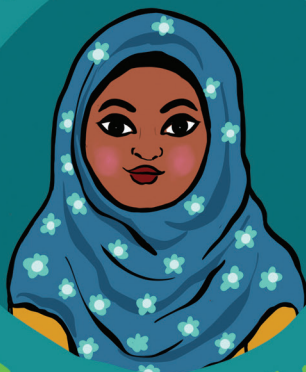


PARTIE 2

Les modules Filles Soleil de compétences de vie

Filles Soleil



Financement fourni par le
gouvernement des
États-Unis



Remerciements

L'Ensemble des ressources Filles Soleil de l'IRC n'aurait pas vu le jour sans le soutien généreux de la Fondation NoVo et du Bureau de la population, des réfugiés et de la migration (PRM).).

Le contenu de certaines sessions a été adapté à partir de programmes externes et internes existants, notamment :

Le programme d'autonomisation des adolescentes, le Population Council
L'ensemble des outils relatifs aux adolescentes, l'UNICEF/UNFPA - Irak
Le kit des adolescents sur l'expression et l'innovation, l'UNICEF
Créer des opportunités à travers le mentorat, l'implication des parents et les espaces sûrs, l'IRC - République démocratique du Congo, Éthiopie, Pakistan
Girl Empower, l'IRC - Éthiopie et Liberia
Les compétences de vie à travers le théâtre, l'IRC - Liban

Menstrupedia
Ma sécurité, Mon bien-être, l'IRC - Liban
Espaces sûrs de guérison et d'apprentissage, l'IRC
Les sororités de réussite, l'IRC - Libéria
Vision pas Victime, Meredith Hutchison



Introduction

Filles Soleil est un modèle de programme et un ensemble de ressources qui vise à soutenir, protéger et autonomiser les adolescentes dans des contextes humanitaires. Filles Soleil a été conçu pour contribuer à l'amélioration de la prévention et de la réponse à la violence à l'égard des adolescentes dans des contextes humanitaires en leur fournissant les compétences et les connaissances nécessaires pour identifier les types de Violence basée sur le genre (VBG) et rechercher des services de soutien si elles subissent ou sont à risque de VBG.

L'Ensemble de ressources Filles Soleil est présenté en quatre parties :

- ▶ **Première partie** - donne un aperçu détaillé de la manière de concevoir des programmes efficaces pour les adolescentes dans divers contextes humanitaires.
- ▶ **Deuxième partie** - sont des modules de compétences de vie pour travailler avec les adolescentes qui se concentre sur six domaines.
La deuxième partie A - modules sur la prévention et la réponse au mariage précoce pour les adolescentes : Il s'agit d'un programme comprenant le contenu de 16 sessions pour les filles qui sont déjà mariées (divorcées, veuves ou jeunes mères) et un contenu séparé pour les filles à risque de mariage.
- ▶ **Troisième partie** - sont des Modules qui peuvent être utilisés lorsque vous travaillez avec des tutrices ou tuteurs d'adolescentes et des acteurs clés de la communauté.
Troisième partie A - modules sur la prévention et la réponse au mariage précoce pour les tutrices et tuteurs : il s'agit d'un programme comprenant le contenu de 16 sessions pour les tutrices et tuteurs de filles déjà mariées (divorcées, veuves ou jeunes mères) et un contenu distinct pour les tutrices et tuteurs de filles à risque de mariage
- ▶ **Quatrième partie** - est un ensemble de ressources de formation sur les Modules de compétences de vie des adolescentes (deuxième partie), qui

peut être utilisée avec les mentors et les animatrices pour aider à renforcer les capacités de celles qui travaillent directement avec les filles . Certains modules ont été développés pour les prestataires de services qui travaillent avec les adolescentes.

Les modules de la partie 2 comprennent six domaines principaux qui couvrent les connaissances, les compétences et les atouts nécessaires pour réduire les risques et accroître la sécurité des filles :

- ▶ **Confiance** - Ce module établit les bases pour aider le groupe à se lancer dans des sujets plus difficiles tout en abordant certains problèmes immédiats liés à la sécurité.
- ▶ **Compétences sociales et émotionnelles** - Ce module établit les bases pour développer le sens positif de soi des filles et leur capacité à interagir avec succès les unes avec les autres et avec leurs communautés.
- ▶ **Santé et hygiène** - Ce module donne aux filles l'occasion d'accéder à des informations cruciales sur leur corps durant une période où elles subissent des changements importants. Elles peuvent explorer des questions liées à l'hygiène, à la puberté et à la santé sexuelle dans un espace sûr, où elles reçoivent des informations précises.
- ▶ **Sécurité** - Ce module porte sur les concepts et les compétences dont les filles ont besoin pour prévenir, atténuer et réagir à la VBG.
- ▶ **Solidarité** - Ce module aide les filles à commencer à se préparer pour la fin du cycle du programme et à renforcer leurs réseaux de soutien afin qu'elles puissent continuer à développer les compétences acquises et leur réseau de soutien une fois les modules de compétences de vie achevés.
- ▶ **Vision vers l'avenir** - Ce module est conçu pour renforcer les compétences sociales et émotionnelles liées à la persévérance, ainsi que pour créer de l'espoir et soutenir les filles dans la planification concrète de leur avenir.

Chaque module propose plusieurs sessions couvrant les concepts et les compétences de chaque domaine. Les séances sont décrites sur des cartes de couleur et comprennent les définitions clés, les points de discussion et les questions des mentors/animatrices, ainsi que diverses activités et méthodologies. L'organisation de ce contenu est conçue pour être souple et

permettre une adaptation au contexte particulier, au temps disponible, aux étapes d'une situation d'urgence et, plus important encore, à la contribution

Le contenu et les méthodologies devraient :

- Être conduits par les filles
- Refléter le contexte et les réalités quotidiennes des filles
- Développer leurs connaissances et leurs atouts
- Permettre l'apprentissage et la mise en pratique des compétences clés
- Changer la pensée, les croyances, les attitudes et les comportements des individus et de la communauté
- Et plus important encore, les responsabiliser pour l'avenir

Les 5 principes fondamentaux Filles Soleil



- 1. Une approche centrée sur les filles :** Cela crée un environnement favorable dans lequel les filles peuvent façonner la conception et la mise en œuvre de Filles Soleil en exprimant leurs besoins et leurs intérêts et en déterminant comment les praticien(ne)s peuvent les soutenir. Les filles doivent être protégées du mal, y compris de tous types de violence et d'abus sexuel, émotionnel et physique, ainsi que de l'exploitation sexuelle.
- 2. La sécurité :** La sécurité des filles est au cœur de Filles Soleil. Investir dans les filles permet d'accroître le bien-être général des familles et des communautés.
- 3. Le respect :** Filles Soleil doit être guidé par le respect des choix, des souhaits et des droits des filles. Le rôle des mentors et des animatrices est de guider les filles à travers le programme Filles Soleil, et non pas de leur dire ce qu'elles doivent faire.
- 4. La non-discrimination :** Toutes les filles doivent être traitées équitablement et avec bienveillance, indépendamment de leur âge, de leur handicap, de leur identité de genre, de leur religion, de leur nationalité, de leur appartenance ethnique, de leur orientation sexuelle ou de toute autre caractéristique.
- 5. Une approche fondée sur les droits :** Une approche fondée sur les droits vise à analyser et à traiter les causes profondes de la discrimination et de l'inégalité afin de garantir à chacun(e) le droit de vivre dans la liberté et la dignité, à l'abri de la violence, de l'exploitation et des abus, conformément aux principes des droits humains.

Les composantes du programme Filles Soleil

Un espace sûr Filles Soleil : Un espace sûr Filles Soleil est hébergé dans un espace sûr pour les femmes et les filles (ESFF) et les filles doivent pouvoir passer du temps dans cet espace sans la présence de femmes. Cela permet un accès régulier aux programmes et crée un environnement de confiance dans lequel les filles peuvent s'exprimer et être elles-mêmes. Ces espaces devraient être accessibles et offrir aux filles un point d'entrée sécurisé pour les services, où elles ne seront pas stigmatisées pour avoir survécu à la violence. Les points de rassemblement sécurisés offrent également aux filles la possibilité de dialoguer, d'échanger des informations et de renforcer leurs réseaux de soutien. De cette manière, des espaces sûrs peuvent être un moyen essentiel de renforcer les atouts sociaux des filles. Dans l'espace sûr, il y aura des adolescentes aux profils diversifiés avec des besoins divers qui doivent être pris en compte.

Groupes de modules Filles Soleil de compétences de vie : Les groupes de modules Filles Soleil de compétences de vie sont au cœur du programme. Les filles participent à un ensemble de sessions d'apprentissage adaptées à leurs besoins, tranche d'âge, expérience et situation et peuvent être séparées en fonction de facteurs de diversité si les filles choisissent cette option.. Les séances d'apprentissage doivent être accessibles (en utilisant une série de méthodes de communication) et contribuer au développement des atouts dont disposent les filles et de les doter de compétences clés nécessaires pour prévenir, atténuer et combattre la violence à leur égard. À travers les groupes de compétences de vie, les filles développeront et renforceront les compétences clés axées sur la négociation et la prise de décision, tout en faisant valoir leurs droits et en ayant accès aux informations essentielles sur la santé sexuelle et reproductive des adolescentes. En outre, les groupes offrent aux filles l'occasion d'exprimer ce qui est important pour elles, d'explorer leurs forces et leurs opportunités et de développer leurs compétences de leadership.

Les mentors et animatrices de Filles Soleil : Filles Soleil encourage le recrutement d'adolescentes plus âgées ou de jeunes femmes

de la communauté locale pour animer les groupes Filles Soleil. En tant que mentors, les jeunes femmes élargiront le réseau de sécurité des filles dans leurs communautés et permettront la durabilité et la solidarité continues. Les adolescentes plus âgées du programme peuvent devenir mentor elles-mêmes après avoir terminé les sessions et démontré les attitudes requises pour le mentorat. L'utilisation de jeunes mentors doit être gérée et supervisée par du personnel professionnel. Si les jeunes femmes éligibles ne sont pas disponibles, le personnel, y compris celui des organisations partenaires, peut jouer le rôle de mentor. L'objectif est de créer un lien entre une fille et une « personne sûre » qui puisse la guider et contribuer à sa sécurité et à son bien-être dans un contexte donné.

L'implication Filles Soleil des tutrices/tuteurs : Les tutrices/tuteurs devraient être impliqué(e)s avec Filles Soleil chaque fois que cela est possible et sûr. Les tutrices/tuteurs devraient être informé(e)s au minimum du programme Filles Soleil et donner leur consentement aux adolescentes. Dans la mesure du possible, il est fortement recommandé de les engager dans un programme parallèle pendant que les filles participent à Filles Soleil. Cela contribuera à éviter que les filles ne courent un plus grand risque en participant au programme et à ce que leurs nouvelles compétences et connaissances soient soutenues et renforcées chez elles.

La sensibilisation communautaire Filles Soleil : Le soutien de la communauté pour le programme est essentiel pour assurer la sécurité des filles qui y participent. Le personnel est encouragé à créer des comités de pilotage comprenant des acteurs locaux (y compris des organisations représentatives des filles à profils diversifiés) et des leaders communautaires clés pour aider au recrutement du programme, à la sélection et à la protection d'espaces sûrs et à l'assistance pour le changement de normes sociales.

De plus, les prestataires de services de santé et de services psychosociaux

devraient être associés à Filles Soleil pour les référencementments nécessaires. La stratégie de sensibilisation met l'accent sur l'identification d'alliés pour soutenir la mise en œuvre continue de Filles Soleil ainsi que sur les approches permettant d'atteindre les filles aux profils diversifiés.

Bien qu'il ne s'agisse pas d'un élément essentiel du modèle, il est essentiel que les adolescentes aient accès à des services de gestion des cas de VBG



si elles participent au programme de compétences de vie. Il est préférable que ces services soient fournis par la même organisation que celle qui met en œuvre les sessions et qu'ils soient hébergés dans les mêmes locaux où les filles participent au programme. Si cela n'est pas possible, des liens de référencementment solides doivent déjà être mis en place et être adaptés aux adolescentes.



Confiance

**Compétences sociales et
émotionnelles**

Santé et hygiène

Sécurité

Solidarité

Vision vers l'avenir

Les domaines principaux de Filles Soleil



Les domaines principaux et les sessions Filles Soleil

Confiance	• Introduction à Filles Soleil • Notre espace sûr • Communiquer sans mots • Les personnes en qui j'ai confiance	• Ma carte de la sécurité • Nos services de soutien • Qu'est-ce qui fait d'une fille « une fille » ? • Qu'est-ce que le pouvoir ?	
Compétences sociales et émotionnelles	• Les compétences d'écoute • Les amitiés • Exprimer ses émotions • Gérer les moments stressants • Communiquer nos choix	• Résoudre des désaccords • Les relations familiales • Avoir confiance en soi • La prise de décision	
Santé et hygiène	• Nos droits • Rester en bonne santé • Je change (jeunes adolescentes) • Nos corps (jeunes adolescentes) • Nos corps (adolescentes plus âgées)	• Notre cycle mensuel (jeunes adol.) • Notre cycle mensuel (adol. plus âgées) • La santé sexuelle (sujet sensible) • La contraception (sujet sensible)	• L'utilisation du préservatif (sujet sensible) • La prise de décision relative à la vie sexuelle (sujet sensible) • L'intimité sexuelle (sujet sensible)
Sécurité	• Le toucher confortable et inconfortable (jeunes adolescentes) • Les relations saines • Quand les filles sont blessées • La mutilation génitale féminine (groupes spécifiques)	• La sécurité en ligne • Qui est à blâmer ? • Comment les filles peuvent-elles répondre à la violence ? • Définir des limites • Le mariage précoce (groupes spécifiques)	• * Ma carte de sécurité à répéter dans ce module
Solidarité	• Le pouvoir positif des pairs • Accepter notre diversité • Établir un mouvement de filles • Nous sommes toutes des modèles • L'animation par les filles	• Partager la solidarité	
Vision vers l'avenir	• Mes objectifs de vie • Pourquoi épargner ? • Mes envies, mes besoins • Prendre des décisions relatives aux dépenses	• Mon parcours de vie • Préparer notre événement communautaire Filles Soleil • Notre évènement communautaire Filles Soleil	• Mon expérience Filles Soleil

Comment utiliser les plans de session

Les plans de session sont systématiquement conçus et séquencés de manière à guider la mentor/l'animatrice à travers le contenu de chaque session. Les composantes de chaque session sont décrites ci-dessous.

Case de titre : La ligne du haut est le titre de la session et la ligne du bas est le sujet principal.

Case de résumé de session : La case de résumé fournit à la mentor/l'animatrice un instantané de ce qui sera couvert et nécessaire pour chaque session, notamment :

- **Objectifs de la session** - pour les filles et les mentors/animatrices
- **Compétences** - quelles compétences sont introduites et/ou mises en pratique au cours de la session
- **Se baser sur** - quelles sessions, connaissances ou compétences doivent être acquises avant de mettre en œuvre le contenu de la session en cours
- **Matériels** - quels matériels, documents ou aides supplémentaires sont nécessaires pour la session

Feuille de route de la session en six points : La mentor/l'animatrice doit toujours organiser la session selon la feuille de route suivante :

1. Bienvenue et révision
2. Cercle d'histoire
3. Explorons
4. Activités
5. Vérification de clôture
6. À emporter



Suggestions de tranche d'âge : Des suggestions de tranche d'âge sont incluses pour les activités, selon les besoins.

Activités facultatives : Certaines sessions incluent des activités et des méthodologies supplémentaires/facultatives pour la diffusion du contenu.

Ressources de session supplémentaires : Des informations, des faits ou contextes supplémentaires seront fournis au début de chaque module ou à la fin du plan de la session, selon les besoins. Cela se manifestera principalement lors de sessions sur la puberté, la santé reproductive et d'autres domaines où la mentor/l'animatrice peut avoir besoin d'informations supplémentaires pour décrire de nouveaux concepts et compétences.

Feuille de route de la session en six points

(1,5 heures)

Chaque session est présentée dans une feuille de route en six points conçue pour garder la mentor/l'animatrice sur la bonne voie pendant l'heure et demi estimée pour la session, les aidant à livrer le contenu de manière cohérente et à lier toutes les sessions en un programme cohérent.

Lors de la formation de la mentor/l'animatrice sur la manière d'animer les sessions de compétences de vie, vous devez consacrer beaucoup de temps à la discussion sur les raisons qui sous-tendent la feuille de route de la session et sur l'importance de chacun des six points. Il faut laisser du temps à la mentor/l'animatrice pour mettre en pratique ce modèle d'animation. Le temps réel nécessaire à chaque session peut varier en fonction de l'âge des filles, de la familiarité avec les concepts et du rythme auquel le groupe peut se déplacer. La feuille de route est la suivante :

1. Bienvenue et révision (10 minutes)

L'ouverture de chaque session établit chaque semaine la cohérence et le sentiment de sécurité pour les filles. Chaque groupe peut décider d'ouvrir ses sessions avec une chanson, un poème ou un autre rituel indiquant le début de la session. Pour encourager les filles à concevoir leur propre ouverture, une activité à cette fin a été incluse dans la session « Introduction à Filles Soleil ». De plus, les questions incluses dans la section « Bienvenue et révision » consistent à mettre les filles en contact avec ce qu'elles ont appris lors de la session précédente et à savoir comment elles ont mis en pratique ou utilisé leurs nouvelles compétences à la maison et dans la communauté.

2. Cercle d'histoire (5 minutes)

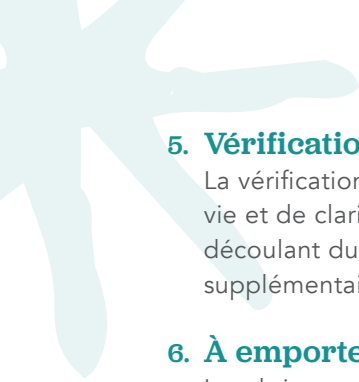
Après la rubrique « Bienvenue et révision », chaque session commence par l'histoire d'une fille nommée Sara. L'histoire peut être contextualisée en fonction de l'emplacement géographique, de la culture et du lieu. L'histoire a pour but d'introduire le contenu de la session d'une manière accessible et sûre, et de fournir aux filles un moyen moins personnel de considérer le thème ou la nouvelle compétence qui seront présentés au cours de cette session.

3. Explorons (10 minutes)

La partie « explorons » ou 'enseignement' de chaque session devrait être la plus courte. Cela donne juste assez de temps à la mentor/l'animatrice pour présenter des concepts ou idées de base de manière brève et concise.

4. Activités (35 - 45 minutes)

Les activités sont censées être le cœur de chaque session. C'est à ce moment que les filles ont le temps d'explorer de nouveaux concepts et idées et de mettre en pratique de nouvelles compétences. Les activités incluses pour chaque session représentent les activités les plus simples ou les plus élémentaires qui renforcent les concepts et les compétences, tout en permettant aux filles de s'amuser et de dialoguer les unes avec les autres. Des activités facultatives sont également incluses pour permettre aux mentors/animatrices d'approfondir des sujets spécifiques si le temps le permet ou si le groupe a besoin d'informations plus approfondies. Les mentors/animatrices peuvent également choisir d'autres activités non répertoriées qui pourraient être plus pertinentes sur le plan culturel, pour autant qu'elles soutiennent l'objectif global de la session.



5. Vérification (10 - 15 minutes)

La vérification finale donne à la mentor/l'animatrice l'occasion de vérifier comment les filles comprennent le contenu des modules de compétences de vie et de clarifier les questions restantes ou idées reçues. Cela devrait constituer un espace ouvert pour que les filles puissent discuter des thèmes clés découlant du contenu de la session. Les mentors/animatrices peuvent utiliser ces informations pour observer comment les filles apprennent et l'attention supplémentaire qui pourrait être nécessaire pour certains domaines.

6. À emporter (5 minutes)

La rubrique « À emporter » encourage les filles à partager ou à mettre en pratique de nouveaux apprentissages ou compétences à la maison ou dans la communauté, si cela est sans danger. Les mentors/animatrices devraient inviter les filles à partager leurs expériences lors de la prochaine session.

Le matériel Filles Soleil



Filles Soleil peut être mis en œuvre dans des environnements dotés de ressources différentes, allant de ceux qui disposent déjà de matériel didactique (stylos, papier, ciseaux, etc.) à ceux qui se limitent à ce que l'on trouve dans le milieu environnant (cailloux, bâtons, feuilles, etc.). Les équipes pays devraient envisager d'organiser du matériel d'appui avant le début du programme. Pensez à ce qui serait le plus approprié pour la tranche d'âge cible et les valeurs culturelles. Toutes les sessions doivent inclure des marqueurs, des post-it et des papiers pour tableau de conférence si possible. Reportez-vous à l'**Annexe A25** de la Partie 1 à la page 208 et à la liste du matériel utilisé dans Filles Soleil ci-dessous :

Boîte d'art : Fournitures générales pour les activités liées à l'art, dessin libre et expression non structurée.

- Stylos, crayons, marqueurs, craies, peinture
- Papier (grand rouleau et petites feuilles, blanc et coloré)
- Colle et ruban adhésif
- Ciseaux, règles, etc.
- Magazines adaptés à la culture pour les collages

Sac de théâtre : Costumes et accessoires à utiliser pour les jeux de rôle et les activités théâtrales.

- Des déguisements appropriés à la culture
- Des affiches composées représentant différents endroits de la communauté (par exemple : le marché, l'école, l'espace Filles Soleil)
- Accessoires pour jeu de rôle
- Figures ou découpes représentant des familles et des communautés, des véhicules, des articles ménagers

Boîte de jeux : Jeux culturellement pertinents pour une interaction non structurée entre les membres du groupe et avec les mentors/animateuses, y compris l'équipement sportif, les jeux de société, les cartes, etc. Peut être utilisé dans toutes les sessions.

Boîte de nature : Articles disponibles localement, y compris des bâtons, des pierres, des cailloux, des fleurs, etc., à utiliser lorsque les matériels ne sont pas disponibles.

Documents Filles Soleil : Incluez un fichier, un dossier et/ou un endroit sûr où les filles peuvent conserver leurs œuvres d'art et leurs écrits si elles ne se sentent pas à l'aise de les ramener à la maison.

Autre : Soyez créatif! Apportez tout matériel disponible ou intéressant pour les filles et qui pourrait leur être utile pendant les sessions, y compris des instruments de musique simples, des fournitures d'artisanat, des appareils photo basiques, etc.

Caractéristiques de la session d'apprentissage

Chaque session d'apprentissage est accompagnée d'instructions détaillées
(ces caractéristiques s'appliquent également aux modules Filles Soleil pour les familles).

Les instructions sont répertoriées dans l'ordre dans lequel elles doivent être mises en œuvre. S'il vous plaît, essayez de suivre les instructions comme indiquées. Si vous préférez, vous pouvez utiliser vos propres mots pour expliquer chaque point, au lieu de lire directement dans le guide.

Le guide identifie clairement les sections où vous devriez dire des choses aux filles, où il y a des questions ouvertes que les filles peuvent discuter, et où vous poserez des questions.



Dire : C'est ce que l'animatrice devrait dire à haute voix aux filles. Habituellement, l'animatrice introduit un nouveau sujet, une nouvelle idée, fournit des informations ou partage sa propre expérience. Vous pouvez toujours partager vos expériences avec les filles pour les aider à mieux comprendre les sujets. Cela aidera à introduire le sujet et à fournir les informations nécessaires aux filles afin de mieux comprendre le contenu de la session.



Expliquer : Il s'agit des informations détaillées que l'animatrice est censée fournir aux filles. Ceci s'appuie sur l'instruction « DIRE » pour fournir des exemples et des informations détaillées afin de garantir que le message et les informations soient clairs et que les filles comprennent.



Demander : Ce sont des questions directrices que les animatrices poseront aux filles pour les aider à réfléchir au sujet de la session. Après avoir posé une question, laissez toujours aux filles le temps de répondre. Parfois, les questions visent simplement à amener les filles à réfléchir et à parler de leur propre expérience ou de ce qu'elles ressentent. Les questions sont là pour établir ce que les filles savent déjà sur un sujet ou une question spécifique. Il n'est pas nécessaire de poser toutes les questions aux filles, par exemple si vous manquez de temps.



Faire : Ce sont des activités que l'animatrice dirigera avec les filles. Suivez les instructions car elles vous aideront à rester organisée. Les activités peuvent impliquer que les filles se lèvent et se déplacent, dessinent, jouent un rôle ou partagent en petit groupe. Amusez-vous avec ces activités!



Remarque : Ce message guide la mentor/l'animatrice sur une activité spécifique ou sur la résolution des défis/problèmes courants auxquels elle peut être confrontée au cours de l'activité.

Les filles comme agentes de changement



C

Il s'agit de l'icône de l'agente de changement qui indique les possibilités d'apporter le travail ou les activités des filles à la communauté par le biais d'autres programmes ou pendant le module « vision vers l'avenir » à la fin du programme. Si vous utilisez les activités pour donner aux filles l'occasion d'être des agentes de changement, il est important de prendre en compte les considérations suivantes :

- **La sécurité :** Les filles peuvent-elles participer à ces activités en toute sécurité en dehors des groupes Filles Soleil et dans la communauté ? Une évaluation des risques doit être effectuée pour garantir la sécurité des filles.
- **Le consentement des tutrices/tuteurs :** Les tutrices/tuteurs soutiennent-ils la participation des filles à ces activités en dehors du groupe Filles Soleil ? Les tutrices/tuteurs devraient être impliqués dans les discussions relatives à ces activités et devraient aider les filles à en faire partie. Toute préoccupation ou réserve doit être adressée avant que les activités ne soient entreprises en dehors du groupe Filles Soleil.
- **L'assentiment des filles :** Les filles devraient être disposées à participer à ces activités et devraient diriger la formation de ces activités. Si les filles ne sont pas à l'aise de pratiquer ces activités en dehors du groupe Filles Soleil, elles ne devraient pas être obligées de le faire. Elles peuvent penser à d'autres moyens alternatifs de résoudre ces problèmes.

En situation d'urgence, les organisations ont une occasion unique d'intégrer les filles dans leurs efforts de réponse et de les positionner dans la communauté en tant qu'agentes de changement. Plusieurs activités des modules Filles Soleil de compétences de vie peuvent être intégrées à d'autres efforts du secteur, notamment :

- **Les activités de sensibilisation sur des sujets liés à la santé et à l'hygiène :** Les filles peuvent sensibiliser leur communauté (en particulier leurs pairs) aux informations essentielles en matière de santé et d'hygiène pouvant être utiles aux adolescentes et sur des sujets qu'elles se sentent à l'aise et en sécurité d'aborder.
- **La sensibilisation aux problèmes de sécurité du groupe :** Les problèmes de sécurité soulevés par les filles, par exemple lors des activités de cartographie de la sécurité, peuvent être partagés et traités par les comités de gestion et de coordination de camp si les filles donnent leur consentement. Les problèmes de sécurité qui identifient des risques individuels ou des auteurs spécifiques doivent être traités par le biais de la gestion de cas et non par l'approche décrite ici.

Sujets sensibles



C'est l'icône des sujets sensibles. Les sessions considérées comme sensibles sont indiquées tout au long des modules avec cette icône.

Certains sujets sont considérés comme assez sensibles ou tabous, que ce soit avec les filles, les femmes ou l'ensemble de la communauté. Cependant, les sujets eux-mêmes sont extrêmement importants et peuvent inclure des informations qui sauvent les vies des adolescentes. Les mentors/ animatrices peuvent ne pas être à l'aise de fournir ces informations aux filles, surtout si ces dernières ne sont pas mariées. Les filles elles-mêmes peuvent se sentir mal à l'aise de recevoir ces informations. En outre, les tutrices/tuteurs et l'ensemble de la communauté peuvent être réticent(e)s à cette information.

Lors de la mise en œuvre de ces sessions, il est important de garder à l'esprit que ces informations sont sensibles mais que les filles doivent en prendre conscience. Il est donc important de rechercher le moyen de fournir ces informations aux filles de la manière la plus sûre possible. Les mentors/animatrices devraient considérer les questions suivantes :

Sécurité

- Est-ce quelque chose qui peut être fait en groupe, ou faut-il le faire à niveau individuel ?
- Ce sujet sensible devrait-il être couvert par la mentor/l'animatrice ou est-il préférable de référer les filles qui pourraient avoir besoin de ces informations à une travailleuse sociale ?

Confort

- Des relations de confiance ont-elles été établies avec les filles avant la session sensible ?
- Les mentors/animatrices ont-elles préparé la session sensible et sont-elles pleinement conscientes des informations qu'elles doivent fournir ?
- Ont-elles réfléchi à la manière dont elles répondront aux questions sensibles ?
- Ont-elles demandé l'aide d'un superviseur pour les aider dans la session ?

Pertinence

- Les mentors/animatrices ont-elles veillé à ce que le contenu de la session soit pertinent pour le groupe avec lequel elles travaillent ?
- Des adaptations ont-elles été faites pour le contexte ?

Activités de suivi

S

Certaines activités des modules de compétences de vie peuvent également être utilisées pour suivre les progrès, les connaissances et les compétences. Cette icône indique quelles activités peuvent être utilisées à cet effet.

Si l'on souhaite mesurer le changement, ces activités peuvent être menées plus d'une fois tout au long des modules de compétences de vie, afin de suivre les progrès accomplis au fil du temps. Voici des exemples d'activités pouvant être utilisées pour collecter des données :

- Qui suis-je : Peut aider à évaluer le changement dans les réseaux sociaux et le sentiment de valeur personnelle
- Cartographie et planification de la sécurité : afin de déterminer si les risques pour les filles ont changé

Modules	Confiance	Vision vers l'avenir
Sessions	Introduction à Filles Soleil	Mon expérience Filles Soleil
Activité	Qui suis-je	

Processus

- Donnez aux filles la fiche d'activité «Qui suis-je ?» extraite des modules Filles Soleil de compétences de vie (Module de Confiance : Introduction à Filles Soleil) et expliquez-leur qu'elles vont suivre les trois étapes décrites dans la session.
- Une fois terminé, demandez aux filles d'accrocher leurs silhouettes au mur et de partager une information relative à la silhouette avec le groupe.
- Les mentors/animatrices doivent comparer ces silhouettes avec celles du début du programme afin d'évaluer tout changement dans les réseaux sociaux et les compétences des filles. Remplissez le tableau ci-dessous pour indiquer s'il s'agit de la première ou du dernière silhouette réalisée par la fille (vous pouvez également décider de le faire au milieu de l'ensemble des sessions).
- Les mentors/animatrices peuvent également prendre des photos des silhouettes afin de les documenter (Décidez avec votre responsable de la manière de conserver ces informations).
- Si deux mentors/animatrices sont présentes, l'une peut faire un suivi auprès des filles pour obtenir des clarifications sur les images, tandis que l'autre anime l'activité.
- Comment utiliser ces informations: Comparez les silhouettes réalisées au début du programme (lors du module de Confiance) à celles réalisées à la fin (lors du module Vision vers l'avenir) pour évaluer les changements au niveau des réseaux sociaux. Ces informations peuvent être intégrées dans les rapports indiquant si les réseaux de soutien et le sentiment de confiance en soi des filles ont évolué depuis le début du programme.



Les animatrices peuvent remplir le modèle ci-dessous :

Nom de la fille/ symbole	Silhouette #	Expression faciale/ sentiment	Nombre de personnes en qui elle a confiance (et qui - si possible)	Nombre de compétences/ talents qu'elle maîtrise (lesquels - si possible)
EXEMPLE : Fille X	2	contente	3 (mère, amie, cousine)	2 (écouter les autres, raconter des blagues)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

- Cartographie et planification de la sécurité : afin de déterminer si les risques pour les filles ont changé

Modules	Confiance	Sécurité
Sessions	Les personnes en qui j'ai confiance	Les personnes en qui j'ai confiance
Activité	Planification de la sécurité	

Processus

- Demandez aux filles de compléter leurs cartes de sécurité en groupes, en suivant les instructions données lors de la session.
- Une fois les cartes terminées, capturez les principaux points dans le tableau ci-dessous.
- Prenez également des photos des cartes et assurez-vous qu'elles sont conservées dans un endroit sûr (parlez à votre responsable).
- Vous pouvez faire cette activité plusieurs fois. Elle est incluse dans les modules au début et à la fin, mais peut également être utilisée si vous souhaitez identifier un risque commun auquel le groupe est confronté et autour duquel vous souhaitez aider les filles à élaborer un plan de sécurité.
- Comment utiliser ces informations: Ces informations peuvent être utilisées pour collecter des informations sur les lieux sûrs et pas sûrs. L'outil peut être utilisé dans la mise en œuvre du programme à des fins de sensibilisation ou pour essayer de rendre ces zones plus sûres, en plaidant auprès des autorités locales, etc. Assurez-vous d'apporter les cartes et le plan pour en discuter avec votre responsable lors de votre séance de supervision suivante, surtout s'il y a des problèmes qui nécessitent un suivi ou une action.
- Pour la composante de planification de la sécurité, la mentor/animatrice remplira l'outil de planification de la sécurité avec l'ensemble du groupe, en prenant en compte les principaux risques identifiés dans toutes les cartes (si des risques individuels sont identifiés, vous devrez en assurer le suivi séparément).
- Cet outil de planification peut être photographié ou transféré dans le tableau ci-dessous.

Activité #	Carte #	Endroits marqués par un « X » rouge (pas sûrs)	Endroits marqués par un cercle vert (sûrs)	Endroits sûrs/pas sûrs à de différents moments de la journée (quand/pourquoi?)
1	EX: Carte X	Magasin, brousse, route du marché	École, centre communautaire, marché	L'école n'est pas sûre la nuit car les gens boivent de l'alcool à proximité
	Carte 1			
	Carte 2			
	Carte 3			
	Carte 4			

Activité #	Carte #	Qui/Quel est le risque? (Endroits/personnes)	Quand? (Temps)	Où? (L'endroit si applicable)	Qui sont les personnes/ Quels sont les endroits susceptibles de fournir un soutien aux filles?	Points d'actions/ Comment les personnes mentionnées peuvent-elles apporter leur soutien?	Suivi/ Quelles sont les choses à suivre pour s'assurer que les filles se sentent en sécurité?
1	1	Des voleurs	Entre 5 et 7 heures du matin	Marché	Vendeurs au marché Police Personne sûre	Sensibiliser les vendeurs aux risques, aller au marché ensemble, informer la police pour qu'elle soit au courant des risques et puisse patrouiller la zone Être accompagnée d'une personne sûre au cas où un problème surviendrait	Une organisation doit attirer l'attention de la police sur le problème, encourager les filles à réfléchir aux moyens de sensibiliser les vendeurs Faire un suivi pour vérifier si les filles ont identifié une personne sûre pour les accompagner
	1						
	2						
	3						

Créer un environnement sûr et favorable pour les filles



- Filles Soleil a été conçu pour être mis en œuvre dans des contextes où des services de réponse à la violence basée sur le genre (VBG) sont disponibles. Il est important de veiller à ce que les filles connaissent les services disponibles tout au long de leur parcours Filles Soleil. Dans la mesure du possible, les liens entre les filles et les travailleuses sociales devraient être intégrés aux modules de compétences de vie (par exemple, en invitant les travailleuses sociales à des sessions spécifiques où des activités sur la sécurité ont lieu). Cela aidera les filles à se familiariser avec les services d'intervention pertinents.
- Il est important de créer un environnement sûr et favorable pour les filles. Il est important de respecter les filles et de leur montrer que leurs opinions sont importantes. Les filles se sentiront plus en sécurité quand elles seront valorisées. Efforcez-vous consciemment de connaître le nom de chaque fille, notez comment elle interagit avec le groupe, et établissez un contact avec chaque fille d'une manière ou d'une autre à chaque session. C'est ainsi que les filles apprennent ou réapprennent à quoi ressemblent la sécurité, le respect et la prestation de soins, en particulier lorsqu'elles vivent dans des situations de violence et de chaos.
- Chaque équipe pays doit déterminer combien de soins, de capacité et de gestion de cas peuvent être pris en charge par leur organisation. Il est essentiel de créer un climat de confiance avec les filles participant au programme, mais les équipes doivent également savoir définir les attentes appropriées en ce qui concerne les capacités de Filles Soleil. Assurez-vous que toutes les promesses faites dans et en dehors du groupe sont prises en compte.
- Lorsque les services de lutte contre la VBG ne sont pas facilement disponibles et accessibles aux filles participant à Filles Soleil, les équipes pays devraient réévaluer leur décision de mettre en œuvre ce programme avec les filles, car il a été conçu pour être mis en œuvre dans des endroits où des services de lutte contre la VBG existent déjà.

Confidentialité et accords de groupe

Établir la confidentialité dans le groupe est vraiment important. Vous trouverez ci-dessous un exemple de script pouvant être adapté pour expliquer la confidentialité aux filles. Cela contribuera également à minimiser les divulgations de groupe relatives à la VBG.



Script suggéré



Dire : Avant de commencer, nous devrions définir des accords de groupe qui nous aideront à faire de cet espace un espace sûr où nous pourrions exprimer librement nos opinions et nos idées.



Demander : Quels sont les points sur lesquels nous voulons nous mettre d'accord pour nous assurer que c'est un espace sûr pour nous, et nous pouvons nous y sentir à l'aise ? Notez leurs idées.



Dire : Certains des sujets que nous discutons peuvent être assez sensibles et il se peut que certaines filles aient des expériences personnelles qu'elles souhaitent partager. Si l'une d'entre vous souhaite venir me consulter individuellement pour parler de problèmes de sa vie, je suis à votre écoute.

Certains sujets pouvant être sensibles, rappelez-vous qu'il est important de ne pas parler des expériences personnelles que les filles partagent dans cet espace sûr en dehors de ce groupe. En effet, on ignore ce qui pourrait arriver si ces informations étaient partagées.

Les attitudes de genre et les croyances des mentors et animatrices Filles Soleil

Les modules Filles Soleil de compétences de vie ont été conçus pour répondre aux normes sociales et spécifiques au genre. Il est donc important que les mentors/animatrices soient conscientes de leurs propres attitudes et croyances ainsi que de celles des filles. Pendant les activités, les adolescentes peuvent fournir des réponses aux questions qui renforcent les stéréotypes de genre traditionnels. Il est donc important que les mentors/animatrices en soient conscientes et approfondissent leurs réflexions afin que les filles réfléchissent à l'origine de leurs réponses.

Il est important de se rappeler que s'il n'y a rien de mal à ce que les filles apprécient leurs attributs physiques, jouissent de tâches ménagères traditionnellement fondées sur le genre ou souhaitent se marier et avoir des enfants, il est essentiel que ces idées ne soient pas renforcées et, plus important encore, de montrer aux filles qu'elles peuvent penser en dehors de la catégorie de genre.

Exemples de stéréotypes de genre qui pourraient se présenter et suggestions de réponses

- Dans les activités où les filles sont interrogées sur leurs points forts, elles peuvent répondre en décrivant les tâches traditionnellement assignées aux filles (par exemple, cuisiner, faire le ménage et s'occuper des frères et sœurs). Il est important de demander aux filles pourquoi elles pensent qu'elles sont bonnes dans ces tâches (il est probable qu'elles le soient aussi parce qu'elles sont habituées à les accomplir). Expliquez aux filles que même si leurs suggestions sont bonnes, elles devraient penser à d'autres choses qui leur sont chères et qui ne sont pas basées sur des choses qui sont normalement considérées comme un rôle de « filles ». Si les filles trouvent cela difficile, donnez des exemples : être une bonne amie, jouer à des jeux, être bonne dans les matières à l'école, bien apprendre de nouvelles choses, etc.
- Dans les activités où les filles sont interrogées sur ce qu'elles aiment chez elles-mêmes ou chez les autres filles de leur groupe, elles peuvent répondre en décrivant les attributs physiques (par exemple : de beaux cheveux, vêtements, sourire, etc.). Expliquez aux filles que leurs suggestions sont très bonnes, mais pour chaque suggestion faite autour d'attributs physiques, elles doivent nommer un attribut qui n'est pas lié à leur apparence physique. Expliquez aux filles que, traditionnellement, la société accorde beaucoup d'importance à leur apparence et à leur présentation. Expliquez que les filles sont très talentueuses, intelligentes et capables de faire beaucoup de choses. Lorsqu'elles pensent à ce qu'elles aiment ou admirent chez elles ou chez les autres filles, elles devraient penser à TOUTES les choses qui les rendent spéciales, car elles ne se limitent pas à leur apparence physique.
- Dans les activités où l'on demande aux filles ce qu'elles aimeraient faire quand elles seront grandes, ce qui est important pour elles, quels sont leurs objectifs ou leurs aspirations, elles peuvent donner des réponses qui renforcent leurs rôles traditionnels de genre (par exemple : vouloir trouver un mari qui peut prendre soin d'elles, avoir des enfants avant qu'elles ne deviennent trop âgées, etc.). Il est important d'expliquer aux filles que, bien que vouloir se marier et avoir des enfants puisse certainement être considéré comme un objectif ou une aspiration, il est également important qu'elles réfléchissent à si elles sont intéressées à avoir d'autres objectifs et aspirations en plus de ceux qu'elles ont mentionnés. Expliquez aux filles que parfois c'est la société qui les incite à être des mères ou des épouses et que, si elles peuvent certainement le devenir, elles sont également capables d'accomplir d'autres choses si elles le souhaitent. Elles peuvent choisir d'être mères, épouses ET réaliser d'autres objectifs. Être mère ou épouse ne veut pas dire que les filles ne peuvent pas non plus aspirer à faire autre chose. Il y a beaucoup de femmes qui sont mères ou épouses et qui réussissent également dans d'autres domaines de leur vie,

par exemple, travailler, pratiquer un passe-temps qu'elles aiment, faire quelque chose pour leur communauté, servir de modèle, aider les autres, etc. Faites réfléchir les filles à d'autres choses qu'elles aimeraient accomplir ou faire qui ne consistent pas seulement à élever des enfants ou à se marier, tout en veillant à ne pas discréditer les filles qui expriment leur désir d'être uniquement mères.

- Lors d'activités qui mettent en lumière la violence à l'égard des filles, certaines filles peuvent réagir en blâmant les filles qui se comportent d'une certaine manière disant qu'elles méritent d'être punies ou battues. Elles peuvent dire qu'il est acceptable qu'un mari punisse sa femme, par exemple. Dans ces situations, il est important d'expliquer aux filles que lorsqu'une fille subit la violence, ce n'est jamais de sa faute. Souvent, les gens accusent les filles de la violence qui leur est infligée. Ceci est fait pour contrôler le comportement des filles, au lieu de se concentrer sur ceux qui sont violents envers les filles. Ceux qui sont violents envers les filles doivent contrôler leur comportement, car il existe d'autres moyens de s'exprimer sans recourir à la violence. Si un couple est en désaccord, les partenaires peuvent discuter et trouver une solution ensemble. Les filles et les femmes doivent être traitées sur un pied d'égalité avec les garçons et les hommes. Dans une situation d'égalité, il n'est pas nécessaire de « punir » quelqu'un ou d'être violent envers elle/lui.
- Dans les activités où vous fournissez des informations sur la santé sexuelle et reproductive, certaines filles peuvent dire qu'il n'est pas approprié que certaines filles reçoivent ces informations (par exemple, si elles ne sont pas mariées). Il est important d'expliquer que toutes les filles ont le droit d'avoir cette information, que ce soit pour les aider maintenant ou à l'avenir. Beaucoup de filles sont empêchées de recevoir cette information ; cela peut mettre leur vie en danger et les empêcher de faire des choix concernant leur corps.



Les conseils Filles Soleil pour les mentors et les animatrices

Ci-dessous quelques conseils à suivre lors de l'animation des sessions Filles Soleil

- Préparez-vous à l'avance. Les sessions sont faciles à animer, mais certaines nécessitent une planification. Assurez-vous de lire et de vous familiariser avec chaque session quelques jours avant et préparez le matériel nécessaire.
- Préparez les fournitures et le matériel pour chaque session.
- Le groupe appartient aux filles. Chaque fille est un leader et un membre. Les mentors/animatrices doivent souvent rappeler cela aux filles ! Souhaitez la bienvenue et incluez toutes les filles de façon égale.
- Assurez-vous que l'espace reste sûr et réservé aux filles pendant les sessions. Les autres filles ne participant pas au programme, les garçons ou les adultes ne devraient pas être autorisés dans l'espace pendant les heures de groupe. Envisagez des options de prise en charge pour les enfants que les filles peuvent ramener, qu'ils soient leurs frères ou sœurs ou leurs propres enfants.
- Faites participer les filles à la discussion de chaque session. Votre rôle n'est pas d'enseigner aux filles. Filles Soleil est différent de l'école et vise à donner aux filles les moyens de prendre des décisions concernant leur croissance et leur développement.
- Encouragez toutes les filles, bavardes et calmes, à participer équitablement aux sessions.
- Ne forcez jamais les filles à parler ou à partager si elles ne le veulent pas. « Invitez » toujours, ne « demandez » jamais ni ne mettez les filles devant le fait accompli.
- Reconnaissez le contexte et les défis que les filles apportent avec elles dans le groupe.
- Croyez toujours une fille si elle signale elle-même avoir subi la violence. Suivez les procédures de l'équipe pour associer la fille à un plan de sécurité immédiat et au soutien approprié.
- Rappelez-vous que le rôle d'une mentor/animatrice est d'encadrer les filles dans leur vie de fille et dans leur capacité à s'autonomiser et à changer leur propre vie.
- Créez un environnement participatif. Créez une atmosphère détendue en positionnant les sièges en cercle afin que les participantes puissent se voir.
- AMUSEZ-VOUS! Les séances devraient être intéressantes pour les filles et il est important que celles-ci en profitent. Encore une fois, n'ayez pas peur de vous amuser pendant les séances.
- Observez et reconnaissez les signes avant-coureurs chez les filles à risque de subir des actes de violence (par exemple, les filles qui se comportent de manière différente, qui sont retranchées, visiblement en détresse, guettez les signes de préjudice physique ou de négligence, les signes de grossesse, etc.) et, au besoin, les renvoyer à des services de soutien.
- Suivez les procédures de référencement et de notification convenues si les filles sont à risque ou ont besoin de soutien. Veillez à préserver la confidentialité des filles (reportez-vous à la partie 1 pour plus de conseils d'orientation).

