

Activités Récréatives

En quoi consistent les activités récréatives psychosociales dans les interventions VBG? Pourquoi sont-elles importantes? Comment ces activités permettent-elles aux femmes et aux filles d'aborder la question de la sécurité (soit en tant que groupe qui aborde les problèmes de la communauté comme un tout, soit en se faisant des amies qui vous aident à surmonter une journée difficile ou qui vous apportent leur appui au cas où vous subissez des violences domestiques)?

La récréation veut dire le temps passé dans une activité que l'on aime pratiquer. Elle est une pause pour briser la monotonie et la distraction par rapport à la routine quotidienne. Elle constitue une source de joie et de détente pour le corps et l'esprit. Dans notre domaine de l'aide humanitaire, les activités récréatives psychosociales sont celles qui favorisent la résilience et le bien-être par le biais des activités qui favorisent les liens sociaux et les interactions sociales et réduisent le stress. Pour les femmes et les filles, les activités récréatives psychosociales sont :

- des activités auxquelles les femmes et les filles décident de participer volontairement
- des activités qui rendent la vie quotidienne normale, c'est-à-dire des activités auxquelles les femmes et les filles sont habituées dans leur culture. Ceci est un point important car, dans notre travail, nous cherchons à transformer les normes liées au genre et les activités récréatives sont destinées à normaliser la vie quotidienne et à promouvoir la relaxation. Nous voulons nous rassurer que nous offrons des activités auxquelles les femmes et les filles sont habituées, tout en comprenant que celles-ci peuvent renforcer les stéréotypes liés au genre (par exemple, la couture, la cuisine, les salons de beauté, etc.), mais, à cette fin, elles sont acceptables.
- des activités qui favorisent les liens sociaux et les interactions entre les femmes et les filles
- des activités qui favorisent le sentiment d'être compétent et le rétablissement du contrôle sur sa propre vie.
- des activités qui s'appuient sur la résilience innée des femmes et des filles face aux crises et encouragent cette résilience
- des activités qui donnent un point d'entrée pour la divulgation et le référencement pour obtenir un appui à un niveau supérieur

Les femmes et les filles qui prennent part à des activités récréatives organisées dans des contextes humanitaires jouissent d'une meilleure santé mentale, sont plus lucides, moins isolées et plus résistantes au stress du déplacement et aux conséquences de la violence.

La participation à des activités récréatives donne aux femmes et aux filles l'occasion de développer des capacités et des ressources qui peuvent les aider à faire face aux défis émotionnels, sociaux et pratiques qu'elles peuvent rencontrer dans leur vie. En stimulant le développement des compétences et des ressources spécifiques, ces activités offrent aux femmes et aux filles des occasions sécurisées d'appui pour qu'elles puissent affronter leurs expériences et apprendre à les gérer.

Dans la programmation VBG, les activités récréatives peuvent, d'une part, servir de point d'entrée important pour que les survivantes divulguent les incidents VBG et puissent être référées à un niveau supérieur pour des soins et, d'autre part, pour réinsérer les survivantes dans leur communauté par une participation aux activités récréatives avec des femmes et filles de leur communauté.

Quels sont les exemples d'activités récréatives psychosociales dans les interventions VBG?

Il existe divers types d'activités pour répondre aux besoins et/ou aux intérêts des femmes et des filles. Les femmes et les filles doivent donner leur consentement informé pour participer aux activités et ces dernières doivent être adaptées à leur âge. Les activités peuvent être organisées selon les catégories suivantes:

- **Les activités comme l'artisanat et à celles qui relèvent de l'art visuel** utilisent une variété de matériaux pour les femmes et les filles afin de créer des œuvres d'art, qui peuvent comprendre la couture, le tissage des paniers, les arts qui relèvent du visuel, le dessin et la peinture pour l'expression personnelle et collective.
- **Les activités théâtrales** créent un espace où les femmes et les filles peuvent s'exprimer par le biais des jeux de rôles et d'activités théâtrales.
- **Les activités de jeux** visent à présenter aux femmes et aux filles un défi à relever ou un exercice à faire. Ces activités se font souvent, mais pas toujours, en groupe ou en équipe.
- **Les activités musicales** sont celles qui favorisent l'expression des émotions par la création de la musique ou des chansons par des femmes et des filles qui n'ont souvent pas besoin d'équipement musical supplémentaire au-delà des sons qu'elles peuvent produire avec leurs propres voix.
- **Les activités de relaxation** sont celles qui visent à calmer les émotions des femmes et des filles et à encourager un environnement sécurisé par

le recours à la respiration, aux exercices d'étirement physique et à une méditation guidée.

