je me sente plus tranquille
- Pleurer
- Dire à une personne de confiance lorsque je pense que quelque chose est injuste, abusif ou lui dire que je ne suis pas d'accord avec elle
- Frapper un oreiller
- Donner un coup de pied dans un sac (sans me blesser)
- Crier
-
-
-
-
-

5. *Mes rêves*

Qui n'a jamais rêvé devenir un super-héros ou une super-héroïne,
voyager sur la lune ou sauver le monde ?

Identifier nos rêves nous aide à nous connaître nous-mêmes !

Raconte-moi tes rêves. **Colorie l'arbre comme tu le souhaites et décris tes rêves dans chaque cercle.**



Mon arbre de rêves

À quoi voudrais-je que ma famille ressemble ?

Qu'est-ce que j'aimerais faire pour les autres ?

Je voudrais que le monde et les gens soient...

Mon plus grand rêve est...

J'aimerais vivre au/à...

Je voudrais que mon école soit...

J'aimerais connaître ou voyager à/au...

Quand tu as terminé, partage-le avec qui tu veux ! Et si tu veux, tu peux leur demander de te raconter un rêve, tu verras comme c'est amusant d'écouter les histoires des autres.

Quel que soit votre âge, ne cesse jamais de rêver ! Parce que les rêves sont censés se réaliser et qu'il n'y a rien de tel qu'un rêve pour créer l'avenir.

6. *J'ai des droits*



Pour ton voyage, il est important que tu saches qu'au Mexique, tous les enfants et adolescents ont des droits, quel que soit le pays d'où ils viennent, s'ils ont un handicap ou toute autre condition, le gouvernement doit créer les conditions pour que ton passage dans le pays soit sûr, tranquille et qu'il se fasse dans les meilleures conditions.

Ci-dessous, tu trouveras une partie du jeu "Mémo des droits des enfants et adolescents migrants". Découpe tout au long de la ligne pointillée, demande à un autre enfant de jouer avec toi, rassemblez vos cartes et jouez.

Suivez les règles et amusez-vous !





RÈGLES DU JEU

Ce jeu a été conçu pour toi mais aussi pour les autres enfants qui ont quitté leur pays et qui entrent sur le territoire mexicain. Si tu as des doutes, demande l'aide d'un adulte à proximité.

Êtes-vous prêt(es) ?

1. Cherche ton ou ta partenaire ? Vite !
2. Les deux joueurs ont les mêmes cartes, découpez-les.
3. Toutes les paires doivent être retournées, placées face cachée et vous jouerez chacun(e) votre tour.
4. À chaque tour, chaque joueur ou joueuse tire une carte. Si les cartes sont identiques, vous avez déjà une paire, prenez cette paire et continuez à jouer jusqu'à ce que vous tiriez deux cartes différentes.