Animer des sujets sensibles

Les modules de compétences de vie incluent de nombreuses sessions à sujets sensibles, spécialement dans les modules Confiance, Santé et Hygiène et Sécurité. Par conséquent, il est essentiel que les mentors/animatrices soient équipées pour traiter certains des problèmes qui peuvent survenir.

Au début de chaque composante, on trouve des conseils pour les mentors/animatrices liés à la composante en question. Vous trouverez ci-dessous quelques conseils généraux et suggestions spécifiquement liés au langage utilisé tout au long des modules de compétences de vie.

Conseil pour les animatrices	Raisonnement	A ne pas faire	A faire
Ne posez pas de questions directes aux filles sur les sujets sensibles.	Cela peut mettre les filles sous pression et elles peuvent ne pas vouloir partager leurs expériences personnelles par peur du jugement des autres filles du groupe.	« Que voulez-vous ? » « Que feriez-vous ? »	« Qu'est-ce que les filles comme vous veulent ? » « Qu'est-ce que les filles comme vous feraient ? »
Donnez des exemples lorsque vous essayez d'expliquer des idées difficiles. Utilisez un scénario spécifique, jouez un rôle ou reformulez l'idée.	Des exemples concrets aideront les filles à comprendre le point soulevé, en particulier si elles peuvent se familiariser avec l'expérience et l'exposition à ces idées.	« Quels sont les objectifs que vous souhaitez atteindre dans le futur ? »	« Hala a 14 ans. À 21 ans, elle espère avoir terminé ses études et occuper un poste d'enseignante. Pour y arriver, elle étudie beaucoup à l'école. » Le but de Hala est de devenir enseignante.
Employez un langage clair et simple.	Bien qu'elles soient parfaitement capables de saisir de nouveaux concepts, les filles peuvent se sentir intimidées par le langage technique. Les idées doivent être expliquées de manière accessible.	« La gestion de cas est un service offert aux femmes et aux filles qui subissent la de VBG. »	« Parfois, des choses arrivent aux femmes et aux filles et peuvent les mettre mal à l'aise. Si cela se produit, il y a quelqu'un avec qui les filles peuvent parler. »
Expliquez qu'il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse.	Il est important de s'assurer que les filles se sentent capables de s'exprimer sans crainte de jugement.	Si les filles suggèrent des pratiques négatives, ne dites pas : « C'est faux » ou « Ce que tu as dit est mauvais. »	Si les filles suggèrent des pratiques négatives, dites plutôt : « Pensons au pour et au contre de cette suggestion. »

Stratégies de développement et d'implication des adolescentes

Lorsque vous vous adressez à des adolescentes, les informations fournies doivent avoir une signification pour elles et elles doivent pouvoir y identifier leurs expériences. La signification et l'émotion sont des éléments cruciaux qui attirent l'attention du cerveau et facilitent l'apprentissage. Le cerveau établit les liens les plus forts à travers des expériences concrètes. Sans expériences concrètes, les apprentissages symboliques et abstraits ont peu ou pas de sens. Étant donné que les processus de pensée abstraites ne sont pas bien développés avant la fin de l'adolescence (environ 18 ans), les styles d'engagement les plus efficaces englobent des méthodes qui créent des expériences concrètes. Bien que cela s'applique de manière générale aux adolescentes (jeunes et plus âgées), les équipes pays peuvent juger nécessaire, dans les modules Filles Soleil de compétences de vie, d'inclure davantage d'activités qui créent des expériences concrètes pour les filles plus jeunes. Bien que ces astuces et techniques soient utilisées tout au long de Filles Soleil, les équipes pays peuvent les adapter davantage si elles estiment que les adolescentes ont besoin d'activités supplémentaires qui leur permettent de tirer des expériences concrètes.

Ajouter l'émotion

Considérations clés

- Le cerveau des jeunes adolescentes n'a pas pleinement développé sa capacité de penser à un niveau supérieur. La pensée se développe généralement par l'accès à la partie de la mémoire émotionnelle du cerveau.
- L'émotion peut aussi nuire à l'apprentissage. Aucun apprentissage ne se produit si une adolescente se sent menacée. Par exemple, si des adolescentes sont invitées à répondre à une question ou à lire à voix haute, elles peuvent avoir le sentiment d'être dans une situation menaçante et avoir ainsi des difficultés à apprendre.

Astuces/Techniques

- **La narration** facilite les liens émotionnels. Cela a généralement pour effet que les adolescentes accordent plus d'attention et sont plus impliquées dans le sujet. Les histoires doivent être adaptées à l'âge et au contexte.
- **Une pause** après avoir posé une question donnera aux adolescentes le temps de traiter et de se connecter avec les informations.
- **Travailler en binôme/en groupe** encouragera la discussion entre adolescentes et les aidera à se sentir à l'aise de répondre et de partager avec l'ensemble du groupe. En conséquence, leurs réponses peuvent être plus riches.
- **Un environnement sûr** avec des accords de groupe permettant aux adolescentes de participer activement sans crainte de jugement encouragera l'implication et l'apprentissage.

Pratique/répétition

Considérations clés

- La compréhension doit être vérifiée fréquemment pour s'assurer que les adolescentes suivent l'apprentissage.
- La pratique et la répétition peuvent faciliter l'apprentissage à long terme.

Astuces/Techniques

- **Les jeux de rôle** peuvent permettre aux adolescentes de mettre en pratique les informations qu'elles ont apprises. Ils offrent la possibilité de mettre en pratique des compétences et des techniques dans un environnement sûr.
- **La narration** permet aux adolescentes de formuler leur apprentissage avec leurs propres mots et leur donne l'occasion d'appliquer des informations à différents scénarios et situations, permettant ainsi à une pensée plus abstraite de se produire.
- **Clarifier les questions** peut aider l'animatrice à vérifier que les informations qu'elle partage sont claires pour les adolescentes. Pour ce faire, il suffit de demander au groupe quelles questions il a, de lui demander de travailler en binômes pour répondre à une question spécifique liée aux informations fournies, ou en introduisant des jeux qui aideront la mentor/l'animatrice à évaluer le niveau de compréhension du groupe.

Apprentissage visuel

Considérations clés

- Les gens reçoivent mieux les informations visuellement qu'à travers tout autre sens.
- Les gens ont une très grande capacité à stocker des images dans leur mémoire à long terme.

Astuces/Techniques

- **Utilisez des images**, des photos et des animations lorsque cela est possible. Ceci est particulièrement utile pour expliquer des informations difficiles (par exemple, dans la section SSRA).
- **Les vidéos** sont un moyen excellent et engageant pour fournir des informations. Elles peuvent être utilisées comme un point d'entrée pour expliquer les informations sensibles, permettant ainsi au sujet d'être discuté plus en détail.
- **Les exercices d'imagination** peuvent aider les adolescentes à se connecter à l'information à un niveau personnel. Cela leur donne un espace pour visualiser ce que l'information signifie pour elles.
- **Les jeux de rôle** permettent aux adolescentes de visualiser des informations en les actant.

Structure de la session



Cette icône indique les sessions appropriées aux jeunes adolescentes.



Cette icône indique les sessions appropriées aux filles plus âgées.



Cette icône indique les sessions appropriées à tous les groupes d'âge.

Age	Structure de la session
10 - 14 ans	- La durée des sessions ne doit pas dépasser une heure (ou une heure et demie avec des pauses). - Prévoyez suffisamment de temps pour les jeux et les pauses afin d'éviter que les filles ne s'agitent ou ne s'ennuient. - L'information devrait être présentée à travers des jeux et des activités interactives. - N'essayez pas de couvrir trop d'activités ou de sujets au cours d'une même session. - Les plans de session doivent être courts et dotés de temps intégré pour répondre aux questions, clarifier les instructions et répéter les nouvelles compétences. - Récapitulez à la fin de la session pour voir si les points principaux ont été compris et mémorisés. - Les adolescentes les plus jeunes sont plus concentrées sur les conséquences immédiates. Les activités axées sur la planification à long terme devraient être adaptées aux objectifs immédiats. - Les adolescentes les plus jeunes sont moins motivées par la punition et plus susceptibles de réagir à la récompense et à la reconnaissance de leurs pairs. Incluez une motivation positive dans les sessions pour encourager la participation des filles.
15 - 19 ans	- La durée des sessions peut passer d'une heure et demie à deux heures avec l'inclusion des pauses. Les pauses peuvent être plus courtes et moins fréquentes qu'avec le groupe des adolescentes plus jeunes. - Des activités plus complexes et plus longues peuvent être incluses. - Il faut moins de temps pour comprendre les concepts et les compétences. - Les compétences d'apprentissage doivent être mûres, mais il convient de prendre en compte les filles dont la scolarité a été interrompue. - Les activités peuvent inclure l'écriture réflexive, la journalisation ou des livres d'art personnels, en fonction du niveau d'alphabétisation et du niveau d'intérêt. - Les filles les plus âgées ont une capacité et un intérêt accrus à participer à des activités basées sur la discussion. - Le choix des méthodologies peut être personnalisé en fonction des talents et des demandes des filles. - Les filles les plus âgées peuvent être plus inhibées par l'idée de paraître ridicules ou de faire quelque chose qui les distingue des autres. - Les jeux et activités suggérés par les filles devraient être inclus. - Récapitulez à la fin de chaque session pour comprendre quels étaient les points les plus importants que les filles ont retenu de cette session.

Engagement positif

Vous trouverez ci-dessous des recommandations pour impliquer les filles dans Filles Soleil et développer les éléments fondamentaux de confiance et de sécurité avant, pendant et après les sessions des modules.

	Avant	Pendant	Après
Sécurité	Créez un espace où les filles se sentent confortables et en sécurité pour s'exprimer.	Tenez compte des changements de comportement provoqués par le contenu de sessions spécifiques et effectuez un suivi auprès des filles.	Prévoyez du temps après la séance au cas où les filles auraient besoin de discuter de questions de sécurité.
Traiter avec les filles ayant des problèmes de santé mentale/psychologique.	Équipez-vous des compétences et techniques nécessaires pour faire face aux interventions élémentaires en cas de crise et soyez au courant des processus d'intervention et de référencement liés aux problèmes mentaux et psychologiques auxquels les filles peuvent être confrontées.	- Ne forcez pas les filles à participer ou à assumer des rôles dans lesquels elles ne sont pas à l'aise. - Laissez les filles décider de la manière dont elles veulent participer et laissez-les faire à leur propre rythme. - Adoptez des techniques de discipline positive (par exemple, fournissez des conseils fermes et cohérents, expliquez pourquoi un certain comportement est incorrect et décrivez le comportement souhaité, reportez-vous aux accords de groupe et établissez les conséquences à l'avance.)	- Vérifiez régulièrement avec une responsable et informez-la de tout malaise lié aux problèmes que rencontrent les filles du groupe. - N'oubliez pas que les modules Filles Soleil de compétences de vie peuvent ne pas être appropriés pour toutes les filles. Référez les filles à d'autres services si nécessaire.
Stades de développement et capacité à s'impliquer.	- Assurez-vous de bien comprendre les stades de développement. - Soyez doté de compétences et de techniques encourageant la participation et la créativité.	- Adaptez les activités aux besoins des filles. Par exemple, incluez plus de jeux pour les filles les plus jeunes ou utilisez plus d'histoires pour clarifier certains concepts. - Prévoyez un espace pour le travail de groupe et les discussions pour les filles plus âgées. - Donnez aux filles timides une responsabilité au sein du groupe afin qu'elles se sentent incluses de manière significative.	- Évaluez ce qui fonctionne et les défis existants et informez une responsable. - Adaptez les approches et les techniques pour les sessions futures, documentez-les et partagez-les avec une responsable pour vous assurer que les modifications sont enregistrées pour les cycles de programme à venir.
Donner aux filles l'opportunité d'exprimer leurs opinions	Impliquez les filles dans le choix des sessions qu'elles souhaiteraient inclure dans les modules Filles Soleil de compétences de vie.	- Construisez des mécanismes de retour d'expérience dans les sessions. - Créez un espace où les filles se sentent à l'aise de donner leur avis sans jugement. - Si la conversation s'éloigne du sujet, laissez aux filles un espace pour discuter des problèmes qui se posent. C'est peut-être des points qui doivent être abordés et qui ne sont pas prévus dans le contenu des modules de compétences de vie. - L'objectif des sessions est de permettre aux filles de s'exprimer et de discuter de choses qui sont importantes pour elles. Laissez-leur l'espace pour le faire.	- Demandez aux filles de se porter volontaires pour donner leur avis sur leur expérience au personnel qui planifiera les futures versions de Filles Soleil. - Encouragez les filles à suggérer de nouvelles activités, à identifier les défis auxquels elles sont confrontées et à souligner les problèmes de sécurité.

Aborder les normes sociales et de genre traditionnelles

Les modules Filles Soleil de compétences de vie ont été conçus pour aborder les normes sociales et de genre. Par conséquent, il est important que les mentors/animatrices soient conscientes de leurs propres attitudes et croyances, ainsi que de celles des filles. Pendant les activités, les adolescentes peuvent fournir des réponses aux questions qui renforcent les stéréotypes traditionnels de genre. Il est donc important que les mentors/animatrices en soient conscientes et approfondissent leurs réflexions afin que les filles réfléchissent à l'origine de leurs réponses.

Il est important de se rappeler que s'il n'y a rien de mal à ce que les filles apprécient leurs attributs physiques, aiment faire les tâches ménagères traditionnellement attribuées en fonction du genre ou souhaitent se marier et avoir des enfants, il est essentiel que ces idées ne soient pas renforcées. Et ce qui est plus important, c'est de montrer aux filles qu'elles peuvent penser en dehors des stéréotypes basés sur le genre. Il est essentiel que les équipes pays s'assurent que la prise en compte de ces attitudes et croyances constitue un élément essentiel de la formation fournie aux mentors/animatrices des modules Filles Soleil de compétences de vie.

Exemples de stéréotypes de genre qui pourraient être évoqués et quelques suggestions de réponses :

- Lors des activités où les filles sont interrogées sur ce qu'elles aiment en elles-mêmes ou chez les autres filles de leur groupe, elles peuvent répondre en décrivant des attributs physiques (par exemple : de beaux cheveux, des vêtements, un sourire, etc.). Expliquez aux filles que leurs suggestions sont très valables, mais pour chaque suggestion faite sur des attributs physiques, elles doivent nommer quelque chose qui n'est pas lié à leur apparence physique. Expliquez aux filles que, traditionnellement, la société accorde beaucoup d'importance à l'apparence de la fille et comment elle se présente. Expliquez que les filles sont très talentueuses, intelligentes et capables de faire beaucoup de choses. Lorsque nous pensons à ce que nous aimons en nous-mêmes ou chez les autres filles, nous devrions penser à TOUTES les choses qui nous rendent spéciales. Expliquez-leur que les filles ne se limitent pas à leur apparence physique.
- Lors des activités où les filles sont interrogées sur leurs points forts, elles peuvent répondre en décrivant des activités traditionnellement attribuées en fonction du genre et assignées aux filles (par exemple, cuisiner, faire le ménage et s'occuper des frères et sœurs). Il est important de demander aux filles pourquoi elles pensent maîtriser ces tâches (il est probable qu'elles le font bien car elles ont l'habitude de les accomplir). Expliquez aux filles que, même si leurs suggestions sont valables, elles devraient penser à d'autres choses qu'elles font bien, mais qui ne sont pas normalement considérées comme liées au rôle de « la fille ». Si les filles trouvent cela difficile, donnez des exemples, par exemple, être une bonne amie, jouer à des jeux, être bonne dans des matières à l'école, ou encore bien apprendre de nouvelles choses, etc.
- Lors des activités où les filles sont invitées à dire ce qu'elles aimeraient faire quand elles seront grandes, ce qui est important pour elles et quels sont leurs objectifs ou aspirations, elles peuvent répondre en renforçant leurs rôles traditionnels (par exemple, vouloir un mari qui peut prendre soin de moi, avoir des enfants avant que je ne devienne trop âgée, etc.). Il est important d'expliquer aux filles que le fait de vouloir se marier et avoir des enfants peut certainement être considéré comme un objectif ou une aspiration, mais qu'il est également important qu'elles réfléchissent à la question de savoir si elles

sont intéressées par d'autres objectifs et aspirations en plus de ceux mentionnés. Expliquez aux filles que la société dit parfois aux filles d'aspirer à être mères ou épouses et que, si elles peuvent le faire, elles sont également capables de réaliser d'autres choses si elles le souhaitent. Elles peuvent choisir d'être mères, épouses ET réaliser d'autres choses également. Être mère ou épouse ne veut pas dire que les filles ne peuvent pas non plus aspirer à faire autre chose. Il y a beaucoup de femmes qui sont mères ou épouses et qui réussissent également dans d'autres domaines de leur vie (par exemple, une carrière, la poursuite d'un passe-temps qu'elles aiment, faire quelque chose pour leur communauté, être des modèles, aider les autres, etc.). Amenez les filles à penser à d'autres choses qu'elles aimeraient accomplir ou faire qui ne consistent pas seulement à élever des enfants ou à se marier, tout en veillant à ne pas saper ou discréditer les filles qui expriment leur désir d'être seulement des mères.

- Lors des activités qui mettent en lumière la violence à l'égard des filles, certaines d'entre elles peuvent réagir en blâmant les filles, en disant que les filles qui se comportent d'une certaine manière méritent d'être punies ou battues. Elles peuvent dire qu'il est acceptable qu'un mari punisse sa femme, par exemple. Dans ces situations, il est important d'expliquer aux filles que lorsqu'une fille subit une violence, ce n'est jamais de sa faute. Souvent, les gens blâment les filles pour la violence qui leur est infligée, et ceci est fait pour contrôler le comportement des filles au lieu de se concentrer sur ceux qui sont violents envers les filles. Ceux qui sont violents envers les filles doivent contrôler leur comportement, car il existe d'autres moyens de s'exprimer sans recourir à la violence. Si un couple est en désaccord, il peut discuter et trouver une solution ensemble. Les filles et les femmes doivent être traitées sur un pied d'égalité avec les garçons et les hommes. Dans une situation d'égalité, il n'est pas nécessaire de « punir » une personne ou d'être violent à son égard.
- Lors des activités où des informations sont fournies sur la santé sexuelle et reproductive, certaines filles peuvent dire qu'il n'est pas approprié que certaines filles aient accès à ces informations (par exemple, si elles ne sont pas mariées). Il est important d'expliquer que toutes les filles ont le droit d'avoir accès à ces informations, que ce soit pour les aider maintenant ou à l'avenir. Beaucoup de filles sont empêchées d'avoir accès à ces informations, ce qui peut mettre leur vie en danger et les empêcher de faire des choix liés à leur corps.

Gestion de crise pendant les sessions

Il se peut que des situations délicates se présentent pendant les sessions. Celles-ci doivent être traitées avec précaution et les mentors/animatrices doivent veiller à ne pas causer davantage de tort aux filles lorsque de telles situations se produisent. Les mentors/animatrices peuvent être confrontées à des filles présentant des mécanismes d'adaptation préjudiciables (par exemple, comportement autodestructeur, toxicomanie, idées suicidaires), rejetant des informations en raison de leur nature sensible (en particulier lors de sessions SSRA) et divulguant des cas personnels de VBG. Les mentors/animatrices doivent être prêtes à faire face à ces situations lorsqu'elles se présentent.

Points clés à considérer lors de chaque session :

- Assurez-vous de définir les accords de groupe dès le début des sessions de compétences de vie et demandez aux filles de s'en souvenir au début de chaque session.
- Reconnaissez et gérez le malaise des filles.
- Évitez de donner des conférences ou de prêcher.
- Partagez des informations précises.
- Ne donnez pas d'opinions personnelles.

Si une situation survient pendant la session et que vous devez la gérer :

- Il est important de traiter les problèmes au fur et à mesure qu'ils se présentent et de ne pas les ignorer (même si le sujet est difficile).
- Ne dites pas aux filles qu'elles ont « tort ». Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Demandez-leur plutôt quels sont les avantages ou les risques d'une suggestion ou d'un problème commun.
- Parlez au groupe de l'importance de la vie privée.
- Si une fille est en détresse, reportez-vous aux directives relatives à la gestion d'une crise immédiate à la page 119, chapitre 7 de la première partie de Filles Soleil.

Après la session :

- Faites un suivi avec les filles (en groupe ou individuellement, en fonction du problème) pour vérifier si elles se sentent à l'aise et pour voir si des actions doivent être entreprises.
- Demandez l'aide d'une responsable si vous avez besoin d'appui pour résoudre des problèmes particuliers.

Sessions Santé et Hygiène

Avant la session :

- **Confiance** : Créer une relation de confiance avant ces sessions est crucial.
- **Planifiez à l'avance** : Que voulez-vous accomplir pendant la session ? Est-ce que la mentor/l'animatrice est confiante des informations présentées ?
- **Fixez des limites** : Il peut être gênant de répondre aux questions des filles. Soyez honnête et dites-leur si vous êtes incapable de répondre à leurs questions, mais assurez-vous que ces questions reçoivent une réponse, même si un membre du personnel ou une travailleuse sociale doit être amenée à y répondre.
- **Obtenez des conseils** : Parlez à une responsable pour obtenir des conseils sur la manière de traiter des sujets sensibles. Demandez de l'aide en cas de besoin. Lorsque vous recherchez des conseils, n'oubliez pas de respecter la vie privée des filles et de ne pas partager d'informations à leur sujet.
- **Langage** : Réfléchissez à la façon d'expliquer aux filles les termes sensibles, tels que sexe, vagin et grossesse.

Pendant la session :

- Soyez prête à faire face à la timidité.
- Rappelez aux filles les accords de groupe et la confidentialité.
- Avant de donner des informations, commencez par établir ce que les filles savent (elles pourront peut-être l'expliquer d'une manière que les autres filles comprennent mieux). Fournissez aux filles des informations précises et factuelles.
- À chaque stade, demandez aux filles si elles souhaitent continuer avec le sujet suivant et ne poursuivez pas sans leur accord.
- Si vous ne connaissez pas la réponse, soyez honnête. Essayez de trouver la réponse pour la prochaine session.
- Ne forcez pas les filles à répondre à des questions avec lesquelles elles ne sont pas à l'aise.
- Ne posez pas aux filles de questions directes liées à leur expérience personnelle. Si elles partagent leurs expériences personnelles, remerciez-les de partager.

À la fin de la session :

- Demandez aux filles si certaines choses ne sont pas claires.
- Donnez-leur la possibilité de faire un retour de commentaires et des suggestions de manière confidentielle (par exemple, demandez-leur de noter leurs commentaires anonymement si elles ne sont pas à l'aise de verbaliser certains problèmes).
- Rappelez-leur la confidentialité et les accords de groupe.



Note : Il est important que les équipes pays s'assurent que les mentors/animatrices se sentent à l'aise d'exprimer leurs préoccupations. Si elles ne sont pas à l'aise pour donner des informations sur certains sujets en raison de leurs croyances personnelles, de leurs valeurs, etc., elles devraient être à l'aise pour exprimer ces réserves. Il est essentiel que les informations fournies aux filles soient factuelles, non partiales, et données de manière sensible et sans jugement. S'il n'est pas possible pour une mentor/animatrice de le faire, les équipes pays doivent en être informées et envisager d'autres options (par exemple, faire venir un professionnel de la santé ou faire appel à une co-animatrice ayant l'expérience de la communication de ce type d'informations, etc.) pour ces sessions spécifiques.

Sessions Sécurité

Durant les sessions de sécurité, faites attention aux points suivants :

- Les filles se comportent de façon contraire anormale
- Les filles sont introverties
- Les filles attirent l'attention sur elles-mêmes
- Les filles qui mentionnent quelque chose lié aux problèmes auxquels elles sont confrontées
- Les filles sur le point d'être mariées ou récemment mariées
- Le contenu de l'activité déclenche un changement de comportement

Conseils pour les sessions de sécurité :

- Réfléchissez à la façon d'expliquer et de définir les termes sensibles, tels que le viol, l'exploitation et le harcèlement. Évaluez la session à mesure qu'elle progresse. Si les filles ne se sentent pas à l'aise, ne les poussez pas à répondre à des questions spécifiques, mais essayez d'y revenir plus tard, ou posez les questions d'une manière différente. Essayez de vous mettre au courant des problèmes de sécurité préexistants dans la communauté des filles. Demandez à une travailleuse sociale d'assister à toutes ou une partie des sessions sur la sécurité, si possible.

Traiter des informations relatives à la VBG dans les situations de groupe :

- Une fille peut faire une divulgation personnelle de VBG pendant la session. Les mentors/animateuses doivent être dotées des compétences nécessaires pour réagir de manière appropriée aux filles qui révèlent des informations. Les mentors/animateuses ne sont pas des travailleuses sociales et ne devraient donc pas s'occuper de cas de VBG. Leur rôle est de veiller à ce qu'après la divulgation de VBG, la situation soit traitée de manière à ne pas causer de préjudice supplémentaire ni de stigmatisation à la fille qui divulgue.

Les mentors/animateuses doivent :

- Remercier la fille de partager (utilisez des déclarations de guérison, le cas échéant, par exemple, « Je suis contente que vous me l'ayez dit », « Vous êtes très courageuse de partager cela », « Ce n'est pas de votre faute »).
- Rappeler aux participantes qu'il s'agit d'un espace sûr.
- Changer le sujet de spécifique à général. Par exemple, si une fille dit avoir été battue par sa mère, dites : « Certaines filles peuvent subir des actes de violence à la maison ». Continuez votre suivi avec « Si les filles rencontrent un problème similaire, elles peuvent parler à une assistante sociale et toute fille peut s'adresser à moi après la session pour plus d'informations. »
- Ne pas ignorer ce que la fille a dit et ne pas changer la conversation brusquement. Faites un suivi avec elle à la fin de la session de manière discrète.

Après les sessions :

- Prévoyez du temps à la fin de chaque session pour permettre aux filles de vous approcher individuellement.
- Soyez disponible et ouverte à la discussion (et montrez-le à travers le langage corporel et les expressions faciales).
- Préparez-vous à l'avance pour faire face aux problèmes éventuels.
- Ne demandez pas à la fille de répéter sa divulgation.
- Expliquez qu'il y a une personne disponible avec laquelle elle peut parler.
- Si la fille accepte, facilitez le processus de référencementment en la présentant à la travailleuse sociale.

Gérer une crise immédiate



Il peut arriver que la situation ne puisse être gérée au sein du groupe. Les mentors/animatrices peuvent avoir besoin de réagir immédiatement à une situation qui se présente.

Cela pourrait inclure :

- Si une fille est très en détresse
- Si une fille divulgue quelque chose qui nécessite un suivi immédiat
- S'il y a un incident perturbant pour le groupe

Dans ces cas, les mentors/animatrices devraient :

- Nommer une ou deux filles du groupe pour diriger une activité ou un jeu pendant qu'elles gèrent la situation à l'extérieur.
- Si la mentor/l'animatrice est seule, elle devrait essayer d'identifier un membre du personnel, une animatrice ou une mentor pour qu'elle intervienne et travaille avec le groupe jusqu'à ce que la situation soit résolue.
- Si deux mentors/animatrices facilitent une session, l'une peut rester avec le groupe pendant que l'autre traite de la situation.
- En revenant au groupe, vérifiez avec les filles si elles sont à l'aise et si elles ont des questions à propos de l'incident.
- Faites un compte rendu à une responsable et déterminez quel suivi doit avoir lieu.

Le rôle de la mentor/animatrice n'est PAS celui d'une travailleuse sociale chargée de cas de VBG.

Une mentor/animatrice peut	Une mentor/ animatrice ne peut pas
Animer les Modules Filles Soleil de compétences de vie et organiser des sessions spécifiques avec les filles en fonction de sujets d'intérêt pour l'équipe et pour les filles.	Être l'assistante d'un membre du personnel.
Relier les filles aux travailleuses sociales en leur présentant le personnel, familiariser la fille avec la travailleuse sociale, et aider à établir un environnement de confiance entre la fille et la travailleuse sociale.	Remplacer les tâches effectuées par un autre membre du personnel.
Référer les filles à la travailleuse sociale si elles divulguent une VBG et veulent être référées.	Assurer la gestion de cas: la mentor/animatrice ne devrait pas s'occuper des cas de VBG, mais elle peut faire des référencementments à une travailleuse sociale si la fille le demande.
Fournir des informations aux filles.	Assurer la médiation avec les tutrices sur les questions liées à la divulgation d'incidents de VBG
Être un modèle pour les filles et les soutenir à travers un mécanisme établi et formalisé.	Partager des informations sur des divulgations avec qui que ce soit, à moins que la fille ne le lui demande (par exemple, lors de la référencement à une travailleuse sociale)
Porter l'attention du personnel sur les problèmes courants de sécurité signalés par les filles	

Pendant les sessions, il est possible que les filles divulguent des cas personnels de VBG. Il est également possible que la mentor/animatrice puisse suspecter qu'une fille subisse de la VBG en se basant sur certains signes qu'une fille pourrait présenter (comme mentionné au chapitre 7).

Comment une mentor/animatrice pourrait gérer une divulgation de VBG ?

1. Remerciez la fille pour avoir partagé son expérience, rassurez-la et assurez-vous qu'elle sait que ce n'est pas sa faute.
2. Informez la fille de la possibilité d'accéder à la gestion de cas après lui avoir expliqué le service d'une manière compréhensible.
3. Expliquez le concept de confidentialité et le rôle de la travailleuse sociale.
4. Soyez disponibles pour répondre aux questions sur le service.
5. Ne discutez pas des détails de la divulgation de la fille.
6. Ne forcez pas les filles à accéder aux services si elles ne le souhaitent pas. Fournissez plutôt aux filles toutes les options disponibles en expliquant les avantages et les inconvénients d'accéder ou de ne pas accéder à un service particulier.
7. Demandez-lui si elle a besoin d'aide pour parler à une travailleuse sociale (par exemple, la présenter à elle ou l'aider à établir la confiance avec elle, etc.).

Que se passe-t-il si une fille refuse de voir une travailleuse sociale chargée de cas de VBG et souhaite seulement parler à une mentor/animatrice ?

Il est possible qu'une fille ne se sente pas à l'aise de voir une travailleuse sociale chargée des cas de VBG si elle a déjà établi une relation de confiance avec la mentor/animatrice. Il est important de penser aux stratégies suivantes:

1. Clarifiez à la fille le rôle de la mentor/animatrice et expliquez lui le rôle de la travailleuse sociale.
2. Faites participer la travailleuse sociale à certaines sessions Filles Soleil afin que les filles puissent se familiariser avec elle.
3. Présentez la fille physiquement à la travailleuse sociale au lieu de simplement la référer à elle.
4. Avant le début de la gestion de cas, asseyez-vous plusieurs fois avec la fille et la travailleuse sociale (sans discuter du cas), afin de renforcer la confiance entre les deux.
5. La fille peut refuser de voir la travailleuse sociale les premières fois, mais elle peut changer d'avis à l'avenir. Dites-lui que l'option serait toujours ouverte.
6. Ne forcez pas la fille à voir une travailleuse sociale. Essayez de la mettre plus à l'aise pour vouloir accéder au service.

Exemple de scénario de gestion de cas

Une personne formée est disponible pour écouter les préoccupations des filles dans un espace sûr, où n'importe quelle fille peut librement exprimer ce qui la dérange. Ceci restera entre la travailleuse sociale et la fille.

La travailleuse sociale n'est pas une personne qui porte des jugements ou qui proposent des conseils ou des solutions. Elle guide principalement les filles dans la réflexion pour trouver des solutions ou pour prendre des décisions qu'elles pourraient vouloir prendre.

Le menu des jeux et brise-glaces Filles Soleil

Filles Soleil suggère d'utiliser des jeux, des brise-glaces et d'autres activités tout au long des modules de compétences de vie. Les jeux énumérés ci-dessous peuvent vous aider à mettre en pratique vos compétences et à appliquer vos concepts, mais aussi à faire bouger les choses, à attirer l'attention des filles, à augmenter leur sécurité et leur confort et à les aider à s'amuser. Vous trouverez ci-dessous quelques exemples que les mentors/animatrices peuvent utiliser comme bon leur semble pour passer du temps en groupe. Ces activités peuvent également être adaptées pour les tutrices/tuteurs, ainsi que pour illustrer ce que les filles font dans leur groupe.

Jeu des prénoms : Formez un cercle avec tout le monde debout. La première personne prononce son prénom et fait une motion ou un symbole pour se présenter. La personne suivante répète le nom et le symbole de la personne qui la précède, puis prononce son propre prénom et ajoute son propre mouvement ou symbole. La personne suivante répète les prénoms et symboles de toutes les personnes l'ayant précédé, puis ajoute le sien. Répétez jusqu'à ce que tout le monde dans le cercle ait participé. Ce jeu aide les filles à mieux se connaître et à apprendre les prénoms de chacune.

La vague : Formez une ligne droite avec les filles debout les unes derrière les autres. La cheffe de file commence à faire un mouvement de bras ; les membres du groupe répètent ce mouvement, l'une après l'autre, se suivant pour faire une vague. Voyez à quelle vitesse elles peuvent aller. La cheffe de file peut changer le mouvement et le modèle de la vague.

Tour de groupe assis : Le groupe commence par se mettre debout en cercle, épaule contre épaule. Chacune se tourne alors vers la droite et pose ses mains sur les épaules de la fille en face. Le groupe devra travailler ensemble pour communiquer. Au compte de 1-2-3, tout le monde est invité à s'asseoir sur les genoux de la fille derrière elle. Si cela est fait trop rapidement, les membres du groupe tomberont. Une fois que cela est terminé, le groupe peut vouloir essayer de marcher dans cette formation. Il s'agit d'une activité dynamique qui donnera au groupe un sentiment de grande satisfaction lorsqu'elle aura été menée à bien!

Nœud humain : Les filles se tiennent côte à côte dans un cercle, plaçant leurs deux mains au centre. Lorsque la dirigeante dit « Allez-y », tout le monde s'empare des mains de quelqu'un d'autre en veillant à ne pas saisir

les deux mains de la même fille ou celles de quelqu'un à côté d'elles. Une fois que tout le monde est connecté, l'objet est de démêler le nœud, sans relâcher la poignée, sauf en cas de pivotement autorisé, tant que les mains des filles continuent de se toucher.

Téléphone : Tout le monde est en ligne. La personne au début de la ligne murmure quelque chose à l'oreille de la personne suivante, et ainsi de suite, jusqu'à ce que la dernière personne entende le murmure de la personne qui se trouve devant elle. La dernière personne dit ensuite la phrase qu'elle a entendue à l'ensemble du groupe et vérifie si c'est ainsi qu'a commencé la première personne. Le plus souvent, ce n'est pas le cas!

Fête du fruit : Demandez aux filles de former des groupes en fonction de leur fruit préféré ou répartissez-les en groupes et demandez à chaque groupe de convenir d'un type de fruit. Demandez à chaque groupe de fruits de trouver une très courte chanson (deux ou trois mots et/ou des voix et des effets sonores) et de danser (un motif de mouvement rythmique) pour leur groupe. Agissez en tant que « maestro » et appelez-les groupe par groupe pour présenter leur performance. Commencez ensuite à les mélanger, par exemple mangues et bananes, de sorte que les groupes appelés à se réunir doivent se produire ensemble. De temps en temps, criez « Carnaval des fruits », moment auquel tous les groupes de fruits devraient jouer ensemble. Essayez d'explorer des arrangements et des variations exotiques. Soyez créative!

Jeu d'animal : Donnez des bouts de papier à chaque membre du groupe. Inscrivez le nom d'un animal sur chaque fiche (maximum trois à quatre animaux différents, en fonction de la taille du groupe). Distribuez les papiers

au hasard. Après avoir compté jusqu'à trois, chaque personne doit émettre le son de l'animal sur son papier et trouver les autres membres de son groupe d'animal. Le premier groupe à se trouver le plus vite gagne.

Tasnim dit : La mentor/l'animatrice demande aux filles de se mettre en cercle et d'écouter attentivement les instructions. Lorsque la mentor/l'animatrice dit, par exemple : « Tasnim dit de s'agenouiller ou de mettre les mains sur le bas du dos », etc., les filles doivent faire ce que dit Tasnim. Mais si la mentor/l'animatrice dit : « Mets tes mains sur le bas du dos », les filles ne devraient pas s'exécuter, car Tasnim ne l'a pas dit ! Si une fille passe à l'action à un moment où la mentor/l'animatrice ne dit pas « Tasnim dit », alors elle est éliminée. Le jeu continue jusqu'à ce qu'une seule fille gagne.

Agis comme tu te sens aujourd'hui : Demandez aux filles de se mettre en cercle. Chaque fille va jouer à tour de rôle ce qu'elle ressent aujourd'hui. Par exemple, si elles se sentent fatiguées, elles peuvent faire un grand bâillement. Si elles sont excitées, elles peuvent sauter de haut en bas. Si elles sont heureuses, elles peuvent rire. La seule règle est qu'elles ne peuvent pas utiliser de mots pour dire ce qu'elles ressentent. La mentor/l'animatrice peut commencer en premier afin que les filles puissent voir comment le jeu fonctionne.

Felfoul et Falafel : Séparez les filles en deux groupes et demandez-leur de se mettre face à face. Attribuez au premier groupe le nom « Felfoul » et au second groupe « Falafel ». Racontez aux filles une histoire où vous emploieriez très souvent les mots Felfoul et Falafel. Le premier groupe doit pencher la tête à chaque fois que « Felfoul » est prononcé et le second groupe doit baisser la tête à chaque fois que « Falafel » est répété. Pensez à une histoire en utilisant les mots Felfoul et Falafel autant de fois que possible - elle ne doit pas nécessairement avoir de sens ! Essayez de confondre les filles tout en racontant l'histoire (en disant très vite Felfoul et Falafel, en répétant les termes plusieurs fois), ainsi le jeu sera plus drôle. Commencez par dire ... « J'ai mangé du Felfoul à déjeuner, mais pas de Falafel ... » puis continuez.

Remarque : Si ce jeu doit être dans une langue locale, essayez d'utiliser deux mots commençant par la même lettre, pour déconcerter les filles.

Échange de vêtements : Demandez aux participants de se mettre en cercle. Une fille devra se porter volontaire pour se tenir au milieu du cercle. La fille

au milieu dira une couleur ou un accessoire. Par exemple, « si vous portez du bleu » ou « si vous portez une jupe ». Les filles qui correspondent à cette description tenteront rapidement de changer de place avec une autre fille qui correspond aussi à cette description. La personne au milieu doit également essayer de trouver un espace afin de mettre une autre fille au milieu. Cette fille va maintenant faire la même chose, par exemple, « si vous portez des boucles d'oreilles » ou « si vous portez du vert. »

Échanger des grimaces : Demandez aux filles de se mettre en cercle. Une fille va commencer. Cette première fille fera une grimace ou une action à sa voisine de droite. La voisine fera le même visage et la même action à la première fille. Ensuite, elle se tournera vers sa voisine de droite et fera une grimace/une action différente. Cette voisine fera la même grimace et la même action à la deuxième fille, puis se tournera vers sa voisine de droite pour créer une grimace/une action différente. Le jeu se poursuivra jusqu'à ce que toutes les filles fassent des grimaces ou des actions.

Remarque : Cela peut être fait deux fois ou plus, jusqu'à ce que les filles deviennent meilleures au jeu.

Qui est la cheffe : Demandez aux filles de se mettre en cercle. Expliquez qu'il sera demandé à une volontaire de quitter la salle, puis qu'une fille de la salle sera choisie comme cheffe. Elle doit mener une série d'actions, telles que taper des mains, taper du pied, danser, etc., qui sont copiées par tout le groupe. Lorsque la volontaire rentrera dans la salle, elle se tiendra au milieu du cercle et tentera de deviner qui dirige les actions. Le groupe essaiera de ne pas regarder la cheffe, rendant plus difficile pour la fille de deviner de qui il s'agit. La cheffe doit changer les actions régulièrement, sans se faire prendre. Lorsque la volontaire devine correctement qui est la cheffe, elle rejoint le cercle. Une nouvelle fille peut se porter volontaire pour quitter la pièce. Après son départ, une nouvelle fille peut être choisie comme cheffe.

Donnez-moi du pain : Demandez aux filles de se mettre en cercle. Une fille va commencer par dire à sa voisine de droite, « As-tu du pain ? » La voisine répondra en disant : « Tu as dit quoi ? » La fille répondra en disant : « Donnes-moi du pain. » Puis la fille qui répondait, va entamer la conversation avec sa voisine de droite. Les filles vont faire cela autour du cercle, en prononçant la conversation à voix haute, dans un murmure, en criant, d'une voix idiote, comme elles voudront le dire pour le rendre divertissant.

Confiance

C

Objectif

Comprendre les concepts de confiance, de sécurité, la planification de la sécurité et établir des liens entre soins et soutien.

Sessions de confiance

- Introduction à Filles Soleil
- Notre espace sûr
- Communiquer sans mots
- Les personnes en qui j'ai confiance
- Ma carte de la sécurité
- Nos services de soutien
- Qu'est-ce qui fait d'une fille « une fille » ?
- Qu'est-ce que le pouvoir ?

Les concepts de confiance

- Établir la confiance du groupe
- La définition de la sécurité et de la mentor/l'animatrice
- Comportements de personnes sûres et de personnes non-sûres
- Cartographie des risques

Les compétences de confiance

- Confiance
- Sensibilisation à la sécurité
- Créer des options sûres
- Confiance en soi
- Participation
- Communication
- Travail en équipe
- Expression
- Prise de décision

CONSEILS

Pour les sessions sur la Confiance

L'établissement d'un espace sûr pour les filles est le résultat prioritaire du programme Filles Soleil. Les filles vont assister régulièrement au groupe si elles se sentent physiquement en sécurité, peuvent se faire confiance entre elles ainsi qu'à la mentor/l'animatrice, reçoivent la gentillesse et la compassion et sont accueillies sans jugement. Les sessions de confiance sont conçues pour créer un soutien pour chaque fille afin qu'elle dispose d'un espace sûr et d'un réseau de sécurité tout au long du programme. Les sessions de confiance permettent également aux mentors/animatrices de mieux comprendre ce que la confiance et la sécurité signifient pour chaque fille et les risques auxquels elles sont confrontées à la maison et dans la communauté.

- o Si nécessaire, créez des activités de supplémentaires avant d'aborder la sécurité, afin de vous assurer que les filles se sentent à l'aise.
- o Faites attention à la manière dont la conversation sur la sécurité affecte les filles ou déclenche certaines réactions.
- o Remarquez si des participantes apportent des comportements difficiles au groupe. Les comportements perturbateurs doivent être traités mais non punis. Les adolescentes agissent souvent de façon agressive ou réservée lorsqu'elles ne se sentent pas en sécurité.
- o Faites attention aux filles qui sont plus timides ou plus réservées. Tâchez d'atteindre ces filles pour qu'elles se sentent entendues, même dans un groupe où d'autres peuvent être plus extraverties. Un environnement bruyant peut sembler très inconfortable pour les filles qui sont calmes mais parfois ça peut être l'inverse.
- o Utilisez systématiquement la feuille de route des sessions pour que les filles puissent avoir un sentiment de contrôle et de prévisibilité dans leur vie.
- o Si les filles ne sont pas à l'aise, incluez les activités liées à la sécurité plus tard, quand elles se sentiront plus à l'aise avec la mentor/l'animatrice et entre elles.
- o Ces activités de sécurité peuvent être effectuées à différents moments tout au long des modules de compétences de vie afin d'évaluer tout changement dans les expériences relatives à la sécurité.
- o Prenez la « température » du groupe régulièrement. Utilisez des chiffres ou des images/symboles de visages pour que les filles puissent indiquer à quel point elles se sentent à l'aise de venir au groupe, d'être en groupe et d'appliquer ce qu'elles ont appris en groupe à la maison et dans la communauté. La première fois, les filles peuvent répondre ce qu'elles pensent que la mentor/l'animatrice veut entendre, mais si cet exercice est mené régulièrement, elles se sentiront plus à l'aise pour être honnêtes.
- o Soyez la « personne sûre » ou le contact d'une fille si personne n'est disponible pour être sa « personne sûre » ou son réseau de soutien. Beaucoup de filles ne connaissent peut-être personne dans le milieu ou ne se sentent pas en sécurité avec les membres de leur famille proche ou ne leur font pas confiance. Ces options doivent être expliquées chaque fois qu'une session est consacrée à la sécurité et à la planification.



CONFIANCE

Introduction à Filles Soleil

Objectifs de la session :

- ▶ Les filles découvrent le programme et décident de se joindre au groupe.
- ▶ Les mentors/animatrices : Expliquent le programme, définissent la notion de « mentor », prennent note des personnalités des filles/du groupe et encouragent activement les filles à continuer de participer au programme.

Compétences : Participation, travail d'équipe, communication

Matériel : Boîte d'art, document de services (demandez à un membre du personnel de le fournir à l'avance. S'il n'est pas adapté aux adolescentes, vous pouvez l'expliquer en détail aux filles au cours de l'activité décrite ci-dessous), document « Qui suis-je », Guide des outils intégrés de S&E pour l'activité « Qui suis-je ? »

Bienvenue et révision

Présentation du programme, des mentors et des filles, puis partage du goûter et des boissons pour ouvrir la session. Comme il s'agit de la première session, continuez avec le jeu des prénoms afin de briser la glace et permettre aux filles d'apprendre le prénom les unes des autres.