- **Les activités sportives** visent à stimuler physiquement les femmes et les filles et peuvent inclure des sports de groupe comme le football et le volleyball ou des exercices d'étirement guidés.
- **Les activités de beauté** sont celles qui permettent aux femmes et aux filles de se sentir belles grâce au henna ou à des séances de coiffure.
- **Les activités informelles d'apprentissage de la langue et d'alphabétisation** sont celles qui aident les femmes et les filles à acquérir des compétences en lecture ou en expression orale par rapport à leur lieu de déplacement, afin qu'elles puissent avoir un accès plus facilement aux services.
- **Les activités basées sur la technologie** sont celles qui appuient l'initiation des femmes et des filles à l'informatique.
- **Les activités culinaires** sont celles qui rassemblent les femmes et les filles autour des recettes et des aliments réconfortants.

Comment choisissez-vous les activités à entreprendre et à quel moment?

Tandis que chaque activité récréative peut être agréable, stimulante et bénéfique si elle est mise en œuvre individuellement en tant qu'activité autonome, la valeur des activités est censée être améliorée et utilisée dans un contexte approprié, dans le cadre d'un processus plus large, ou d'une série d'activités d'une intervention VBG. Les éléments suivants devraient être pris en considération pour appuyer votre choix :

- Votre choix des activités doit toujours être déterminé par les avantages que vous pensez qu'elles apporteront aux femmes et aux filles participantes par rapport à leur bien-être psychosocial.
 - Le fait de faire correspondre le thème d'une activité à un sujet qui est en ce moment abordé dans le cadre d'une séance d'appui psychosocial communautaire ou d'éducation à la guérison améliorera sa pertinence, son sens et son impact sur les femmes et les filles participantes.
 - Alternativement, il peut également être très important de faciliter plusieurs activités thématiques interliées, dans un ordre cohérent, de sorte que chacune renforce, élargisse et développe les autres activités précédentes - en consolidant leur impact sur les femmes et les filles participantes.
- Il est très important de toujours se demander si le fait de mener une activité récréative peut avoir des conséquences négatives. Il est important que vous essayiez de prévoir/d'anticiper sur la façon dont sa réalisation peut entraîner des expériences ou des résultats désagréables ou nuisibles pour les femmes et les filles participantes.
 - Par exemple, vous devez savoir s'il y a une femme ou une fille pour qui une activité pourrait évoquer involontairement un souvenir troublant récent, ou s'il y a une activité de groupe qui pourrait être

utilisée par certaines femmes et filles du groupe pour intimider ou victimiser une autre femme ou fille.

- o Dans de tels cas, si vous croyez qu'il y a une forte probabilité qu'il y ait une conséquence négative suite à la réalisation d'une activité ou si vous n'êtes pas certain que vos compétences en animation sont suffisantes pour minimiser les risques associés à cette activité, alors vous ne devez pas choisir cette activité.

Les questions suivantes peuvent être utilisées pour guider votre choix des activités:

- L'activité favorise-t-elle l'expression des émotions des femmes et des filles? De quelle manière?
- L'activité organisée développe-t-elle des compétences interpersonnelles et sociales des femmes et des filles, ou renforce-t-elle leur appui social? De quelle manière?
- L'activité aide-t-elle à renforcer la capacité de comprendre et d'aborder les problèmes de la communauté des femmes et des filles? De quelle manière?

Quelles sont les stratégies ou approches bénéfiques ou nuisibles (à faire et à ne pas faire)?

1. **Ne Pas Nuire.** Votre responsabilité première en tant qu'animatrice est de vous assurer que les femmes et les filles ne subissent aucune conséquence négative en participant à l'activité. Cela implique ce qui suit:
 - Les femmes et les filles devraient volontairement décider de participer aux activités proposées et qui ont recueilli leur consentement.
 - Exercer votre propre jugement en tant qu'animateur/facilitateur lors du choix et de la conception/la préparation des activités et en vous basant sur le feedback des femmes et des filles qui évaluent les risques avant de choisir des activités récréatives, prendre ensuite des mesures pour éviter les risques attendus et être vigilant et prêt à résoudre tout problème imprévu qui pourrait survenir.
 - En tant qu'animateur/facilitateur, vous ne devez pas mettre les femmes et les filles dans une situation où elles doivent participer à une activité qui pourrait leur causer un stress psychologique ou des difficultés sociales.
 - En plus, pour vous rassurer que les activités n'occasionnent aucun tort ou dommage, vous devez vous assurer que la participation des femmes et des filles à toutes les activités récréatives choisies est volontaire.

- Les femmes et les filles doivent être informées à l'avance de l'objectif et du processus de l'activité, et elles doivent bénéficier d'une certaine flexibilité, une marge de manoeuvre afin que les personnes mal à l'aise puissent, soit participer d'une manière qui leur donne un sentiment de sécurité, soit renoncer à une activité spécifique sans être stigmatisées.

2. Soigner la facilitation. En tant qu'animateur, votre comportement a un impact direct sur le succès des activités récréatives que vous organisez.