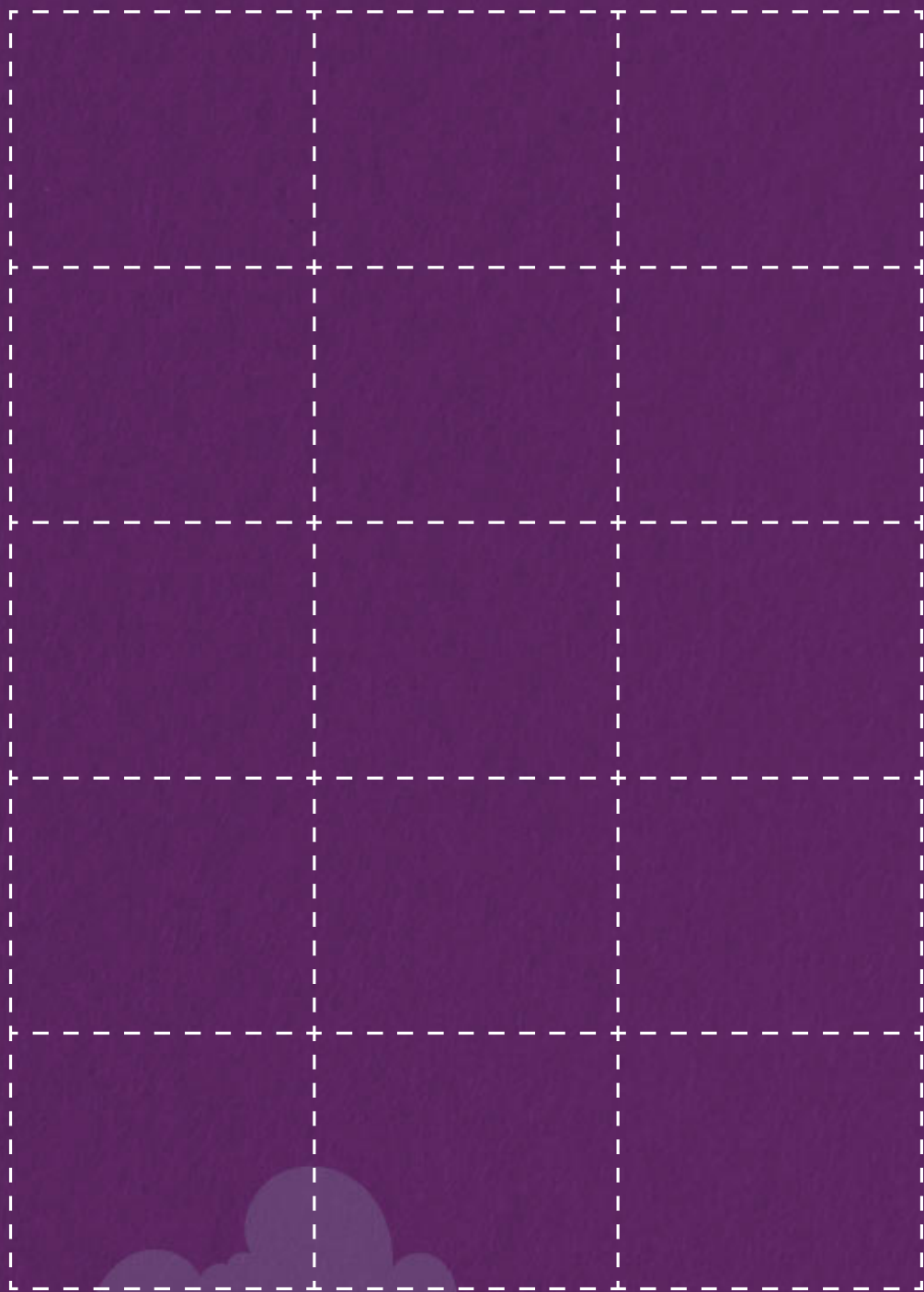
Si les cartes ne correspondent pas, on les remet exactement au même endroit, à l'envers, et le joueur ou la joueuse suivant(e) tire une carte.