2

Cercle d'histoire

Sara

Je veux vous présenter une fille appelée Sara. Elle a à peu près votre âge. Sara a récemment quitté son domicile pour s'installer dans un nouvel endroit. Ici, elle a appris qu'il y avait un groupe de filles qui se rencontraient chaque semaine pour parler et apprendre de nouvelles choses. Sara voulait rejoindre le groupe, mais elle voulait d'abord en savoir plus sur le groupe et sur ce qu'il faisait. De quel genre de choses ce groupe pourrait-il parler lors de ces réunions ? Que pensez-vous de l'idée de créer un groupe semblable à celui de l'histoire de Sara ?

3

Explorons

Qu'est-ce que Filles Soleil ?



Expliquer : Aujourd'hui est le premier jour de notre groupe Filles Soleil. C'est un lieu d'apprentissage sûr et amusant où nous pouvons apprendre de nouvelles compétences et informations et nous faire de nouvelles amies.



Demander : Qu'est-ce que Filles Soleil ?



Expliquer : Filles Soleil est un groupe réservé aux filles où nous pouvons en apprendre davantage sur la sécurité, parler de nos espoirs et de nos rêves et nous amuser ensemble. Nous nous rencontrerons ... (ajouter le calendrier des réunions du groupe). Nous appelons le groupe Filles Soleil parce que nous savons que nous, les filles, brillons comme le soleil ! Vous apprendrez des choses ici qui vous feront briller plus fort!



Demander : Qu'est-ce qu'une mentor/animatrice ?



Expliquer : Une mentor/animatrice est une personne qui vous écoute, vous donne des informations et peut vous guider lorsque vous avez besoin de soutien. Je serai votre mentor/animatrice pendant les sessions Filles Soleil. En tant que mentor/animatrice, je promets d'être gentille avec vous, de vous encourager, de vous protéger et de vous mettre en contact avec le soutien dont vous pourriez avoir besoin.



Demander : Quelles sont les choses à propos de notre monde et de nous-mêmes que chacune d'entre nous devrait apprendre ? Incluez les sujets qui ont été choisis pour le programme.

- o Décrivez chaque sujet et placez une pancarte pour chacun d'eux sur le mur de l'espace sûr. Utilisez des symboles locaux ou faciles à comprendre si nécessaire.
- o Répondez aux questions sur chaque sujet.
- o Demandez s'il y a des sujets supplémentaires que les filles aimeraient aborder pendant Filles Soleil.



Remarque : Il est important de demander aux filles quels sujets supplémentaires elles aimeraient aborder, et ce tout au long de Filles Soleil, car elles risquent de ne pas se sentir à l'aise d'en discuter lors de la première session.



Demander : Tout le monde a besoin d'aide à un moment de sa vie. Savez-vous où vous tourner si vous avez besoin d'aide pour des questions relatives à votre santé ou votre sécurité ?

- o Distribuez le document sur les services de sécurité aux filles.
- o Utilisez une version comportant des symboles au lieu de mots si cela convient mieux.
- o Montrez à tout le monde une carte de la région, où se trouve actuellement le groupe et où les services sont disponibles.
- o Dites au groupe qu'il peut s'adresser directement à vous pour obtenir de l'aide pour accéder à ce dont il a besoin.



Remarque : Vérifiez si les filles ont des questions et si le calendrier et la fréquence des sessions leur convient.



Activité I

Qui suis-je ?



Étape 1 : Moi

- o Les filles doivent écrire leur nom ou choisir un symbole et le dessiner au-dessus de la figure dans le document « Qui suis-je » (elles utiliseront ce nom/symbole à la fin du programme, elles doivent donc s'en souvenir).
- o En utilisant des crayons de couleur, les filles peuvent dessiner une figure qui les représente.
- o Elles peuvent dessiner des expressions faciales pour montrer ce qu'elles ressentent. Elles peuvent utiliser leurs couleurs préférées pour leurs vêtements.

Étape 2 : Les personnes en qui j'ai confiance

- o Autour de la figure, les filles dessineront les personnes en qui elles peuvent avoir confiance : leurs amies les plus proches, leur famille, etc. Si elles savent écrire, elles peuvent écrire qui sont ces personnes. Sinon, elles peuvent simplement les dessiner.



Dire : Nous avons tous des personnes et des choses qui peuvent nous aider. Mettons ces personnes autour de notre figure. Elles peuvent être nos amies les plus proches et/ou notre famille.

Étape 3 : Ce que je peux faire



Dire : Dessinez ou notez vos points forts : vos compétences, vos talents et vos qualités.



Dire : Ce peut être des choses dont vous êtes fières ou des choses que les gens vous ont dits que vous faites bien.



Dire : Ce peut également être lié à la façon dont vous traitez les autres.



Faire : Demandez aux filles de partager une partie de ce qu'elles ont écrit ou dessiné avec le groupe et d'accrocher leurs figures au mur.



Remarque : Les mentors/animateuses doivent collecter les figures pour pouvoir les comparer aux figures figurant à la fin des modules de compétences de vie afin d'évaluer tout changement dans les réseaux sociaux et les compétences des filles.



Activité 2

Les accords de groupe



o Les filles vont maintenant créer des accords de groupe qui s'appliqueront pour le reste des sessions. Les accords de groupe sont des « lignes directrices » qui seront créées par les filles. L'objectif est d'établir un sentiment de sécurité et de respect.

✓ **Faire :** Demandez aux filles de penser à des accords de groupe. Vous trouverez ci-dessous une liste d'exemples que vous pouvez également proposer au groupe :

- Amusez-vous et soyez créatives.
- Il n'y a jamais de question fausse ou stupide.
- Gardez les discussions des sessions dans le groupe. Personne ne devrait les partager avec des personnes extérieures au groupe.
- Soyez respectueuses et écoutez bien.

* **Remarque :** Si les filles veulent parler d'expériences personnelles liées à la sécurité, elles peuvent le faire en privé avec la mentor/l'animatrice en dehors de la session dans un espace privé.

✓ **Faire :** Écrivez les accords sur un papier pour tableau de conférence de manière amusante et créative. Mettez les accords en place pour que les filles puissent les voir pendant les sessions Filles Soleil.

Choisissez un autre brise-glace à faire avec les filles.



Activité 3

Rituel d'ouverture et de clôture



✓ **Faire :** Invitez les filles à réfléchir à un moyen d'ouvrir et de clôturer leurs réunions Filles Soleil. Ce pourrait être une chanson, une danse, un poème ou tout autre rituel qu'elles aimeraient faire.

o Travaillez avec les filles pour arriver à un accord sur leur choix.

? **Demander :** Qui voudrait revenir à Filles Soleil ?

? **Demander :** Quels sont les obstacles qui pourraient vous empêcher de participer aux réunions et comment pouvons-nous vous aider à participer ?

* **Remarque :** Certaines des barrières peuvent être sensibles. Si une fille en présente une, prenez le temps de lui parler à la fin de la session.

✓ **Faire :** Félicitez les filles pour leur excellent travail d'équipe!

5

Vérification

Nommez trois choses que nous pouvons apprendre et faire dans notre groupe Filles Soleil.

6

À emporter

Je vous remercie d'être venues aujourd'hui. Je suis très heureuse que vous fassiez partie de Filles Soleil. Avant de nous revoir, pensez à d'autres questions sur le programme, sur ce que nous allons faire ou sur ce que vous voulez faire. Nous vous inviterons à partager vos idées lors de la prochaine session.

Fiche-Ressource

Le document « Qui Suis-Je »>





CONFIANCE

Notre espace sûr

Objectifs de la session :

- ▶ Les filles parlent de ce que signifie un espace sûr pour elles, renforcent la confiance dans le groupe et personnalisent leur espace de groupe pour Filles Soleil.
- ▶ Les mentors/animatrices comprennent comment les filles perçoivent cet espace sûr et apprennent à mieux les connaître.

Compétences : Sécurité, prise de conscience de soi, travail d'équipe, expression, brainstorming

Se baser sur : Introduction à Filles Soleil

Matériel : Boîte d'art, Outils intégrés de S&E Directives pour « Je suis, j'ai, je peux » (trouvés dans la partie 1 des Outils de suivi et évaluation de Filles Soleil), notes post-it.



Bienvenue et révision

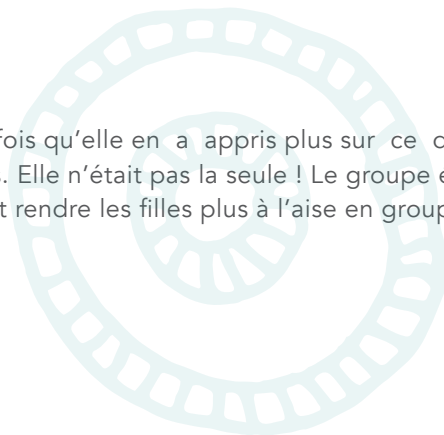
De quoi avons-nous discuté la semaine passée ? Avez-vous utilisé quelque chose que vous avez appris ici à la maison ?



Cercle d'histoire

Sara

Sara a finalement décidé de rejoindre le groupe une fois qu'elle en a appris plus sur ce qu'il faisait. Elle était toujours un peu timide mais s'habituaient au groupe et continuait à connaître les filles. Elle n'était pas la seule ! Le groupe était très nouveau et même les autres filles étaient encore en train de se rencontrer. Qu'est-ce qui pourrait rendre les filles plus à l'aise en groupe et leur permettre de se sentir en sécurité dans l'espace où elles se rencontrent ?



3

Explorons

Qu'est-ce qu'un espace sûr ?

-  **Demander :** Comment pouvons-nous faire de notre espace un endroit où les filles se sentent en sécurité et à l'aise ?
-  **Expliquer :** aux filles que nous avons déjà défini des accords de groupe pour aider à créer un espace sûr.
-  **Demander :** aux filles s'il y a d'autres suggestions.
-  **Expliquer :** Il y a différentes choses qui peuvent faire de cet endroit un espace sûr.
 - o La sécurité physique pour notre corps et l'espace de groupe
 - o La sécurité émotionnelle pour nos pensées et nos sentiments (me sentir émotionnellement en sécurité signifie que je peux dire ce que je veux et ce que je dois sans crainte de jugement ou de moqueries, ici ou hors du groupe.)
 - o La sécurité créative pour notre imagination et nos idées
-  **Demander :** Y a-t-il d'autres types de sécurité qui sont importants pour vous ?

4

Activité I

Je suis, j'ai, je peux



-  **Expliquer :** C'est une activité dans laquelle nous allons examiner ce en quoi nous sommes bonnes et ce que nous pouvons faire.
 - o Donnez aux filles des post-it et des stylos.
 - o Tracez un grand cercle sur un papier de tableau de conférence.
 - o Écrivez « JE SUIS » ... à l'intérieur du cercle.
-  **Dire :** Nous pouvons toutes finir cette phrase de plusieurs manières. Quelles sont les façons de terminer cette phrase ?
 - o Demandez aux filles de donner leurs réponses volontairement.
 - o Écrivez « J'AI » ... à gauche ou à droite du cercle.

4

Activité I

Je suis, j'ai, je peux



Dire : Nous avons toutes des personnes et des choses qui peuvent nous aider. J'ai écrit ceci à côté du cercle parce que c'est ce que nous avons maintenant. Quelles sont les façons de terminer cette phrase ?

- o Demandez aux filles de donner leurs réponses volontairement.
- o Écrivez « JE PEUX » ... au-dessus du cercle, vers le haut.



Dire : Nous avons toutes des choses que nous pouvons faire, pas seulement dans le futur, mais à l'heure actuelle. J'ai écrit ceci en haut parce que ce que nous pouvons faire représente nos espoirs et notre potentiel. Quelles sont les façons de terminer cette phrase ?



Dire : Maintenant essayez de penser à trois choses sur qui vous êtes, ce que vous avez et ce que vous pouvez faire. Lorsque vous êtes prêtes, dessinez/écrivez vos idées sur des post-it, puis nous viendrons les coller sur le papier pour tableau de conférence.

- o Donnez aux filles au moins 15 minutes (ou aussi longtemps qu'elles le souhaitent) pour dessiner sur des post-it.
- o Une fois que les filles ont terminé leurs dessins/phrases, demandez-leur de les mettre sur le papier pour tableau de conférence, puis demandez aux filles de se rassembler pour regarder ce que tout le monde a écrit/dessiné.



Expliquer : Vos dessins/phrases montrent vos points forts. Lorsque nous regardons chaque dessin/phrase, nous voyons les forces de chaque personne de notre groupe. Quand nous les regardons ensemble, nous voyons les forces de tout notre groupe. Cette activité nous a permis de créer un espace sûr pour nos idées et notre créativité !

4

Activité 2

Personnaliser notre espace sûr



Demander : aux filles de trouver ensemble un nom pour le groupe.

- o Vérifiez comment les filles aimeraient personnaliser l'espace sûr.
- o Si l'espace est dédié en permanence aux filles :



Demander : aux filles d'utiliser les différentes fournitures artistiques pour personnaliser un mur.

- o Si l'espace est utilisé par d'autres groupes :



Demander : aux filles d'utiliser les différentes fournitures pour créer une banderole avec le nom de leur groupe de filles, puis demandez-leur d'ajouter individuellement leur touche personnelle à la banderole.

- La banderole doit être colorée et suffisamment grande pour que tout le monde puisse la voir. Elle sera mise en place au début de chaque session de groupe. Rappelez aux filles que la contribution de chacune à la banderole est la bienvenue et reflète notre engagement à créer un espace sûr.
- Chaque fille peut mettre son nom, un symbole ou se dessiner. Cela devrait être quelque chose qui personnalise la banderole pour elle.

5

Vérification

Quelles sont les choses qui peuvent créer l'espace sûr et dont nous avons parlé aujourd'hui ? Quel est le plus important pour vous ?

6

À emporter

Cette semaine, si possible, discutez avec votre famille ou vos amies des espaces sûrs. Ensemble, vous pouvez réfléchir à des moyens de rendre vos autres espaces plus sûrs pour toutes. Si vous le souhaitez, vous pouvez partager vos pensées lors de la prochaine session.



Activité facultative

Créer de l'espoir : à quoi ressemble mon espace sûr



Matériels : Boîte d'art, journaux intimes



Demander : aux filles d'imaginer à quoi ressemblerait leur espace sûr si elles pouvaient le créer.



Demander : aux filles de dessiner ou d'écrire ce qu'elles veulent à propos de cet espace - sous forme d'image, de poème ou d'histoire. Ce pourrait être ici, ailleurs ou chez elles.

- o Invitez-les à travailler en binôme si elles le souhaitent.
- o Invitez chaque fille à partager avec une autre fille ou le groupe, selon le cas.
- o Offrez de garder le dessin de chaque fille dans l'espace sûr ou permettez-leur de le ramener à la maison.
- o Les filles plus âgées, ou celles qui ont des compétences en écriture, peuvent vouloir conserver leurs dessins dans leur journal intime.



Remarque : Cette activité « d'imagerie » peut être apaisante pour les filles qui vivent dans des espaces très dangereux ou extrêmement chaotiques, comme dans la rue de zones urbaines. Bien souvent, il est difficile et contre-productif qu'elles réfléchissent aux détails de leur situation actuelle, mais le fait qu'elles aient une idée précise de ce qu'est un espace sûr peut les aider à se calmer en période de stress, à régulariser leurs émotions et créer un espoir pour l'avenir.



CONFIANCE

Communiquer sans mots

Objectifs de la session :

- ▶ Les filles développent leur confiance entre elles.
- ▶ Les filles se sentent plus à l'aise avec la mentor/l'animatrice et entre elles.

Compétences : Créativité, communication, renforcement de la confiance

Se baser sur : Introduction à Filles Soleil

Matériel : Boîte d'art



Bienvenue et révision

Nommez une chose/compétence que nous avons apprise la semaine dernière. Comment avez-vous utilisé cette nouvelle information/compétence à la maison ?



Cercle d'histoire

Sara

Sara rencontrait beaucoup de nouvelles personnes à l'endroit où elle vivait. Elles étaient toutes différentes, certaines très accueillantes, d'autres timides, certaines heureux, d'autres semblaient en colère. Sara n'a pas remarqué ces choses parce que des gens le lui ont mentionné mais en grande partie à cause du comportement de ces personnes. Sara voulait explorer cette idée plus profondément !



Explorons

Parler sans mots



Demander : Peut-on se parler sans utiliser de mots ? Comment faisons-nous cela ? (Par exemple, sourire, parler, rire, faire des signes, agiter les mains, écrire, chanter, etc.)



Expliquer : Une grande partie de notre communication (comment nous nous parlons) se fait sans faire appel à des mots, ce qui peut aider à exprimer de nombreux sentiments et émotions différents.



Demander : Comment la compréhension de la façon dont nous nous parlons affecte-t-elle nos relations avec les autres ?



Dire : Quand vous comprenez les différentes façons que nous avons de nous parler les unes les autres vous pourrez voir quand une personne se sent triste ou heureuse. Nous serons en mesure de voir quand le moment est propice pour les approcher ou quand attendre avant de les aborder.



Activité 1

La ligne silencieuse



- o Les filles formeront une ligne de la fille la plus petite à la fille la plus grande.
- o Elles feront cela sans utiliser de mots. Elles peuvent utiliser d'autres moyens pour communiquer, tels que le contact visuel, les mouvements de la main, etc.



Expliquer : Vous allez vous mettre en ligne de la fille la plus petite à la fille la plus grande.

- À partir du moment où je dis « Commencez », vous pouvez commencer à travailler ensemble pour vous organiser. Cependant, personne ne peut parler - la salle doit être silencieuse.

Une fois la ligne formée :



Demander : Était-ce difficile de faire cela sans parler ? Qu'avez-vous appris de cette activité ?



Activité 2

Maison Arbre Soleil



Faire : Séparez les filles en binômes et donnez à chaque binôme un marqueur et un morceau de papier pour tableau de conférence.



Expliquer : Chacune de vous devrait être assise en binôme face à face, avec un marqueur. Quand je dis « Commencez », les filles de chaque binôme doivent toutes les deux tenir le marqueur ensemble et dessiner une maison, un arbre et le soleil. Vous ne pouvez pas parler pendant l'activité.



Faire : Quand elles auront fini, elles devront montrer leur dessin au groupe.



Demander : Avez-vous trouvé cette activité difficile ou facile ? Comment avez-vous réussi à faire cela sans parler ?

4

Activité 3

Quel est mon humeur ?



Faire : Demandez aux filles de se mettre en cercle.



Dire : Nous allons faire une activité où je vais crier un certain nombre de sentiments différents et vous allez essayer de montrer ces sentiments, mais sans parler.

- Heureuse
- Somnolente
- Fâchée
- Excitée
- Surprise



Demander : Était-il facile de voir les différents sentiments exprimés par le groupe uniquement en regardant leurs expressions du visage et du corps ?



Demander : Pourquoi est-il important de comprendre ce que les gens ressentent ?



Expliquer : Travailler ensemble, que ce soit dans le cadre de cette activité ou dans nos vies quotidiennes, implique de communiquer sans mots. Nous oublions parfois le pouvoir de ce type de communication, mais grâce à cette activité, vous avez pu en comprendre l'importance.

- Comprendre la façon dont les gens communiquent sans utiliser de mots vous aidera à comprendre quand il est temps d'aborder certaines choses avec certaines personnes. Par exemple, si vous souhaitez demander quelque chose à vos parents mais que vous remarquez qu'ils sont distraits vous pouvez choisir de le faire à un autre moment.

5

Vérification

Comment pouvons-nous savoir ce qu'une personne pense ou ressent sans qu'elle nous le dise ?

6

À emporter

Cette semaine, si possible, essayez d'observer le comportement des gens et voyez si vous pouvez comprendre ce qu'ils ressentent sans qu'ils vous le disent. Nous pouvons partager nos observations lors de la prochaine session.



CONFIANCE

Les personnes en qui j'ai confiance

Objectifs de la session :

- ▶ Les filles identifient une personne sûre à laquelle elles peuvent s'adresser lorsqu'elles ont besoin de soutien ou d'aide.
- ▶ Les mentors/animateuses notent la personne sûre de chaque fille ou proposent d'être leur personne sûre si personne n'est disponible pour remplir ce rôle.

Compétences : Prise de décision, relations, renforcement de la confiance

Se baser sur : Introduction à Filles Soleil, Notre espace sûr

Matériels : Boîte d'art, « Diagramme de fleurs de confiance » (Les mentors/animateuses doivent remplir un exemple de « Diagramme de fleurs de confiance »), Guide des outils intégrés pour la « Fleur de confiance » dans les Outils de suivi et d'évaluation, Première partie de Filles Soleil



Bienvenue et révision

Nommez une chose/compétence que nous avons apprise la semaine dernière. Comment avez-vous utilisé cette nouvelle information/compétence à la maison ?

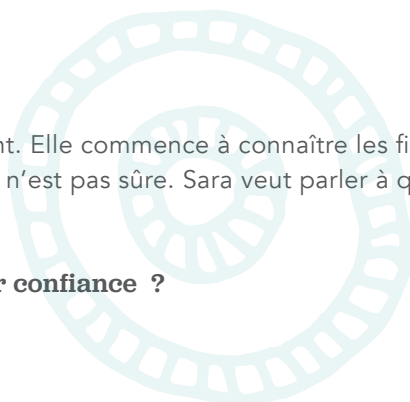


Cercle d'histoire

Sara

Sara commence à s'habituer à son nouvel environnement. Elle commence à connaître les filles du groupe et certaines personnes de la communauté où elle vit actuellement. Mais il y a une chose dont Sara n'est pas sûre. Sara veut parler à quelqu'un des choses qui la dérangent, mais elle ne sait pas en qui elle peut avoir confiance.

Comment Sara peut-elle savoir en qui elle peut avoir confiance ?



3

Explorons

Qui est une personne de confiance ?



Dire : Une personne de confiance est une personne à qui vous vous adressez lorsque vous avez besoin d'aide, de conseils ou que vous avez besoin de discuter de quelque chose qui vous tracasse.

Une personne de confiance :

- Se soucie de votre sécurité et de votre bonheur
- Fournit de l'aide si elle le peut ou vous aide à obtenir de l'aide lorsque vous le demandez
- Prend le temps de vous parler au besoin
- Ne vous nuit jamais physiquement ou émotionnellement
- Garde vos pensées confidentielles lorsque vous le leur demandez



Dire : Certaines filles peuvent ne pas avoir quelqu'un dans leur vie capable de faire tout ce que nous avons décrit. Certaines filles pourraient être encore en train de décider qui cette personne pourrait être. Cela n'est pas grave. Nous allons réfléchir à qui cette personne pourrait être ou à ce que nous voulons qu'elle soit.

4

Activité I

Ce à quoi ressemble ma personne de confiance



o Rappelez aux filles l'activité de la première session où elles ont dessiné leur personne de confiance.



Expliquer : Chacune de vous devrait dessiner ce à quoi ressemble sa personne de confiance.

- Si vous ne pouvez pas penser à quelqu'un en particulier, pensez aux caractéristiques d'une personne en qui vous auriez confiance.
- Vous pouvez vous dessiner avec votre personne de confiance (ou idéale), ou simplement dessiner votre personne de confiance (ou idéale).



Faire : Invitez les filles à partager leurs dessins avec le groupe, en décrivant les qualités et les caractéristiques de cette personne.



Activité 1

Ce à quoi ressemble ma personne de confiance



- ✓ **Faire :** Répartissez les filles en petits groupes, donnez-leur un papier pour tableau de conférence, des stylos et des marqueurs de couleur.
- ? **Demander :** Quelles sont les choses (qualités) qui, selon vous, sont importantes pour une personne de confiance ? Elles peuvent les écrire ou les montrer à travers des images.
 - o Une fois terminé, elles peuvent présenter leur dessin à l'ensemble du groupe.
 - o Choisissez les éléments clés identifiés par les groupes et écrivez-les sur un papier pour tableau de conférence. Une fois que toutes les filles ont fini de faire leur présentation, relisez les choses communes qu'elles ont mentionnées.
- * **Remarque :** Il peut être difficile pour certaines filles d'imaginer une personne de confiance. Le cas échéant, proposez d'être leur personne de confiance jusqu'à ce qu'elles puissent identifier une personne dans leur vie en dehors du groupe.



Activité 2

Marche de confiance



- = **Dire :** Nous allons jouer à un jeu basé sur la confiance. Celle qui a les yeux fermés devra faire confiance à sa guide pour la faire passer d'un côté à l'autre de la pièce (il devrait y avoir un début et une fin délimités).
 - o Une fille se porte volontaire pour être la guide, l'autre volontaire se laisse conduire les yeux fermés.
 - o Le reste des filles agiront comme obstacles.
 - o La fille aux yeux fermés et la guide se tiennent aux extrémités opposées de la pièce. La guide tentera de diriger (verbalement) la jeune fille aux yeux bandés d'un côté à l'autre de la pièce.
 - o Faites cette activité deux à trois fois avec différentes filles volontaires.
 - o Quand les filles auront fini :
 - ? **Demander :** (à la fille aux yeux bandés) Qu'avez-vous pensé du fait de faire confiance à quelqu'un pour vous guider à travers la pièce ?
 - ? **Demander :** (à la guide) Qu'avez-vous pensé de la responsabilité de faire passer la fille d'un côté à l'autre de la pièce ?



Activité 2

Marche de confiance



Demander : Qu'avez-vous appris sur la confiance grâce à ce jeu ?



Expliquer : Trouver une personne de confiance est très important pour nous toutes, en particulier dans un nouvel environnement. Si les filles n'ont pas déjà une personne de confiance dans leur vie, elles comprennent au moins le genre de personne qu'elles recherchent et les qualités qu'elles souhaitent que cette personne ait.



Activité 3

La Fleur de confiance



Faire : Donnez à chaque fille une copie vierge du « Diagramme de fleur de confiance ». Montrez-leur un exemple de diagramme rempli.



Expliquer : Maintenant que nous savons à quoi ressemble une personne de confiance, nous allons penser aux autres personnes en qui nous avons confiance, y compris celles dont nous avons déjà discuté. Nous penserons également à des endroits qui nous inspirent confiance, comme une communauté ou un centre de santé.

- Le 'Diagramme de fleur de confiance' vous permet d'ajouter de nombreuses personnes et lieux de confiance auxquels vous seriez à l'aise de vous référer en cas de besoin de conseils ou de soutien (par exemple, un centre communautaire).
 - Les cercles extérieurs sont le « comment » ou le « quoi » avec lequel cette personne ou ce service peut vous porter assistance. Nous pouvons faire confiance à différentes personnes pour différentes choses. Par exemple, vous pouvez confier un secret personnel à votre meilleure amie, mais ne pas lui faire confiance pour vous donner des médicaments si vous êtes malade, car elle n'est pas une professionnelle de la santé.
- o Si les filles ont du mal avec l'exercice, donnez des exemples de situations dans lesquelles elles pourraient avoir besoin d'aide – « Quelqu'un a dit quelque chose qui m'a fait me sentir mal, j'ai mal au ventre, j'ai besoin d'informations sur quelque chose », etc.
 - o Donnez des exemples de personnes ou de services susceptibles d'aider à chaque situation – « ma mère, l'espace sûr, ma mentor, mon enseignante, un médecin », etc.



Expliquer : Cette fleur de confiance est à vous. Vous pouvez la garder chez vous à la maison ou la garder ici dans l'espace sûr.

4

Activité 3 La Fleur de confiance



Expliquer : Si vous souhaitez travailler davantage sur votre fleur de confiance, ou si vous souhaitez discuter de quelque chose qui vous dérange, des travailleuses sociales sont disponibles, formées pour aider les filles dans cette situation et qui maintiennent la confidentialité des informations. Je peux vous donner plus d'informations à ce sujet après la session si cela vous intéresse.

Si vous mettez en œuvre les modules Filles Soleil des tutrices et tuteurs :



Demander : Avez-vous inclus vos tutrices/tuteurs dans votre fleur de confiance ? Si oui, aimeriez-vous que vos tutrices et tuteurs fassent partie des modules Filles Soleil des tutrices et tuteurs ?



Expliquer : C'est une occasion pour que quelqu'un aborde avec des tutrices et tuteurs des questions similaires à celles discutées par les filles. Cela sera fait par quelqu'un d'autre, et non par la mentor/l'animatrice du groupe Filles Soleil, et aucune information ne sera partagée avec les tutrices/tuteurs à moins que les filles ne le réclament spécifiquement.

Si les filles n'incluent pas leurs tutrices/tuteurs dans la fleur de confiance, demandez-leur si elles ont quelqu'un d'autre dans leur vie qu'elles pourraient inclure, par exemple, une tante, une sœur aînée, etc.

5

Vérification

Comment savez-vous qui est une personne de confiance ?

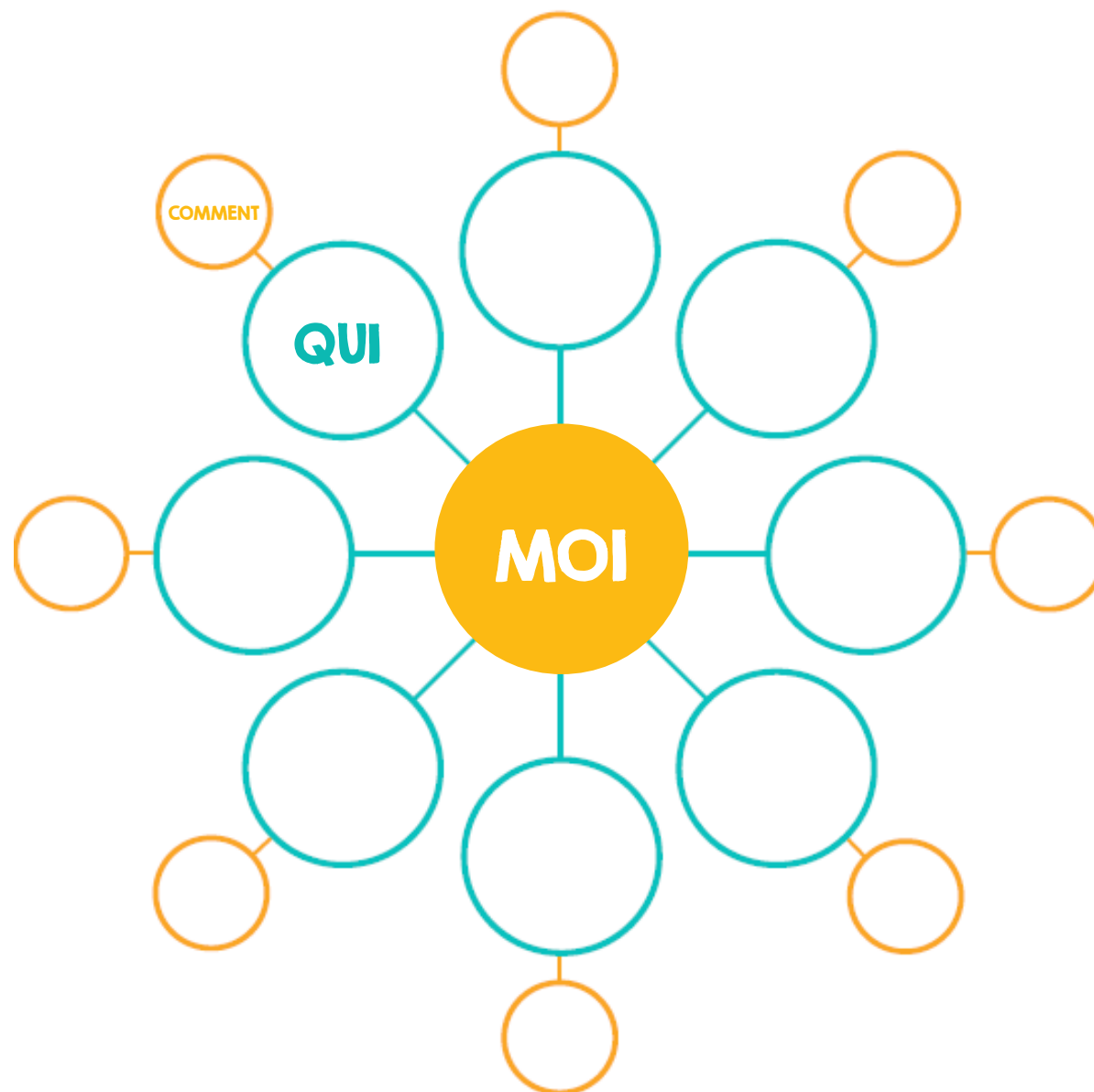
6

À emporter

Cette semaine, pensez aux personnes de votre vie en qui vous avez confiance. En attendant la prochaine réunion, demandez-vous s'il y a quelqu'un d'autre que vous souhaiteriez ajouter à votre fleur de confiance. Nous discuterons de nos réflexions à ce sujet lors de la prochaine session.

FICHE-RESSOURCE

Le diagramme de la Fleur de Confiance





CONFIANCE

Ma carte de sécurité

Objectifs de la session :

- ▶ Les filles sont conscientes des risques dans leur communauté.
- ▶ Les mentors/animatrices notent comment chaque fille comprend sa communauté et ses risques.

Compétences : Planification, prise de décision, travail d'équipe, sensibilisation à la sécurité

Se baser sur : Notre espace sûr, Les personnes en qui j'ai confiance

Matériel : La boîte d'art, au moins 5 marqueurs de couleurs différentes, le guide des outils intégrés de S&E pour la planification de la sécurité (la mentor/animatrice doit compléter un exemple du « Tableau de planification de la sécurité »).



Bienvenue et révision

Nommez une chose/compétence que nous avons apprise la semaine dernière. Comment avez-vous utilisé cette nouvelle information/compétence à la maison ?



Cercle d'histoire Sara

Sara s'est faite une amie dans le groupe qui a déménagé dans cette communauté très récemment. Cette nouvelle fille n'était pas vraiment sûre de son environnement et elle ne savait pas quelles zones étaient sûres et quelles zones l'étaient moins. Sara veut aider sa nouvelle amie à mieux comprendre son environnement.

Comment Sara peut-elle aider son amie à savoir où elle est en sécurité dans la communauté ?



Explorons Cartes de sécurité



Dire : L'une des choses qui, selon Sara, pourrait aider son amie est de dessiner une carte.

- Sur cette carte, Sara suggère d'aider son amie à savoir quels endroits sont sûrs ou non.



Demander :

- Comment la carte peut-elle être utile à l'amie de Sara ? (*Cela l'aidera à connaître rapidement la région et à se familiariser avec les endroits sûrs et les endroits à éviter.*)
- Quel genre de choses Sara devrait-elle aider son amie à placer sur la carte afin de s'assurer qu'elle restera en sécurité ? (*Zones qu'elle pourrait traverser pour se rendre de chez elle à son groupe de filles et d'autres endroits qu'elle pourrait visiter régulièrement ainsi que tous les endroits qu'elle sait dangereux.*)



Activité I

Carte des risques



-  **Dire :** Beaucoup de filles de votre âge font face à des situations difficiles pouvant nuire à leur sécurité. Aujourd'hui, nous allons réfléchir aux moyens par lesquels les filles peuvent mieux se protéger.
-  **Faire :** Répartissez les filles en groupes en fonction de la proximité de leurs quartiers. Avoir un maximum de cinq à six filles dans chaque groupe afin qu'elles puissent toutes accéder facilement à la carte.
-  **Dire :** Imaginez que vous êtes au sommet d'une grande colline et que vous voyez votre communauté d'en haut. Où sont les endroits que vous visitez et les routes que vous empruntez ?

Traversez les étapes avec les filles.

-  **Faire :** Demandez aux filles de mettre en premier leur maison sur la carte. Ensuite, faites-leur penser au moment où elles quittent leur maison et mettez tous les lieux qu'elles vont visiter sur la carte. Enfin, demandez-leur de noter tous les endroits qu'elles traversent le long du chemin en partant de chez elles.
 -  **Remarque :** L'idée de mettre leur maison sur la carte comme point de départ est également pour reconnaître que les filles subissent aussi la violence à la maison, pas seulement à l'extérieur.
- o Une fois qu'elles ont fini de dessiner :
-  **Demander :** Où se trouvent les zones de la communauté où les filles pourraient ne pas se sentir en sécurité ?
 - Demandez-leur de marquer ces endroits d'un X.
 -  **Demander :** Y a-t-il différents moments de la journée où les filles se sentent moins en sécurité dans certains endroits ?
 - Marquez-les d'une couleur différente pour le jour et la nuit.
 -  **Faire :** Une fois qu'elles ont terminé, demandez-leur d'indiquer les endroits où elles se sentent en sécurité par une couleur différente et de les marquer d'un cercle.
 -  **Faire :** Une fois qu'elles ont terminé, réunissez les filles en groupe plus large et demandez-leur de présenter leurs cartes.
 -  **Demander :** Qu'est-ce qui rend les lieux marqués d'un cercle sûrs pour les filles ? Qu'est-ce qui rend les lieux marqués d'un X dangereux pour les filles ? Que peut faire une fille de votre communauté qui exprime des préoccupations ou fait face à des risques ? Pourquoi certains endroits sont-ils sûrs ou dangereux à des moments différents de la journée ?

4

Activité 2

Planification de la sécurité



Dire : Imaginons que l'amie de Sara se soit installée dans votre communauté où elle doit emprunter les mêmes routes et se rendre aux mêmes endroits que vous avez mentionnés sur vos cartes.

Demander :

- Qu'est-ce qui ferait en sorte que l'amie de Sara se sente à l'aise et en sécurité lorsqu'elle se déplace dans la communauté, dans les rues, les routes, les endroits, etc. ?
- Comment les personnes qui entourent l'amie de Sara peuvent-elles la faire se sentir en sécurité ?

Faire : Écrivez leurs réponses sur un papier pour tableau de conférence.

Dire : Il est important que tout le monde se sente en sécurité. Nous allons donc essayer dans la prochaine étape d'élaborer un plan de sécurité qui puisse aider les filles de la communauté à se sentir plus en sécurité et plus à l'aise.

Dire : Essayons d'élaborer un plan de sécurité pour l'amie de Sara ou toute fille de la région afin de les aider à se sentir plus sûre et en sécurité.

Expliquer : le « tableau de planification de la sécurité » aux filles et collaborez avec elles à l'élaboration d'un plan de sécurité pour les situations plus risquées auxquelles elles pourraient être confrontées.

Faire : Partagez un échantillon du « Tableau de planification de la sécurité » rempli par la mentor/l'animatrice.

Remarque : Il est important de veiller à ce que les solutions suggérées par les filles soient réalistes et que les filles puissent agir en fonction. Par exemple, si les filles n'ont pas de téléphone portable, soyez consciente qu'appeler la police risque de ne pas être possible ou applicable.

Après avoir complété le tableau de planification de la sécurité :

Dire : Les personnes que vous avez mentionnées font partie du réseau social de l'amie de Sara ou de toute autre fille. Ces personnes peuvent être des amies personnelles ou des pairs avec lesquels les filles se rassemblent pour faire des activités. Le support pourrait être d'avoir quelqu'un qui écouterait attentivement sans juger ni blâmer.

- Le réseau social pourrait également être constitué d'endroits où les filles peuvent se sentir à l'aise, tels que des espaces sûrs, et où des personnes de confiance sont disponibles, telles que des travailleuses sociales.
- Les filles peuvent également suggérer des actions, telles qu'informer la direction du camp ou un responsable communautaire qui peut agir sur des sujets liés à la sécurité.

Demander : Outre le plan de sécurité que nous avons élaboré, pouvons-nous ajouter quelque chose pour aider les filles à se sentir plus en sécurité et les aider à se protéger elles-mêmes ?

4

Activité 2 (Suite) Planification de la sécurité



Demander : En gardant en tête les endroits et situations risqués que nous avons mentionnés, ce plan vous semble-t-il réaliste ?

- Sinon, demandez comment les filles le changeraient afin qu'il devienne plus réaliste.



Expliquer :

- Ce plan de sécurité n'est qu'un des moyens qui pourraient être utiles.
- Chaque personne a sa propre façon de maintenir sa propre sécurité et ce plan est là pour soutenir ou s'ajouter aux mesures de sécurité existantes que chaque personne a.
- Il est important de savoir que même si une fille court un risque ou subit des préjudices, cela ne veut pas dire que c'est de sa faute. La personne qui cause du tort à une fille a le choix de le faire ou non.



Remarque :

- Si les filles ont identifié des problèmes de sécurité généraux, demandez-leur si elles souhaitent que ces problèmes soient partagés avec la direction du camp ou les comités afin qu'ils puissent être résolus.
- Si des problèmes sensibles concernant des personnes spécifiques ont été identifiés, parlez-en à votre responsable.
- Donnez aux filles les coordonnées de l'espace sûr/le centre.
- Expliquez la gestion de cas aux filles si elles souhaitent discuter de questions de sécurité individuelles.

5

Vérification

Citez trois endroits de la communauté qui présentent le plus de risques pour les filles. Citez un point dans votre plan de sécurité pour faire face à ces risques.

6

À emporter

Pensez à d'autres endroits à ajouter à votre carte de risque et à votre plan de sécurité. Partagez les deux avec votre personne sûre ou personne de confiance. Faites tous les ajouts nécessaires à votre carte ou votre plan. Nous partagerons nos pensées et expériences lors de la prochaine session.

FICHE-RESSOURCE

Tableau de planification de la sécurité

Qui ou quoi constitue le risque ? (Endroit/personnes)	Quand ? (Moment)	Où ? (Quand cela s'applique)	Qui sont les personnes/les endroits qui pourraient apporter un soutien aux filles ?	Points d'actions/comment les personnes mentionnées pourraient apporter un soutien ?	Suivi/quelles sont les points à suivre afin de s'assurer que les filles se sentent en sécurité ?



Idées

Pour créer une carte de la sécurité

- Les cartes peuvent être dessinées sur un grand bout de papier ou sur plusieurs petits bouts.
- Les cartes peuvent être réalisées à l'aide de cailloux, de bâtons, de feuilles ou d'autres éléments présents dans l'environnement. Des sentiers ou des routes peuvent être dessinés dans la terre avec un bâton.
- Le groupe peut utiliser une carte préétablie de la région ou en dessiner une autre.



CONFIANCE

Nos services de soutien

Objectifs de la session :

- ▶ Les filles sont informées des services de santé et des services psychosociaux et s'entraînent à savoir à qui s'adresser pour quoi.
- ▶ Les mentors/animatrices facilitent les liens entre les filles et les prestataires.

✱ **Remarque :** Si possible, les prestataires de services de sexe féminin devraient assister à cette session et apporter une carte indiquant l'emplacement de leurs services et des documents à distribuer aux filles (le cas échéant). Si les prestataires de services de sexe féminin ne sont pas disponibles, l'activité doit être adaptée en conséquence (voir la suggestion dans l'activité 1).

Compétences : Sensibilisation aux services, prise de décision, renforcement de la confiance

Se baser sur : Introduction à Filles Soleil

Matériels : Boîte d'art, ficelle, Guide des outils intégrés de S&E pour « Nos cartes de réseau », le document des services (si disponible)

1

Bienvenue et révision

Nommez une chose/compétence que nous avons apprise la semaine dernière. Comment avez-vous utilisé cette nouvelle information/compétence à la maison ?

2

Cercle d'histoire

Sara

Sara s'est réveillée malade un matin. Elle avait mal au ventre et elle n'avait pas envie de prendre son petit déjeuner. Elle était chaude et en sueur et elle sentait qu'elle avait besoin d'aide.

Où Sara pourrait-elle aller chercher de l'aide pour soigner ses symptômes ?

3

Explorons

Que sont les services de soutien ?



Dire : Il existe des services disponibles pour nous aider à rester en sécurité et en bonne santé. Les services locaux comprennent :

- Services de santé - médecins, infirmières/infirmiers, praticien(ne)s de la santé pouvant vous aider lorsque vous êtes malades, blessés par accident ou par une autre personne.
- Services de soutien - conseillères et travailleuses sociales qui peuvent vous aider quand vous vous sentez tristes, en colère ou confuses. Ils peuvent aussi aider si quelqu'un fait du mal à une fille ou la met mal à l'aise.



Activité 1

Puis-je vous aider ?



✓ Faire :

- Invitez au moins trois prestataires de services de santé et de services psychosociaux de sexe féminin à assister à la session.
- Demandez-leur d'apporter le matériel et l'équipement qu'elles utilisent au travail, ainsi qu'une carte indiquant l'emplacement de leurs services.
- Encouragez les filles à poser des questions aux prestataires sur ce qu'elles font et comment elles peuvent aider les filles de leur âge à obtenir de l'aide.
- Divisez les groupes en trois sous-groupes de trois à cinq personnes et assignez une prestataire de services à chacun.
- Affichez sur le mur des dessins ou une description des types de problèmes rencontrés par les filles lorsqu'elles ont besoin de demander de l'aide. Quelques exemples : quand une fille se sent malade, ou quand une fille subit la violence de quelqu'un qu'elle connaît ou d'un inconnu.
- Invitez les filles à choisir un problème et à jouer un rôle avec la prestataire de services, en décidant de la manière dont elle demanderait de l'aide.
- Invitez la prestataire de services à participer à un jeu de rôle montrant comment elle pourrait aider.

✱ **Remarque :** Si les prestataires de services de sexe féminin ne sont pas disponibles, dessinez des images de prestataires de services et participez à une activité en grand groupe où vous expliquez les services fournis aux filles. Vous pouvez jouer le rôle de la prestataire de services pour rendre le jeu plus interactif et amusant pour les filles.



Activité 2

Où est-ce que je vais ?



✓ **Faire :** Postez une photo de différents types d'aide ou de prestataires de services. Incluez :

- Un médecin
- Un(e) conseillère/er
- Un agent de police
- Un(e) enseignant(e)
- D'autres prestataires de services dans l'environnement actuel

✓ **Faire :** Mettez des descriptions ou des dessins de situations dans lesquelles une personne a besoin d'aide, telles que :

- Un mal de ventre
- Un frère qui blesse à ses frères/sœurs
- Quelqu'un se fait voler son téléphone dans sa maison
- Quelqu'un a des disputes avec son mari/petit ami/ami/membre de la famille et ne se sent pas bien dans sa peau
- Une fille qui subit la violence de quelqu'un qu'elle connaît ou même d'un inconnu

✓ **Faire :** Invitez les filles à relier la situation à/au la bonne/bon prestataire de services.