- L'idéal est de renforcer pleinement la résilience et le bien-être psychosocial des femmes et des filles en organisant des activités récréatives animées par des femmes et des filles de la communauté et en suivant une rotation régulière dans l'animation. Le fait que les femmes et les filles dirigent les autres dans des activités renforce leur estime de soi et met en évidence leur capacité de diriger, d'enseigner et de s'entraider.
- La façon dont les femmes et les filles réagissent aux activités sera fortement influencée par la clarté et l'enthousiasme avec lesquels vous introduisez et facilitez chaque aspect d'une activité. Si vous n'êtes pas en mesure de donner des instructions faciles à comprendre et à suivre, les femmes et les filles seront confuses et ne seront pas engagées dans l'activité. Si vous ne semblez pas vraiment intéressé et motivé par l'activité, il est peu probable qu'elles le soient.

3. Proposer des modèles des normes que vous voulez que les participants suivent dans leurs interactions en groupe. Rappelez-vous que les participants suivront souvent l'exemple de comportement de leur animateur au cours de l'activité ou de la séance.

- Il est très important que votre propre comportement en tant qu'animateur fasse preuve de respect, de tolérance, d'équité, d'empathie, d'attention, de concentration, d'ouverture et d'autres caractéristiques dont les femmes et les filles feront probablement preuve, nous l'espérons, dans la façon dont elles interagissent les unes avec les autres.
- Il est également important qu'en tant que facilitateur, vous essayiez d'insister sur les actions positives et de les reconnaître. Si vous êtes sincère et précis sur les raisons pour lesquelles vous faites des éloges, cela les aidera à savoir que vous portez attention à eux personnellement et cela renforcera leurs points forts et cela les aidera.
- Il est important que vous prêtiez attention à tous les participants et que vous manifestiez votre intérêt et votre respect pour eux en les invitant à prendre la parole, en leur accordant de l'attention lorsqu'ils parlent et en réagissant sincèrement à leurs idées. Il est également bénéfique d'impliquer les femmes et les filles dans la

discussion et la mise en place des normes du groupe sur la façon dont elles sont invitées à se traiter mutuellement.

4. **Agir en ayant à l'esprit des femmes et des filles à risque.** Comme ces activités font partie d'une intervention plus large contre les violences basées sur le genre, vous devez agir pour protéger les femmes et les filles si, pendant votre travail, vous apprenez qu'elles ont de graves problèmes psychosociaux ou risquent de subir des actes de nuisance.

- Par exemple, vous devez réagir de façon appropriée pour mettre fin aux incidents d'intimidation ou de mauvais traitements envers les femmes et les filles au sein du groupe ou pour aider les femmes et les filles qui ont des problèmes psychosociaux ou autres facteurs de vulnérabilité. Cela peut impliquer la recherche d'une aide qualifiée pour les VBG de la part des assistantes sociales et de leurs superviseurs.
- Si vous n'êtes pas formés ou équipés pour faire face aux problèmes individuels ou sociaux graves auxquels les femmes et les filles sont confrontées, vous ne devez pas essayer de les résoudre par vous-même. Cependant, en tant que facilitateur de confiance, vous avez toujours la responsabilité de fournir un soutien général aux femmes ou aux filles et de veiller à ce qu'elles soient référées vers quelqu'un qui est mieux placé pour les aider.

Jeux interactifs

Faites correspondre la définition de l'activité récréative psychosociale à la description:

- **Les activités comme l'artisanat et à celles qui relèvent de l'art visuel** utilisent une variété de matériaux pour les femmes et les filles afin de créer des œuvres d'art, qui peuvent comprendre la couture, le tissage des paniers, les arts qui relèvent du visuel, le dessin et la peinture pour l'expression personnelle et collective.
- **Les activités théâtrales** créent un espace où les femmes et les filles peuvent s'exprimer par le biais des jeux de rôles et d'activités théâtrales.
- **Les activités de jeux** visent à présenter aux femmes et aux filles un défi à relever ou un exercice à faire. Ces activités se font souvent, mais pas toujours, en groupe ou en équipe.
- **Les activités musicales** sont celles qui soutiennent l'expression des émotions par la création de la musique ou des chansons par des femmes et des filles qui n'ont souvent pas besoin d'équipement musical supplémentaire au-delà des sons qu'elles peuvent produire avec leur propre voix.
- **Les activités de relaxation** sont celles qui visent à calmer les émotions des femmes et des filles et à encourager un environnement sécurisé par le recours à la respiration, aux exercices d'étirement physique et à une méditation guidée.

- **Les activités sportives** visent à stimuler physiquement les femmes et les filles et peuvent inclure des sports de groupe comme le football et le volleyball ou des exercices d'étirement guidés.
- **Les activités de beauté** sont celles qui permettent aux femmes et aux filles de se sentir belles grâce au henna ou à des séances de coiffure.
- **Les activités informelles d'apprentissage de la langue et d'alphabétisation** sont celles qui aident les femmes et les filles à acquérir des compétences en lecture ou en expression orale par rapport à leur lieu de déplacement, afin qu'elles puissent avoir un accès plus facilement aux services
- **Les activités basées sur la technologie** sont celles qui appuient l'initiation des femmes et des filles à l'informatique.
- **Les activités culinaires** sont celles qui rassemblent les femmes et les filles autour des recettes et des aliments réconfortants.