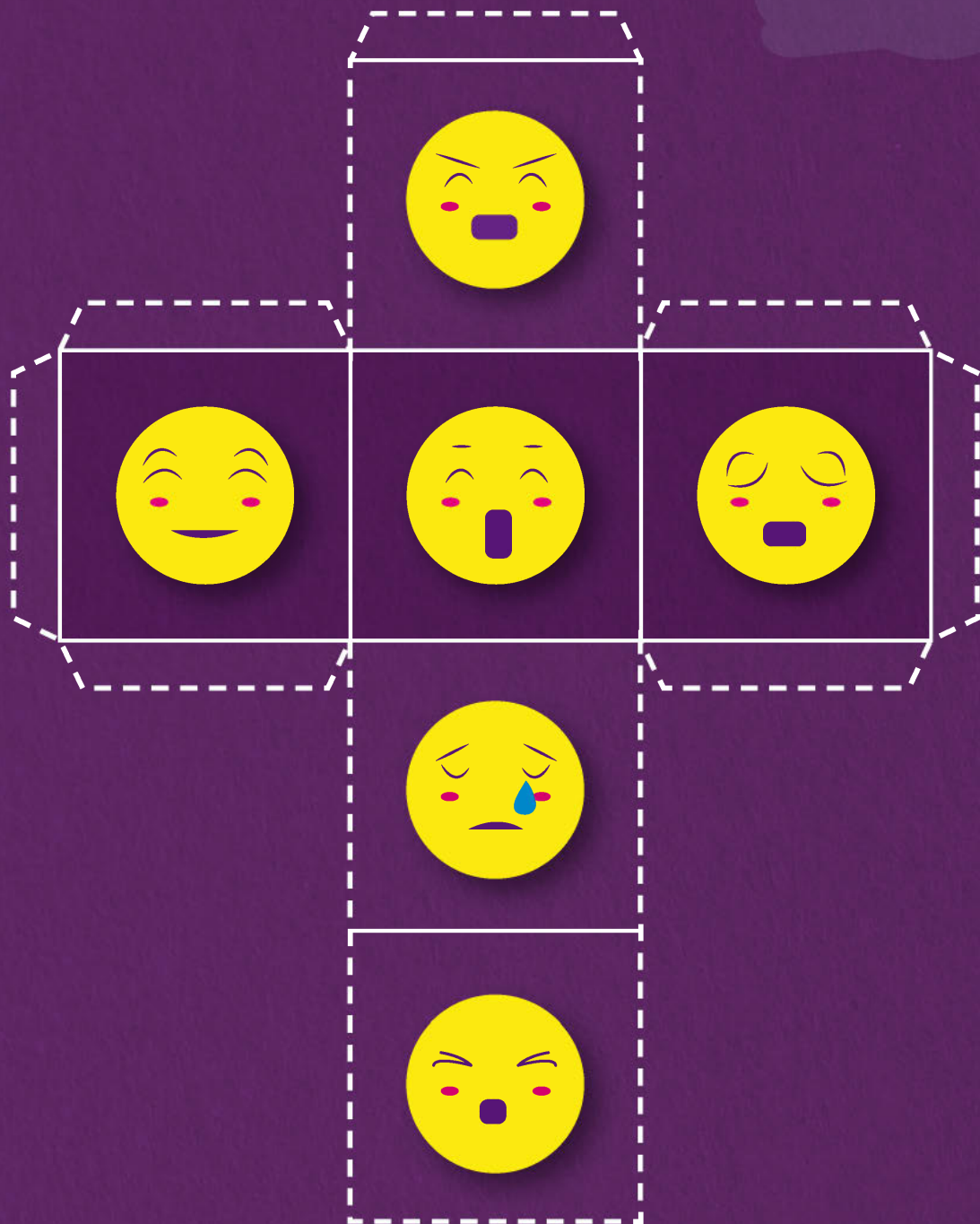
5. Le jeu se termine une fois que toutes les cartes ont été retournées.





Seul l'Institut national des migrations peut me demander des documents migratoires	J'ai le droit à ce que l'on respecte ma vie	Si je voyage avec ma famille, je ne peux pas être séparé(e) d'elle	Personne ne peut me forcer à travailler ou à faire une activité que je ne veux pas faire	J'ai le droit de recevoir des informations dans ma langue
Si je tombe malade, je dois recevoir des soins médicaux	Fille ou garçon, nous avons toutes et tous la même valeur	Chaque pays doit bien protéger mes droits	Personne ne peut me faire du mal ou me retenir dans un centre pour migrants	J'ai le droit d'aller à l'école gratuitement au Mexique
J'ai le droit d'avoir un nom (une identité) et une nationalité	Un migrant est une personne qui quitte, transite ou arrive dans un pays autre que son pays d'origine	J'ai le droit de jouer et de m'amuser	J'ai le droit de faire entendre mes envies et mes idées	Si ma vie est en danger dans mon pays, je peux demander l'asile au Mexique









ALDEAS
INFANTILES SOS
INTERNACIONAL



imumi

Instituto para las Mujeres en la Migración A.C.