✓ **Faire :** À la fin de la session, distribuez une liste de services aux filles et expliquez-leur chaque service.

✱ **Remarque :** Tous les fournisseurs de services répertoriés ne sont pas nécessairement dignes de confiance ou sûrs dans tous les contextes. Assurez-vous que votre responsable approuve les fournisseurs de services répertoriés et informez ces derniers de l'approche que nous utilisons avec les adolescentes avant l'exercice.

4

Activité 2

Nos cartes de réseau



Faire :

- Donnez aux filles des post-it et des marqueurs/stylos de couleur.
- Dessinez le contour d'une fille sur un papier pour tableau de conférence.



Dire : Cette fille représente toutes les filles dans cette salle ainsi que celles dans notre communauté. Pensons aux endroits autour d'elle où elle peut aller pour accéder aux activités et aux services.



Faire : Divisez les filles en petits groupes.



Demander : Qu'est-ce qui se trouve à proximité dans notre communauté et que les filles peuvent accéder ? Y-a-t-il un endroit où les filles peuvent aller pour obtenir des informations sur des choses qu'elles voudraient apprendre mais qui ne sont pas incluses dans ces sessions ? Qu'en est-il si une fille a un problème, ne se sent pas bien ou subit de la violence ?



Faire : Demandez aux filles d'utiliser un post-it pour chaque lieu qu'une fille peut fréquenter. Elles peuvent écrire le nom du lieu (par exemple, un espace adapté aux enfants ou un espace adapté aux jeunes) ou le dessiner.



Faire : Demandez-leur de coller les notes autour de la fille. Si le service se situe à proximité de la fille, elles peuvent le coller plus près d'elle. Si le service est éloigné, elles peuvent le mettre à l'autre bout du papier.



Demander : Est-ce que tout le monde a entendu parler de ces services ?

- Savons-nous quand nous pouvons accéder à ces services ? (Par exemple, quel jour/heure). Savons-nous comment s'inscrire aux activités ? Savons-nous comment contacter les fournisseurs de services ?



Faire : Donnez aux filles le document sur les services. Renseignez les filles sur toute information manquante en vous basant sur les informations de référencement que vous avez et présentez-leur tout autre service qu'elles n'ont pas mentionné.

4

Activité 3 La toile de la force



Faire :

- Dites aux filles de trouver un endroit dans la pièce où elles se sentent bien (debout ou assises).
- Donnez à une fille la pelote de ficelle/laine.



Expliquer : La fille tiendra la ficelle et passera la pelote à une autre fille. En passant la pelote, elle indiquera à la fille une qualité/caractéristique qu'elle admire en elle ou qu'elle aimerait apprendre d'elle.



Remarque : Si les filles se concentrent sur les attributs physiques, demandez-leur de faire un deuxième tour et expliquez-leur qu'elles devraient maintenant mentionner des choses qui ne sont pas liées à l'apparence des filles.

- Si les filles sont confuses, la mentor/l'animatrice peut commencer et donner des clarifications ; par exemple, « j'aime le fait que tu sois toujours heureuse » ou « j'aime le fait que tu poses beaucoup de questions », etc.
- Les filles devraient continuer jusqu'à ce que tout le monde soit connecté par la ficelle.



Expliquer : Cette toile que vous avez créée est votre réseau de force. Elle représente les grandes qualités que vous avez et le soutien que vous pouvez vous donner une fois cette session terminée.

5

Vérification

Nommez un endroit sûr où vous pourriez aller si vous êtes malade et un endroit où vous pouvez aller quand vous avez besoin de parler à quelqu'un à propos de quelque chose qui vous dérange.

6

À emporter

Partagez votre liste de services avec votre personne sûre ou un membre de votre famille. Demandez-leur ce qu'ils savent sur ces services. Nous vous inviterons à partager vos expériences la semaine prochaine pendant notre session de groupe.



CONFIANCE

Qu'est-ce qui fait d'une fille « une fille » ?

Objectifs de la session :

- ▶ Les filles comprennent les différences entre le genre et le sexe.
- ▶ Les mentors/animatrices notent les croyances des filles sur elles-mêmes en tant que filles et leur conception du genre.

Compétences : Conscience de soi, communication assertive, solidarité

Se baser sur : Notre espace sûr, Nos corps

Matériels : Boîte d'art, Guide des outils intégrés de S&E pour «Debout/Assis pour les filles et les garçons», à la page 211 de la partie 1.



Bienvenue et révision

Nommez une chose/compétence que nous avons apprise la semaine dernière. Comment avez-vous utilisé cette nouvelle information/ compétence à la maison ?



Cercle d'histoire

Sara

L'amie de Sara lui dit une énigme. Sara et ses amies ont mis beaucoup de temps à trouver la bonne réponse. Voyons si nous pouvons la deviner ! Un père et son fils ont eu un accident de voiture. Le père meurt mais le fils est conduit à l'hôpital pour y être opéré. Avant que le médecin ne commence la chirurgie, le médecin regarde le garçon et dit: « Je ne peux pas opérer ce garçon, c'est mon fils ! »

Comment est-ce possible ?

Le médecin est la mère du garçon.

Est-il courant de trouver des femmes médecins dans votre communauté ?

3

Explorons Sexe vs. Genre



Expliquer : Il existe certaines différences entre filles et garçons. Les choses que seuls les hommes et les

femmes peuvent faire sont liées à leur «sexe». Ce qu'ils peuvent faire tous les deux, mais peut-être qu'un seul fait seulement, est lié à leur genre. Les choses que seuls les garçons peuvent faire à cause de leur genre ou que seules les filles peuvent faire à cause de leur genre sont déterminées par la société. Ces choses diffèrent d'une communauté à une autre et changent avec le temps.

Le «**sexe**» fait référence au corps physique et aux différences biologiques entre les femmes et les hommes. Chacun de nous est une femme parce que nous sommes nées avec des parties et des fonctions du corps féminin

— nous avons des seins, un vagin, un utérus, nous avons nos règles, etc. Les hommes sont biologiquement des hommes en raison de leurs parties et de leurs fonctions du corps masculin — ils ont un pénis, ils éjaculent, ils ont du sperme, etc.

Le «**genre**» fait référence aux attentes familiales, sociales ou communautaires vis-à-vis des garçons et des filles.

La plupart du temps, cela n'a rien à voir avec un corps féminin ou masculin. Il fait référence au statut social, aux opportunités et aux restrictions auxquelles font face les filles/femmes et garçons/hommes, ainsi qu'à certaines activités que les filles/femmes et les garçons/hommes sont censés faire dans une communauté

4

Activité I Différence entre sexe et genre



Remarque : En la racontant, dessinez l'histoire à l'aide de symboles sur le papier pour tableau de conférence.

CONTEXTUALISATION



Dire : Je veux vous raconter une histoire à propos de Maria et Patrick.

- Maria est mariée à Patrick et est enceinte.



Demander : Patrick peut-il aussi tomber enceinte ? Pourquoi pas ? (*Parce qu'il n'a pas les organes pour porter un bébé dans son ventre.*)



Dire : Patrick et Maria ont aussi un bébé d'un an. Maria allaite son fils parfois.



Demander : Patrick peut-il également allaiter son fils ? Pourquoi pas ? (*Parce que Patrick n'a pas les parties du corps nécessaires pour produire du lait.*)



Dire : Patrick va au travail tous les jours et rentre à la maison à 19h.



Demander : Maria peut-elle aussi aller au travail ? (*Demander pourquoi oui ou pourquoi non.*)



Dire : Maria va au travail deux jours par semaine. Quand elle va au travail, un membre de sa famille s'occupe du bébé.



Demander : Le membre de la famille est-il un homme ou une femme ? (*Les deux peuvent s'occuper d'un bébé.*)

4

Activité I (Suite)

Différence entre sexe et genre



Dire : Maria prépare le dîner pour la famille;
leur plat préféré c'est le riz et les légumes.

Demander : Patrick peut-il aussi cuisiner ?
(Demandez pourquoi oui ou pourquoi non.)

Dire : Patrick cuisine, surtout les jours où Maria va au travail.
Patrick prépare le dîner, car Maria prépare le dîner les autres jours.

Dire : Avec un enfant en bas âge à la maison et avec deux parents
qui travaillent, les tâches ménagères sont parfois oubliées.
Maria aime s'assurer que ces tâches sont terminées le week-end.

Demander : Qui peut s'occuper des tâches ménagères à la maison ?
(Demander pourquoi Maria, ou pourquoi Patrick, ou pourquoi les deux.)

Dire : Maria et Patrick se divisent les tâches ménagères.
De cette façon, cela prendrait moins de temps à accomplir.

Demander : Avez-vous remarqué qu'il y avait des choses que seule
Maria pouvait faire et que Patrick ne pouvait pas faire, et il y avait
d'autres choses qu'ils étaient tous les deux capables de faire ?
Quelles étaient ces choses ?

Expliquer : Les choses que seuls les hommes ou les femmes peuvent
faire sont liées à leur sexe, mais les choses qu'ils peuvent tous les deux
faire sont liées à leur genre. La société et la communauté dictent souvent
ce que les femmes et les hommes peuvent faire en se basant sur leur genre.
Ceux-ci peuvent changer avec le temps.

Par exemple :

Les hommes peuvent cuisiner et faire le ménage. Les
hommes peuvent
s'occuper des bébés et élever des enfants. Dans
certaines sociétés,

les femmes construisent les maisons, alors que dans
d'autres sociétés, cela est considéré comme un travail
pour les hommes. Ces rôles ne sont pas dus aux
différences biologiques, ils sont dus aux différences
créées et appliquées par la société.



Expliquer :

Hommes	Femmes	Les deux
Ont des organes génitaux, y compris un pénis et des testicules.	Allaitent, tombent enceintes, ont leurs règles, ont des organes génitaux, y compris le vagin et les ovaires.	• Cuisiner, nettoyer • Aller au travail • S'occuper des enfants • Avoir accès à une éducation • Faire de la bicyclette

4

Activité 2 Les stéréotypes de genre



- o Demander aux filles de s'éparpiller et de trouver leur propre espace dans la chambre.



Expliquer : que vous allez nommer un moment de la journée et que tout le monde doit mimer ce qu'il ferait habituellement à ce moment-là. (Assurez-vous de préciser s'il s'agit d'un jour de semaine ou d'un week-end.) Passez en revue des différents moments de la journée avec les filles, du matin au soir. En mentionnant la fin de la journée, demandez aux filles de dire ce qu'elles ont passé la plupart de leur journée à faire. Ont-elles remarqué qu'elles faisaient toutes la même chose ? Différentes choses ?

- o Expliquez ensuite aux filles que vous allez faire la même activité, mais cette fois, vous voulez qu'elles simulent ce qu'elles feraient si elles étaient des garçons. Passez de nouveau la journée en revue. Après, demandez-leur quelles étaient les principales différences entre la journée d'un garçon et la leur ? Pourquoi pensent-elles qu'il y a des différences ?



Dire : On dit souvent aux filles et aux garçons qu'ils doivent faire certaines choses à cause de leur «genre». Par exemple, nos familles, nos amis et les dirigeants de la communauté pourraient dire: «Les garçons aiment le sport», «Les filles aiment lire». Ces déclarations sont appelées «stéréotypes de genre». Les stéréotypes supposent qu'un garçon ou une fille voudrait faire quelque chose ou devrait assumer un rôle en raison de son identité de genre, comme les filles et les femmes effectuant des tâches ménagères ou les garçons et les hommes gagnant de l'argent pour la famille.

Malgré les stéréotypes, les filles et les garçons peuvent aimer lire des livres et faire du sport, selon leurs talents ou leurs goûts. De plus, les hommes peuvent s'occuper des enfants et les femmes peuvent gagner de l'argent pour la famille.

Quelques points à garder à l'esprit:

- Les stéréotypes de genre peuvent être blessants. Ils nous enlèvent notre pouvoir et prennent des décisions que nous ne voulons peut-être pas prendre.
- Les filles peuvent souffrir le plus des stéréotypes de genre, car nous voyons souvent les garçons autorisés à faire des choses que les filles ne sont pas autorisées à faire, comme aller à l'école.
- Chaque fille est unique. Elle a ses propres talents et intérêts en fonction de qui elle est et de ce qui la passionne.
- Quels sont les exemples d'autres types de stéréotypes ?

Au sein de Filles Soleil, nous vous invitons à parler de ce que vous voulez faire en tant qu'individu, de ce que vous aimez, de ce que vous pensez, en fonction de qui vous êtes, et non de votre identité de genre en tant que fille.



Remarque : Notez comment le groupe répond à la discussion sur les stéréotypes. Les filles apportent souvent la perspective dominante du genre et du choix au groupe. N'humiliez pas les filles, mais encouragez la prise en compte des stéréotypes de genre et de l'impact que cela peut avoir sur elles lors de leur transition vers l'âge adulte. En outre, reconnaissez les autres stéréotypes qui peuvent exister dans le contexte donné, notamment sur la base de l'origine ethnique, l'âge, le statut matrimonial, etc.

4

Activité 3

Filles et garçons - Levez-vous, asseyez-vous



Expliquer : Mettez-vous debout quand vous pensez que la déclaration est vraie. Asseyez-vous si vous pensez qu'elle n'est pas vraie.

- Les femmes devraient cuisiner et faire le ménage.
- Seules les filles savent bien lire.
- Les garçons sont plus intelligents que les filles à l'école.
- Les filles doivent porter des couleurs vives (rouge, rose et jaune).
- Quand quelqu'un est malade dans ma famille, ma mère ou moi devrions prendre soin de lui.
- Les garçons devraient aider à faire la vaisselle et laver les vêtements à la maison.
- Les filles devraient être calmes et gentilles.
- Les sports sont réservés aux garçons.
- Les poupées sont réservées aux filles.
- Ce n'est pas grave si les garçons sont forts et agressifs.
- Les filles ne devraient porter que des jupes et des robes.



Remarque : Invitez les filles à partager mutuellement leurs impressions sur les choix qu'elles ont fait dans l'activité. En cas de désaccord, guidez-les de façon à ce qu'elles débattent gentiment. Répétez que le groupe est un lieu sûr pour également discuter des différences que nous pourrions avoir avec nos parents et nos tuteurs à propos des choses qu'on nous dit de faire en raison de notre genre.



Faire : Amenez les filles à refaire l'activité, mais cette fois, elles peuvent défendre des déclarations qui, à leur avis, seraient vraies pour la communauté.

Demander aux filles de réfléchir à certains des stéréotypes que les membres de la communauté ont au sujet des filles. Que diraient-elles à ces personnes et quels exemples utiliseraient-elles pour essayer de changer leurs avis? (Par exemple, les filles sont aussi intelligentes que les garçons à l'école. La première personne de notre classe est une fille.)

4

Activité 4

Les limites



o Demandez aux filles de marcher dans l'espace et de remplir les espaces vides de la pièce.

Dire : Pendant que vous marchez dans la pièce, réfléchissez individuellement à la manière dont les autres personnes décrivent les filles. Par exemple, comment pensez-vous que les membres de votre communauté finiraient cette phrase: «Les filles sont...». Vous pouvez dire vos réponses à voix haute si vous le souhaitez.

Remarque : Insistez sur le fait qu'il ne s'agit pas de la manière dont elles finiraient la phrase elles-mêmes, mais plutôt comment elles pensent que les autres réagiraient. Voici quelques exemples que les filles peuvent donner: «faibles», «sensibles», «émotionnelles», etc

Dire : Maintenant, réfléchissez à la façon dont les membres de la communauté pourraient finir cette phrase: «Les filles ne peuvent pas...» Vous pouvez dire vos réponses à voix haute si vous le souhaitez.

Remarque : Voici quelques exemples que les filles peuvent donner: «travailler», «aller à l'école», «sortir de la maison», «soulever ça», etc.

o Demander aux filles de prendre chacune deux morceaux de papier. Sur le premier papier, demandez-leur d'écrire leurs réponses, ou les réponses qu'elles ont entendues, à la première phrase- «Les filles sont...». Sur le deuxième papier, elles devraient écrire leurs réponses ou les réponses qu'elles ont entendues, à la deuxième phrase – « Les filles ne peuvent pas ... ». Elles peuvent écrire des mots et des phrases ou, si elles préfèrent, simplement dessiner des images en rapport avec leurs réponses.

Demander : Ce que nous avons écrit sur nos papiers est-il lié au genre ou au sexe ? (le genre)

Dire : Maintenant, mettons tous nos papiers devant nous. Qu'aimeriez-vous faire avec ces papiers ?

Remarque : Encouragez les filles à faire quelque chose d'amusant avec les papiers, comme les déchirer, ou les rouler en boules et les lancer, ou sauter dessus.

Demander : Comment pensez-vous que les choses écrites sur les papiers peuvent affecter les sentiments, la vie et les projets d'avenir des filles ? Que pensez-vous de ce que vous avez fait avec les papiers ?

Dire : Parfois, la société impose des limites aux filles. Ces limites résultent de la façon dont la société perçoit les filles (rôles de genre). Cependant, les filles sont puissantes, intelligentes et fortes.

4

Activité 5

Je suis une fille et je peux



o Demandez aux filles de se mettre debout dans un cercle.



Dire : Nous allons nous lancer la balle et dire « Je suis une fille brillante et je peux ... » Chacune d'entre vous terminera sa phrase comme elle le souhaite, pour montrer que les filles sont aussi capables que les garçons et peuvent faire beaucoup de choses.

5

Vérification

Que peuvent faire les filles pour contester les stéréotypes de genre ?

6

À emporter

Au cours de la semaine prochaine, remarquez une chose que vous aimeriez faire, mais qu'on vous dit que vous ne pouvez pas faire car vous êtes une fille. Pensez aux raisons pour lesquelles vous pouvez le faire et à ce que vous diriez à une personne pour la convaincre. Nous vous inviterons à partager vos idées la semaine prochaine.



CONFIANCE

Qu'est-ce que le pouvoir ?

Objectifs de la session :

- ▶ Les filles commencent ou continuent à se valoriser elles-mêmes ainsi que leurs pairs (en particulier les filles à profils diversifiés)
- ▶ Les filles continuent à nouer des amitiés
- ▶ Les filles ont un espace où elles peuvent rencontrer d'autres filles
- ▶ Les filles ont compris le pouvoir de, sur, avec, et intérieur.

Compétences : Renforcement de la confiance, travail d'équipe, communication.

Se baser sur : Notre espace sûr, Communiquer sans les mots, Les personnes en qui j'ai confiance, Nos services de soutien.

Matériels : Ruban adhésif ou craie de couleur, fiche-ressource : Cartes de personnages, bonbons ou biscuits, boîte de commentaires, papier pour tableau de conférence, marqueurs.

✱ **Remarque :** Il peut être difficile pour les filles de comprendre le concept de « pouvoir » au début de la session, mais cette définition sera démontrée à travers les activités. À la fin de l'activité 2, le concept de pouvoir devrait être plus compréhensible pour les filles.

Bienvenue et révision

✓ **Faire :**

- Souhaitez la bienvenue aux filles pour cette nouvelle session.
- Si certaines filles étaient absentes la semaine dernière, demandez aux filles de donner aux absentes un aperçu de ce qui a été discuté.



Demander : Avez-vous des questions ou un besoin de précisions depuis notre dernière rencontre ?

2

Cercle d'histoire

Filles célibataires	Filles mariées/divorcées
Sara rencontre une fille qui s'appelle Tasmin dans l'espace sûr. Elles deviennent de bonnes amies et elles passent du temps ensemble à chaque fois qu'elles se rendent à l'espace sûr. Sara se tourne toujours vers Tasmin si elle a besoin d'aide ou de conseils sur des choses importantes.	Sara rencontre une jeune fille qui s'appelle Tasmin dans l'espace sûr. Elles deviennent de bonnes amies, partagent des histoires sur leurs enfants et les rêves qu'elles ont pour l'avenir. A chaque fois que Sara a un problème, elle sait qu'elle peut compter sur les bons conseils de Tasmin.
Un jour, Sara demande à Tasmin si elle veut aller au marché avec elle. Tasmin - qui est en fauteuil roulant – veut bien y aller avec Sara mais lui dit qu'il est difficile de se déplacer confortablement au marché en fauteuil roulant. Tasmin suggère un autre endroit où elles pourraient aller, où le chemin est plus lisse et elle peut se déplacer plus facilement en fauteuil roulant. Sara n'avait jamais pensé au fait que certains endroits pourraient être plus difficiles d'accès pour les personnes en fauteuil roulant ou ayant un handicap, mais depuis sa discussion avec Tasmin, elle en est plus consciente.	

3

Explorons

Qu'est-ce que le pouvoir ?



Dire : Aujourd'hui nous allons parler de pouvoir et de respect. J'aimerais que vous fermiez vos yeux pendant quelques instants. Je vais vous demander d'imaginer certaines choses dans votre tête.

Une fois que tout le monde a les yeux fermés,



Dire :

- Maintenant, dans votre propre tête, essayez d'imaginer le « pouvoir ». (pause)
- A quoi ressemble le pouvoir pour vous ? (pause)
- Quelles images vous viennent à l'esprit ? (pause)
- Maintenant, veuillez ouvrez les yeux.



Demander : Qu'est-ce que vous avez imaginé ? Quelles images avez-vous vues ? (Encouragez les filles à décrire ou même à mimer les images du pouvoir qu'elles ont vues par exemple : un poing, de l'argent, un homme avec une voiture, un policier, un médecin, un chef, etc).



Remarque : À ce stade, le concept de pouvoir peut ne pas être très clair pour les filles, mais ce n'est pas grave - il n'est pas nécessaire de les corriger. Il deviendra plus clair au fur et à mesure des activités.

Une fois que plusieurs filles ont décrit ou joué leur image du pouvoir,



Expliquer :

- Le pouvoir, c'est la capacité d'avoir accès et de contrôler les décisions et les ressources. C'est la capacité de communiquer une idée ou d'influencer les gens.
- Quel pouvoir Sara avait-elle dans son histoire avec Tasmin ? (Sara a le pouvoir de se déplacer librement, ce qui signifie qu'elle n'a pas besoin de s'inquiéter si l'endroit où elle se rend n'a que des escaliers, si le chemin est cahoteux ou étroit).
- Quel pouvoir Tasmin avait-elle ? (Tasmin a un fauteuil roulant qui lui donne le pouvoir de se rendre à certains endroits. Elle dispose également d'informations sur les endroits qui sont accueillants pour les personnes ayant un handicap, par exemple là où il y a une rampe d'accès).
- Dans la société, les expériences des gens peuvent parfois conduire à des pouvoirs inégaux, ce qui signifie que certains groupes ont plus de pouvoir que d'autres.

3

Explorons (Suite)

Qu'est-ce que le pouvoir ?

- Nous méritons toutes d'être traitées avec respect et d'être traitées sur un pied d'égalité, que nous soyons riches ou pauvres, que nous ayons un handicap ou non, que nous soyons une réfugiée ou une citoyenne ou que nous soyons une femme ou un homme.
- Chaque personne a le droit d'être traitée avec respect et dignité. Et chaque personne a le droit à certaines protections et certains droits fondamentaux. Ces droits sont appelés « droits humains ». Ils se réfèrent à la façon dont nous nous traitons les uns les autres en tant qu'individus et membres d'une société, en tant qu'êtres humains. Peu importe le groupe auquel nous appartenons ou n'appartenons pas, nous devrions tous bénéficier des mêmes droits. L'un de ces droits est que lorsque les enfants naissent, ils sont libres et doivent tous être traités de la même manière (de façon égale).

✳ **Remarque :** Il est important de s'arrêter ici pour vérifier que les filles comprennent les informations partagées. Vous pouvez apporter quelques précisions à ce stade, mais le concept deviendra plus clair après les activités.

Définition du Pouvoir

Le pouvoir est la capacité d'influencer et de contrôler, par exemple le contrôle de la prise de décision et des ressources.

Types de Pouvoir

Le pouvoir DE est la croyance, l'énergie et les actions que les individus et les groupes utilisent pour créer un changement positif.

Le pouvoir AVEC est le pouvoir ressenti lorsque deux personnes ou plus s'unissent pour faire quelque chose qu'elles ne pourraient pas faire seules, donc lorsque nous utilisons notre pouvoir en collaboration avec les autres.

Le pouvoir INTERNE est le pouvoir que nous avons en nous, même si parfois nous ne le réalisons pas. Tout le monde a ce pouvoir: en fin de compte il s'agit de la confiance en soi et de l'estime de soi.

Le pouvoir SUR est le pouvoir qu'une personne ou un groupe utilise pour contrôler une autre personne ou un autre groupe. Ce contrôle peut provenir d'une violence directe ou, plus indirectement, des croyances et pratiques de la communauté qui positionnent les hommes comme supérieurs aux femmes.

La violence basée sur le genre est un abus de pouvoir.

Adapté du kit de l'activiste SASA ! <https://gbvresponders.org/prevention/sasa/>

4

Activité I

La marche du pouvoir¹ (30 minutes)

✱ **Remarque :** Pour l'activité 1, vous aurez besoin de suffisamment d'espace pour que le groupe puisse se déplacer librement, de préférence un espace de 4m x 5m. Pour l'adaptation de l'activité 1 prévoir : une grande quantité de petits galets, cailloux, brindilles ou autres petits objets, ainsi que des petites boîtes ou sacs ou morceau de tissu pour que les filles y mettent les petits objets. Si vous le souhaitez, vous pouvez placer à l'avance du ruban adhésif ou de la craie sur la " ligne d'arrivée " désignée pour l'activité 1. Imprimez et découpez la fiche-ressource : Cartes de personnages.

✓ **Faire :**

- Déplacez le groupe vers un endroit où il y a plus d'espace, où les filles peuvent toutes s'aligner dans la pièce ou l'espace. Alignez-les en rang les unes à côté des autres. Sur le côté opposé, mettez du ruban adhésif ou tracez une ligne avec de la craie pour indiquer la ligne d'arrivée.
- Donnez à chaque participante une carte de personnage (fiche-ressource 2.1). Si elles ne savent pas lire, expliquez ce qui est écrit sur la carte de personnage.
- Si possible, demandez aux participantes d'accrocher la carte de personnage à un endroit où les autres pourront la voir.



Dire : Nous allons jouer à un jeu qui mettra en évidence la façon dont certaines personnes détiennent le pouvoir dans la société sur la base de leur identité. Je vais lire une série de déclarations. Si cette déclaration s'applique **au personnage sur votre carte**, vous pouvez faire un pas en avant. Si ce n'est pas le cas, restez où vous êtes. Si vous n'êtes pas sûre, demandez au reste des filles ce qu'elles en pensent.



Faire : Encouragez les filles à se mettre au défi respectueusement les unes les autres si elles croient qu'une personne ne s'est pas manifestée alors qu'elle le devrait (ou vice versa). Cela aidera les filles à mieux comprendre les expériences de personnes ayant des identités différentes. Par exemple, si une personne avec le caractère « Médecin, adulte de sexe masculin » ne fait pas un pas en avant lorsque la déclaration « Je peux décider avec qui je me marie et quand je veux me marier » est lue, une fille du groupe peut lui demander pourquoi elle ne s'est pas avancée et expliquer pourquoi elle pense qu'elle aurait dû le faire.



Remarque : Si les participantes ont du mal à marcher ou à se déplacer librement, adaptez l'activité afin que tout le monde puisse y participer. Vous pouvez demander aux participantes de s'asseoir et leur donner à toutes un petit sac/une boîte pour y mettre leurs cailloux. Chaque fois que la déclaration est fidèle à leur personnage, elles doivent lever la main et vous devrez déposer un caillou dans leur sac. Lorsque l'activité est terminée, elles peuvent renverser le contenu de leur sac afin que nous puissions voir le pouvoir dont elles disposent.

¹ <https://gbvresponders.org/response/gbv-case-management/#InteragencyGender-basedViolenceCaseManagementTrainingMaterials>

4

Activité I (Suite)

La marche du pouvoir (30 minutes)

Déclarations :

1. Je peux exprimer mes besoins et envies avec ma famille et mes amies
2. Je peux me déplacer facilement dans le camp/l'installation/la communauté
3. Je ne crains pas pour ma sécurité si je me déplace après la tombée de la nuit
4. Je n'ai généralement pas peur de subir du harcèlement sexuel
5. Les gens ne font pas de commentaires indésirables sur mon apparence
6. Les personnes influentes de la communauté sont du même sexe que moi (femme ou homme)
7. Je peux décider avec qui je me marie et quand je veux me marier
8. Je peux déterminer quand j'aurais des enfants et combien j'en aurais
9. Je peux passer du temps avec mes ami(e)s quand je veux

Lorsque les participantes ont fini et sont à leur position finale, ouvrez une discussion.



Demander :

- Qui des filles est la plus avancée ? Qui est plus en arrière ?
- Qu'avez-vous ressenti en avançant ?
- Qu'est-ce que ça fait de rester en arrière ?
- Quelles différences avez-vous remarquées entre les femmes et les hommes ?
- Qu'en est-il des différences entre les personnages en fonction de leur âge, leurs capacités, leur niveau d'éducation, etc.?



Expliquer : Cet exercice nous montre que certains groupes ont un pouvoir inégal par rapport à d'autres (rappelez aux participantes la définition du pouvoir si elles l'ont oubliée). Par exemple, les hommes ont plus de pouvoir que les femmes en général. Nous pouvons également voir que lorsque vous êtes une femme ou une fille, vous pouvez avoir plus de pouvoir que d'autres femmes et filles appartenant à des groupes différents. Mais comme nous l'avons déjà mentionné, nos droits humains disent que nous sommes nées libres et que nous devrions toutes être traitées de la même manière (de façon égale). Lorsque nous sommes traitées de manière inégale, nous avons le droit de garantir nos droits humains et nous devons également aider d'autres filles et femmes à accéder à leurs droits, ce qui signifie que nous devons traiter les autres de manière égale.

4

Activité 2

Le pouvoir des filles

 **Remarque :** Procurez-vous des bonbons ou des biscuits - assez pour que chaque fille en ait au moins 2 et ajoutez-en 5 de plus.

 **Faire :**

- Demandez aux filles de se mettre en cercle.
- Distribuez un bonbon ou un biscuit à chaque fille et expliquez que nous allons jouer à un jeu sur le pouvoir.
- Demandez aux filles de se rappeler la définition du pouvoir de la dernière activité.

 **Dire :** Nous avons parlé de ce qu'est le pouvoir. J'ai également mentionné qu'il existe de nombreux types de pouvoir différents que nous allons découvrir maintenant.

1. Pouvoir intérieur

 **Dire :** Chacune de vous a un bonbon/biscuit dans sa main – que ressentez-vous d'avoir ce bonbon/biscuit dans votre main - êtes-vous heureuse, excitée, neutre, etc.? Pouvez-vous changer votre réaction envers ce bonbon/biscuit ? C'est à dire, si vous étiez heureuse et souriante auparavant, pouvez-vous réagir d'une manière qui montre que vous n'êtes pas intéressée par le bonbon/biscuit ? Pouvez-vous nous montrer comment ?

 **Expliquer :** Ceci est un exemple de votre pouvoir intérieur. Le pouvoir intérieur est la force qui provient de l'intérieur de nous-mêmes. Nous avons toutes/tous un certain pouvoir intérieur, que nous soyons des filles, des garçons, riches, pauvres, etc. Nous pouvons ne pas toujours le reconnaître ou n'avons pas toujours la possibilité de l'exercer, mais nous l'avons toutes/tous. Par exemple, choisir les émotions et les réactions, choisir ce qu'il faut penser et ressentir, vos compétences et votre confiance en vous, comment vous vous valorisez. Dans l'histoire de Sara et Tasnim, Tasnim a peut-être dû faire face à de nombreuses difficultés en raison de son handicap, mais elle reste une femme forte et capable. Pouvez-vous penser à d'autres exemples de pouvoir intérieur ?

4

Activité 2 (Suite)

Le pouvoir des filles

2. Pouvoir de



Dire : Vous pouvez décider si vous voulez manger votre bonbon/biscuit ou non. Mais si vous le mangez maintenant, vous n'atteindrez pas le prochain tour du jeu, et peut-être qu'au prochain tour, vous obtiendrez plus de bonbons/biscuits ! Demandez aux filles de décider si elles doivent ou non manger le bonbon/biscuit. Donnez aux filles qui ne mangent pas les bonbons/biscuits un bonbon/biscuit supplémentaire (ne donnez pas de bonbons/biscuits supplémentaires aux filles qui ont mangé les leurs).



Expliquer : C'est votre pouvoir de. Le « pouvoir de » est votre capacité à agir, même si elle est limitée. Cela peut être de décider à quelle heure dormir, quoi porter, manger du chocolat ou non, comment traiter les autres. Dans le cas de Sara, elle peut utiliser son « pouvoir de » pour parler à ses amies de certains des obstacles auxquels les filles ayant un handicap sont confrontées. Pouvez-vous penser à d'autres exemples de « pouvoir de » ?

3. Pouvoir sur



Dire : Les filles qui ont deux bonbons/biscuits peuvent décider si elles veulent partager un bonbon/biscuit avec une fille qui n'en a pas ou si elles le gardent pour elles. (Si toutes les filles ont conservé leurs bonbons/biscuits, vous pouvez demander à toutes les filles de choisir si elles veulent partager un bonbon/biscuit avec une autre fille ou non).



Expliquer : C'est votre pouvoir sur. Le « pouvoir sur » est la capacité de contrôler les autres, d'imposer des points de vue, des besoins ou des désirs sur eux ou sur une situation, comme décider si vous voulez ou non partager votre chocolat. En général, le pouvoir est utilisé de manière négative, par exemple lorsqu'un individu ou un groupe plus puissant utilise son pouvoir pour être violent envers un autre individu ou groupe. Pouvez-vous penser à d'autres exemples de « pouvoir sur » ?

4. Pouvoir avec



Faire : Choisissez une fille qui représente une personne qui détient le pouvoir et donnez-lui une poignée de bonbons/biscuits. (Utilisez les 5 bonbons/biscuits restants pour cela). Et le reste des filles travaillera ensemble, en tant que groupe, pour convaincre cette fille de partager les bonbons/biscuits avec elles. Demandez-leur de prendre quelques minutes pour réfléchir à la façon dont elles vont la convaincre. Que diront-elles ?



Expliquer : C'est votre pouvoir avec. Le « pouvoir avec » signifie le pouvoir ressenti lorsque deux personnes ou plus se réunissent pour faire quelque chose qu'elles ne pourraient pas faire seules; cela inclut également unir notre pouvoir avec des individus ainsi qu'avec des groupes pour répondre à quelque chose que nous jugeons injuste. Dans ce cas, nous nous sommes réunies pour demander que les bonbons/biscuits soient partagés. Et même si cette fois nous n'avons pas obtenu ce que nous avons demandé, nous réunir pour utiliser notre pouvoir peut être plus efficace que d'essayer de le faire par nous-mêmes. Dans l'histoire de Sara et Tasmin, elles peuvent utiliser leur « pouvoir avec » pour contester les stéréotypes sur les filles ayant un handicap dans l'espace sûr pour les femmes et les filles. Pouvez-vous penser à d'autres exemples de pouvoir avec ?

4

Activité 2 (Suite)

Le pouvoir des filles

Message clé



Dire : Connaître les différents types de pouvoir nous aidera à comprendre qui détient le pouvoir autour de nous, mais nous aidera également à savoir comment nous pouvons être soutenues par notre « pouvoir intérieur, de et avec ». Au fil du temps, nous utiliserons cette compréhension pour voir comment nous pouvons influencer positivement et en toute sécurité les personnes autour de nous qui sont responsables de la prise de décisions. Nous utiliserons également le pouvoir dont nous disposons pour traiter nos pairs avec équité et dignité, quelles que soient les différences entre nous.

5

Vérification

DEMANDEZ aux filles comment elles ont trouvé la session et les changements qu'elles souhaiteraient apporter à la prochaine (il est important que vous donniez suite aux changements suggérés par les filles, ou que vous expliquiez pourquoi leurs suggestions ne sont pas applicables).

RAPPELEZ aux filles qu'elles peuvent laisser des commentaires dans la boîte de commentaires et que vous serez disponible à la fin de la session pour discuter avec elles si nécessaire.

6

À emporter



Dire : Pensez à une façon dont nous pouvons utiliser notre pouvoir pour faire en sorte que les filles, quelles que soient leurs différences, se sentent en sécurité et valorisées dans cet espace. Vous pouvez partager vos idées avec nous la semaine prochaine.

Les Compétences Sociales et Émotionnelles (CSE)

S

Objectif

Développer des compétences sociales et émotionnelles essentielles qui contribuent à l'autonomisation, à la protection et au bien-être.

Les sessions CSE

- Les compétences d'écoute
- Les amitiés
- Exprimer ses émotions
- Gérer les moments stressants
- Communiquer nos choix
- Résoudre les désaccords
- Les relations familiales
- Avoir confiance en soi
- La prise de décision

Les aptitudes CSE

- Le développement du cerveau
- La régulation émotionnelle
- Les compétences sociales positives
- La résolution de conflit
- La persévérance

Les compétences CSE

- Développement du cerveau : Concentrer l'attention, se souvenir d'instructions et de concepts, gérer ses impulsions
- Régulation émotionnelle : Comprendre ses propres émotions, gérer ses sentiments de manière positive
- Compétences sociales positives : Comprendre les sentiments et le comportement des autres, créer des interactions sociales positives, réduire les conflits
- Résolution de conflits : Aborder les problèmes et les conflits de manière positive
- Persévérance : Établir des objectifs, relever les défis

CONSEILS

Pour les compétences sociales et émotionnelles

Les compétences sociales et émotionnelles (CSE) constituent la base de l'autonomisation des adolescentes. Elles aident à favoriser une participation réussie à tous les aspects des modules Filles Soleil de compétences de vie, ainsi qu'à d'autres programmes humanitaires, y compris sur l'éducation et les moyens de subsistance des jeunes.

Lorsque vous dirigez la section CSE, n'oubliez pas :

- o D'adapter les compétences sociales et émotionnelles nécessaires à chaque contexte. Le personnel doit déterminer quels styles sociaux et émotionnels permettent aux filles de fonctionner en toute sécurité et réduisent les risques. Ne forcez pas le contenu qui peut être en contradiction directe avec les normes sociales standardisées. Par exemple, ne demandez pas aux filles d'être très directes ou fermes dans un contexte où les gens sont censés être plus réservés dans leur style de communication. Cependant, nous devons également remettre en question les normes qui pourraient refléter une dynamique de genre inéquitable et exposer davantage les filles à des risques. Reportez-vous à la partie 1 pour plus de conseils sur l'adaptation et la remise en cause en toute sécurité des normes culturelles nuisibles aux filles.
- o De modéliser les compétences et les concepts CSE dans vos interactions quotidiennes avec les filles. Par exemple, utilisez l'écoute active avec l'intention que les filles voient ce qu'elles apprennent mis en pratique.
- o De donner aux filles l'occasion d'exprimer leurs émotions ouvertement et sans jugement. En situation de crise, les jeunes n'abordent pas souvent ou ne sont pas conscients de leurs émotions, ou les adultes leur dictent ce qu'ils sont supposés ressentir. C'est peut-être le seul espace où les filles peuvent se sentir en sécurité pour s'exprimer.
- o D'encourager la mise en pratique des compétences CSE pendant un temps non structuré et durant l'établissement de relations.
- o De noter quand les filles utilisent leurs compétences et d'apporter un renforcement positif.
- o De répéter des sessions CSE spécifiques, au besoin, tout au long du programme. Par exemple, certains groupes peuvent avoir besoin de plus de temps en communication ou en résolution de conflit pour mieux fonctionner.
- o Que l'expérience des adversités peut souvent interférer avec les capacités d'apprentissage. Beaucoup de filles qui ont connu la violence ou l'adversité peuvent régresser dans leurs comportements et leurs capacités à faire des choses qu'elles faisaient auparavant. Si tel est le cas, donnez-leur l'occasion de se rattraper et de s'exercer, même s'il peut sembler que les activités soient normalement trop élémentaires pour les filles de leur âge.
- o D'observer les styles sociaux et émotionnels individuels de chaque fille. Respectez leurs préférences et leurs modes d'interaction.
- o D'utiliser une grande variété de jeux et d'activités pour renforcer l'apprentissage social et émotionnel. N'utilisez pas que les exemples fournis dans les sessions.
- o D'intégrer ou revenir au contenu de CSE lorsque vous diffusez les sessions les plus intenses et potentiellement agitatrices, telles que celles sur la Sécurité.
- o D'être patiente. Une fois que la confiance est établie, les filles se sentiront plus à l'aise et seront en mesure d'étendre leurs capacités pour absorber de nouvelles connaissances et compétences.

COMPÉTENCES SOCIALES ET ÉMOTIONNELLES

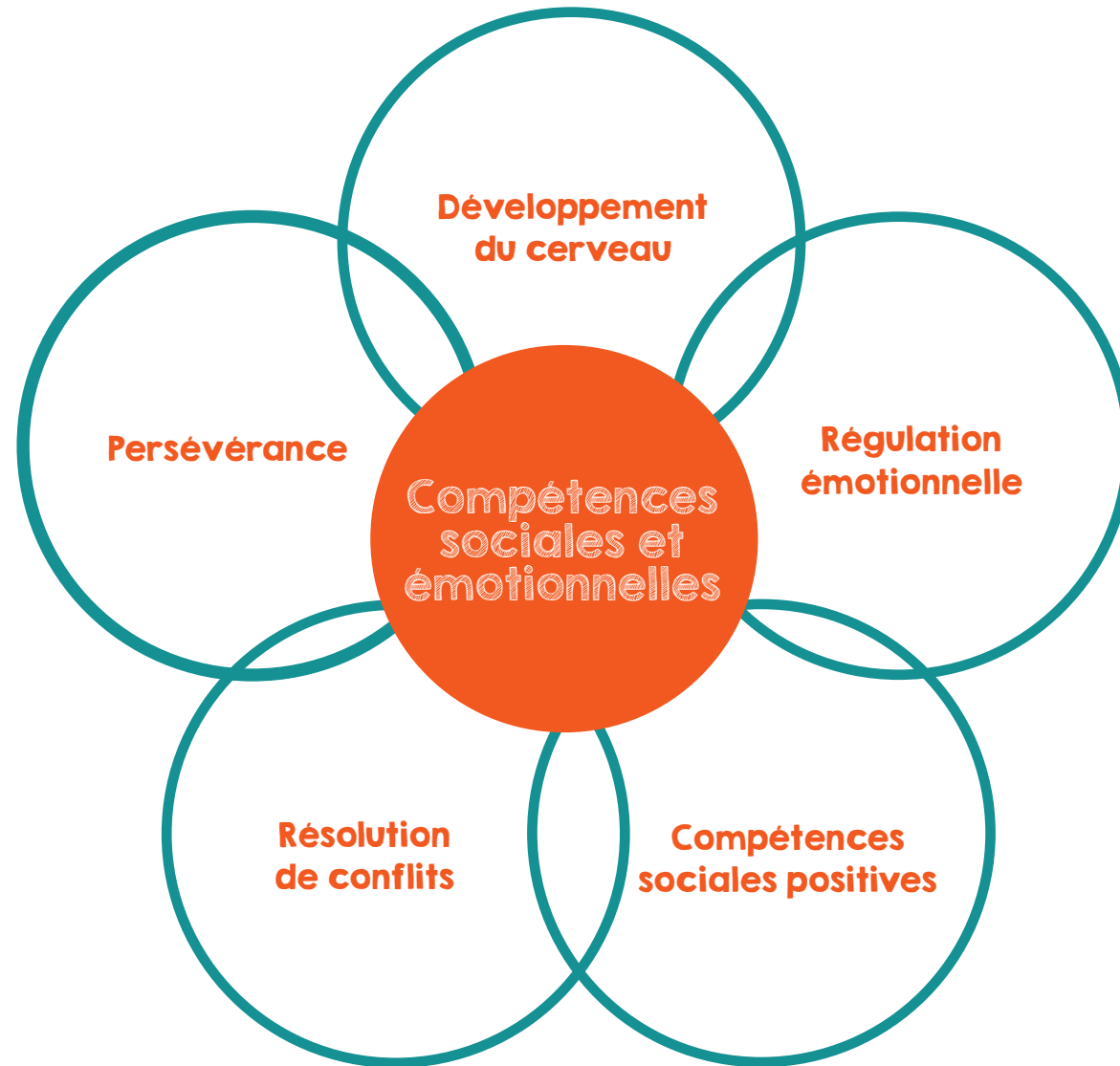
Comprendre la roue CSE

Les compétences sociales et émotionnelles fournissent aux filles certains des outils nécessaires pour bien se porter et réussir dans la vie. Les CSE sont particulièrement importantes pour toutes celles qui ont fait face à de graves difficultés, notamment la pauvreté, les déplacements et la violence. L'adversité peut affecter le bien-être et le développement des filles, en particulier pendant la phase critique de l'adolescence. Il a été démontré que l'apprentissage des CSE atténue les effets de l'adversité en fournissant aux jeunes les outils nécessaires pour se concentrer, comprendre leurs réactions émotionnelles, dialoguer avec les autres et faire face au stress et aux défis. En outre, ces compétences permettront aux filles de mieux naviguer et de contester les dynamiques de pouvoir et les problèmes liés à la violence basée sur le genre. Il a également été démontré qu'elles amélioreraient la capacité d'apprentissage.

Composante	Définition	Exemple de compétences
Développement du cerveau	Compétences cognitives fondamentales. Processus mentaux qui permettent aux personnes de planifier, de concentrer leur attention, de mémoriser des instructions et de concilier plusieurs tâches avec succès. Le cerveau a besoin de cet ensemble de compétences pour filtrer les distractions, hiérarchiser les tâches, définir et atteindre les objectifs et contrôler les impulsions.	Compétences d'écoute, capacité de concentrer son attention et de suivre les instructions, d'organiser les étapes et les informations de manière logique et d'utiliser notre mémoire de travail.
Régulation émotionnelle	Comprendre et gérer ses sentiments et comportements de manière positive.	Identifier les sentiments, prédire les sentiments, pratiquer des stratégies de gestion des émotions, telles que la respiration abdominale et le décompte.
Compétences sociales positives	Comprendre les sentiments et les comportements des autres et réagir de manière à encourager les interactions sociales positives et à réduire les conflits et les problèmes.	Reconnaître et accepter les sentiments des autres, développer de l'empathie, comprendre les dynamiques de groupe.
Compétences de résolution de conflits	L'ensemble des compétences utilisées pour prédire les conflits avant qu'ils ne surviennent et pour résoudre un problème de manière positive, de manière à minimiser les conséquences négatives pour les personnes impliquées et à obtenir un résultat positif.	Identifier les problèmes, trouver des solutions aux conflits, mettre en œuvre des stratégies de résolution des conflits.
Persévérance	Continuer à aller de l'avant et à travailler pour atteindre quelque chose malgré les défis.	Appliquer des compétences en matière de prise de décision, développer un comportement de définition d'objectifs, développer une identité de soi positive.

COMPÉTENCES SOCIALES ET ÉMOTIONNELLES

La roue CSE



S

COMPÉTENCES SOCIALES ET ÉMOTIONNELLES

Compétences d'écoute

Objectifs de la session :

- ▶ Les filles discutent et mettent en pratique les compétences de communication interpersonnelle.
- ▶ Les mentors/animatrices observent les capacités de communication interpersonnelle du groupe et déterminent où la pratique est nécessaire.

Compétences : Concentration, écoute, participation, travail d'équipe, planification

Se baser sur : L'espace sûr

Matériel : Sac de théâtre, feuille de conseils d'écoute

1 Bienvenue et révision

Nommez une chose/compétence que nous avons apprise la semaine dernière. Comment avez-vous utilisé cette nouvelle information/compétence à la maison ?

2 Cercle d'histoire

Sara

L'amie de Sara l'a abordée un jour au sujet d'un problème qu'elle avait. Sara essayait d'écouter son amie mais elle était tellement fatiguée qu'elle ne l'écoutait qu'à moitié. L'amie de Sara s'est énervée et lui a dit qu'elle était fâchée que Sara ne l'écoute pas.

Qu'est-ce que Sara aurait pu faire pour l'aider à se concentrer et à mieux écouter ?

3 Explorons

Les compétences d'écoute

- Dire :** L'écoute se fait avec nos oreilles, notre corps et notre esprit.
- Demander :** Comment écouter peut-il nous aider dans notre vie quotidienne ?
- Expliquer :** C'est une compétence très importante qui nous aide à apprendre et à nous faire des amis. Cela signifie que nous pouvons aussi aider les amis que nous avons déjà et écouter tout ce qui se passe. Cela nous aide à développer nos espoirs et nos rêves. Cela nous aide également à rester en sécurité.
- Demander :** Qu'est-ce qui rend l'écoute difficile ? (Pensez à ce qui a rendu difficile l'écoute de Sara).
- Expliquer :** Souvent, lorsque nous sommes stressées, dépassées, fatiguées ou ressentons des émotions fortes à propos de quelque chose (même s'il s'agit de trop d'excitation), il peut être difficile d'écouter et de communiquer.



Activité 1

Sara dit



Expliquer : Ce jeu nous aidera à nous concentrer sur une tâche. Respirez, faites attention et soyez prêtes à bouger.

- o Invitez les filles à se tenir en ligne droite face à la mentor/l'animatrice qui sera désignée comme « Sara ».
- o Expliquez que « Sara » demandera à tout le monde de faire un geste, comme se tenir sur un pied, taper des mains, ou sauter de haut en bas.
- o Chaque personne n'agit que si la cheffe de file dit « Sara dit ». Si la cheffe ne dit pas « Sara dit », restez parfaitement immobile.
- o Si vous effectuez l'action sans que la cheffe de file ne dise « Sara dit », vous échangerez de place avec l'actuelle « Sara » et cette personne rejoindra ensuite le groupe pour jouer.
- o Faites-le jusqu'à ce que chaque fille ait une chance d'être la meneuse.
- o Reconnaissez et encouragez la fille capable de durer le plus longtemps.



Demander : Qu'est-ce qui vous a empêché de rester concentrée pendant ce jeu ? Quels conseils ont rendu les choses plus faciles ?

Contextualisation !



Remarque : Remplacez « Sara » par un nom de fille pertinent localement ou demandez aux filles d'utiliser leurs propres noms. Ce jeu, entre autres, peut être répété lors d'autres sessions si les filles ont du mal à rester concentrées.



Activité 2

Téléphone



Expliquer : Ce jeu nous aidera à mettre en pratique nos compétences de concentration et d'écoute.

- o Invitez les filles à se tenir en ligne droite.
- o Choisissez une fille pour être le premier « appel téléphonique », et une fille pour être le dernier.
- o Murmurez une phrase à la première fille. Demandez à la première fille de murmurer ce qu'elle a entendu à la fille suivante, et ainsi de suite jusqu'à ce que le message parvienne à la dernière fille.
- o Invitez la dernière fille à partager ce qu'elle a entendu.
- o Était-ce la même chose que ce qu'a dit la première fille ?
- o Était-ce différent, comment et pourquoi ?
- o Invitez d'autres filles à être la première ou la dernière fille de la file.



Demander : Qu'est-ce qui a rendu difficile l'écoute dans cette activité ? Quels sont les conseils que nous pouvons utiliser pour mieux écouter lorsque nos amis nous disent quelque chose d'important ?

- o Lisez les conseils pour une écoute réussie.



Expliquer : Ce jeu montre à quel point l'écoute est importante et comment les choses que l'on dit ou que l'on pense entendre ne sont pas toujours exactes.

4

Activité 3 Écoute active



Dire : Voyons comment nous utilisons notre corps pour montrer aux autres que nous écoutons.



Demander : Comment pouvons-nous montrer à quelqu'un que nous écoutons ce qu'il dit ?

- o Demandez à deux filles de se porter volontaires pour venir à l'avant du groupe : l'une racontera une histoire tandis que l'autre agira comme si elle n'écoutait pas.



Demander : Qu'avez-vous remarqué dans le langage corporel de la fille qui n'écoutait pas ? (Langage corporel fermé)

- o Demandez maintenant à deux autres volontaires de répéter le scénario, mais cette fois-ci avec la fille montrant à quel point elle sait bien écouter.



Demander : Qu'avez-vous remarqué à propos du langage corporel de la fille qui écoutait ? (Langage corporel ouvert)

- o Maintenant, divisez les filles en petits groupes et demandez-leur de créer deux images fixes en utilisant leur corps. L'une est une scène où certains membres du groupe montrent un langage corporel ouvert, et l'autre est une scène où ils montrent un langage corporel fermé.
- o Quand elles auront fini, elles montreront leurs images au groupe.
- o Exemples de langage corporel ouvert et fermé :

Ouvert :

- Souriant
- Contact visuel
- Hochement de tête
- Position du corps
- Les personnes sont proches les unes des autres

Fermé :

- Pas de contact visuel
- Ne montrer aucune émotion négative
- La personne dirige son corps à l'opposé de l'autre personne
- Rouler des yeux
- Les personnes ne sont pas proches les unes des autres



Demander : Comment cette information peut-elle vous aider dans votre communication avec les autres ? (Cela peut vous aider à construire de solides amitiés. Cela peut également vous aider à comprendre quand quelqu'un vous écoute).



Remarque : Reportez-vous à la ressource Conseils pour une écoute réussie.

4

Activité 4

Pratique d'écoute active



Dire : Connaître les capacités d'écoute active peut également nous aider à savoir quand est le meilleur moment pour parler à d'autres personnes, ou lorsqu'elles sont occupées ou distraites.

- o Répartissez les filles en quatre groupes et donnez à chaque groupe l'un des scénarios ci-dessous. Elles doivent jouer la scène et décider si la fille dans le scénario va parler à l'autre personne ou attendre un moment plus propice.
- o Demandez aux groupes de présenter leur scénario et la raison pour laquelle ils ont choisi de parler ou de ne pas parler à l'autre personne dans le scénario.

Contextualisation !

- Dana veut demander à son père la permission d'aller chez son amie le week-end, mais son père a l'air agacé. Est-ce le moment propice pour que Dana fasse sa requête à son père ? (Non - peut-être plus tard)
- Aida veut demander de l'aide à sa sœur pour ses tâches ménagères. Lorsqu'elle s'approche de sa sœur, celle-ci a l'air heureuse et souriante. Le moment est-il propice pour qu'Aida lui demande son aide ? (Oui)
- Farah veut emprunter de l'argent à sa mère pour la papeterie. Lorsqu'elle s'approche de sa mère, elle peut voir qu'elle est occupée à faire autre chose et ne l'écoute pas. Le moment est-il propice pour que Farah lui demande de l'argent ? (Non - peut-être plus tard)
- Gina veut demander à sa tante de l'emmener au marché parce qu'elle veut acheter quelque chose. Lorsque Gina se rend chez sa tante, celle-ci a un très grand sourire et dit à Gina qu'elle est très heureuse de la voir. Le moment est-il propice pour que Gina fasse sa requête ? (Oui)
- Betty reste à la maison pour s'occuper de ses jeunes frères et sœurs, mais elle souhaite parler à son père de la formation qu'elle souhaite suivre. Après le dîner, ils parlent tous ensemble et se détendent. Le moment est-il propice pour que Betty fasse sa requête ? (Oui)
- Les parents de Soha ont trouvé une personne pour qu'elle se marie, mais Soha ne veut pas se marier. Elle veut en parler à sa mère pour la convaincre de changer d'avis, mais sa mère se précipite parce qu'elle est en retard pour quelque chose d'important. (Non, peut-être plus tard).



Demander : Pour les scénarios où nous pensions que ce n'était pas une bonne idée de demander, que pouvons-nous faire ?



Expliquer : Parfois, les gens peuvent être distraits par d'autres choses : nous pouvons parfois le remarquer à partir de leur langage corporel. Nous pouvons toujours essayer de demander à nouveau plus tard, ou demander à cette personne si le moment est propice pour parler avec elle. Cela pourrait nous aider à avoir plus de succès dans notre demande. Il peut y avoir des moments où il est urgent de parler à quelqu'un et où nous n'avons pas le temps d'attendre jusqu'à ce qu'il semble disposé à parler. De quelles situations pourrait-il s'agir ? Comment pouvons-nous les aborder ?

5

Vérification

De quelle manière nos compétences d'écoute et de concentration peuvent-elles nous aider à rester en sécurité dans nos communautés ? À la maison ? Ici, en groupe ?

6

À emporter

Pratiquez avec quelqu'un certaines des compétences d'écoute que nous avons vues aujourd'hui et faites-nous savoir lors de votre prochaine session quelle a été votre expérience.

FICHE-RESSOURCE

Conseils pour un apprentissage réussi

- 1.** Soyez une auditrice active. Participez à l'histoire ou à la leçon de la personne en hochant la tête et en montrant que vous comprenez.
- 2.** Faites face à l'orateur/oratrice et maintenez un contact visuel, si culturellement approprié.
- 3.** Soyez attentive mais relaxée.
- 4.** Gardez l'esprit ouvert à ce que dit l'autre personne.
- 5.** Écoutez les mots et essayez d'imaginer ce que la personne dit.
- 6.** Permettez à la personne de parler sans l'interrompre.
- 7.** Attendez que l'intervenant(e) marque une pause avant de poser des questions.
- 8.** Essayez de ressentir ce que la personne qui parle ressent.
- 9.** Donnez votre avis le cas échéant.

S

COMPÉTENCES SOCIALES ET ÉMOTIONNELLES

Les amitiés

Objectifs de la session :

- ▶ Les filles discutent et mettent en pratique des compétences sociales positives.
- ▶ Les mentors/animateuses observent les capacités de compétences sociales positives du groupe et déterminent où la pratique est nécessaire.

Compétences : Communication, construction de la confiance, compétences sociales et de résolution de conflits

Se baser sur : Les personnes en qui j'ai confiance

Matériels : Boîte d'art, Fiche de conseils d'écoute

1 Bienvenue et révision

Nommez une chose/compétence que nous avons apprise la semaine dernière. Comment avez-vous utilisé cette nouvelle information/compétence à la maison ?

2 Cercle d'histoire

Sara

Sara a une nouvelle amie ! Elle s'appelle Sophia. Un jour, Sara et Sophia ont eu un désaccord. Sara a appris que Sophia avait révélé l'un de ses secrets à d'autres filles de leur communauté. Sara faisait confiance à Sophia pour garder son secret et était très contrariée que Sophia ait brisé cette confiance et en ait parlé à d'autres personnes. Maintenant, Sara craint que les gens jassent et racontent des mensonges à son sujet et que cela parvienne à sa famille.

Comment pensez-vous que Sara s'est sentie ?

3 Explorons

Les amitiés

Demander : Comment savez-vous à qui vous pouvez faire confiance ? (Revenez aux infos de la session 'Les personnes en qui j'ai confiance')

Demander : Que pouvez-vous faire si une amie fait quelque chose qui vous contrarie ?

Expliquer : Parfois, nous pouvons avoir des problèmes avec nos amies. Nos amies pourraient blesser nos sentiments et nous avons toutes des façons différentes de gérer cela. Il peut être très difficile de partager nos sentiments blessés, mais il est préférable de communiquer sur ce qui nous dérange. Nous pouvons nous sentir mieux si nous le faisons bien. Nous devrions également penser à ce que nous faisons ressentir à nos amies. Briser leur confiance peut également nuire à l'amitié.

4

Activité I

Mes amies



Activité lève-toi, assieds-toi :

- o Demandez aux filles de se lever si elles sont d'accord ou de rester assises si elles ne sont pas d'accord avec les déclarations sur les qualités d'une amie. Par exemple : je suis une bonne amie ; je me soucie de mes amies ; j'aide mes amies ; je suis gentille avec mes amies ; je respecte mes amies ; j'écoute mes amies. Invitez les filles à se mettre en ligne droite face à la mentor qui sera désignée comme « Sara ».



Dire : Maintenant que nous avons pensé au genre d'amie que nous sommes avec les autres, je veux que vous discutiez à deux (pendant quelques minutes) des choses que vous aimez chez vos amies.

- o Demandez à quelques filles de se porter volontaire pour partager leurs réponses.



Remarque : Il est important que les filles se concentrent sur les traits de caractère, par exemple : les amies courageuses, gentilles, fortes, attentionnées, etc., et non sur des choses comme « a de beaux vêtements » ou « bonne à tresser les cheveux », etc.

- o Donnez à chaque fille un bout de papier et des crayons de couleur.



Dire : Je veux que vous pensiez à votre amie la plus proche. Quelles sont les choses que vous aimez chez cette personne ? Je veux que vous dessiniez une image de vous avec cette amie. Pensez à la façon dont cette amie vous traite et au temps que vous passez ensemble.



Remarque : Certaines filles peuvent dire qu'elles n'ont pas d'amies ou pensent à une amie qui est restée au pays d'origine ou qui est loin. Il est important de les rassurer et de leur faire sentir qu'il s'agit d'un environnement de soutien. Vous pouvez leur demander de se concentrer sur ce que serait leur amie « idéale ». Consultez-les à la fin de la session pour savoir si elles se sentent bien.

- o Une fois terminé, invitez les filles à se porter volontaires pour partager leurs dessins et leurs idées avec le groupe.

4

Activité I Mes amies



Dire : Pensons aux choses (qualités) qui vous paraissent importantes de retrouver chez une amie.

- o Donnez l'occasion aux filles de se porter volontaires pour donner quelques réponses.



Remarque : Il est important que les filles se concentrent sur les traits de caractère, par exemple : les amies courageuses, gentilles, fortes, attentionnées, etc., et non sur des choses comme « a de beaux vêtements » ou « bonne à tresser les cheveux », etc.

- o Répartissez les filles en groupes de quatre. Donnez à chaque groupe un papier pour tableau de conférence, des crayons et des marqueurs de couleur.
- o Demandez-leur d'écrire ou de dessiner des images montrant les qualités qu'elles recherchent chez une amie. Une fois terminé, demandez-leur de partager avec le groupe.
- o Choisissez les éléments clés identifiés par les groupes et écrivez-les sur un papier pour tableau de conférence. Une fois que toutes les filles auront fini de faire leur présentation, relisez les réponses communes/similaires des différents groupes.



Demander :

- Pensez-vous avoir de telles amies ?
- Pensez-vous être ce type d'amie pour quelqu'un d'autre ?



Remarque : Certaines filles peuvent dire qu'elles n'ont pas d'amies ou pensent à une amie qui est restée au pays d'origine ou qui est loin. Il est important de les rassurer et de leur faire sentir qu'il s'agit d'un environnement de soutien. Vous pouvez leur demander de se concentrer sur ce que serait leur amie « idéale ». Consultez-les à la fin de la session pour savoir si elles se sentent bien.



Activité 2

Parler à mes amies



- o Demandez aux filles de vous rappeler l'histoire de Sara et Sophia.



Demander :

- L'une de vous a-t-elle vu une situation similaire se produire entre deux amies ? Que s'est-il passé dans cette situation ? Connaissez-vous de bonnes façons de gérer ces situations ?



Remarque : Si les filles suggèrent des stratégies nuisibles, par exemple frapper quelqu'un, crier après quelqu'un, cesser de parler à quelqu'un, etc., il est important de s'y pencher. Ne dites pas à la fille qu'elle a tort, mais demandez à la fille (et au groupe) quels pourraient être les risques de cette stratégie. Expliquez aux filles qu'il existe d'autres moyens de gérer correctement la situation et que nous ne devrions pas réagir par la violence ou l'agression.



Dire : Trois mesures simples peuvent nous aider à exprimer correctement nos sentiments à nos amies et à notre famille.

Écrivez les étapes suivantes en gras sur un papier pour tableau de conférence :

1. Utilisez des phrases qui montrent ce que vous ressentez ou ce que vous pensez au lieu d'utiliser des phrases qui blâment l'autre personne. Ces phrases concernent notre propre expérience et nos propres sentiments. Elles sont appelées « déclarations du je ». Cela signifie que vous pouvez dire « je me sens triste parce que tu as révélé mon secret à quelqu'un », au lieu de dire « tu es une mauvaise amie pour avoir révélé mon secret. »
2. Assurez-vous de parler lentement et calmement pour que l'autre personne puisse comprendre ce que vous dites.
3. Soyez amicale.

« Déclaration du Je » Lève-toi, assieds-toi :

- Demandez aux filles de se lever ou de rester assises si elles pensent que les phrases suivantes sont des « déclarations du je » ou pas. Cela est important pour les aider à comprendre le concept de « déclaration du je. »
 - Par exemple : je suis fâchée parce que..., tu étais vraiment méchante quand tu as dit..., tu es vraiment une mauvaise personne..., je me sens vraiment gênée lorsque..., je veux que tu saches que mes sentiments ont été blessés parce que..., tu avais tort quand tu as dit..., etc.
- o Divisez les filles en binômes et demandez-leur tour à tour de se faire passer pour Sara dans cette situation. Sara devrait expliquer à Sophia pourquoi elle est contrariée, en suivant les étapes décrites. Faites le tour de la pièce pour écouter la mise en pratique en binôme. Assurez-vous qu'elles utilisent les « déclarations du je » et fournissez-leur un soutien en cas de besoin.

4

Activité 2 (Suite)

Parler à mes amies



- Après quelques minutes de pratique, demandez à des binômes de se porter volontaires pour partager leur dialogue avec le groupe plus large.



Demander : Pourquoi était-il important pour Sara de dire à Sophia ce qu'elle ressentait au lieu de lui dire que ce qu'elle avait fait était mal ? (Cela les aidera à résoudre le conflit de manière plus réussie et plus positive.)

- Pensez-vous pouvoir utiliser ces conseils dans votre vie quotidienne ? Avec qui pouvez-vous les utiliser ? (Ils peuvent être utilisés avec des amies, la famille et les personnes avec lesquelles vous vous sentez en sécurité et à l'aise de mettre ces étapes en pratique.)

5

Vérification

Donnez un exemple de « déclaration du je »

6

À emporter

D'ici la prochaine session, si vous en avez l'occasion, mettez en pratique les conseils dont nous avons discuté, soit avec une amie, un frère ou une sœur ou un membre de votre famille. Nous pouvons discuter de nos expériences lors de la prochaine session.

S

COMPÉTENCES SOCIALES ET ÉMOTIONNELLES

Exprimer ses émotions

Objectifs de la session :

- ▶ Les filles comprennent comment identifier, exprimer et gérer des émotions fortes.
- ▶ Les mentors/animatrices commencent à comprendre la vie émotionnelle des filles du groupe.

Compétences : Créer un environnement sûr, gérer des émotions, la confiance

Se baser sur : Notre espace sûr, Les personnes en qui j'ai confiance

Matériels : Boîte d'art, copie agrandie de la fiche du thermomètre d'émotion, de la fiche d'émotions et du langage corporel, des autocollants



Bienvenue et révision

Nommez une chose/compétence que nous avons apprise la semaine dernière. Comment avez-vous utilisé cette nouvelle information/compétence à la maison ?



Cercle d'histoire

Sara

Sara a remarqué qu'elle éprouvait parfois de nombreuses émotions différentes. C'est quelque chose que sa famille a aussi remarqué. Elle pouvait se sentir très heureuse et d'une minute à l'autre la moindre chose pouvait la mettre en colère ou l'énervé. Parfois, ses parents la remettaient à sa place et lui disaient qu'elle ne pouvait pas se comporter de manière colérique ou montrer sa contrariété. Mais Sara ne savait pas comment gérer cela, parce que les sentiments étaient toujours là!

Quels sont les différents types de sentiments/émotions que les personnes ressentent ?

3

Explorons

Qu'est-ce que les émotions ?



Dire : Aujourd'hui, nous allons parler d'émotions. Les émotions sont ce que nous ressentons - ou nos « sentiments ». Quelqu'un peut-il nous dire quels sont les différents types de sentiments ?



Remarque : Si les filles ont des difficultés, demandez-leur comment elles se sentent si quelqu'un cuisine leur plat préféré ou si quelqu'un leur prend leur nourriture préférée.



Dire : Être heureuse, triste, effrayée, surprise, en colère, fière est un exemple de ce que nous pouvons ressentir.

- Les émotions peuvent aussi nous dire quand quelque chose ne va pas, si nous sommes heureuses ou si nous ne faisons pas confiance à quelqu'un.
- Il est très important de connaître et d'être à l'écoute de vos émotions ! Parfois, en tant que filles, nous sommes supposées contrôler nos émotions. Cela peut être dangereux pour nous. Nous devrions être encouragées à exprimer nos émotions de manière saine pour nous et notre entourage.



Demander :

- Comment nous sentons-nous quand nous sommes tristes ou comment s'exprime la tristesse sur nos corps ? (Par exemple, des larmes, des lèvres tremblantes, des sourcils froncés.)
- Comment nous sentons-nous quand nous sommes heureuses ou comment s'exprime le bonheur sur nos corps ? (Par exemple, le sourire, les bras ouverts et une posture élancée.)
- Montrez aux filles le tableau des émotions et du langage corporel pour plus d'exemples.

4

Activité I

Comprendre les sentiments inconfortables



Expliquer : Parfois, nous pouvons nous sentir tristes, en colère ou effrayées (ou d'autres sentiments inconfortables) à cause de quelque chose qui se passe. Par exemple, si une fille a une dispute avec son frère ou sa sœur, cela peut la mettre en colère ou la contrarier. Il est important que nous apprenions à exprimer ces sentiments inconfortables.

- o Divisez les filles en petits groupes et donnez à chaque groupe un scénario qu'elles peuvent mettre en scène (ou dessiner si elles préfèrent). Demandez-leur de réfléchir aux sentiments de la fille dans le scénario et à la manière dont elle pourrait exprimer ses sentiments.



Activité I (Suite)

Comprendre les sentiments inconfortables



Contextualisation !

- Anna aimait l'école et était la première de sa classe. Un jour, à son retour de l'école, ses parents l'attendaient pour lui parler. Ils lui ont dit qu'elle devait cesser d'aller à l'école, aider davantage à la maison et s'occuper de ses frères et sœurs. Anna était tellement en colère!
- Carla passait du temps avec ses amies. Elles riaient et plaisantaient. Une des amies de Carla lui a pris son soda sans le lui demander et a tout bu. Carla était vraiment énervée et fâchée que son amie ne lui ait pas demandé si elle pouvait se servir!
- Betty rentrait chez elle après une réunion avec son groupe de fille et a croisé un chien en route ! Betty a vraiment peur des chiens et le chien grognait contre elle. Betty s'est sentie très effrayée et inquiète.
- Anita était vraiment en colère ; elle n'a pas été sélectionnée pour faire partie de l'équipe de football. Elle avait vraiment envie de jouer au football. En plus toutes ses amies y jouaient.



Expliquer : Nous pouvons remarquer des changements dans notre corps lorsque nous sommes en colère, tristes ou ressentons d'autres sentiments inconfortables. Par exemple, notre cœur pourrait commencer à battre plus vite, notre visage pourrait se réchauffer, nos muscles pourraient se contracter, nous pourrions nous sentir tremblantes. Il est important de savoir que si ces sentiments sont parfaitement normaux et sains, ils peuvent entraîner des problèmes lorsque nous ne les exprimons pas correctement.



Demander : Était-il normal que chacune des filles ressente ces sentiments ? (Oui)



Demander : Auraient-elles dû exprimer leurs sentiments ? (Oui, si cela est fait de manière saine et sans danger pour elles ni pour les autres).



Demander : Quelles sont les choses que les gens font pour exprimer des sentiments inconfortables de manière nocive ?

- Blessé quelqu'un, être méchant envers les autres, ignorer les gens, se blesser soi-même, ne pas exprimer ses sentiments.



Demander : Pourquoi est-il nuisible de ne pas exprimer ses sentiments ? Qu'est-ce qui pourrait arriver aux filles qui finissent par s'exprimer ?



Expliquer : Lorsque les filles ne s'expriment pas, elles peuvent parfois se sentir anxieuses, nerveuses ou tristes. Elles peuvent également commencer à exprimer leurs sentiments de différentes manières, par exemple, avoir moins confiance en elles-mêmes. Les filles peuvent pleurer sans raison ou rire lors de conversations difficiles. Ne pas exprimer ces sentiments ne les fait pas disparaître.



Activité I

Prendre notre température émotionnelle



Expliquer : Parfois, il peut être difficile de comprendre nos émotions lorsqu'elles se produisent, surtout lorsque nous en avons plusieurs en même temps. Pensons à un moyen de rendre nos émotions plus faciles à comprendre!

- o Placez une grande copie du thermomètre d'émotion sur le mur ou à un endroit visible pour tout le monde.



Expliquer : Les émotions sont comme le temps qu'il fait. Lorsque nous sommes en colère, nous avons vraiment chaud (pointez vers le haut du thermomètre). Quand nous sommes heureuses ou détendues, nous nous refroidissons (pointez vers le bas du thermomètre).

- o Distribuez des points de couleurs différentes à chaque fille.
- o Invitez-les à écouter chaque affirmation et à coller leur autocollant à côté du visage sur le thermomètre qui exprime le mieux leurs sentiments.
- o Incluez des affirmations susceptibles de susciter des sentiments positifs ou négatifs reflétant les réalités quotidiennes des filles.

Contextualisation !

- Votre frère ou sœur vous gifle.
 - Quelqu'un de votre réseau de soutien (Fleur de confiance) demande à passer du temps avec vous.
 - Un étranger vous met mal à l'aise.
 - Vous avez vraiment bien accompli une tâche!
 - Vous voulez assister à votre groupe de filles, mais votre famille ne vous le permet pas.
 - Vous venez de manger votre plat préféré!
 - Quelqu'un a gâché votre robe préférée.
- o Après que les filles aient collé leurs autocollants sur le thermomètre émotionnel pour chaque affirmation, demandez à certaines d'entre elles de donner leur point de vue. Félicitez les filles pour leur bon travail.



Remarque : Cette activité peut être difficile pour les filles. Ajoutez différentes déclarations positives pour varier. Et à la fin, vérifiez avec les filles si vous en avez besoin.



Activité 2

Exprimer nos sentiments



Expliquer : Lorsque des personnes sont en colère, très tristes ou ressentent d'autres émotions fortes, elles peuvent se sentir tellement dépassées qu'il leur est difficile de prendre des décisions. Parfois, nous disons quelque chose de méchant à quelqu'un que nous aimons ou nous devenons très silencieuses. Bien que nous sachions qu'il est acceptable d'être en colère ou d'avoir d'autres émotions et sentiments forts, et que cela peut être nocif de ne pas les exprimer correctement, nous pouvons toutefois faire quelque chose pour rendre nos émotions plus faciles à gérer.



Demander : Que pouvons-nous faire pour gérer des émotions fortes ?

- o Demandez aux filles de discuter deux à deux et d'échanger leurs idées avec le groupe. Ajoutez ces suggestions si les filles ont besoin d'exemples pour bien commencer :
 - Je compte jusqu'à 10.
 - Je m'éloigne d'une discussion ou d'une dispute pour me calmer, puis j'y reviens plus tard.
 - Je chante ou écoute une chanson que j'aime beaucoup pour m'aider à me détendre.
 - Je partage mes sentiments avec quelqu'un.
 - Je mets des mots sur mes sentiments.



Dire : Si vous êtes fâchées (ou gênées) contre quelqu'un, vous pouvez également essayer d'exprimer ce qui vous a mis en colère en utilisant les « Déclarations du je » et les étapes de la session « Amitiés ». Ils peuvent être utilisés avec beaucoup de personnes, y compris les membres de la famille. Ce n'est pas limité à vos amies.



Activité 3

Respirer pour se détendre

- o Demandez aux filles de former un cercle. Dites-leur que vous allez faire des exercices de respiration et de relaxation avec elles pour les aider à gérer leurs émotions fortes. C'est quelque chose qu'elles peuvent pratiquer quand elles se sentent en colère ou gênées.



Remarque : L'activité de respiration doit être effectuée lentement.



Dire : Détendons-nous maintenant. Tout d'abord, laissez votre corps se détendre un peu. Levez les bras bien haut au-dessus de votre tête, les étirant... étirant votre corps vers le haut. Maintenant, laissez vos bras se détendre. Placez-les à vos côtés, librement.

- Faites la même chose encore une fois, mais cette fois, inspirez en vous levant. Étirez-vous... et maintenant, expirez pendant que vous vous détendez et placez vos bras à vos côtés.
- Un dernier étirement, bras levés, inspirant... et détendus, bras baissés, expirant. Restez debout maintenant, laissant vos bras reposer à vos côtés. Continuez à respirer profondément et lentement.

Répétez les exercices ci-dessus deux fois.

4

Activité 3 (Suite) Respirer pour se détendre



Dire :

- Imaginez qu'il y ait une bougie devant vous. Vous pouvez même lever un doigt devant votre bouche et prétendre que c'est une bougie. En expirant, expulsez très lentement l'air par la bouche. Sentez l'air sur votre doigt. Imaginez que vous soufflez assez d'air pour faire clignoter la flamme de la bougie, mais pas assez pour l'éteindre. Vous devrez souffler très doucement.



Dire :

- Lorsque vous inspirez, imaginez que la flamme de la bougie scintille et se penche vers vous. Lorsque vous expirez, la flamme scintille et se penche du côté contraire.
- Imaginez la flamme de la bougie bougeant de part et d'autre à chaque respiration.

Répétez cet exercice deux fois de plus.

5

Vérification

Énumérez trois émotions. Quelles sont les trois façons de gérer une émotion forte comme la tristesse ?

6

À emporter

Remarquez les émotions et les sentiments forts que vous pourriez ressentir en dehors du groupe cette semaine. Entraînez-vous à utiliser vos compétences pour gérer ces sentiments. Comment ça a fonctionné ? Nous vous inviterons à partager ce qui s'est passé lors de notre prochaine session.

FICHE-RESSOURCE

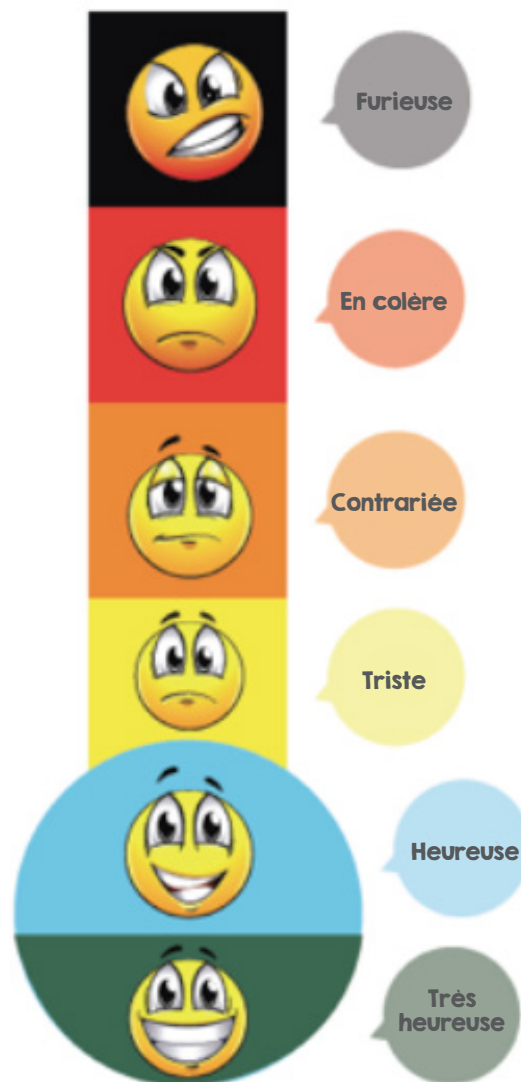
Émotions et langage corporel

- En plus du thermomètre d'émotion, un tableau des sentiments peut aider les filles à mieux identifier leurs émotions spécifiques.
- Les normes culturelles jouent un rôle important dans la manière dont certains sentiments sont exprimés ou reconnus.
- La liste des visages à gauche peut fonctionner dans certains contextes, mais pas dans tous.
- Utilisez la liste comme point de départ, mais remplacez les visages par les expressions les plus adéquates à votre contexte.
- Testez votre liste lors de l'évaluation initiale pour voir comment les filles y réagissent et si elle représente comment les filles perçoivent chaque émotion.
- Utilisez ce tableau lorsque vous aidez des filles particulièrement jeunes à identifier ce qu'elles ressentent.
- Les images sont souvent plus faciles à accéder que les mots.

Émotion	Expression Faciale	Langage Corporel
Heureuse		
Surprise		
Triste		
Effrayée		
En Colère		
Fière		

<http://shls.rescue.org/shls-toolkit/social-emotional-learning/>

Thermomètre d'émotions



S

COMPÉTENCES SOCIALES ET ÉMOTIONNELLES

Gérer les moments stressants

Objectifs de la session :

- ▶ Les filles comprennent ce qu'est le stress et apprennent des techniques pour y remédier.
- ▶ Les mentors/animateuses observent comment les filles gèrent le stress et comprennent mieux leurs mécanismes de défense.

Compétences : Gérer les émotions et le stress

Se baser sur : Notre espace sûr, Ma personne sûre, Exprimer ses émotions

Matériels : Boîte d'art, autocollants, la fiche de conseils de gestion du stress



Bienvenue et révision

Nommez une chose/compétence que nous avons apprise la semaine dernière. Comment avez-vous utilisé cette nouvelle information/compétence à la maison ?



Cercle d'histoire

Sara

Sara a fait face à beaucoup de pression récemment. Depuis qu'elle a emménagé dans ce nouvel endroit, elle fréquente une nouvelle école, un nouveau groupe de filles, elle se fait de nouvelles amies ET elle doit également faire face à toutes les tâches ménagères pour aider sa famille. Sara aime l'école mais doit rattraper son retard sur les leçons qu'elle avait manquées pendant son déménagement. Sara est inquiète à cause de cette pression de l'école et de la maison. Parfois, elle a mal à la tête ou elle a les épaules lourdes.

Qu'est-ce que Sara vit ?

3

Explorons Gérer les moments stressants



Expliquer : Ce que Sara vit s'appelle le stress.



Demander :

- Quelqu'un a-t-il déjà entendu parler de ce mot ?
- Que pensons-nous qu'il arrive à une personne stressée ?



Expliquer : Lorsque nous sommes stressées, nous pouvons ressentir de la tension ou de la pression, généralement à cause des défis auxquels nous sommes confrontées. Lorsque nous sommes confrontées à des situations de pression, notre corps se comporte parfois de façon différente à la normale. Les gens peuvent ressentir, penser ou se comporter différemment.

- o Le stress n'est pas toujours mauvais. Parfois, la pression que nous ressentons peut nous aider à travailler dur, à nous motiver ou à nous protéger. Par exemple, si un lion apparaissait, nous nous sentirions stressés et nous agirions! Ou si nous avons une date limite pour terminer un projet de groupe, nous pourrions nous sentir stressées et travailler plus rapidement pour le mener à bien. Mais ce type de stress ne dure que peu de temps.
- o Le stress qui dure longtemps ou qui crée beaucoup de sentiments forts chez quelqu'un est le type de stress que nous voulons apprendre à gérer.

4

Activité I Symptômes du stress



- o Divisez les filles en petits groupes et demandez-leur de dessiner Sara sur un papier pour tableau de conférence, en soulignant tous les endroits de son corps où elle pourrait ressentir une tension ou une lourdeur en raison du stress auquel elle fait face (en plus des maux de tête et des épaules lourdes que Sara a déjà mentionnés).
- o Demandez-leur de présenter cette information à l'ensemble du groupe lorsqu'elles auront terminé.
- o Quand elles ont fini, posez les questions suivantes :



Demander :

- Comment Sara pourrait-elle se comporter, penser ou que pourrait-elle ressentir lorsqu'elle subit de la pression ou du stress ?
- Pourquoi est-il important que Sara connaisse les signes de stress ? (Parce que si elle peut les voir, elle peut mieux les gérer).



Remarque : Reportez-vous à la feuille de symptômes de gestion du stress pour quelques suggestions.



Activité 2

Gérer le stress



- o Demandez aux filles de retourner dans leurs groupes.



Dire : Que pouvons conseiller à Sara de faire pour l'aider à faire face au stress auquel elle est confrontée ?
Pouvons-nous donner à Sara certains conseils pour l'aider à se sentir mieux ou pour l'aider à gérer son stress ?

- o Quand elles ont fini, demandez aux filles de partager une idée de chaque groupe.



Demander : Y a-t-il des conseils suggérés qui pourraient être nocifs pour Sara ?

- Si oui, comment pouvons-nous les remplacer par des suggestions moins nocives ?



Dire : Il existe de nombreuses façons de gérer le stress et tout le monde doit trouver le moyen qui lui convient le mieux.

- o Parcourez la fiche d'instructions sur la gestion du stress et demandez aux filles de noter chaque conseil en applaudissant fort ceux qui leur plaisent et moins fort ceux qu'elles n'aiment pas.



Remarque : Expliquez aux filles que si quelque chose les préoccupe, elles peuvent également parler à une personne de confiance ou à une travailleuse sociale pour obtenir plus de soutien.



Activité 3

Auto-massage



Demander : aux filles de se mettre en cercle et dites-leur que vous allez les guider pour faire un auto-massage. Pendant que vous les guidez, continuez à faire l'exercice sur vous-même.



Dire :

1. Commencez par tapoter votre doigt comme des gouttes de pluie sur votre tête d'avant en arrière, puis faites-le sur votre visage.
2. Massez votre visage avec la paume de vos mains.
3. Attrapez votre nez et secouez-le de haut en bas tout en respirant par le nez.
4. Attrapez vos oreilles entre deux doigts et déplacez-les de haut en bas, puis tirez-les.
5. Ouvrez votre bras droit, inspirez et, tandis que vous expirez, amenez votre poing droit pour frapper votre poitrine gauche et émettez le son de « Ahhhhh », puis répétez le mouvement, mais cette fois, ouvrez/étirez davantage votre bras, puis frappez votre poitrine plus fort en libérant un son plus fort. Répétez une troisième fois, en faisant tout encore plus fort. Faites de même avec votre poing gauche et le côté droit de votre poitrine.
6. Massez votre poitrine et votre ventre avec votre main jusqu'à ce qu'ils deviennent mous.
7. Pliez-vous en deux et tapez sur le bas et le milieu de votre dos avec le dos de votre main.
8. Tapez sur votre jambe gauche avec vos deux mains, de haut en bas, jusqu'à atteindre votre pied. Faites la même chose avec la jambe droite.
9. Tenez-vous droite et secouez tout votre corps en libérant le son que vous voudrez.

4

Activité 4 Bon stress, mauvais stress



o Faites deux signes : l'un qui dit « bon stress » et l'autre qui dit « mauvais stress ».



Dire : Je vais lire un scénario et je veux que vous alliez vous placer sous le signe auquel vous pensez que ce stress appartient.

- Patricia est stressée car elle a une date limite pour faire ses devoirs, mais cela la rend plus efficace dans son travail! (Bon stress - à court terme et la rend productive).
- Veronica a très mal à la tête car elle se démène dans son nouvel emploi. (Mauvais stress - à long terme et a des effets physiques).
- Lara se sent très fatiguée et épuisée à cause des disputes à la maison. (Mauvais stress, à long terme et a des effets physiques).
- Marie rentre à la maison et il commence à faire sombre. Elle se sent un peu stressée, alors elle commence à accélérer. (Bon stress - à court terme et la fait agir).
- Maha organise une fête pour sa petite sœur et se sent stressée car elle doit s'assurer que tout est terminé à temps (Bon stress, court terme et la rend productive).

Une fois terminé :



Demander : Pourquoi pensez-vous qu'il est important de connaître la différence entre un bon stress et un mauvais stress ?



Remarque : Vous n'avez pas besoin de gérer le premier type de stress car il vous aide à atteindre vos objectifs ou à assurer votre sécurité. Cependant, l'autre type de stress doit être traité, il est donc important d'en prendre conscience et de le gérer. Si une personne se sent dépassée ou a des effets secondaires physiques, c'est le type de stress qu'il faut gérer.

4

Activité 5

Ma rose



-  **Demander :** aux filles de se mettre en cercle et demandez à chacune d'elles de dire quelle est sa « rose » en ce moment.
-  **Expliquer :** La rose d'une fille est quelque chose de bien qui lui arrive en ce moment de sa vie. Cela peut être quelque chose qu'elle a fait et dont elle est fière, quelque chose dont elle se sent reconnaissante, ou quelque chose qui la rend heureuse. Si elle ne peut penser à rien, la mentor/l'animatrice peut l'aider en lui disant à quel point elle est intelligente ou importante pour le groupe.
-  **Demander :** Comment le souvenir des bonnes choses de notre vie peut-il nous aider à faire face à des périodes de stress ?

5

Vérification

Énumérez trois techniques que nous pouvons utiliser pour gérer les sentiments de stress.

6

À emporter

Avant la semaine prochaine, essayez une technique dont nous avons parlé aujourd'hui lorsque vous vous sentez stressées, nerveuses ou anxieuses. Nous pouvons partager nos expériences lors de la prochaine session.

Activité facultative

Faites une « minute » de pause



Invitez les filles à prendre un bout de papier et du matériel pour dessiner.



Dire : L'un des conseils dont nous avons discuté pour gérer le stress consistait à prendre une minute de pause. Nous avons dit que nous pouvions fermer les yeux et imaginer un endroit où nous nous sentions à l'aise et détendues. Ce pourrait être un lieu réel ou un lieu imaginaire. Dessinez cet endroit !

- o Invitez les filles à dessiner une image de quelque chose qui les rend paisibles et les détend. Cela pourrait être quelque chose qu'elles faisaient dans le passé, un endroit qu'elles aimeraient visiter, ou une vision d'elles-mêmes dans le futur - tout ce qui pourrait les faire sourire.
- o Demandez aux filles d'utiliser autant de détails que possible. Qu'elles utilisent les couleurs qu'elles aiment, qu'elles incluent les personnes qu'elles voudraient présentes, les aliments qu'elles veulent manger et ce qu'elles aimeraient faire. Les filles peuvent dessiner ce qu'elles veulent.
- o Vous pouvez demander aux filles de partager leurs dessins avec le groupe si elles se sentent à l'aise.
- o Invitez les filles à garder ce dessin et à l'utiliser comme un élément à regarder quand elles se sentent stressées et dépassées.

Exemple de Dessins



Remarque : Cet exercice peut sembler simple, mais l'art et les images peuvent être des outils puissants pour gérer le stress en période de stress intense et de crise. En faisant cet exercice, assurez-vous que les filles se sentent en sécurité et à l'aise. Donnez aux filles beaucoup de temps pour faire cet exercice et y revenir au besoin lors de sessions futures.

FICHE-RESSOURCE

Fiche de conseils de gestion du stress

Les symptômes du stress

- Difficulté à se concentrer
- Gêne
- Oubli
- Difficulté à prendre des décisions
- Pleurs
- Difficulté à parler
- Crier après des amis/famille
- Peur
- Changement d'humeur
- Bouche sèche
- Respiration rapide
- Cœur battant
- Mal au cœur
- Mains froides ou moites
- Muscles tendus
- Maux d'estomac

Techniques de gestion du stress

- Prenez une respiration profonde. Le stress peut nous faire respirer superficiellement, ce qui peut causer plus de stress! Essayez de prendre une minute pour ralentir et respirer profondément.
- Prenons maintenant quelques respirations profondes pour voir comment nous nous sentons! Rappelez-vous l'activité de la session Exprimer ses émotions !
- Parlez-en : Gardez vos sentiments pour vous peut vous rendre encore plus stressées. Le fait de partager vos sentiments avec une personne de confiance peut vous aider à voir votre problème sous un nouvel angle.
- Faites une pause d'une minute. Prenez un moment pour fermer les yeux et imaginez un endroit où vous vous sentiriez détendues et confortables. Notez tous les détails du lieu choisi, y compris les sons et les odeurs agréables. Maintenant, mettons cela en pratique! Fermez les yeux et imaginez un endroit que vous aimez et qui vous rend heureuses !
- Passez aux exercices physiques. Supprimez la pression par l'exercice ou l'activité physique. Cela peut aller de jouer à un jeu avec des amies à faire un sport physique régulier que vous aimez pratiquer. Essayons maintenant! Sautons de haut en bas et relâchons la pression !
- Riez : Il est important de pouvoir rire. Partagez des blagues et des histoires drôles avec vos amies. Le rire est bon pour vous! Essayons cela maintenant! Après avoir compté jusqu'à trois, rions toutes ensemble !
- Cherchez les bonnes choses autour de vous. Il est facile de ne voir que les mauvaises choses lorsque vous êtes stressées. Alors essayez de penser aux choses agréables qui vous entourent ou aux personnes qui vous rendent heureuses. Mettons cela en pratique maintenant ! Regardez autour de vous dans la pièce y a-t-il quelque chose ou quelqu'un dans cette pièce qui vous rende heureuses ? Prenons une seconde pour l'apprécier.

S

COMPÉTENCES SOCIALES ET ÉMOTIONNELLES

Communiquer nos choix

Objectifs de la session :

- ▶ Les filles sont habilitées à communiquer leurs choix.
- ▶ Les mentors/animatrices observent et reconnaissent les styles de communication individuels de chaque fille.

Compétences : Dire « non », communication assertive

Se baser sur : Communiquer sans mots, Compétences d'écoute, Amitiés

Matériels : Sac de théâtre, papier pour tableau de conférence, marqueurs

Bienvenue et révision

Nommez une chose/compétence que nous avons apprise la semaine dernière. Comment avez-vous utilisé cette nouvelle information/compétence à la maison ?

2

Cercle d'histoire

Sara

Sara voulait assister à un cours de lecture et d'écriture offert dans le camp où elle vivait. Mais elle savait que son père serait peut-être inquiet puisque c'était nouveau pour lui et il ne voulait pas qu'elle aille dans un endroit dangereux. Elle avait besoin de communiquer avec son père pour expliquer pourquoi c'était important pour elle et en quoi cela lui serait utile.

Comment Sara peut-elle communiquer cela à son père ?

3

Explorons

Styles de communication



Expliquer : La communication est un élément important pour se faire des amies et les garder. Elle nous aide dans la vie quotidienne et peut être utilisée au travail, à l'école, avec votre famille et d'autres personnes. Nous examinerons trois styles de communication possibles :

1. **Communication passive :** Lorsque nous ne pouvons pas dire directement ce que nous voulons ou ce dont nous avons vraiment besoin. Par exemple, les personnes passives peuvent ne pas dire ce qu'elles pensent, ne pas regarder dans les yeux, parler doucement. Elles pourraient être d'accord avec d'autres simplement pour éviter la confrontation.
2. **Communication agressive :** Lorsque nous pouvons dire ce que nous voulons ou dont nous avons besoin, mais le faisons de manière forte ou exigeante. Par exemple, nous pouvons interrompre les autres, avoir un langage corporel fermé, faire peur aux autres ou dire des choses blessantes.
3. **Communication assertive :** Lorsque nous disons ce que nous voulons et dont nous avons besoin de manière directe mais respectueuse. Par exemple, nous utilisons un langage corporel ouvert et détendu, nous établissons un contact visuel, nous utilisons un ton de voix ferme mais amical, nous respectons les autres et nous-mêmes.

Nous utilisons différentes manières de communiquer pour différentes situations. Dans de nombreux cas, la communication assertive est le meilleur choix. Cela vous permet de définir vos besoins, de créer des limites et de dire ce que vous ressentez de manière respectueuse.

4

Activité I

Répondre au « Non »



- o Demandez aux filles de se mettre en deux lignes, face à face. Elles seront mise en paire avec la personne en face d'elles. Un groupe sera la « ligne de demande » et l'autre groupe la « ligne du non ».



Dire : à la « ligne de demande » : vous êtes Sara. Imaginez que votre partenaire « ligne du non » soit le père de Sara. Vous allez demander à votre père si vous pouvez vous inscrire au cours.

- o Si les filles ont besoin de plus de conseils, vous pouvez leur expliquer qu'elles peuvent dire des choses telles que : « S'il te plaît, puis-je participer au cours ? », « C'est vraiment important pour moi » ou « J'aimerais vraiment aller à ce cours, ce serait tellement utile pour moi. »



Dire : à la « ligne du non » : vous êtes la « ligne du non » et votre travail consiste à dire non à la demande de Sara.

- o Demandez à un binôme de pratiquer cela une fois pour que tout le monde voie comment ça devrait se passer, puis demandez à toutes les filles de faire l'exercice.
- o Après la pratique, dites à la « ligne de demande » que lorsque le père de Sara dit non, elles doivent poser une question autour du « quoi », « comment » ou « pourquoi », ce qui obligera leur partenaire à expliquer leurs raisons.
- o Si les filles ont besoin de plus de conseils, vous pouvez dire par exemple « Qu'est-ce qui pourrait te convaincre de me laisser y aller ? » ou « Comment pouvons-nous trouver un compromis ? » ou « Pourquoi ne penses-tu pas que c'est une bonne idée que je participe ? »
- o La « ligne de demande » posera ensuite à nouveau la question avec les nouvelles informations fournies par la « ligne du non ». La personne située sur la « ligne du non » pourra alors décider si elle accepte la demande de la personne en face.
- o Chaque binôme devrait pratiquer cet exercice et puis changer de rôle une fois qu'elles ont toutes eu leur tour.
- o Demandez à quelques volontaires de partager leur pratique avec le groupe pour voir si la communication qu'elles utilisaient était assertive.
- o Demandez aux filles de la « ligne du non » pourquoi elles ont continué à dire « non » ou pourquoi elles ont changé d'avis et ont répondu « oui ».



Expliquer : C'est important de dire clairement ce que nous voulons. Par exemple, Sara pourrait dire à son père que c'est quelque chose de très important pour elle, qu'elle veillera à ce qu'elle aille aux sessions en groupe et que cela lui sera vraiment profitable à l'avenir, etc. Si Sara dit à son père qu'elle veut vraiment y aller et qu'il est injuste qu'il ne la laisse pas, son père pourrait être moins enclin à écouter sa demande.



Demander : Qu'avons-nous appris de cette activité ?



Expliquer : Cette activité nous aide à ne pas avoir peur lorsque quelqu'un dit « non » et nous apprend à prendre de l'assurance en posant des questions valables et en répétant ce que nous avons demandé. Souvent, l'affirmation de soi est difficile lorsque vous faites face à un défi ou que vous avez besoin de demander quelque chose. Cette activité peut nous aider à nous sentir plus à l'aise face à cette situation.

4

Activité 2

Dire « Non »



o Demandez aux filles de se mettre en cercle.



Dire : Après avoir compté jusqu'à trois, nous allons toutes crier « NON » aussi fort que possible.

o Lorsque les filles ont terminé, demandez-leur de crier « NON » individuellement. Elles peuvent utiliser différentes tonalités, volume, etc.



Demander :

- Comment vous êtes-vous senties de crier le mot « non » ?
- Quand est-ce une bonne idée de crier « non » ? Quand est-ce une mauvaise idée de crier « non » ?



Expliquer : Si nous nous sentons menacées par quelqu'un, nous devrions crier « non ! ». Mais crier « non » à nos parents pourrait nous causer plus de problèmes. Nous devons donc réfléchir à la manière d'utiliser le terme « non ».



Demander : Comment pouvons-nous utiliser le « non » sans crier ?

- Communiquez clairement votre choix en disant « non ».
- Dites « non merci »; parfois c'est aussi simple que cela.
- Répétez-vous si nécessaire.
- Soyez fermes dans vos positions et continuez à répéter votre réponse, « non merci ».
- Donnez une raison. Essayez de dire : « Non merci, je dois me lever tôt demain », par exemple.

o Demandez aux filles de pratiquer cela en binôme, puis demandez à quelques filles de partager leur pratique avec l'ensemble du groupe.



Remarque : Dire « non » est une compétence importante. Les filles doivent s'exercer à communiquer leurs besoins et leurs désirs, ainsi qu'à maintenir des limites leur permettant d'accroître leur sécurité à la maison et dans la communauté. Pour les femmes et les filles, dire « non » peut être difficile, en particulier dans les cultures où il n'est pas acceptable que les filles soient en désaccord. Si tel est le cas, les filles peuvent penser à des moyens plus acceptables d'exprimer leur choix lors de la prochaine activité.

4

Activité 3

Dire « Non »



Entraînez-vous



Expliquer : Parfois, nous ne pouvons pas simplement dire « non », car cela pourrait nous causer des ennuis ou causer plus de problèmes. Réfléchissons donc à la manière dont nous pouvons dire « non » dans les scénarios suivants (cela pourrait également inclure une explication de la raison pour laquelle vous dites « non »). N'oubliez pas que nous pouvons utiliser les étapes décrites dans la dernière activité pour faire passer notre message (communiquez, répétez-vous, dites pourquoi).

- o Divisez les filles en binômes. Lisez les scénarios. Après chaque scénario, donnez aux filles le temps de s'exercer à réagir en binôme. Demandez à quelques filles de partager leur réponse avec le groupe. Ensuite, lisez le scénario suivant. Donnez-leur le temps de s'exercer et demandez à quelques binômes de partager leur réponse avec le groupe, etc.

Contextualisation !

Lisez les scénarios suivants :

- Votre amie veut vous emprunter de l'argent, mais vous ne voulez pas lui en donner car elle ne vous remboursera jamais.
- Votre père veut que vous nettoyez et rangiez le désordre dans la cuisine, mais vous voulez plutôt finir vos devoirs.
- Une amie veut que vous mentiez à ses parents à propos d'où elle va.
- Un groupe de garçons essaie de prendre les collations que vous venez d'acheter pour vous et vos amies.
- Un inconnu fait des commentaires sur vous pendant que vous marchez dans la rue et vous demande de vous arrêter pour lui parler.



Demander : Pensez-vous que nos réponses auraient pu nous causer plus de tort ou auraient-elles pu améliorer la situation ?



Remarque : Encouragez les filles dans la discussion à utiliser les différentes manières de dire « non ». Encouragez-les à réfléchir à la question de savoir si dire « non » ou éviter la confrontation serait le meilleur choix pour leur sécurité. Par exemple, si quelqu'un est en colère et semble agressif, peut-être que reculer serait la meilleure option. Si quelqu'un essaie de blesser physiquement quelqu'un, il vaut peut-être mieux être agressive pour alerter les autres de la situation. Demandez-leur aussi de penser aux moments où il convient de dire « non » et quand ce n'est pas le cas. Pourrait-il causer plus de tort de répondre « non » à leurs parents, par exemple ?

4

Activité 3

Dire « Non »



Entraînez-vous



Expliquer : Parfois, le simple fait de dire « non » peut nous causer des ennuis, en particulier avec nos parents qui pourraient penser que nous leur manquons de respect. Pensons à la manière dont nous pouvons dire « non » dans différentes situations (cela pourrait inclure une explication de la raison pour laquelle vous dites « non »), en utilisant les astuces et les techniques que nous avons apprises lors de la dernière activité (communiquiez, répétez-vous, dites pourquoi).

o Divisez les filles en petits groupes et donnez à chaque groupe un scénario :

Contextualisation !

- Votre sœur vous dérange pendant que vous essayez de faire vos devoirs. Vous lui dites de cesser de vous déranger, mais elle n'écoute pas, puis elle commence à vous gifler.
- Votre amie veut que vous manquiez l'école et que vous alliez au marché, car elle pense que l'école est ennuyeuse. Vous ne voulez pas y aller, vous préférez rester à l'école. Elle est très insistante.
- Votre mère veut que vous empruntiez du pain chez le voisin, mais vous ne voulez pas y aller seule.
- Votre père veut que vous alliez chercher de l'eau, mais il commence à faire sombre et vous ne voulez pas y aller.



Demander : Pensez-vous que nos réponses auraient pu nous causer plus de tort ou auraient-elles pu aider la situation ?



Remarque : Guidez les filles dans la discussion pour qu'elles utilisent les différents styles. Encouragez-les à réfléchir à la question de savoir si dire « non » ou éviter la confrontation serait le meilleur choix pour leur sécurité. Par exemple, si quelqu'un est en colère et semble agressif, peut-être que reculer serait la meilleure option, ou si quelqu'un essaie de blesser quelqu'un physiquement, il est peut-être préférable d'être plus agressive et plus vocale pour alerter les autres. Faites-leur réfléchir à quand il convient de dire « non » et à quand ce n'est pas le cas. Pourrait-il causer plus de tort de répondre « non » à leurs parents, par exemple ?

5

Vérification

Énumérez les étapes pour dire « non » de façon effective.

6

À emporter

D'ici la prochaine session, demandez à votre personne sûre si vous pouvez vous entraîner à dire « non » avec elle, en utilisant les étapes que nous avons apprises. Nous vous inviterons à partager vos expériences lors de la prochaine session.

LA LIGNE OUI/NON

Instructions:

Demandez aux filles de se mettre en deux lignes, face à face. Elles seront mise en binôme avec la personne en face d'elles. Un groupe sera la « ligne de demande » et l'autre groupe la « ligne du non ».



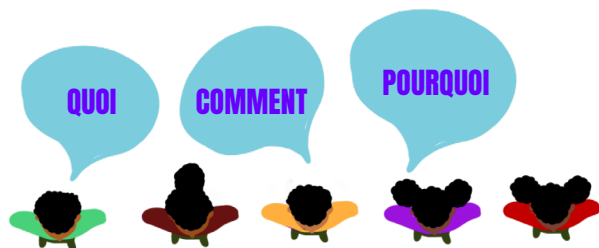
Ligne de demande:

Dire : à la « ligne de demande » : vous êtes Sara/Reem. Imaginez que votre partenaire « ligne du non » soit la personne qui dit non à Sara/Reem. Vous allez demander à la décideuse/décideur si vous pouvez vous inscrire au cours/formation.



Ligne du non:

Dire : à la « ligne du non »: vous êtes la « ligne du non » et votre travail consiste à dire non à la demande de Sara/Reem.

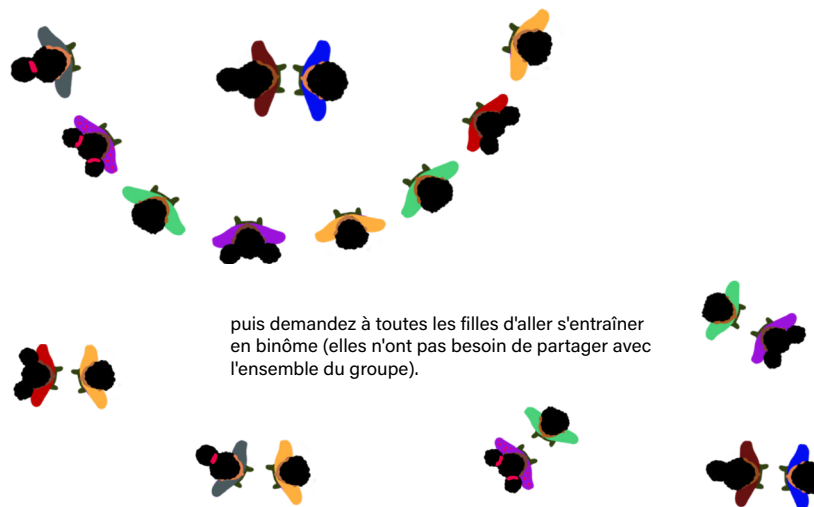


Après s'être entraînée une fois, dites à la « ligne de demande » que lorsque la personne en face d'elle dit non, elle doit poser les questions « quoi », « comment » ou « pourquoi », ce qui obligera leur partenaire à expliquer ses raisons.



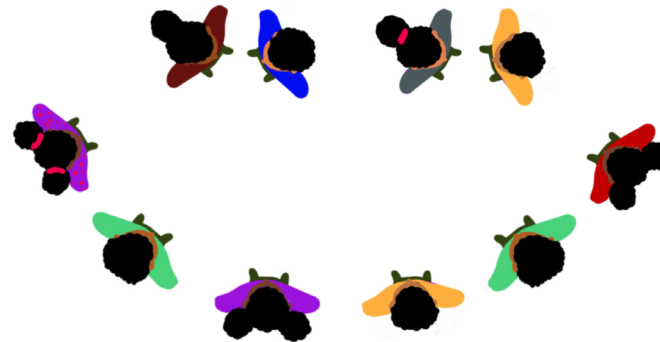
Si les filles ont besoin de plus de conseils, vous pouvez dire par exemple « Qu'est-ce qui pourrait te convaincre de me laisser y aller ? » ou « Comment pouvons-nous trouver un compromis ? » ou « Pourquoi ne penses-tu pas que c'est une bonne idée que je participe ? »

Demandez à un binôme de pratiquer cela une fois pour que tout le monde voie comment ça devrait se passer,



puis demandez à toutes les filles d'aller s'entraîner en binôme (elles n'ont pas besoin de partager avec l'ensemble du groupe).

La « ligne de demande » posera ensuite à nouveau la question avec les nouvelles informations fournies par la « ligne du non ». La personne située sur la « ligne du non » pourra alors décider si elle accepte la demande de la personne en face.



Demandez à deux binômes de partager leur pratique avec le groupe pour voir si la communication qu'elles utilisaient était assertive.

S

COMPÉTENCES SOCIALES ET ÉMOTIONNELLES

Résoudre les désaccords

Objectifs de la session :

- ▶ Les filles apprennent les étapes clés pour résoudre les désaccords.
- ▶ Les mentors/animatrices observent comment les filles gèrent les différends.

Compétences : Résoudre des désaccords, travail d'équipe, gérer ses émotions

Se baser sur : Notre espace sûr, Les personnes en qui j'ai confiance, Amitiés, Communiquer ses choix

Matériels : Sac de théâtre, boîte d'art, l'affiche 'Arrêtez-vous, réfléchissez, agissez'

Bienvenue et révision

Nommez une chose/compétence que nous avons apprise la semaine dernière. Comment avez-vous utilisé cette nouvelle information/compétence à la maison ?

2

Cercle d'histoire

Sara

Sara et Mary devenaient de bonnes amies. Elles aimaient les mêmes plats, la même musique, et elles avaient toutes les deux un grand sens de l'humour. Un jour, Mary a demandé à Sara ce qu'elle pensait de leur amie qui avait quitté l'école pour épouser son petit ami à l'âge de 14 ans. Sara pensait que cette amie avait pris une mauvaise décision qu'elle regretterait bientôt. Mary pensait qu'elle avait pris une très bonne décision et qu'elle ferait la même chose. Sara et Mary n'étaient pas d'accord. Sara craignait que cette différence affecte leur amitié.

Pensez-vous que Sara et Mary peuvent résoudre ce désaccord ?

3

Explorons

Résoudre les désaccords

 **Expliquer :** Un désaccord est une situation dans laquelle vous et une autre personne n'avez pas la même idée, vision ou opinion sur un sujet donné. Par exemple, votre amie peut aimer un type de musique, alors que vous en aimez un autre. Ou bien votre tutrice/tuteur pense que vous devriez vous comporter d'une certaine manière, mais vous ne le souhaitez pas. Parfois, un désaccord peut se transformer en dispute si les choses deviennent très émotives ou lorsque les deux personnes se sont senties blessées et ont du mal à trouver une solution.

 **Demander :** Quelqu'un peut-il donner un exemple d'un désaccord entre deux personnes ?

 **Demander :** Quelqu'un peut-il donner un exemple de dispute entre deux personnes ?

 **Expliquer :** Parfois, un désaccord peut se transformer en dispute si les personnes n'en parlent pas ensemble en toute honnêteté. Parfois, une dispute peut mettre fin à des amitiés si les deux amies ne travaillent pas ensemble pour trouver une solution.

 **Demander :** Qu'est-ce que ça vous fait d'être en désaccord avec quelqu'un ? (Certaines personnes peuvent se sentir tristes, gênées, en colère, mais certaines personnes peuvent également ne pas en être touchées. Nous n'avons pas toujours à être d'accord avec d'autres personnes et nous n'avons parfois pas vraiment de sentiments négatifs à ce sujet).

 **Expliquer :** Tout le monde a des désaccords à un moment donné. Certains sont résolus et d'autres peuvent se transformer en dispute qui à son tour peut être résolue ou non. Nous pouvons apprendre à résoudre les désaccords et les disputes autant que possible et à vivre de manière positive avec les désaccords que nous ne pouvons pas résoudre. Les disputes difficiles sont celles opposant des personnes ayant des points de vue et des intérêts différents. Nous apprenons et nous sentons plus fortes en regardant comment nous avons résolu des disputes dans nos vies. Nous pouvons utiliser à nouveau les mêmes moyens pour résoudre d'autres disputes et désaccords. Nous pouvons également imaginer et mettre en œuvre de nouvelles façons de résoudre les différends. Nous pouvons mieux comprendre nos disputes et nos désaccords en regardant pourquoi ils ont lieu.

4

Activité I

Arrêtez-vous, réfléchissez, agissez



- o Présentez l’affiche « Arrêtez-vous, réfléchissez, agissez » et montrez les mouvements accompagnant chaque étape.
- o Pour « Arrêtez-vous », placez votre main devant vous avec la paume de votre main placée comme si vous demandiez à quelqu’un de s’arrêter. Pour « Réfléchissez », mettez votre doigt sur votre tempe, comme si vous réfléchissiez. Pour « Agissez », marchez sur place comme si vous agissiez.



Demander : Quand nous sommes face à une dispute ou à un désaccord, pourquoi est-il important d’abord de s’arrêter ? (Cela nous donne le temps de nous calmer et de faire une pause avant de répondre.)



Demander : Pourquoi est-il important de réfléchir ? (Cela nous donne le temps de comprendre quel est le problème et de réfléchir à des solutions.)



Demander : Pourquoi est-il important d’agir, seulement après s’être arrêtées et avoir réfléchi à la situation en premier ? (Parce que nous pouvons mieux gérer la situation une fois que nous avons pris le temps de nous calmer et de réfléchir à la meilleure solution, au lieu de réagir d’abord.)



Dire : Pensons à « Arrêtez-vous ». Nous allons faire une activité dans laquelle vous apprendrez à vous arrêter.

- o Amenez les filles à se lever et à chanter/danser. Lorsque vous dites « arrêtez-vous », le groupe doit s’arrêter, prendre quelques respirations profondes et se préparer à « réfléchir ».
- o Pour le second tour, demandez aux filles de danser et de chanter jusqu’à ce que la salle soit trop bruyante. Ensuite, demandez-leur de s’arrêter et de prendre de profondes respirations.



Expliquer : Au fur et à mesure que votre énergie et vos sentiments augmentent en réponse à une dispute, vous pouvez utiliser la respiration profonde comme stratégie pour vous arrêter, avant de réfléchir et d’agir.



Activité I (Suite)

Arrêtez-vous, réfléchissez, agissez



Dire : Maintenant, passons à « Réfléchissez ». Laissez-moi vous raconter une histoire :

Filles plus âgées :

« Deux frères et sœurs ne sont pas d'accord sur qui ira chercher du bois/chercher de l'eau/acheter du pain. » Que peuvent-ils faire pour remédier à cela ? Voici des exemples de solutions alternatives au désaccord :

- Acceptez de ne pas être d'accord - personne n'y va.
- Compromis - les deux iront.
- Entendez-vous - une personne ira.
- Aide d'adultes - demandez à une tutrice/un tuteur quoi faire.
- Passez un accord - l'un part aujourd'hui, l'autre la prochaine fois.

Filles plus jeunes :

« Deux filles jouent ensemble, mais elles veulent jouer à des jeux différents. » Que peuvent-elles faire pour résoudre ce problème ?

Voici des exemples de solutions alternatives au désaccord :

- Acceptez de ne pas être d'accord - jouez séparément.
 - Compromis - jouez un jeu la moitié du temps et l'autre jeu l'autre moitié.
 - Entendez-vous - jouez à l'un des jeux.
 - Aide d'adultes - demandez à une tutrice/un tuteur quoi faire.
 - Passez un accord - jouez à un jeu aujourd'hui et à l'autre demain.
- o Demandez aux filles de choisir l'une des solutions alternatives à la dispute et de dessiner une image/un dessin animé de leur mise en œuvre.
 - o Après avoir dessiné leurs images, demandez aux filles de trouver une personne qui a choisi une alternative différente à la dispute et de partager leurs images.



Demander : Qu'avons-nous appris lors de cette activité ? Avez-vous eu l'impression que certaines solutions étaient meilleures que d'autres ?



Expliquer : Selon la situation, certaines solutions peuvent fonctionner mieux que d'autres. C'est pourquoi il est important de S'ARRÊTER et de prendre le temps de RÉFLÉCHIR à ces alternatives avant D'AGIR.



Activité 2

Résoudre les désaccords et les disputes



- o Divisez les filles en petits groupes et donnez à chaque groupe un scénario (voici quelques exemples). Les filles devraient développer un jeu de rôle pour le scénario en utilisant la méthode ARRÊTEZ-VOUS, RÉFLÉCHISSEZ, AGISSEZ. Une fois qu'elles ont terminé, elles peuvent faire une représentation de leur jeu de rôle à l'ensemble du groupe.

Contextualisation !

- Sandra et son frère se disputent pour savoir c'est au tour de qui d'emmener leur sœur à l'école.
- Victoria et son amie se disputent pour savoir qui est censé payer les collations aujourd'hui. Elles sont tous deux convaincues d'avoir payé la dernière fois.
- Selma se dispute avec sa mère pour savoir si elle est autorisée à passer du temps avec ses amies l'après-midi.

- o Après chaque jeu de rôle :



Demander : Y a-t-il d'autres alternatives qui auraient aussi pu être utilisées ?



Expliquer : Quand nous nous ARRÊTONS, il est important de nous rappeler de :

- Respirer et prendre notre temps. Lorsque nous sommes engagées dans une discussion animée, nous oublions souvent de respirer ou nous retenons notre souffle. Cela augmente notre tension et rend plus difficile la communication avec l'autre personne.

Réfléchissez :

- Réfléchissez à la nature du problème.
- Réfléchissez aux solutions/alternatives.

Agissez :

- Reconnaissez que l'autre personne est fâchée.
- Dites ce que vous ressentez à propos du conflit en utilisant les « Déclarations du je. »
- Acceptez de trouver une solution ensemble.
- Présentez chaque solution proposée les unes aux autres.
- Après la discussion, parlez du choix d'une solution qui vous convienne à toutes les deux.
- Si vous n'êtes pas d'accord, demandez de l'aide à votre mentor, votre personne sûre ou un autre adulte pour trouver une solution.

4

Activité 2

Résolution des désaccords et des disputes



- o Demandez aux filles en binôme de réfléchir aux types de désaccords ou de disputes auxquels les filles de leur âge font face. Demandez-leur de partager leurs idées avec le groupe.
- o Prenez note d'au moins quatre à cinq scénarios, puis divisez les filles en petits groupes, en attribuant à chaque groupe l'un des scénarios présentés.
- o Les filles devraient développer un jeu de rôle pour le scénario en utilisant la méthode ARRÊTEZ-VOUS, RÉFLÉCHISSEZ, AGISSEZ. Une fois qu'elles ont terminé, elles peuvent faire une représentation de leur jeu de rôle à l'ensemble du groupe.
- o Après chaque jeu de rôle, demandez au groupe entier s'il pense qu'il y avait une autre alternative qui aurait aussi pu être utilisée.



Expliquer : Les désaccords et les disputes peuvent être difficiles à résoudre, en particulier s'ils concernent des questions importantes pour vous. Souvenons-nous d'utiliser les étapes ARRÊTEZ-VOUS, RÉFLÉCHISSEZ, AGISSEZ pour nous aider à faire face à ces situations.

Arrêtez-vous :

- Respirez et prenez votre temps. Lorsque nous sommes engagées dans une discussion animée, nous oublions souvent de respirer ou nous retenons notre souffle. Cela augmente notre tension et rend plus difficile la communication avec l'autre personne.

Réfléchissez :

- Réfléchissez à la nature du problème.
- Réfléchissez aux solutions/alternatives.

Agissez :

- Reconnaissez que l'autre personne est fâchée.
- Dites ce que vous ressentez à propos du conflit en utilisant les « Déclarations du je. »
- Acceptez de trouver une solution ensemble.
- Présentez chaque solution proposée les unes aux autres.
- Après la discussion, parlez du choix d'une solution que vous aimez toutes les deux.
- Si vous n'êtes pas d'accord, trouvez votre mentor, votre personne sûre ou un autre adulte pour vous aider à trouver une solution.

5

Vérification

Quelles sont les étapes pour régler les désaccords ?

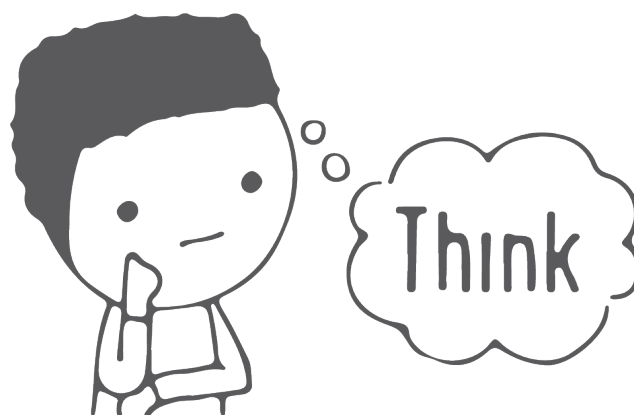
6

À emporter

Avant la semaine prochaine, essayons de mettre en pratique la méthode ARRÊTEZ-VOUS, RÉLÉCHISSEZ, AGISSEZ si nous en avons l'occasion.
Nous pourrions partager notre expérience lors de notre prochaine session.

FICHE-RESSOURCE

L'affiche arrêtez-vous, réfléchissez, agissez



S

COMPÉTENCES SOCIALES ET ÉMOTIONNELLES

Relations familiales

Objectifs de la session :

- ▶ Les filles apprennent à communiquer efficacement avec les tutrices/tuteurs et les autres adultes.
- ▶ Les mentors/animatrices aident les filles à développer leurs compétences en matière de négociation et de compromis et déterminent où plus de pratique est nécessaire.

Compétences : Communication, résolution de conflit, compétences en régulation émotionnelle

Se baser sur : Les personnes en qui j'ai confiance, Amitiés, Communiquer nos choix

Matériel : Boîte d'art, sac de théâtre

Bienvenue et révision

Nommez une chose/compétence que nous avons apprise la semaine dernière. Comment avez-vous utilisé cette nouvelle information/compétence à la maison ?

2

Cercle d'histoire

Sara

Sara était en désaccord avec sa mère. Elle voulait aller à son groupe de filles mais sa mère lui a dit qu'elle devait rester à la maison et l'aider à faire le ménage. Sara était agacée parce qu'elle avait promis à ses amies d'aller au groupe. Elle s'est énervée contre sa mère et a crié après elle, ce qui a rendu cette dernière encore plus en colère. Sa mère lui a dit qu'elle n'était plus autorisée à faire partie du groupe.

Comment pensez-vous que Sara aurait dû gérer cette situation ?

3 Explorons Les relations familiales

- ... **Expliquer** : Lorsque les filles grandissent et subissent de nombreux changements, cela peut affecter leur relation avec leurs parents/tuteurs. Des mesures spécifiques peuvent être prises pour améliorer la communication avec votre famille, en particulier lorsque vous faites face à un défi particulier.
- ... **Expliquer** : Notez les affirmations suivantes en gras :
- **Soyez prêtes** : Soyez conscientes de ce que vous demandez et réfléchissez aux conséquences de votre demande.
 - **Choisissez le bon moment** : Lorsque la situation est détendue à la maison, vérifiez le langage corporel de vos parents/tuteurs pour vous assurer qu'ils sont prêts à parler.
 - **Soyez calmes** : Présentez votre sujet calmement et en vous appuyant sur des faits.
 - **Écoutez ce que vos parents/tuteurs ont à dire** : Réfléchissez à leur point de vue et considérez s'ils ont raison ou pas.
 - **Utilisez les « Déclarations du je »** que nous avons apprises lors de la session Amitiés.

4 Activité I Compétences en négociation et compromis



- = **Dire** : Maintenant, nous allons mettre en pratique certaines des compétences nécessaires pour améliorer la communication avec les membres de la famille, en particulier lorsque les filles sont confrontées à un problème ou défi spécifiques.
- ? **Demander** : Quand nous disons « soyez prêtes », que croyez-vous que cela signifie ? (Demandez à quelques filles de se porter volontaires pour donner leur réponse.)
- ... **Expliquer** : Être prête peut inclure une réflexion sur les questions suivantes : Que voulez-vous que le résultat soit ? Qu'est-ce que l'autre personne veut que le résultat soit ? Sur quoi êtes-vous prêtes à faire des compromis ? (Par exemple, qu'est-ce que vous êtes prêtes à abandonner ou à faire/ne pas faire ?) Existe-t-il des alternatives si un compromis n'est pas possible ? (Y a-t-il d'autres solutions imaginables au problème ?) Que se passera-t-il si vous obtenez ou n'obtenez pas ce que vous demandez ?
- = **Dire** : Prenons l'histoire de Sara et de sa mère. Lorsque la mère de Sara a dit qu'elle n'était pas autorisée à aller au groupe de filles, comment Sara aurait-elle pu se préparer au lieu de crier après sa mère ?
- Étape 1** : Répartissez les filles en deux ou trois groupes et donnez-leur le temps de discuter et de réfléchir aux questions et à la manière dont Sara aurait pu préparer ce qu'elle voulait dire à sa mère. Demandez-leur de partager quelques idées avec le groupe.
- ? **Demander** : Maintenant que Sara est prête, comment peut-elle savoir que le moment est propice pour en discuter avec sa mère ?

4

Activité I (Suite)

Compétences en négociation et compromis



Expliquer : En réfléchissant au meilleur moment pour agir, il serait bon de vous poser les questions suivantes : comment est la situation à la maison/l'endroit où vous commencerez la conversation ? La tutrice/le tuteur est-elle/il calme et détendu(e) ou est-elle/il occupé(e) à faire autre chose ou à parler à quelqu'un d'autre ? Comment est leur langage corporel ? (Repensez à la séance sur le langage corporel ouvert et fermé.) Ont-ils l'air joyeux, en colère, etc. ? Vous trouverez peut-être utile de demander à votre tutrice/tuteur : « J'ai quelque chose dont je veux te parler, est-ce le bon moment ? » ou « As-tu quelques minutes pour parler de quelque chose avec moi ? »

Étape 2 : Dans les mêmes groupes, demandez aux filles de créer une « image figée » décrivant la scène idéale dans laquelle la conversation devrait avoir lieu. Demandez-leur de donner des détails sur ce qui se passe à la maison et sur ce que ressent la mère de Sara. Ajoutez une autre « image figée » indiquant le type de situation dans laquelle la conversation ne devrait pas avoir lieu. Elles peuvent présenter ces images au groupe, en expliquant en quoi ces images sont idéales et non idéales.



Demander : Sara a donc préparé ses arguments, a évalué la situation à la maison et a déterminé que le moment était propice pour parler. Comment peut-elle maintenant s'assurer de présenter ses arguments clairement et calmement ? Quelles sont les choses qu'elle peut dire ?



Expliquer : Nous avons expliqué à quel point il était important de s'assurer que les parents/tuteurs sont détendus et prêts à parler, mais il est également important que la fille vérifie comment elle-même se sent. Est-elle prête à avoir la conversation ? Se sent-elle calme ou contrariée ? Si elle ne se sent pas calme, peut-être que ce n'est pas le bon moment. Il est important de parler calmement, sans crier. Il est important d'exprimer ce que vous voulez pour que l'autre personne comprenne ce que vous demandez. Cela peut inclure des

phrases telles que « J'aimerais vraiment X », « C'est quelque chose d'important pour moi » ou « J'aimerais votre soutien pour X ».

Étape 3 : Dans vos groupes, basez-vous sur votre image figée (la scène idéale). Vous allez maintenant faire un jeu de rôle sur la façon dont Sara pourrait parler calmement et clairement à sa mère. Demandez aux filles de présenter leurs jeux de rôle au groupe.



Demander : Sara a donc présenté ses arguments à sa mère, mais cette dernière n'est toujours pas d'accord. Qu'est-ce que Sara devrait faire maintenant ?



Expliquer : À l'origine, Sara s'est énervée et a crié après sa mère. Mais il est important d'écouter et de poser des questions. Quand sa mère a dit « non », Sara aurait peut-être pu faire plus pour comprendre pourquoi. Elle pourrait demander à sa mère : « Est-ce que tout va bien, puis-je faire quelque chose pour aider ? » Ou « Je comprends ce que tu dis, mais penses-tu que nous pouvons trouver un autre moyen de contourner cela ? » Ou « Y a-t-il un moyen de nous rendre toutes heureuses ? » Peut-être que Sara se rendra compte que sa mère a besoin d'elle pour rester à la maison le temps qu'elle fasse une course, peut-être conviendront-elles que Sara pourra aller au groupe de filles la prochaine fois, ou peut-être que Sara pourrait faire ses tâches ménagères à son retour du groupe. L'important est de communiquer calmement pour comprendre parfaitement ce qui se passe et pourquoi.

Étape 4 : En binômes, entraînez-vous à être Sara et sa mère. La mère de Sara est résistante et ne veut pas laisser Sara aller au groupe. Pratiquez ce que pourrait être la conversation entre Sara et sa mère. Demandez à quelques binômes de partager avec le groupe ce qu'ils ont mis en pratique.



Activité 2

Quels sont les problèmes ?



Dire : Faire face à des situations nouvelles et difficiles peut parfois donner lieu à des désaccords entre les membres de la famille. Nous allons donc passer un peu de temps à en discuter davantage.

- o Divisez les filles en petits groupes et demandez-leur de réfléchir aux questions suivantes (elles peuvent noter leurs réponses sur un papier pour tableau de conférence.)



Demander :

- Quels problèmes les filles rencontrent-elles avec leurs parents/tuteurs ?
- Selon vous, quels sont les problèmes des parents/tuteurs avec leurs filles ?
- Est-ce que les frères/membres masculins de la famille rencontrent les mêmes problèmes avec les parents/tuteurs ?

- o Demandez aux filles de présenter leurs réponses à l'ensemble du groupe et notez les principaux thèmes abordés par les groupes.



Dire : Parfois, les désaccords des filles avec leurs parents/tuteurs ne sont peut-être pas de leur faute. Vivant dans cette situation particulière, les parents peuvent être soumis à beaucoup de pression et de stress et sont contraints de consacrer plus de temps à gérer ces problèmes. Parfois, les filles et les garçons font face à des défis différents avec leurs parents. Cela peut être frustrant, mais réfléchissons à ce que nous pouvons faire pour faire face à cette situation.



Demander : Quels sont les principaux messages que nous voulons transmettre à nos parents/tuteurs pour qu'ils prennent conscience des sentiments des filles ?

- o Si les filles sont d'accord, ces messages peuvent être retransmis dans les modules Filles Soleil des tutrices et tuteurs, sans identifier les filles individuellement.



Activité 3

Comment gérer les désaccords



Dire : Maintenant que nous nous sommes exercées avec l'histoire de Sara, voyons quels sont les autres problèmes que les filles pourraient rencontrer et comment les aborder.



Demander : De quelles manières les filles parlent-elles avec leurs parents/tuteurs en cas de problème ou de désaccord ? (Demandez à quelques filles de se porter volontaires pour donner leurs réponses.)

- o Divisez les filles en petits groupes et donnez un scénario à chaque groupe. (Vous trouverez ci-dessous quelques exemples.) Elles devront développer un jeu de rôle qui souligne les étapes pour communiquer avec leurs tuteurs/tutrices sur le problème soulevé. Une fois terminé, elles peuvent le présenter au groupe.

Scénario 1 : Laura habite chez sa tante. Sa tante ne la laisse pas aller à l'école. La tante de Laura dit qu'elle n'a pas les moyens de l'envoyer, elle a besoin de Laura pour rester à la maison pendant qu'elle-même va au travail. Laura veut retourner à l'école. Comment peut-elle communiquer cela à sa tante ? (Négocier un moyen de permettre à Laura d'étudier tout en soutenant sa tante.)

Scénario 2 : Brenda fait toutes les tâches ménagères à la maison et n'a pas le temps de faire ses devoirs. Ses frères n'aident pas du tout à la maison. Cela dérange Brenda. Elle veut que ses frères partagent les tâches ménagères. Comment peut-t-elle communiquer cela à sa famille ? (Expliquez les avantages : si tout le monde aide, tout le monde gagne, au lieu que ce soit une seule personne qui perd.)

Scénario 3 : On a offert à Loyal la possibilité de s'inscrire à un cours de mécanique. Elle est tellement excitée! Elle aimerait bien devenir mécanicienne, mais elle sait que son père résistera car il pense qu'elle n'a aucun intérêt à en apprendre davantage sur le sujet. Au lieu de cela, il pense qu'elle devrait rester à la maison. (Expliquez les opportunités d'emploi possibles et comment cela profite à tout le monde.)



Remarque : Dans ces scénarios, les filles peuvent revenir aux normes de genre traditionnelles. Il est important de souligner que les filles peuvent devenir des mécaniciennes et qu'il n'y a aucune raison pour que les garçons ne s'acquittent pas de leurs tâches ménagères.



Dire : Utiliser de bonnes compétences en communication peut aider les filles à parler aux adultes pour qu'ils puissent mieux comprendre leur opinion. Cela peut parfois conduire à des résultats satisfaisants à la fois pour la fille et l'adulte, mais parfois ce n'est pas le cas. Cela dépend de la situation et de la disposition des parents à la négociation.



Demander : Si ces compétences en communication ne fonctionnent pas avec les parents d'une fille, quelles autres options a-t-elle ?



Dire : Elles peuvent parler à quelqu'un qui sera en mesure de leur fournir plus d'informations dans l'espace sûr. Il est important de se rappeler d'être calme et respectueuse lorsque l'on s'adresse aux parents. Cela peut parfois créer un environnement où les parents sont plus disposés à écouter.



Activité 3

Comment gérer les désaccords



Dire : Maintenant que nous avons vu l'histoire de Sara, examinons différents scénarios.



Demander :

- Comment les filles de votre âge communiquent-elles habituellement avec leurs parents/tuteurs ?
 - La façon dont les filles communiquent avec leurs parents/tuteurs change-t-elle au fil du temps ? (Est-ce différent de quand elles étaient plus jeunes ?)
- o Donnez à chaque groupe un scénario et demandez-leur, dans leur groupe, de développer un jeu de rôle basé sur leur scénario. (Si les filles ne savent pas lire, allez dans chaque groupe et lisez-leur le scénario.)
- o Après chaque jeu de rôle, posez au groupe certaines des questions suivantes :



Demander :

- Que peut-on faire pour résoudre cette situation ?
- Que peut faire la fille pour aider l'adulte à la comprendre ?
- Que pourraient faire la fille et l'adulte pour mieux se comprendre ?
- Demandez-leur de mettre en pratique les compétences en communication dans chaque scénario.

Contextualisation !

Scénario 1 : Mariage d'enfants - Tania a 14 ans. Elle a quitté l'école l'année dernière et maintenant ses parents veulent qu'elle se marie. Tania ne veut pas se marier maintenant, elle veut attendre d'être plus âgée. Elle veut suivre un cours d'informatique. Comment Tania peut-elle en discuter avec ses parents ? (Les réponses possibles pourraient inclure : expliquer ses objectifs futurs, essayer de négocier pour retarder le mariage jusqu'à ce qu'elle soit prête, expliquer que cela peut être nocif pour sa santé.)

Scénario 2 : École - Yasmine a 12 ans et allait à l'école là où elle vivait auparavant. Depuis qu'elle a déménagé, ses parents ne lui permettent pas d'aller à l'école parce que l'école est mixte. Ils sont également très inquiets pour sa sécurité à l'école. Yasmine aimerait vraiment continuer ses études. Comment Yasmine peut-elle en discuter avec ses parents ? (Les réponses possibles incluent : demander aux parents dans quelles circonstances ils seraient d'accord, expliquer qu'elle est responsable et veut étudier pour qu'elle ait de meilleures chances à l'avenir, aller à l'école accompagnée, établir un plan de sécurité pour l'aider avec les risques auxquels elle pourrait faire face.)

4

Activité 3 (Suite)

Comment gérer les désaccords



Scénario 3 : Isolement - Sana a 11 ans et n'a pas beaucoup d'amis. Elle aimerait se faire de nouvelles amies et assister au groupe de filles, mais ses parents n'ont pas accepté car ils pensent que le groupe est trop enfantin et qu'elle devrait passer son temps à faire des choses plus importantes. Elle souhaiterait avoir plus de temps libre pour aller au groupe. Que peut faire Sana dans cette situation ? (Les réponses possibles incluent : demander à la mère de venir voir le groupe de filles pour obtenir plus d'informations, expliquer les avantages du groupe et ce que Sana va gagner/apprendre, expliquer pourquoi c'est important pour elle.)



Dire : Nous avons appris et mis en pratique des techniques de communication que les filles peuvent utiliser avec leurs parents. Il est important d'apprendre de bonnes techniques de communication que les filles peuvent essayer d'utiliser avec leurs parents et d'autres personnes qui prennent des décisions en leur nom.



Demander : Parfois, sur des problèmes très graves, tels que ceux dont nous avons discuté dans les premier et deuxième scénarios, les filles pourraient constater que les parents ne sont pas disposés à négocier. Dans ces situations, que peut faire une fille et à qui peut-elle s'adresser pour obtenir des conseils ?



Remarque : Assurez-vous que les filles mentionnent l'espace sûr. Donnez-leur des informations sur les services de gestion de cas disponibles et donnez-leur la brochure contenant des informations sur la gestion de cas. Si l'organisation qui gère le programme Filles Soleil n'est pas une agence de lutte contre la VBG, expliquez-leur que les filles peuvent toujours contacter le personnel de l'espace sûr, qui peut alors les référer à l'agence concernée. Prenez le temps, à la fin de la session, de vérifier si les filles se sentent bien et rendez-vous disponible pour toute question après la session.

5

Vérification

Quelles mesures pouvons-nous prendre pour communiquer avec les membres de notre famille lorsque nous sommes en désaccord ?

6

À emporter

D'ici la prochaine session, si vous en avez l'occasion, mettez en pratique les conseils dont nous avons discuté avec un membre de la famille. Nous pouvons discuter de nos expériences lors de la prochaine session.

S

COMPÉTENCES SOCIALES ET ÉMOTIONNELLES

Avoir confiance en soi

Objectifs de la session :

- ▶ Les filles identifient ce qu'elles aiment chez elles en pratiquant la confiance en soi et l'estime de soi.
- ▶ Les mentors/animatrices notent les perceptions que les filles ont d'elles-mêmes et comment cela pourrait affecter leur bien-être.

Compétences : Confiance en soi

Se baser sur : Notre espace sûr, Exprimer ses émotions, Gérer les moments stressants

Matériels : Boîte d'art, sac de théâtre, papier toilette (ou cailloux, feuilles, etc.), boîte de nature, image de la cruche d'eau, cruche d'eau ou contenant

Bienvenue et révision

Nommez une chose/compétence que nous avons apprise la semaine dernière. Comment avez-vous utilisé cette nouvelle information/compétence à la maison ?

2

Cercle d'histoire

Sara

La journée a été dure pour Sara. Elle avait beaucoup étudié pour un examen et elle ne s'en est pas sortie aussi bien qu'elle l'espérait. Quand elle a eu le résultat, elle s'est sentie très triste et pas bien dans sa peau. Quand elle est rentrée à la maison après l'école, ses frères voulaient jouer mais Sara ne pensait pas qu'elle méritait de jouer. Alors, au lieu de cela, elle est restée silencieuse pendant le reste de la soirée, se disant à quel point elle était inutile.

Pourquoi pensez-vous que Sara a réagi de la sorte ?

3

Explorons S'aimer soi-même



Expliquer : En travaillant à devenir les personnes que nous aimerions devenir, il peut être utile de comprendre ce que nous ressentons pour nous-mêmes. Cette session est une première étape dans la compréhension de nos sentiments à propos de nous-mêmes.

- L'estime de soi et la confiance en soi signifient que nous nous traitons avec amour, gentillesse et respect.
- Cela signifie que nous nous sentons bien dans notre peau.
- Cela signifie que nous sommes fières de ce que nous pouvons faire.
- Cela signifie que nous croyons en nous-mêmes, même lorsque nous ne réussissons pas au début.
- Cela signifie que nous voyons nos propres qualités, comme notre gentillesse ou nos capacités.
- Cela signifie que nous nous acceptons même lorsque nous commettons des erreurs.



Demander : Selon la réaction de Sara, pensez-vous qu'elle se sentait confiante aujourd'hui ?



Expliquer : Sara ne croyait pas en elle-même aujourd'hui et ne se traitait pas avec amour et gentillesse. Ce n'est pas parce que Sara n'a pas bien réussi à un examen qu'elle est inutile.

4

Activité I Toutes les raisons pour lesquelles je suis FORMIDABLE



- o Demandez au groupe de s'asseoir en cercle et de tenir un rouleau de papier toilettes.
- o Dites aux filles que vous allez faire le tour du cercle et qu'elles peuvent enlever autant ou aussi peu de feuilles qu'elles le souhaitent. Si vous n'avez pas de papier toilette, vous pouvez utiliser de petits bouts de papier, des cailloux, des feuilles, etc.
- o Après que le rouleau ait circulé, dites aux filles que pour chaque feuille qu'elles ont prises, elles doivent dire quelque chose de positif sur elles-mêmes au groupe. Par exemple, si une fille prend cinq feuilles, elle doit dire cinq choses positives. (« Je suis intelligente », « Je joue bien au football. »)



Remarque : Si les filles ne peuvent pas penser à des choses positives, encouragez-les en leur disant pourquoi elles sont formidables. Par exemple, dites-leur qu'elles sont intelligentes, dédiées aux sessions, actives, gentilles avec les autres, ont de bonnes idées, etc.



Activité 2

D'où vient la confiance en soi ?



o Divisez les filles en deux groupes. Un groupe pensera à une fille qui a confiance en elle (se sent à l'aise et heureuse avec elle-même), et l'autre groupe pensera à une fille qui n'a pas confiance en elle. Les groupes dessineront des images de ce à quoi ces filles pourraient ressembler selon eux.



Dire : Je veux que vous dessiniez les filles. A quoi ressemblent-elles, pourquoi se comportent-elles différemment, pourquoi une fille a-t-elle confiance en elle et pas l'autre ? Après, nous partagerons nos dessins avec le groupe.



Demander : Qu'est-ce que ces filles ont de similaire et qu'ont-t-elles de différent ?



Expliquer : La confiance en soi n'est pas liée à ce que les gens pensent de votre apparence. La confiance vient de l'intérieur de vous. La beauté ne vous donne pas confiance en vous, mais avoir confiance en vous vous rend belle. La confiance des filles en elles-mêmes peut changer de jour en jour et pour de nombreuses raisons. Il est possible de gagner en confiance avec le temps.



Demander :

- Comment les filles peuvent-elles avoir plus confiance en elles ? (La confiance en soi peut être liée au fait d'être heureuse, de faire quelque chose de bien pour soi ou pour quelqu'un d'autre, de réussir à l'école ou à la tâche attribuée, de prendre le temps de faire quelque chose que l'on aime, etc.)
- Comment pouvez-vous vous soutenir mutuellement en tant que groupe pour renforcer la confiance l'une de l'autre ? (Être aimables les unes envers les autres, dire quelque chose que vous appréciez l'une de l'autre, être une bonne amie, etc.)

4

Activité 3

Remplir nos cruches d'eau



- o Donnez à chaque fille l'image d'une cruche à eau. Les filles peuvent aussi dessiner une cruche sur une feuille de papier vierge. Placez une véritable cruche à eau ou un récipient au milieu de l'espace réservé au groupe et désignez-la en tant que cruche Filles Soleil.



Expliquer : Chacune de vous a une cruche à eau devant elle qui représente son cœur. Nous remplissons chaque cruche à eau pour représenter notre confiance croissante en nous-mêmes. L'eau représente nos mots et ceux des autres qui mettent en valeur nos talents, nos caractéristiques et nos attitudes positives qui contribuent à nous donner confiance.

- o Divisez les filles en binômes.
- o Demandez aux filles de partager entre elles des mots d'appréciation et de reconnaissance des talents et des caractéristiques positives.
- o Les filles peuvent tracer un trait (et le colorier) pour montrer à quel point leur cruche à eau est pleine, en fonction de leurs sentiments après l'appréciation qu'elles ont reçue.
- o Échangez les binômes deux à trois fois pour que les filles puissent être appréciées par les autres filles du groupe. Elles peuvent continuer à ajouter de l'eau à leur cruche au fur et à mesure.
- o Invitez quelques filles à partager leur expérience et leur ressenti à la suite de cette activité.
- o Demandez aux filles de mettre leurs dessins dans la cruche à eau du groupe, qui sera conservée dans l'espace sûr.



Expliquer : En tant que groupe, nous nous soutiendrons et continuerons à mettre de l'eau dans nos cruches. À tout moment pendant notre temps ensemble, nous pouvons continuer à nous remplir les cruches les unes des autres. Lorsque quelqu'un remplit votre cruche, ajoutez un bout de papier à notre cruche à eau Filles Soleil. Voyons jusqu'à quel point nous pouvons la remplir!



Remarque : Certaines filles peuvent avoir du mal à trouver des mots de reconnaissance les unes pour les autres. Assurez-vous de faire le tour de la salle et de vérifier cela en offrant des mots de reconnaissance aux filles afin qu'elles puissent remplir leurs cruches.

FICHE-RESSOURCE

Le modèle de la cruche à eau



4

Activité 4

Jeu de rôle conseils pour la confiance en soi



Dire : Revenons à l'histoire de Sara. Nous savons qu'elle ne se sentait pas très bien dans sa peau. Quels conseils et astuces pouvons-nous donner à Sara pour qu'elle se rende compte qu'elle est une jeune fille formidable ?

Remarque : L'idée de cette activité n'est pas que les filles fassent des compliments à Sara, mais qu'elles la conseillent sur ce qu'elle pourrait faire pour renforcer sa confiance en elle.

- o Répartissez les filles en deux ou trois groupes et donnez-leur un peu de temps pour développer un jeu de rôle dans lequel elles conseillent Sara sur la manière dont elle pourrait améliorer sa confiance en elle. Quand elles ont fini, demandez-leur de faire une représentation de leur jeu de rôle au groupe.

Dire : Vos conseils étaient brillants! J'en ai quelques autres à partager avec vous :

Contrôlez votre critique intérieure

Pour augmenter votre confiance en vous, commencez par apprendre à maîtriser et à remplacer la voix de votre propre critique. Nous avons toutes une critique intérieure et parfois elle peut nous aider à faire avancer les choses. Il existe cependant des moyens de minimiser cette voix critique et de la remplacer par des pensées plus utiles. Vous pouvez changer votre façon de vous voir. Vous pouvez simplement dire « STOP » chaque fois que vous entendez la voix critique. Vous pouvez le faire en créant un mot ou une phrase d'arrêt. Lorsque la critique dit quelque chose - dans votre esprit - criez : « STOP ! », puis concentrez vos pensées sur quelque chose de plus constructif.

Faites une pause d'appréciation de soi de deux minutes

C'est une habitude très simple et amusante. Si vous n'y consacrez que deux minutes par jour pendant un mois cela peut faire une énorme différence. Prenez une profonde respiration, ralentissez et posez-vous cette question : quelles sont les trois choses que je peux apprécier à propos de moi-même ? Ces choses ne doivent pas être de grandes choses. Le fait d'avoir écouté pendant quelques minutes quelqu'un qui en avait besoin aujourd'hui, ou le fait de vous comporter de façon bienveillante et gentille dans de nombreuses situations peuvent suffire. Ces courtes pauses renforcent non seulement l'estime de soi à long terme, mais peuvent également renverser une humeur négative et vous recharger avec beaucoup d'énergie positive.

Faites la bonne chose

Lorsque vous faites quelque chose que vous pensez profondément juste, vous augmentez votre estime de vous-mêmes. Ce pourrait être une petite chose, comme être compréhensive au lieu de porter un jugement dans une situation donnée. Ou peut-être que c'est être gentille avec votre frère ou votre sœur. Ce n'est pas toujours facile à faire. Il est parfois aussi difficile de savoir ce qui est juste. Mais se concentrer et faire de son mieux fait toute la différence autant dans les résultats obtenus que dans votre perception de vous-mêmes.

4

Activité 4 (Suite)

Jeu de rôle conseils pour la confiance en soi



Soyez votre propre meilleure amie.

Au lieu de vous faire des reproches, demandez-vous : Comment mon amie/ma famille pourrait-elle me soutenir et m'aider dans cette situation ? Ensuite, faites et parlez-vous comme elles l'auraient fait.



Demander : Que pensez-vous de tous les conseils dont nous avons discuté ?



Dire : Lorsque je regarde autour de moi, je vois une pièce remplie de filles très intelligentes, attentionnées et dévouées. Vous vous êtes toutes mutuellement soutenues et vous avez évolué et grandi au fil du temps passé ensemble. Je peux voir que vous avez gagné en confiance et que vous continuerez à grandir. Savoir ce que vous aimez chez vous et ce que vous souhaiteriez améliorer peut vous aider à développer votre confiance en vous.

5

Vérification

Nommez une chose que les filles peuvent faire pour augmenter leur confiance en elles.

6

À emporter

D'ici la session prochaine, pratiquez un (ou plus) des conseils dont nous avons discuté. Nous partagerons notre expérience lors de la prochaine session.

S

COMPÉTENCES SOCIALES ET ÉMOTIONNELLES

La prise de décision

Objectifs de la session :

- ▶ Les filles comprennent comment prendre de bonnes décisions et comment influencer les décisions qu'elles ne contrôlent pas
- ▶ Les mentors/animateuses observent les compétences de prise de décision et de négociation des filles.

Compétences : Prise de décision, communication, négociation

Se baser sur : Les personnes en qui j'ai confiance, Compétences d'écoute, Amitiés, Exprimer ses émotions, Communiquer nos choix, Relations familiales

Matériels : Boîte d'art, graphique de prise de décision.

Bienvenue et révision

Nommez une chose/compétence que nous avons apprise la semaine dernière. Comment avez-vous utilisé cette nouvelle information/compétence à la maison ?

2

Cercle d'histoire

Sara

Sara a une sœur de 15 ans. Elle a quitté l'école quand elles étaient encore dans leur ville d'origine et elle ne voulait pas retourner à l'école quand elle est arrivée au camp. Les parents de Sara pensent que sa sœur devrait se marier, étant donné qu'elle ne fait rien d'utile avec son temps. Sara ne veut pas que sa sœur se marie. Elle ne veut pas se retrouver sans sa sœur dans le camp. Sa sœur est confuse sur ce qu'elle devrait faire.

Comment la sœur de Sara peut-elle décider quelle est la meilleure chose à faire pour elle ?

3

Explorons La prise de décision



Dire :

- Les filles doivent prendre de nombreuses décisions chaque jour. Parfois, en prenant des décisions, les filles savent immédiatement quoi faire. Mais lorsque les filles doivent prendre une décision difficile ou se trouvent dans une situation difficile, il peut être plus compliqué de décider quoi faire. J'aime penser à toutes mes options avant d'agir. À plusieurs reprises, je demande également conseil à quelqu'un d'autre. Même si cela prend un peu plus de temps, je suis plus confiante de prendre une décision intelligente au lieu d'en prendre une mauvaise.
- Parfois, les filles peuvent ne pas avoir le contrôle sur les décisions qui sont prises à leur place. Pour de nombreuses choses importantes de la vie des filles, les parents, les frères et d'autres membres de la famille peuvent prendre des décisions à leur place.



Demander : Demandez aux filles de se mettre en cercle. Posez la question suivante et lancez la balle autour du cercle jusqu'à ce que chaque fille ait répondu.



Demander : Quelles sont les quelques décisions que les filles doivent prendre au quotidien ? (Par exemple, quels vêtements porter, si elles participeront aux activités, quelle nourriture manger.)

Quand les filles ont fini, faites la même chose avec la question suivante :

- Quelles sont les quelques décisions que les parents, les décideurs ou les frères et sœurs aînés pourraient prendre à la place des filles ?

Une fois terminé, demandez aux filles :

- Comment pourraient se sentir les filles quand les décisions sont prises à leur place, en particulier lorsqu'elles ne sont pas d'accord avec les décisions ?
- Que peuvent faire les filles dans ces situations ?



Dire : Bien que les filles ne réussissent pas toujours, elles peuvent essayer de parler à leurs parents/famille de certaines des décisions qui sont prises à leur place.



Activité I

Graphique de prise de décision



✓ Faire :

- o Montrez aux filles le diagramme du graphique de prise de décision.
- o Utilisez l'exemple de la sœur de Sara pour expliquer le graphique de prise de décision aux filles. Si les filles ne savent pas lire, expliquez chaque étape en détail à travers des images.
- o Demandez aux filles de se rappeler des activités sur les « Déclarations du je », le langage corporel ouvert et fermé et la communication (dire « non ») qui pourraient être utiles pour cette activité.
- o Une fois terminé, répartissez les filles en petits groupes et demandez à chaque groupe de choisir un scénario. (Elles peuvent choisir d'autres exemples qu'elles ont imaginés dans la section Explorons).
- o Elles devraient utiliser le graphique de prise de décision pour se guider. Une fois terminé, demandez-leur de présenter leur scénario et leur réponse au groupe.



Demander :

- Qu'est-ce qui rend certaines de ces décisions difficiles ?
- Que pouvons-nous faire si nos décideurs ne sont pas disposés à négocier avec nous ?



Remarque : Assurez-vous qu'elles mentionnent l'option de parler à une travailleuse sociale. Si elles ne le mentionnent pas ou ne connaissent pas bien le concept, initiez-les au rôle de la travailleuse sociale.



Activité I

Graphique de prise de décision



✓ Faire :

- o Montrez aux filles le diagramme du graphique de prise de décision.
- o Utilisez l'exemple de la sœur de Sara pour expliquer le graphique de prise de décision aux filles.
- o Utilisez cet exemple pour expliquer aux filles comment utiliser le graphique de prise de décision. Si les filles ne savent pas lire, expliquez chaque étape en détail à l'aide d'images.
- o Demandez aux filles de se rappeler des activités sur les « Déclarations du je », un langage corporel ouvert et fermé et une communication (dire « non ») qui pourraient être utiles pour cette activité.
- o Une fois terminé, divisez les filles en petits groupes et donnez un scénario à chaque groupe. Elles utiliseront le graphique de prise de décision pour expliquer comment elles peuvent réagir dans le scénario qui leur a été présenté.

Contextualisation !

- Les parents de Sally veulent qu'elle se marie, mais elle ne le veut pas.
- May veut aller à l'école, mais son père a déclaré que la route n'était pas sûre et qu'elle ne pouvait donc pas y aller.
- Joanna veut faire du sport, mais son frère ne le lui permet pas.

✱ **Remarque :** Elles doivent utiliser le graphique de prise de décision pour se guider. Une fois terminé, demandez-leur de présenter leur scénario et leur réponse au groupe.



Demander :

- Avez-vous trouvé cette activité facile ou difficile – pourquoi ?
- Que pouvons-nous faire si nos décideurs ne sont pas disposés à négocier avec nous ?



Remarque : Assurez-vous qu'elles mentionnent de parler à une travailleuse sociale.



Activité 2

Décisions intelligentes



- o Lisez les scénarios suivants aux filles et demandez-leur de réfléchir à ce que la fille de l'histoire devrait décider.
- o Demandez aux filles d'expliquer comment elles ont pris cette décision.

Contextualisation !

- Rasha doit choisir entre finir ses tâches ou jouer avec ses amies - que devrait-elle choisir ?
- Tina doit choisir si elle va rester réveillée jusqu'à tard pour écouter son émission de radio préférée, ou aller se coucher et être en forme pour aller à l'école/au travail, etc. Que devrait-elle choisir ?
- Natasha doit décider si elle veut aller au centre communautaire ou dormir plus longtemps - que devrait-elle choisir ?
- Nous devrions réfléchir à des moyens intelligents de prendre les décisions sur lesquelles nous exerçons un contrôle.



Demander : Avez-vous des idées sur la façon de prendre une décision intelligente ?



Expliquer : Nous prenons toutes des décisions. Parfois il peut s'agir de la bonne décision pour nous, ou parfois nous pouvons nous tromper. Bien qu'il soit impossible de toujours savoir si nous prenons la bonne ou la mauvaise décision, nous pouvons au moins réfléchir à la façon de prendre des décisions intelligentes.



Dire : Il y a trois étapes simples pour prendre une décision intelligente :

- Faire une liste de mes options.
- Penser aux « avantages et inconvénients. »
- Demander conseil aux autres.

- o Écrivez ces étapes sur un papier pour tableau de conférence.



Expliquer : Pour les filles, « avantages » signifie bonnes choses et « inconvénients », mauvaises choses. Vous pouvez expliquer l'étape 2 en disant : « Imaginez ce qui pourrait arriver si vous preniez une décision. Quelles mauvaises choses arriveraient ? Quelles bonnes choses arriveraient ? »

5

Vérification

Quelles sont les étapes à suivre pour prendre une décision intelligente ?

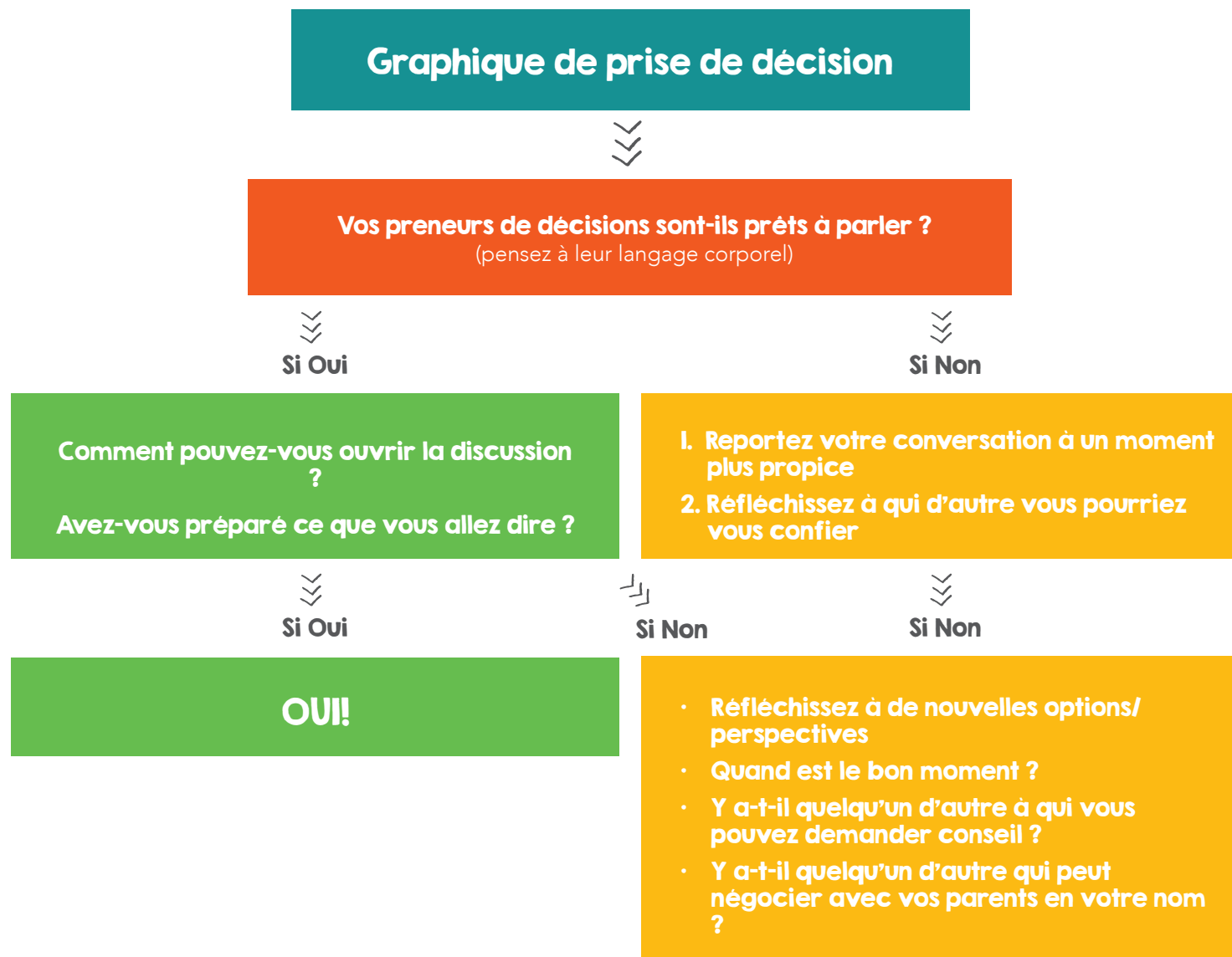
6

À emporter

Avant la semaine prochaine, exercez-vous en utilisant les techniques discutées dans le graphique de prise de décision si vous en avez la possibilité. Si non, pratiquez les étapes à suivre pour prendre une décision intelligente et nous pourrons partager nos expériences lors de la prochaine session.

FICHE-RESSOURCE

Graphique de prise de décision



Santé et Hygiène

SH

But

Augmenter la capacité des filles à connaître leur corps, à rester en bonne santé et à naviguer avec succès entre les mythes et la désinformation.

Sessions S et H

- Nos droits
- Rester en bonne santé
- Je change (jeunes adol.)
- Nos corps (jeunes adol.)
- Nos corps (adol. plus âgées.)
- Notre cycle mensuel (jeunes adol.)
- Notre cycle mensuel (adol. plus âgées.)
- La santé sexuelle (session sensible)
- La contraception (session sensible)
- L'utilisation du préservatif (session sensible)
- La prise de décision relative à la vie sexuelle (session sensible)
- L'intimité sexuelle (session sensible)

Les concepts S et H

- L'hygiène (personnelle et environnementale)
- La menstruation
- La puberté
- La santé sexuelle
- Les infections sexuellement transmissibles

Les compétences S et H

- La pratique hygiénique
- La connaissance du corps
- Le travail d'équipe
- La planification
- La créativité
- La sécurité

CONSEILS

Pour les sessions Santé et Hygiène

Le contenu relatif à la santé et à l'hygiène est conçu pour permettre aux filles de rester en bonne santé tout en apprenant le fonctionnement de leur corps. Lorsque les filles connaissent leur corps, connaissent la puberté et les faits essentiels en matière de santé sexuelle et reproductive, elles sont mieux protégées contre les idées reçues et les distorsions qu'elles pourraient entendre de la part d'amies, de la communauté et de personnes qui souhaitent leur nuire. Le contenu des sessions sur la santé et l'hygiène sera considéré comme controversé dans certaines cultures et dans certains contextes, car il permettra aux filles de connaître leur propre santé et bien-être sexuels. Elles peuvent apprendre des concepts dont on ne parle même pas parmi les membres féminins proches de leur famille ou avec les tutrices à la maison. Pour bien faire cela en toute sécurité, les mentors/animateuses doivent faire très attention au contenu choisi et à la manière dont il est fourni.

- o Soyez à l'aise d'être mal à l'aise! Une grande partie de cette information peut aussi être nouvelle pour les mentors/animateuses, et donc pourrait être difficile à aborder au début. Passez plus de temps sur le matériel et les concepts qui sont inconnus ou plus compliqués. Utilisez toujours la terminologie correcte pour désigner les parties du corps et leurs fonctions, expliquez clairement le fonctionnement des systèmes reproductifs des hommes et des femmes et soyez honnêtes sur l'impact des risques pour la santé en matière de reproduction. Plus vous êtes à l'aise avec le contenu, plus les filles et les tutrices et tuteurs se sentiront à l'aise et en sécurité.
- o Utilisez un discours corporel positif. C'est l'occasion d'être un modèle d'image positive du corps pour les adolescentes. Assurez-vous d'encadrer la menstruation de façon positive et soulignez que c'est un facteur clé pour que les filles restent en bonne santé. Assurez-vous de reconnaître les expériences qui ne correspondent pas à la norme, comme par exemple le fait que les règles peuvent commencer à différents âges, durer plus longtemps pour certaines personnes, ou que certaines filles peuvent ne pas avoir de règles du tout.
- o Identifiez les domaines du contenu qui, si enseignés d'une certaine manière, peuvent davantage exposer les filles ou le programme aux risques dans la communauté. Le maintien de l'intégrité du programme est certes essentiel pour les objectifs du programme, mais chaque équipe doit déterminer quel contenu peut être livré en toute sécurité dans chaque contexte. Reportez-vous à la partie 1, chapitre 6, pour obtenir des conseils sur la sélection de contenu dans différents contextes.
- o Invitez des professionnels de la santé de votre organisation ou de l'ensemble de la communauté à présenter les thèmes de la santé et de l'hygiène. Assurez-vous que les intervenants choisis utilisent des informations précises et s'inscrivent dans la philosophie et l'approche Filles Soleil.
- o Portez une attention particulière aux idées reçues partagées par les participantes au programme et assurez-vous que ces idées reçues sont abordées et clarifiées.

- o Faites attention à la façon dont la conversation sur la santé et l'hygiène affecte les filles ou déclenche certaines réactions. Remarquez si des participantes ont des comportements perturbateurs au sein du groupe. Les comportements perturbateurs doivent être traités mais non punis. Les adolescentes vont souvent avoir un comportement agressif ou vont rester sur leurs gardes lorsqu'elles se sentent en danger ou lorsqu'un certain sujet déclenche chez elle quelque chose de personnel.
- o Prenez la « température de sécurité » du groupe si nécessaire. Utilisez des chiffres ou des images/symboles de visage pour que les filles puissent indiquer à quel point elles se sentent en sécurité de venir au groupe, de parler de sujets spécifiques relatifs à la santé et à la sécurité et d'appliquer ce qu'elles ont appris à la maison ou dans leur communauté.
- o Rappelez aux filles que la confidentialité fait partie de notre accord de groupe et que tout ce qu'elles partagent au sein du groupe restera au sein du groupe.
- o Utilisez les brise-glaces au besoin pour préparer les filles aux sujets abordés et améliorer leur familiarité, leur sécurité et leur confort les unes avec les autres.

CONSEILS

Pour les sessions Santé et Hygiène

Vous trouverez ci-dessous quelques conseils pour aider les mentors et les animatrices à se préparer aux problèmes délicats qui peuvent survenir lors des sessions sur la santé et l'hygiène :

Avant la session	Pendant la session	Après la session
• Confiance : Établir la confiance avant ces sessions est crucial. • Planifiez à l'avance : Que voulez-vous accomplir pendant la session ? Êtes-vous confiantes quant aux informations que vous présentez ? • Fixez vos limites : Vous pouvez vous sentir gênées de répondre à certaines des questions posées par les filles. Soyez honnêtes et dites-leur si vous êtes dans l'incapacité de répondre à leurs questions. • Obtenez des conseils : Parlez à vos collègues ou à votre responsable pour obtenir des conseils sur la manière d'aborder ces sujets. Demandez leur aide si vous en avez besoin. Lorsque vous recherchez des conseils, n'oubliez pas de respecter la vie privée des filles et de ne pas partager d'informations à leur sujet. • Langage : Réfléchissez à la manière dont vous allez expliquer les termes sensibles aux filles, tels que les relations sexuelles et la grossesse.	• Soyez prêtes à faire face à la timidité. • Rappelez aux filles les règles de base et la confidentialité. • Établissez ce qu'elles savent d'abord, avant de leur donner des informations (elles pourront peut-être les expliquer d'une manière que les autres filles comprendront mieux). • Fournissez aux filles des informations précises et factuelles. • Demandez-leur à chaque étape si elles sont motivées de passer au sujet suivant. Obtenez leur consentement pour continuer. Si vous ne connaissez pas la réponse, soyez honnêtes. Essayez de trouver la réponse pour la prochaine session. • Ne forcez pas les filles à répondre à des questions auxquelles elles ne sont pas à l'aise de répondre. • Ne leur posez pas de questions directes liées à leurs expériences personnelles. • Si elles partagent leurs expériences personnelles, remerciez-les d'avoir partagé.	• Demandez aux filles si quelque chose n'est pas clair. • Donnez-leur la possibilité d'écrire leurs commentaires/réactions/suggestions de manière confidentielle (par exemple, donnez-leur du papier sur lequel elles peuvent écrire et qu'elles peuvent vous remettre si elles ne se sentent pas à l'aise de verbaliser certaines questions). • Rappelez-leur la confidentialité.

Si vous ne souhaitez pas donner d'informations à ces sujets en raison de vos convictions personnelles, de vos valeurs, etc., veuillez vous adresser à votre responsable. Il est essentiel que les informations fournies aux filles soient factuelles, non partiales, et données de manière sensible et sans jugement.

Parler de la santé sexuelle et reproductive dans les cultures conservatrices

Dans de nombreuses cultures, apprendre et parler de notre corps, de relations sexuelles et de notre santé reproductive ne se fait pas, en particulier au sein d'un groupe d'adolescentes. Les équipes doivent examiner avec soin les sessions et le contenu à inclure, tout en s'efforçant de conserver les principaux messages et informations dont les filles auront besoin pour leur protection. Quelques points à garder à l'esprit :

- o Filles Soleil est fermement convaincue que les filles ont besoin de connaître leur corps et leur santé reproductive pour être mieux protégées et moins vulnérables à la désinformation et à la manipulation.
- o Au cours de la phase d'évaluation, déterminez comment les sujets relatifs à la santé reproductive sont vus dans le contexte particulier et où il pourrait exister des moyens plus sûrs de présenter ces informations. Vérifiez toutes les hypothèses avant de finaliser la conception du programme. Ne vous engagez dans aucune session si cela pourrait compromettre la sécurité des filles du groupe.
- o Assurez-vous que le travail avec la communauté et les membres clés de la famille est terminé avant de débiter les modules Filles Soleil de compétences de vie, et en particulier les sessions sur la santé et l'hygiène. Planifiez les séances des tutrices/tuteurs sur les questions relatives à la santé et l'hygiène avant que les filles n'apprennent ces sujets dans les groupes de compétences de vie. Les tutrices/tuteurs devraient assister à la discussion sur les raisons pour lesquelles ce contenu est essentiel à la sécurité et au bien-être de leurs filles et faire en sorte que leurs préoccupations soient entendues et prises en compte, le cas échéant. (Reportez-vous au chapitre 4 et à l'annexe A14 de la partie 1 pour plus de conseils.)
- o Si certaines filles n'ont pas de tutrices/tuteurs, renseignez-vous davantage sur elles, leurs antécédents, leurs responsables communautaires et leur situation en matière de sécurité avant de vous engager dans des sujets qui pourraient être sensibles aux réalités culturelles.
- o Cependant, soyez honnêtes avec chaque fille lorsqu'elle pose des questions ou a besoin d'informations sur les besoins en matière de santé reproductive, y compris la grossesse, la contraception ou les problèmes liés aux abus. Maintenez une confidentialité stricte avec toute fille qui fait appel à vous et donnez toujours la priorité à sa sécurité et à son bien-être.
- o Et, comme toujours, si une fille divulgue elle-même un abus sexuel, croyez-la et connectez-la aux services et au soutien dont elle a besoin.

FICHE-RESSOURCE

Fiche-ressource pour le Module de Santé et d'Hygiène

La fiche-ressource suivante devrait aider à fournir aux mentors et aux animatrices des informations plus détaillées sur les sujets abordés dans ce module. Cela devrait les aider à répondre aux questions des filles. Les mentors/animatrices peuvent se référer à cette information si certaines choses ne sont pas claires. Il y a aussi des informations incluses ici qui pourraient être soulevées par des filles mais qui ne sont pas directement abordées dans le matériel de la session.

Les parties du corps féminin

- o Les organes génitaux externes de la femme s'appellent la vulve. La vulve comprend les deux plis de la peau appelés les lèvres et le clitoris. Les organes génitaux externes, ou les lèvres, ont deux ensembles de plis arrondis de la peau appelés les lèvres externes et internes. Les lèvres couvrent et protègent l'ouverture vaginale. Près du haut des lèvres, à l'intérieur des plis, se trouve un petit corps cylindrique appelé le clitoris. Le clitoris est composé du même type de tissu que la pointe du pénis et est très sensible. Le clitoris n'a d'autre fonction que d'aider une femme à avoir du plaisir sexuel.
- o L'urètre est un tube court qui transporte l'urine de la vessie vers l'extérieur du corps. L'ouverture de l'urètre est très petite et peut être difficile à trouver au toucher ou à la vue. Elle se situe juste au-dessus de l'ouverture du vagin.
- o Le vagin est l'endroit où un homme introduit son pénis lors d'un rapport sexuel. Par ailleurs, le sang menstruel et les bébés sortent du vagin. Le vagin est un muscle incroyablement élastique qui peut s'étirer suffisamment pour permettre à un bébé de passer à travers.
- o Chaque femelle naît avec des milliers d'œufs dans ses ovaires. Les œufs sont si petits qu'ils ne peuvent pas être vus à l'œil nu. Une fois qu'une fille atteint la puberté, un minuscule œuf mûrit dans l'un de ses ovaires, puis emprunte des trompes de Fallope pour se rendre à l'utérus. Cette libération de l'œuf de l'ovaire s'appelle l'ovulation. Le corps d'une fille prépare l'utérus à un bébé en créant une doublure douce, comme un oreiller. Si la fille a eu des relations sexuelles, l'œuf rencontre le sperme d'un homme dans la trompe de Fallope (ce qu'on appelle la fécondation). L'œuf fécondé se rend ensuite dans l'utérus où il se développe pour devenir un bébé. Si l'œuf n'est pas fécondé, le bébé ne grandit pas et l'utérus n'a pas besoin de la doublure épaisse qu'il a fabriquée pour protéger l'œuf. Il rejette la doublure, ainsi que du sang, des fluides corporels et l'œuf non fécondé. Tout cela coule à travers le col de l'utérus et sort du vagin. Ce flux de sang s'appelle les « règles » ou menstruation. Le sang et les tissus quittent généralement le corps lentement, trois à sept jours plus tard.

L'hymen

- o L'hymen est un morceau très fin de tissu ressemblant à la peau qui recouvre en partie l'ouverture du vagin.
- o La taille et la forme de l'hymen varient d'une femme à l'autre. L'hymen ne couvre généralement pas toute l'ouverture vaginale, car il doit exister un moyen permettant au fluide menstruel, ou aux règles, de sortir du corps.
- o Parfois, quand une fille a ses règles, elle peut craindre que le sang qui coule soit lié à son hymen. Ceci est indépendant et elle ne devrait pas s'inquiéter.
- o L'hymen a toujours été associé à la virginité d'une femme. Il est largement admis que, puisque l'hymen bloque l'ouverture du vagin, il devrait rester intact tant qu'une femme n'a pas de rapport sexuel. Ceci n'est pas correct. L'hymen peut être étiré ou déchiré pour d'autres raisons que des relations sexuelles. Même lorsqu'un hymen est étiré ou déchiré lors d'un rapport sexuel, il n'est pas garanti que la femme saigne, notamment parce que le tissu ne contient pas beaucoup de cellules sanguines.

FICHE-RESSOURCE

Le cycle menstruel

- o Cela peut paraître surprenant, mais le cycle « menstruel » d'une femme ou d'une fille n'a pas nécessairement lieu une fois par mois. Le temps de cycle moyen pour la plupart des filles et des femmes est de 28 jours, mais un cycle peut durer de 21 à 35 jours tout en restant dans les normes. Dans tout cycle, le « premier jour » est le premier jour des règles ou le premier jour des saignements.
- o Si une fille a un cycle court, il est probable qu'elle ait ses règles plus d'une fois par mois. Cependant, si le cycle d'une fille dure plus longtemps, elle aura moins de règles en un an.
- o La plupart des filles ont leurs premières règles entre 11 et 13 ans, bien qu'elles puissent les avoir n'importe quand entre 8 et 16 ans. En règle générale, une femme a environ 480 fois ses règles (moins si elle tombe enceinte) depuis son adolescence jusqu'à sa ménopause (souvent vers l'âge de 51 ans), moment auquel les règles cessent.

Pour en savoir plus sur le cycle menstruel, il est utile de savoir quelles parties du corps d'une femme constituent ses organes reproductifs.

Le système reproductif des femmes inclut :

- Deux ovaires : c'est là que les œufs (ovules) sont stockés et libérés. Un œuf humain est minuscule (120 microns ou micromètres). C'est à peu près la largeur d'un cheveu humain.
 - Le ventre (utérus) : où un œuf fécondé s'implante et qu'une grossesse se développe.
 - Deux trompes de Fallope : ce sont deux minces tubes qui relient les ovaires à l'utérus.
 - Le col de l'utérus : la partie inférieure de l'utérus qui se connecte au vagin.
 - Le vagin : tube musculaire reliant le col de l'utérus à l'extérieur du corps. (Le vagin est en fait à l'intérieur du corps - la partie visible à l'extérieur, souvent appelée à tort le vagin, est la vulve. L'ouverture vaginale est visible à l'extérieur du corps.)
- o Tous les mois, le système reproductif féminin répète une série d'événements contrôlés par les hormones. Les hormones sont des substances produites par le corps et qui contrôlent ses fonctions. À l'approche de la puberté, une partie du cerveau des filles appelée hypophyse commence à libérer de plus en plus certaines hormones spécifiques.
 - o Ces hormones stimulent les ovaires à produire de l'œstrogène et une autre partie du corps à produire d'autres hormones appelées androgènes. Ces hormones provoquent de nombreux changements physiques qui se produisent pendant la puberté et au cours des phases du cycle mensuel.

FICHE-RESSOURCE

L'ovulation

Pré-ovulation (appelée phase folliculaire)

Les femmes et les filles ont deux ovaires contenant des milliers d'œufs (ovules). Pendant cette phase, les hormones stimulent le développement des œufs. En même temps, la muqueuse (appelée endomètre) de l'utérus (l'endroit où un bébé peut grandir) commence à s'épaissir.

Ovulation

Cela se produit lorsqu'un ovule mature (parfois deux) est libéré de l'ovaire. Une fois que l'œuf est libéré, il se déplace le long de la trompe de Fallope jusqu'à la muqueuse épaississante. Si le sperme d'un homme féconde l'ovule, un bébé se développera. L'ovulation survient généralement environ 10 à 16 jours avant les prochaines règles.

Préménstruel (appelé la phase lutéale)

Après l'ovulation, les hormones amènent le corps à poursuivre le développement de la muqueuse utérine en vue de la préparation d'un ovule fécondé. Au cours de cette phase, si la fille/la femme tombe enceinte, l'œuf pénètre dans l'utérus puis se fixe à la muqueuse. S'il n'y a pas de grossesse, la muqueuse de l'utérus est évacuée par l'ouverture vaginale.

Menstruation

La muqueuse utérine quitte le corps à travers le vagin sous la forme d'un liquide rougeâtre contenant du sang - généralement environ un quart de tasse de sang (bien que cela puisse sembler beaucoup plus). C'est la menstruation, cela s'appelle aussi les règles, et ça durera entre trois et sept jours. Le premier jour de saignement est le premier jour des règles d'une fille/femme.

FICHE-RESSOURCE

Questions fréquemment posées

Qu'est-ce que la ménopause ?

La ménopause est la fin de la menstruation d'une femme. Lorsque cela se produit, les femmes ne peuvent plus tomber enceintes. La ménopause survient généralement après l'âge de 45 ans. Cependant, la ménopause peut survenir à partir de 35 ans pour certaines femmes, ou quand elles atteignent la cinquantaine pour d'autres.

Que sont les œufs ?

Les œufs sont fabriqués dans le corps d'une femme. Ils sont très petits et vous ne pouvez pas les voir à l'œil nu. Ils sont l'un des deux principaux ingrédients pour faire un bébé.

Où sont produits les œufs de la femme ?

Les œufs sont produits dans les ovaires.

Comment une fille sait-elle que ses règles vont commencer ?

La plupart des filles commencent à avoir leurs règles entre 9 et 16 ans. La meilleure façon de le savoir est de rechercher des signes. Les poils sous les aisselles et les pertes/liquides blanchâtres du vagin indiquent que les règles vont bientôt débiter.

Et si les règles d'une fille ne commencent jamais ?

Les règles vont commencer tôt ou tard. Toutefois, si une fille a 16 ans et n'a pas encore eu ses premières règles, elle devrait consulter un prestataire de soins de santé.

Une fille peut-elle tomber enceinte pendant ses règles ?

Oui. Bien que ce ne soit pas courant, il est possible qu'une fille ovule quand elle a ses règles.

La menstruation est-elle douloureuse ?

Certaines filles ont des crampes d'estomac avant ou pendant leurs règles. Avoir des crampes est comme avoir un mal de ventre. Cette douleur n'est généralement pas un problème grave et peut être traitée avec un analgésique, un exercice physique, un bain chaud ou une bouillotte. Parfois, se frotter l'estomac peut également apporter un soulagement. Une fille peut également avoir mal au dos, des maux de tête, la nausée, des vomissements et une constipation. La douleur ne dure généralement que deux ou trois jours au début des règles.

Une fille peut-elle se doucher quand elle a ses règles ?

Oui, une fille peut se doucher quand elle a ses règles. Aucune preuve médicale ne permet de penser qu'une douche pendant vos règles peut entraîner une infertilité ou avoir une incidence sur vos règles.

FICHE-RESSOURCE

La fertilisation

Pendant les rapports sexuels, le pénis de l'homme libère le sperme dans le vagin de la femme. Les spermatozoïdes se déplacent dans le sperme à partir du pénis jusqu'au bout du vagin. Ils entrent dans l'utérus par le col et se dirigent vers les trompes où est logé l'ovule. Si un spermatozoïde rencontre un ovule, la fécondation peut avoir lieu. La fertilisation a lieu lorsqu'un ovule rencontre un spermatozoïde et le rejoint.

L'œuf fécondé se divise pour former une boule de cellules appelée embryon. Cet embryon s'attache à la muqueuse de l'utérus et commence à se développer en fœtus (prononcé « fé-tuss ») et finalement en bébé.

Développement du fœtus

- protection
- nutriments (nourriture et eau)
- oxygène
- déchets éliminés

Le fœtus s'appuie sur sa mère pour se développer. Voici certaines des choses dont il a besoin :

Le fœtus est protégé par l'utérus et le liquide amniotique, un liquide contenu dans un sac appelé l'amnios.

Le placenta est chargé de fournir l'oxygène et les nutriments et d'éliminer les déchets. Il se développe dans le mur de l'utérus et est relié au fœtus par le cordon ombilical.

Le sang de la mère ne se mélange pas avec celui du fœtus, mais le placenta laisse passer des substances entre les deux réserves de sang, telles que :

- Oxygène et nutriments, qui se diffusent à travers le placenta de la mère au fœtus
- Des substances résiduelles, telles que le dioxyde de carbone, qui se diffuse à travers le placenta, du fœtus à la mère

Naissance

Neuf mois plus tard, le bébé est prêt à naître.

Le col de l'utérus se détend et les muscles de la paroi de l'utérus se contractent, poussant le bébé hors du corps de la mère.

FICHE-RESSOURCE

Les infections sexuellement transmissibles (IST)

Pourquoi les filles sont-elles plus à risque ?

Les femmes sont plus à risque que les hommes de contracter des IST et sont plus touchées par ces maladies pour plusieurs raisons. Les différences dans la constitution du corps de la femme rendent plus difficile la détection des IST chez les femmes. Les IST ont des conséquences plus graves pour les femmes que pour les hommes. Le risque de transmission est plus élevé d'un homme à une femme. Beaucoup de femmes ont peu de pouvoir pour se protéger dans des situations sexuelles. De plus, comme les liquides sexuels d'un homme restent dans le corps de la femme après les rapports sexuels, elle est plus susceptible de contracter une infection. Les filles plus jeunes sont encore plus à risque de contracter une IST car elles sont plus susceptibles de souffrir de déchirure vaginale pendant les rapports sexuels.

Signes et symptômes des IST

La plupart des hommes peuvent dire quand ils ont une IST car il y a généralement des signes évidents. Les femmes, cependant, ont souvent une IST sans le savoir, car il n'y a souvent aucun signe d'infection. Parfois, seul un(e) prestataire de soins de santé expérimenté(e) et formé(e) peut détecter les signes d'une IST chez une femme. Cela est particulièrement vrai pendant la grossesse, lorsque de nombreux symptômes d'IST sont confondus avec les effets secondaires de la grossesse. Il est parfois nécessaire d'examiner des échantillons de sang ou de pertes vaginales chez une femme pour déterminer si elle a une IST et quel type d'infection elle a. Pour cette raison, il est important de reconnaître les signes d'une IST et de consulter un médecin dès que possible si des signes d'une IST sont observés ou s'il y a des raisons de croire que l'exposition à une IST s'est produite.

Prévention des IST

Le seul moyen totalement efficace de prévenir les IST est de s'abstenir de relations sexuelles orales, anales et vaginales. Le contact avec le liquide corporel d'une autre personne peut entraîner une infection par IST. Pour les personnes qui ont décidé de se livrer à des activités sexuelles, les préservatifs peuvent protéger contre beaucoup de IST, mais pas toutes. Pour une protection minimale, les partenaires sexuels peuvent inspecter leurs organes génitaux, les laver après un rapport sexuel, éviter les rapports sexuels avec plusieurs partenaires et se parler de leurs habitudes sexuelles et de leur santé. Les hommes peuvent jouer un rôle particulièrement important dans la prévention des IST en entretenant une relation monogame ou en utilisant des préservatifs pour protéger leur partenaire et eux-mêmes. Maintenir une relation mutuellement engagée - c'est-à-dire qu'aucune des deux personnes n'a de relations sexuelles avec une autre personne - est un moyen de prévenir les IST qui nécessite l'engagement des deux partenaires. Les hommes peuvent faire preuve de respect pour la santé de leur partenaire en limitant leurs relations sexuelles à une seule partenaire.

FICHE-RESSOURCE

Les IST bactériennes

Nom	Mode de transmission	Symptômes
Gonorrhée	Elle est transmise par contact sexuel avec le pénis, le vagin, la bouche ou l'anus d'une personne infectée. Il n'est pas nécessaire que l'éjaculation se produise pour que la gonorrhée se transmette. Elle peut également se transmettre de la mère à l'enfant pendant l'accouchement.	• La plupart des filles/femmes infectées ne présente aucun symptôme. • Certaines femmes éprouvent des douleurs lors de la miction, des pertes vaginales (blanc laiteux ou jaune/vert).
Chlamydia	Elle se transmet par contact sexuel avec le pénis, le vagin, la bouche ou l'anus d'un partenaire infecté. Il n'est pas nécessaire que l'éjaculation se produise pour que la chlamydia soit transmise ou acquise. Elle peut également être transmise d'une mère infectée à son bébé lors de l'accouchement vaginal.	• Parfois, il n'y a pas de symptômes. • Pertes vaginales • Brûlure pendant la miction • Les femmes peuvent ressentir des douleurs dans le bas-ventre, des douleurs pendant les rapports sexuels et des saignements irréguliers entre les règles.
Maladie Inflammatoire Pelvienne (MIP)	La MIP survient lorsque les bactéries remontent du vagin ou du col de l'utérus (ouverture vers l'utérus) vers les organes reproductifs. De nombreux organismes différents peuvent provoquer une MIP, mais de nombreux cas sont associés à la gonorrhée et à la chlamydia. Les femmes sexuellement actives en âge de procréer sont les plus exposées, et celles de moins de 25 ans sont plus susceptibles de développer une MIP que celles de plus de 25 ans. En effet, le col de l'utérus des adolescentes et des jeunes femmes n'a pas complètement mûri, ce qui accroît leur sensibilité aux IST liées aux MIP.	• Douleur sourde ou sensibilité au bas-ventre. • Règles anormales • Pertes vaginales anormales • Nausées et/ou vomissements • Fièvre et frissons

FICHE-RESSOURCE

Les IST bactériennes (Suite)

Nom	Mode de transmission	Symptômes
Syphilis	La syphilis se transmet de personne à personne par contact direct avec des plaies lésions syphilitiques. Les plaies se produisent principalement sur les organes génitaux externes. Les lésions peuvent également se produire sur les lèvres et dans la bouche.	La maladie se développe en trois étapes : • Étape 1 : Une ou plusieurs lésions brun-rougeâtre indolores (appelées chancres) sur les organes génitaux ou à proximité. • Étape 2 : Une éruption cutanée se développe n'importe où sur le corps. Des symptômes grippaux tels que fièvre légère, fatigue et mal de gorge apparaissent. • Étape 3 : Les symptômes de stade avancé incluent les lésions cérébrales, les maladies mentales, la cécité, les maladies cardiaques et la mort.
Vaginite	La vaginite est incluse dans cette section sur les IST car l'infection peut souvent commencer après un rapport sexuel avec une autre personne. Il existe également des moyens non sexuels de contracter cette infection (par exemple, en utilisant un diaphragme, une grossesse ou une ménopause, ou en prenant des antibiotiques).	• Les symptômes de la vaginite peuvent comprendre des démangeaisons, des brûlures, des douleurs, des saignements ou une modification du flux. L'écoulement peut être plus lourd que d'habitude, avoir une odeur inhabituelle, être d'une couleur différente (jaune, marron, gris) ou avoir une consistance épaisse ou grumeleuse.

FICHE-RESSOURCE

Les IST virales

Nom	Mode de transmission	Symptômes
Herpès génital	Vous pouvez contracter l'herpès génital en ayant des relations sexuelles vaginales, anales ou orales avec une personne atteinte de la maladie. Vous pouvez contracter l'herpès d'un partenaire sexuel qui n'a pas de plaie visible ou qui peut ne pas savoir qu'il est infecté. Il est également possible de contracter l'herpès génital si vous avez des relations sexuelles orales avec un partenaire sexuel atteint d'herpès oral. Vous ne pouvez pas obtenir d'herpès des sièges de toilette, de la literie ou des piscines, ni des objets qui vous touchent, comme de l'argenterie, du savon ou des serviettes.	• Certaines personnes développent des cloques douloureuses sur les organes génitaux ou la bouche. • Les autres symptômes comprennent des maux de tête, de la fièvre, des douleurs musculaires et des frissons.
Papillomavirus Humain (PVH)	Le PVH se transmet par contact intime peau à peau. Vous pouvez contracter le PVH en ayant des relations sexuelles vaginales, anales ou orales avec une personne infectée par le virus. Il se transmet le plus souvent lors de relations sexuelles vaginales ou anales. Le PVH est si courant que presque tous les hommes et toutes les femmes le contractent à un moment de leur vie. Le PVH peut être transmis même lorsqu'une personne infectée ne présente aucun signe ou symptôme. Vous pouvez développer des symptômes des années après avoir été infectées, ce qui rend difficile de savoir quand vous avez été infectée pour la première fois.	• Les verrues génitales sont molles et généralement de couleur chair. Elles peuvent être plates ou surélevées. • Elles apparaissent seules ou en grappes. Elles sont généralement indolores, mais peuvent provoquer des démangeaisons, des douleurs ou des saignements. • Elles peuvent apparaître sur la vulve, le vagin, l'anus, le col de l'utérus, le pénis ou le scrotum. • Elles apparaissent un à huit mois après l'infection.

FICHE-RESSOURCE

VIH/SIDA

- o Le VIH est un virus sexuellement transmissible qui peut se transformer en sida. Il peut se transmettre lorsque le sang d'une personne infectée se mélange à celui d'une autre personne.
- o Si vous avez une coupure ouverte ou une plaie et que l'autre personne a le VIH, vous pouvez être à risque de contracter le virus.
- o Si une personne a des relations sexuelles avec une personne séropositive et n'utilise pas de préservatif, elle peut être à risque de contracter le VIH.
- o Certaines femmes enceintes atteintes de VIH peuvent transmettre le virus à leur futur bébé car elles fournissent des nutriments au bébé à partir de leur propre corps.
- o Parfois, une femme séropositive peut transmettre le virus à son bébé par l'allaitement.
- o Le VIH est différent des autres maladies comme le rhume, le paludisme ou la typhoïde, car il ne passe pas dans les airs.
- o Nous ne pouvons pas contracter le VIH simplement en nous trouvant dans la même pièce qu'une personne infectée ou en la serrant dans nos bras.
- o Nous ne pouvons pas le contracter en embrassant quelqu'un.
- o Nous ne pouvons pas le contracter d'une personne infectée qui tousse ou éternue, ou en buvant de la tasse de la personne infectée.



Demander : Quelqu'un d'autre vous a-t-il dit quelque chose de différent sur le VIH/SIDA et les façons de le contracter ?

Il existe quatre moyens d'éviter de contracter le VIH/SIDA :

- Attendez avant d'avoir des relations sexuelles.
- Soyez dans une relation mutuellement fidèle avec une personne non infectée et où les deux partenaires se sont fait tester.
- Utilisez un préservatif.
- Ne partagez jamais d'aiguilles ou d'autres équipements médicaux pouvant transporter du sang, tels que des rasoirs, avec d'autres personnes.



Remarque : Le sujet du VIH/SIDA peut être un élément déclencheur pour de nombreuses filles qui peuvent avoir eu des parents, des ami(e)s ou des proches touchés par la maladie. De plus, il existe souvent des idées reçues sur le virus dans de nombreuses communautés et les filles peuvent avoir été discriminées si le VIH/SIDA a touché leur famille. Rassurez le groupe que Filles Soleil est un espace sûr et que tout ce qui est discuté ici est confidentiel. Passez plus de temps à clarifier les idées reçues et à revoir le matériel plus d'une fois si nécessaire.

FICHE-RESSOURCE

La contraception

Qu'est-ce qu'un contraceptif ?

Les contraceptifs sont utilisés pour prévenir la grossesse. Si une femme a des relations sexuelles, elle court toujours le risque de tomber enceinte. Un contraceptif peut être utilisé pour réduire la probabilité qu'une femme tombe enceinte. Cependant, le seul moyen efficace de ne pas tomber enceinte est de ne pas avoir de relations sexuelles. Ceci s'appelle l'abstinence.

Qu'est-ce qu'un préservatif ?

Le préservatif est le seul contraceptif qui prévient la grossesse ET les infections sexuellement transmissibles. Un préservatif masculin est un mince morceau de latex, un type de caoutchouc qui se porte sur le pénis. Le préservatif masculin est beaucoup plus utilisé que le préservatif féminin. Un préservatif féminin est une gaine avec un anneau flexible à chaque extrémité. Une extrémité est fermée et insérée dans le vagin; l'autre extrémité est ouverte et l'anneau se trouve à l'extérieur de l'ouverture vaginale.

Comment fonctionne le préservatif ?

Les préservatifs empêchent le sperme (le liquide contenant les spermatozoïdes) de pénétrer dans le vagin. Le préservatif masculin est placé sur le pénis de l'homme lorsqu'il est en érection, avant tout contact sexuel. Il est déroulé jusqu'à la base du pénis, tout en tenant son extrémité pour laisser un peu de place à la fin. Cela crée un espace pour récolter le sperme après l'éjaculation et réduit les risques de rupture du préservatif.

Une fois que l'homme a éjaculé, il doit tenir le préservatif à la base du pénis lorsqu'il se retire du vagin. Il doit le faire pendant que le pénis est toujours en érection pour empêcher le préservatif de glisser. Si cela se produit, le sperme peut pénétrer dans le vagin et la femme peut tomber enceinte.

À faire ou ne pas faire avec un préservatif

- UTILISEZ un préservatif chaque fois que vous avez des relations sexuelles.
- UTILISEZ des lubrifiants à base d'eau ou de silicone.
- N'UTILISEZ PAS le même préservatif plus d'une fois.
- N'UTILISEZ PAS deux préservatifs en même temps. La friction entre les préservatifs peut les déchirer.
- VÉRIFIEZ la date d'expiration.
- N'UTILISEZ PAS de lubrifiants à base d'huile (tels que de la vaseline ou de l'huile pour bébé). Ils peuvent provoquer la rupture du préservatif.
- N'UTILISEZ PAS de préservatif si le paquet de préservatif est déchiré.

FICHE-RESSOURCE

La contraception (Suite)

Quels sont les autres contraceptifs ?

- Les autres contraceptifs comprennent les pilules contraceptives, les injections, les implants et les DIU.
- Les pilules contraceptives sont des pilules que les femmes prennent tous les jours pour éviter de tomber enceintes. Par exemple, Microgynon et Microlut sont des marques de pilules contraceptives.
- Les femmes peuvent également consulter un médecin pour recevoir une injection tous les quelques mois afin d'éviter une grossesse. Une marque commune s'appelle Depo-Provera ou « Depot ».
- Une autre option est un implant minuscule ou un petit objet inséré sous la peau d'une femme et qui empêche sa grossesse. Une marque d'implant s'appelle Jadelle.
- Un stérilet est un petit dispositif en forme de T qui est inséré dans l'utérus de la femme pour éviter une grossesse. Il devrait être inséré et enlevé par un professionnel de la santé. Selon le type de stérilet, il peut être laissé dans l'utérus entre cinq et dix ans.

Comment choisir la bonne forme de contraception

Pour toutes ces options, une femme doit d'abord consulter un médecin pour savoir quelle option lui convient le mieux. Toutes ces options ne sont pas facilement disponibles. Le préservatif est l'une des formes de contraception les plus largement disponibles; c'est pourquoi il est généralement utilisé.

FICHE-RESSOURCE

La contraception (Suite)

 **Remarque :** Avant de donner ces informations aux filles, il est important de vérifier d'abord quelles options sont disponibles et accessibles pour elles, puis de fournir les informations en conséquence.

Méthode	Efficacité	Mode d'utilisation	Points positifs	Points négatifs
Implant	>99%	Un prestataire de santé place l'implant sous la peau du bras de la femme.	• Prévient la grossesse pendant trois ans. • Privé et discret.	• Peut causer des saignements.
Stérilet aux hormones	99%	Un prestataire de santé place le stérilet dans l'utérus.	• Prévient la grossesse pendant trois à sept ans (dépendamment du stérilet). • Peut atténuer les crampes et les saignements menstruels. • Privé et discret.	• Peut causer des saignements.
Stérilet au cuivre	99%	Un prestataire de santé place le stérilet dans l'utérus.	• Prévient la grossesse pendant 12 ans. • Peut être utilisé comme contraception d'urgence. • Privé et discret.	• Peut causer plus de crampes et de règles abondantes. • Peut causer des saignements.
Préservatif masculin	82-98%	Utilisez un nouveau préservatif à chaque nouveau rapport sexuel.	• Protège contre le VIH et les autres IST. • Peut être utilisé avec d'autres méthodes de protection contre le VIH et les autres IST.	• Peut se déchirer ou glisser.

FICHE-RESSOURCE

La contraception (Suite)

Méthode	Efficacité	Mode d'utilisation	Points positifs	Points négatifs
Diaphragme	88-94%	Utilisez le diaphragme chaque fois que vous avez des relations sexuelles. Doit être utilisé avec un spermicide.	• Peut-être utilisé pendant plusieurs années.	• Augmente les risques d'infection urinaire.
Préservatif féminin	79-95%	Utilisez un nouveau préservatif à chaque nouveau rapport sexuel.	• Protège contre le VIH et les autres IST. • Peut être utilisé avec d'autres méthodes de protection contre le VIH et les autres IST.	• Peut glisser de sa place pendant l'acte sexuel.
Injection	94-99%	Recevez une injection tous les trois mois.	• Privé et discret.	• Peut causer des saignements et faire gagner du poids. • Peut causer un retard de grossesse après l'arrêt des injections.
Anneau	91-99%	Insérez un petit anneau dans votre vagin. Changez de bague chaque mois.	• Taille unique. • Peut rendre les règles plus régulières et moins douloureuses. • Privé et discret.	• Peut causer des saignements durant les deux premiers mois.

FICHE-RESSOURCE

La contraception (Suite)

Méthode	Efficacité	Mode d'utilisation	Points positifs	Points négatifs
Patch	91-99%	Mettez un nouveau patch sur votre peau une fois par semaine pendant trois semaines. Pas de patch pendant la 4ème semaine	• Peut rendre les règles plus régulières et moins douloureuses.	• Peut irriter la peau sous le patch. • Peut causer des saignements durant les deux premiers mois.
Pilule	91-99%	Prenez une pilule par jour.	• Peut rendre les règles plus régulières et moins douloureuses.	• Peut causer des saignements durant les deux premiers mois.

FICHE-RESSOURCE

L' épilation

- o Les filles pourraient poser des questions sur l'épilation. Vous devriez les informer qu'il existe de nombreux types d'épilation. Certaines incluent l'épilation à la cire, le rasage, l'épilation au fil, la crème dépilatoire, etc. Certaines de ces méthodes incluent des produits chimiques, et certaines personnes peuvent être irritées par l'épilation.
- o Si les filles veulent s'épiler, elles doivent parler à leur mère ou à une autre personne de confiance (tante, sœur, cousine, etc.) qui pourra peut-être leur fournir des informations complémentaires.

Les ovaires polykystiques

Certaines filles peuvent s'inquiéter au sujet des ovaires polykystiques. Si cette discussion se produit, les mentors/animatrices peuvent leur fournir les informations suivantes :

Le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) est un déséquilibre hormonal pouvant causer des menstruations irrégulières, la croissance de poils indésirables et l'acné. Cela peut arriver aux filles pendant l'adolescence.

Certains des signes les plus communs de SOPK incluent :

- Règles irrégulières qui arrivent tous les quelques mois, pas du tout, ou trop fréquemment
- Poils en excès sur le visage ou d'autres parties du corps
- Acné
- Prise de poids et/ou difficulté à perdre du poids
- Plaques de peau foncée à l'arrière du cou et dans d'autres régions du corps

Le SOPK signifie-t-il que j'ai des kystes sur les ovaires ?

Le terme « ovaires polykystiques » signifie qu'il y a beaucoup de minuscules kystes, ou bosses, à l'intérieur des ovaires. Certaines jeunes femmes atteintes du SOPK ont ces kystes, d'autres n'en ont que certains. Même si vous en avez beaucoup, ils ne sont pas nocifs et n'ont pas besoin d'être enlevés.

Pourquoi ai-je de l'acné et/ou des poils en trop sur mon corps ?

L'acné et les poils supplémentaires sur le visage et le corps peuvent surgir si le corps produit trop de testostérone. Toutes les femmes produisent de la testostérone. Avec le SOPK, les ovaires produisent un peu plus de testostérone qu'elles ne sont supposées. Les cellules de la peau et les follicules pileux peuvent être extrêmement sensibles aux faibles augmentations de testostérone observées chez les jeunes femmes atteintes du SOPK.

FICHE-RESSOURCE

Les ovaires polykystiques (Suite)

Pourquoi j'ai des plaques de peau foncée ?

Beaucoup de filles atteintes du SOPK ont des taux d'insuline plus élevés dans le sang. Des taux élevés d'insuline peuvent parfois provoquer l'apparition de plaques de peau foncée à l'arrière du cou, sous les bras et dans la région de l'aîne (partie supérieure des cuisses).

Que puis-je faire si j'ai le SOPK ?

Le traitement le plus important contre le SOPK consiste à adopter un mode de vie sain comprenant une alimentation saine et des exercices quotidiens. Il existe également d'excellents médicaments pour aider à gérer les règles irrégulières, la pousse des poils et l'acné. Les filles concernées devraient consulter un médecin pour obtenir plus de conseils.

Et si je crains d'avoir un SOPK ?

Si les filles apprennent qu'elles ont un SOPK, elles peuvent se sentir frustrées ou tristes. Elles peuvent également se sentir soulagées de voir enfin la raison et le traitement de leurs problèmes, en particulier si elles ont du mal à garder un poids normal, ou qu'elles ont un excès de pilosité, d'acné ou des règles irrégulières. Avoir un diagnostic sans cure accessible peut être difficile à vivre. Cependant, il est important que les filles atteintes du SOPK sachent qu'elles ne sont pas seules. Parler à un médecin qui peut fournir plus d'informations est très important. Il est aussi très important de garder une attitude positive et d'adopter un mode de vie sain même lorsque les résultats semblent tarder à venir !



SANTÉ ET HYGIÈNE

Nos droits

Objectifs de la session :

- ▶ Les filles comprennent les droits qui les protègent.
- ▶ Les mentors/animatrices observent le niveau de connaissance des filles sur leurs droits.



Bienvenue et révision

Nommez une chose/compétence que nous avons apprise la semaine dernière. Comment avez-vous utilisé cette nouvelle information/compétence à la maison ?



Cercle d'histoire

Sara

Sara est en cours de biologie. Aujourd'hui, ils parlent des parties du corps féminin impliquées dans la fabrication des bébés. Une des filles de la classe demande : « Qu'en est-il des parties du corps de l'homme ? » Tout le monde dans la classe se met à rire. Sara demande : « Comment les femmes tombent-elles enceintes ? » Et tout le monde rit à nouveau. La prof s'énerve vraiment et elle crie après les filles en leur disant : « Ce n'est pas votre affaire. »

Que s'est-il passé dans cette histoire ? Pensez-vous que Sara et ses camarades de classe devraient avoir le droit d'obtenir cette information ?

Compétences : Prise de conscience, sécurité, travail d'équipe

Se baser sur : Introduction à Filles Soleil, Notre espace sûr, Les personnes en qui j'ai confiance

Matériels : Boîte d'art, sac de théâtre, L'Outil de collecte de données pour le suivi des opportunités, Annexe B10 de la première partie.



Explorons Nos droits

o Qu'entendons-nous par « nos droits » ou « droits humains ? »



Expliquer : « Les droits » sont des choses que chaque enfant devrait avoir ou être capable de faire. Les filles et les garçons ont les mêmes droits. Ces droits sont énumérés dans la Convention des Nations Unies relative aux droits de l'enfant. Presque tous les pays ont accepté ces droits. Tous les droits sont liés les uns aux autres et sont tous d'égale importance. En grandissant, vous avez de plus en plus la responsabilité de faire des choix et d'utiliser vos droits.



Demander : Pourquoi est-il important de connaître vos droits ?



Expliquer : Si nous ne connaissons pas nos droits, nous sommes moins en mesure de les utiliser. Si nous les connaissons, nous pourrions peut-être les exercer.



Demander : Sara et ses camarades de classe ont le droit d'avoir cette information. Comment peuvent-elles répondre à l'enseignante ?

4

Activité I

Le scénario des droits



- o Dites aux filles que vous allez lire une histoire ensemble et avoir une discussion de groupe.

Contextualisation !

- o Mandy a 16 ans. Un jour, elle rentre du marché et sa mère lui dit qu'on lui a trouvé un mari. Sa mère lui dit qu'elle sera mariée la semaine prochaine. Mandy dit à son père qu'elle ne veut pas se marier; elle est trop jeune. Mais son père refuse et dit qu'elle doit se marier; elle n'a pas le choix.



Demander :

- Que s'est-il passé dans cette histoire ?
 - Pensez-vous que Mandy devrait se marier si elle n'est pas prête et ne veut pas le faire ? (Mandy devrait se marier quand elle sera en âge et se sentira prête à assumer les responsabilités inhérentes au mariage.)
- o Mandy a fini par se marier il y a trois mois. Un jour, alors qu'elle est assise avec son mari et sa belle-mère, cette dernière lui demande pourquoi elle n'est pas encore enceinte. Elle blâme Mandy et lui dit qu'il doit y avoir un problème avec elle. Mandy est choquée et regarde son mari, mais il ne dit rien. Sa belle-mère quitte la pièce et regarde le mari de Mandy et lui dit : « Assure-toi qu'elle tombe bientôt enceinte. » Le mari de Mandy se tourne vers Mandy et lui dit : « Peut-être que nous devrions essayer d'avoir un bébé. » Mandy répond : « Mais tu n'as pas d'emploi et je suis trop jeune. » Il lui dit qu'il ne veut pas avoir de problème avec sa mère, alors peut-être qu'ils devraient juste avoir un enfant quand même.



Demander :

- Que s'est-il passé dans cette histoire ?
- Pensez-vous que Mandy et son mari devraient avoir un bébé s'ils ne sont pas prêts ? (Mandy est encore jeune et son corps n'est pas complètement développé pour avoir des bébés sans danger pour sa santé.)
- Comment s'est sentie Mandy par rapport à ce qui s'est passé ?

4

Activité I (Suite)

Le scénario des droits



- o Dites aux filles que vous allez lire une histoire ensemble et avoir une discussion de groupe.

Contextualisation !

- o Mandy a 12 ans. Un jour, elle rentre de l'école et, comme elle a l'habitude de le faire, elle se change et va retrouver ses amies pour faire du sport. Elles ont toujours fait du sport après l'école. Alors qu'elle s'apprêtait à quitter la maison, sa mère l'arrête et lui dit qu'elle ne peut pas y aller aujourd'hui. En fait, elle ne peut plus y aller du tout! Sa mère lui dit qu'elle est trop âgée pour faire du sport. Une fille de son âge devrait rester à la maison. Mandy est vraiment fâchée; elle ne comprend pas pourquoi elle ne peut pas faire de sport. Son frère aîné joue toujours au football, alors pourquoi serait-ce différent pour elle?



Demander :

- Que s'est-il passé dans cette histoire ?
 - Pensez-vous que Mandy devrait être autorisée à faire du sport si elle le souhaite ? (Mandy devrait être autorisée à faire du sport; c'est son droit de jouer à des jeux et d'être active.)
- o Mandy ne pratique plus de sport depuis deux mois maintenant. Elle se sent triste; toutes ses autres amies continuent à jouer. Au lieu de cela, elle reste à la maison pour accomplir des tâches ménagères, tandis que ses frères sont autorisés à jouer. Mandy rêvait de devenir une grande footballeuse, mais elle a perdu espoir. Elle ne voit plus ses amies. Faire du sport était un moyen amusant pour elle de créer des liens avec d'autres filles de son âge. Maintenant, elle passe son temps à la maison. Les tâches ménagères la fatiguent beaucoup et elle n'arrive plus se concentrer à l'école.



Demander :

- Que s'est-il passé dans cette histoire ?
- Qu'est-ce qui est arrivé à Mandy quand elle a cessé de faire du sport ?
- Qu'est-ce que Mandy a pensé de ce qui s'est passé ?



Activité 2

Quels sont nos droits ?



- o Répartissez les participantes en petits groupes et demandez-leur de réfléchir aux autres droits que les filles ont.
- o Quand elles ont fini, demandez-leur de présenter leur réflexion au groupe.
- o Citez les droits qu'elles n'ont pas mentionnés.



Dire : Voici quelques droits que les filles ont :

- Tous les adultes devraient faire ce qu'il y a de mieux pour les filles. Lorsque les adultes prennent des décisions, ils devraient réfléchir aux conséquences de leurs décisions pour les filles.
- Les familles ont la responsabilité d'aider les filles à apprendre à exercer leurs droits et à faire en sorte que leurs droits soient protégés.
- Les filles ont le droit de donner leur avis et d'être écoutées et prises au sérieux par les adultes.
- Les filles ont le droit de choisir leurs propres amies et de rejoindre ou de former des groupes d'amies, tant que cela ne nuit pas aux autres.
- Les filles ont le droit d'être protégées contre la souffrance et la maltraitance physique et mentale.
- Les filles ont droit à une protection et assistance spéciales si elles sont réfugiées (si elles ont été forcées de quitter leur foyer et de vivre dans un autre pays), ainsi que tous les autres droits dont nous disposons et que nous aborderons.
- Les filles ont droit à la nourriture, aux vêtements, à un lieu de vie sûr et à la satisfaction de leurs besoins fondamentaux. Les filles ne doivent pas être freinées ou empêchées de faire des choses que d'autres enfants peuvent faire.
- Les filles ont droit à une éducation de qualité. Elles devraient être encouragées à aller à l'école et atteindre le plus haut niveau d'éducation possible.
- Les filles ont le droit de jouer et de se reposer.
- Personne n'est autorisé à punir les filles de manière cruelle ou néfaste
- Les filles ont le droit de ne pas être victimes d'abus sexuel. (Personne n'est autorisé à kidnapper ou à vendre des filles.)
- Les filles ont le droit d'être protégées de toute forme d'exploitation (que personne ne profite d'elles).
- Les filles ont le droit à l'assistance si elles ont été blessées, négligées ou mal traitées.

Contextualisation !



Dire : Vous avez beaucoup d'autres droits. N'hésitez pas à demander si vous voulez plus d'informations. Il est important de savoir que les filles et les garçons ont les mêmes droits et que la loi est responsable de la protection de ces droits.

- o Expliquez les lois locales en vigueur pour la protection des filles.

4

Activité 2 (Suite)

Quels sont nos droits ?



Expliquer : Que pouvons-nous faire pour nous assurer que ces droits sont respectés ?

- Je devrais respecter les autres membres de la société.
- Je devrais respecter les idées des autres même si elles sont différentes des miennes.
- Je devrais respecter la vie privée des autres.
- Je devrais prendre soin de mon corps pour être en bonne santé.
- Je devrais traiter les autres de manière égale.
- Je devrais accueillir des personnes de cultures ou d'origines différentes.
- Je ne devrais pas être violente ou causer du tort à autrui.
- Je devrais prendre soin des biens que je possède.
- Je devrais respecter les règles et les lois.



Demander : Si nos droits ne sont pas respectés, que pouvons-nous faire ? (Assurez-vous qu'elles mentionnent parler à une travailleuse/assistante sociale ou à un adulte de confiance).

5

Vérification

Énumérez trois droits que les filles ont.

6

À emporter

Avant la prochaine session, parlez aux membres de votre famille ou à vos enseignants des droits des filles. Demandez-leur leur avis sur ces droits. Discutons de notre expérience à notre prochaine rencontre.



SANTÉ ET HYGIÈNE

Rester en bonne santé

Objectifs de la session :

- ▶ Les filles réduisent le risque de maladies transmissibles en groupe et à la maison.
- ▶ Les mentors/animatrices observent le niveau de connaissance des filles en matière d'hygiène de base et établissent des pratiques pour rester en bonne santé en groupe.

Compétences : Pratiques hygiéniques, sécurité créative, travail d'équipe

Se baser sur : Introduction à Filles Soleil, Notre espace sûr

Matériel : Une visite d'un professionnel de la santé, boîte d'art, document de renseignements sur la santé et l'hygiène, sac de théâtre

Bienvenue et révision

Nommez une chose/compétence que nous avons apprise la semaine dernière. Comment avez-vous utilisé cette nouvelle information/compétence à la maison ?

2

Cercle d'histoire

Sara

Sara a remarqué que beaucoup de gens autour d'elle tombaient malades. Les membres de sa propre famille/groupe se plaignaient de se sentir fiévreux, d'avoir des maux de tête ou d'estomac et de se sentir très fatigués. Elle a également remarqué que parfois, il n'y avait pas assez d'eau pour se laver les mains ou se laver les vêtements. Les gens devaient attendre dans de longues files pour prendre une douche. Elle se demande si les deux événements sont liés.

Pourquoi pensez-vous que les gens tombaient malades ?

3

Explorons

Hygiène personnelle et environnementale



Dire : Aujourd'hui, nous allons en apprendre davantage sur l'hygiène personnelle et environnementale. Les êtres humains ont besoin de vivre dans un environnement propre et sûr pour être en bonne santé.

- L'hygiène est la pratique qui consiste à rester propres et à préserver notre environnement, en particulier pour prévenir les maladies et leur propagation.
- L'hygiène personnelle consiste à garder notre corps propre et en bonne santé (à l'intérieur et à l'extérieur) ainsi que nos vêtements, nos cheveux et les objets personnels que nous utilisons pour la toilette.
- L'hygiène environnementale consiste à fournir de l'eau propre, à éliminer les déchets et à préserver la propreté de l'endroit où nous vivons.



Expliquer : Il peut parfois être difficile de rester en bonne santé, surtout lorsque nous voyageons ou nous établissons dans un lieu qui n'est pas notre domicile permanent. Aujourd'hui, réfléchissons aux moyens de rester en bonne santé au sein du groupe. Peut-être pourrions-nous utiliser certaines de ces idées à la maison.

4

Activité I

Prendre soin de nos corps



Dire : Dans les moments difficiles, nous oublions parfois de prendre soin de nous parce que nous sommes occupées à penser à autre chose. Nous devons penser à prendre soin de notre corps et de nos sentiments.



Demander : Pourquoi est-il important que les filles prennent soin d'elles-mêmes dans des moments difficiles et quand elles sont mal à l'aise ?



Dire : Il est important que nous essayions de continuer à prendre soin de nous-mêmes afin de rester en bonne santé et fortes pendant ces moments.

- o Divisez les filles en petits groupes. Demandez aux filles de dessiner une fille qui se trouve dans un nouvel environnement. Quelles sont les choses importantes que cette fille doit faire pour rester en bonne santé et rester forte ?
- o Une fois que les filles ont terminé, demandez-leur de présenter leurs idées à l'ensemble du groupe.



Activité I (Suite)

Prendre soin de nos corps



Ajoutez les points suivants si les filles oublient de les mentionner :

- Il est important de se laver les mains à l'eau et au savon quand vous le pouvez; cela aidera à vous protéger des microbes.
- Dans la mesure du possible, il est important de prendre une douche et de garder votre corps propre.
- N'utilisez pas de savon parfumé ni de produits de nettoyage domestiques sur vos parties intimes. Utilisez du savon à l'huile d'olive si vous le pouvez.
- Après avoir utilisé les toilettes, nettoyez les parties génitales de l'avant vers l'arrière pour éviter la propagation de microbes. Lorsque vous avez vos règles, utilisez des serviettes hygiéniques pour retenir le sang, ou utilisez des mouchoirs ou un chiffon propre.
- Préparez-vous - n'attendez pas que vos règles arrivent pour obtenir ces tissus pour retenir le sang. Essayez de vous préparer à l'avance pour le moment venu. Les serviettes peuvent être trouvées à la pharmacie, au supermarché, ou vous pouvez les demander dans l'espace sûr.
- Ne jetez pas les serviettes hygiéniques dans les toilettes. Au lieu de cela, enveloppez-les dans du plastique ou du papier et mettez-les à la poubelle afin qu'elles soient jetées avec le reste de la poubelle.
- Essayez de vous reposer quand vous le pouvez. Dormez et détendez-vous autant que possible pour permettre à votre corps de récupérer.
- Si vous ne vous sentez pas bien, parlez-en à une personne de confiance. Parler peut parfois aider à se sentir mieux.
- Pensez aux choses qui vous rendent heureuses.
- Faites des exercices légers, cela peut parfois aider à se sentir mieux.
- Prenez de grandes respirations, cela peut vous aider à vous détendre.



Dire : Si vous avez besoin de plus d'informations, parlez à une personne en qui vous avez confiance, telle que votre mère, votre sœur aînée, votre tante ou le personnel féminin de l'espace sûr.



Activité 2

Affiches d'hygiène pour le lavage des mains



Expliquer : Le fait de bien se laver les mains nous aide à maintenir notre hygiène personnelle et à préserver la santé de notre entourage.

- Se laver les mains en toute sécurité réduit les maladies et les symptômes tels que la diarrhée, la gale, la typhoïde, etc.
- Utilisez toujours du savon ou, en l'absence de savon, utilisez ce qui est disponible, par exemple des cendres (méthode pertinente au niveau local) et de l'eau.
- Cela peut sembler simple à faire, mais souvent nous nous dépêchons ou oublions de nous laver les mains abondamment. C'est de cette façon que le virus peut se propager et vous rendre malades à vous et votre entourage.



Demander : Peut-on s'engager, en tant que groupe, à nous laver les mains avant et après chacune de nos réunions de groupe ?

- o Montrer comment se frotter les mains au moins quatre fois et se sécher les mains avec une serviette propre ou se secouer les mains pour les faire sécher.
- o Ajoutez le lavage régulier des mains à l'accord de sécurité du groupe. De l'eau et du savon doivent être mis à disposition dans l'espace sûr pour respecter cet engagement et faire en sorte que le groupe n'augmente pas les risques de propagation de virus et de maladie.
- o Invitez le groupe à concevoir une bannière/affiche d'hygiène pour l'espace sûr ou pour une utilisation dans la communauté. Vous pouvez utiliser les faits de la fiche sur le lavage des mains pour trouver des idées.



Demander : Quand devrais-je me laver les mains ?

- Se laver les mains avant, pendant et après le repas, la préparation de la nourriture, ainsi qu'avant, pendant et après avoir donné à manger aux autres réduira le risque d'attraper ou de propager des bactéries qui peuvent causer une intoxication alimentaire.
- Après avoir utilisé les toilettes ou nettoyé les fesses d'un bébé.
- Avant et après la préparation de la volaille, des œufs crus, de la viande et des fruits de mer.
- Après avoir changé de serviette hygiénique.
- Avant et après avoir soigné une personne malade.
- Avant et après le traitement d'une coupure ou d'une blessure, que ce soit la vôtre ou celle de quelqu'un d'autre.



Activité 3

Diffuser les bonnes pratiques de santé



- o Invitez les filles à réfléchir aux situations dans lesquelles les membres de la communauté peuvent avoir besoin d'aide pour se conformer aux bonnes pratiques d'hygiène.
- o Divisez les filles en groupes de deux à quatre.
- o Attribuez un scénario à chaque groupe. Demandez aux filles de créer un jeu de rôle dans lequel les bonnes pratiques d'hygiène sont utilisées. Laissez-les choisir les personnages et les détails de l'histoire. Donnez-leur 15 minutes pour préparer leur histoire. Invitez les à utiliser les objets contenus dans le sac de théâtre.

Contextualisation !

- Une jeune fille prend soin de son petit frère et oublie toujours de se laver les mains après l'avoir changé.
 - Le frère d'une fille urine toujours en public près de l'endroit où la famille vit et mange.
 - Plusieurs de vos voisins sont tombés très malades. Une famille veut s'assurer qu'ils restent en bonne santé et propose un « plan d'hygiène. »
 - Ou bien, choisissez ou créez des scénarios supplémentaires en fonction des situations quotidiennes rencontrées ou remarquées par les filles de leur âge.
- o Invitez chaque groupe à interpréter son histoire pour le reste du groupe.
 - o Invitez les filles à se demander : Qu'est-ce que les personnages de l'histoire ont fait pour diffuser de bonnes pratiques de santé ? Qu'ont-ils bien fait ? Qu'est-ce qu'ils auraient pu faire différemment ?



Remarque : Laissez les filles être aussi imaginatives qu'elles le souhaitent, mais assurez-vous qu'elles respectent l'objectif de l'activité.

Notez et clarifiez si les personnages de la scène ne respectent pas les bonnes pratiques en matière de santé, par exemple s'ils oublient de se laver les mains, s'ils utilisent des pratiques basées sur des idées reçues sur les causes des maladies, etc.

- o Reportez-vous aux documents de cette section si les filles ont besoin de plus d'informations.

Activité facultative

Document sur l'assainissement et la sécurité de l'eau



Demander : Où trouvez-vous de l'eau ? Savez-vous si l'eau que vous buvez est propre ? Comment contaminons-nous l'eau ? Où et quand pouvons-nous contaminer l'eau ?

Contextualisation !



Remarque : Mettez à jour ce contenu pour inclure les informations sur la source d'eau et/ou les options de purification disponibles au niveau local. Envisagez une démonstration des techniques de purification ou invitez le personnel des projets WASH à faire la démonstration et à servir de lien pour les filles et les familles en matière de gestion de l'eau potable. La création de ce lien dans Filles Soleil augmentera également l'incitation des tutrices/tuteurs à autoriser leurs filles à participer au programme.



Expliquer : L'eau que nous voyons et à laquelle nous avons accès n'est pas toujours immédiatement propre à boire. De très minuscules insectes, appelés organismes, vivent souvent dans l'eau et peuvent nous rendre malades si nous en buvons. Il est très facile pour une eau propre de devenir contaminée et impropre à la consommation. Nous pouvons contaminer l'eau à la source, par exemple le robinet, la rivière, un étang ou une flaque d'eau. Nous pouvons contaminer l'eau pendant la collecte et le transport en utilisant des conteneurs ouverts ou en buvant directement dans un conteneur de groupe. Nous contaminons l'eau où nous vivons si nous utilisons un seau sale ou si nous laissons le contenant ouvert ou sans couvercle. Les animaux tels que les chiens, les chats, les bovins et les poules peuvent contaminer l'eau s'ils boivent dans le même récipient que les personnes ou s'ils laissent leurs matières fécales à proximité.



Demander : Comment savoir si une source d'eau, comme un robinet, une rivière, un étang ou une flaque d'eau est propre et potable ?



Expliquer : Afin de nous assurer que notre eau est aussi propre que possible, nous devrions suivre les étapes suivantes :

- Si vous devez amener votre eau d'une source à votre domicile, assurez-vous de vous laver les mains en premier, recueillez l'eau dans un récipient propre, puis transportez-la soigneusement à la maison afin qu'aucun insecte ou autre objet n'y pénètre.
- Assurez-vous de continuer à manipuler l'eau correctement à la maison.
- Utilisez des tasses propres pour servir de l'eau. Lavez-les quand vous avez fini.
- Utilisez les méthodes de purification disponibles pour vous assurer que l'eau est propre, telle que l'ébullition et le filtrage.

5

Vérification

Énumérez trois façons de prendre soin de nos corps.

6

À emporter

Avant la prochaine session, parlez du lavage des mains avec votre famille et d'autres personnes. Demandez-leur s'ils savent à quel point c'est important et s'ils peuvent suggérer des moyens d'accroître les pratiques saines à la maison. Nous vous inviterons à partager vos expériences la semaine prochaine.

FICHE-RESSOURCE

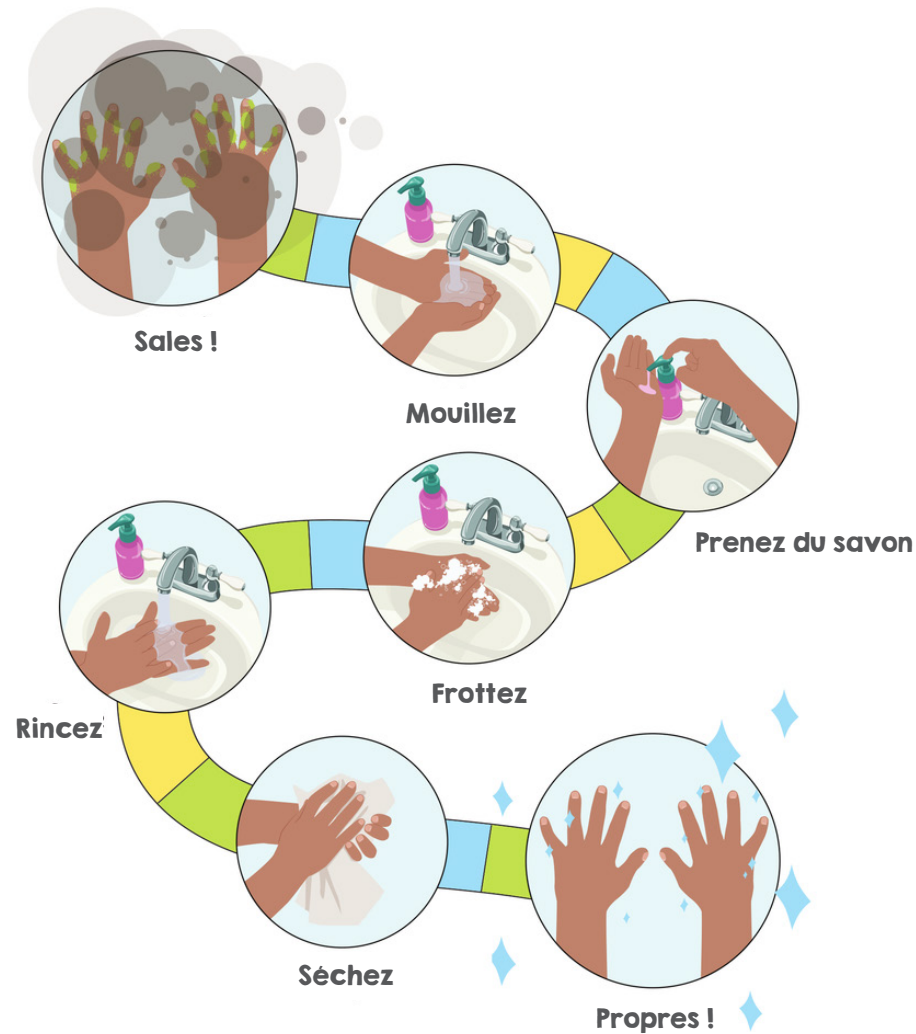
Faits sur le lavage des mains

- L'assainissement et l'hygiène sont essentiels à la santé.
- Les maladies diarrhéiques sont courantes et largement évitables.
- Les enfants sont particulièrement exposés à la diarrhée et à d'autres maladies liées à un manque d'eau, d'assainissement et d'hygiène.
- Une éducation adéquate en matière d'hygiène est une étape cruciale dans la réduction des maladies et des décès dus aux maladies diarrhéiques.
- Une diarrhée intense ou une surcharge parasitaire intestinale au cours de la petite enfance ont été associées à des retards de développement.
- Se laver les mains correctement avant les repas et après être allé aux toilettes peut réduire l'exposition aux microbes.
- Cela peut réduire les risques de maladie et d'inflammation chronique - entraînant un meilleur apport nutritionnel, davantage d'énergie disponible pour la croissance et le développement, ainsi qu'une meilleure assiduité à l'école.

FICHE-RESSOURCE

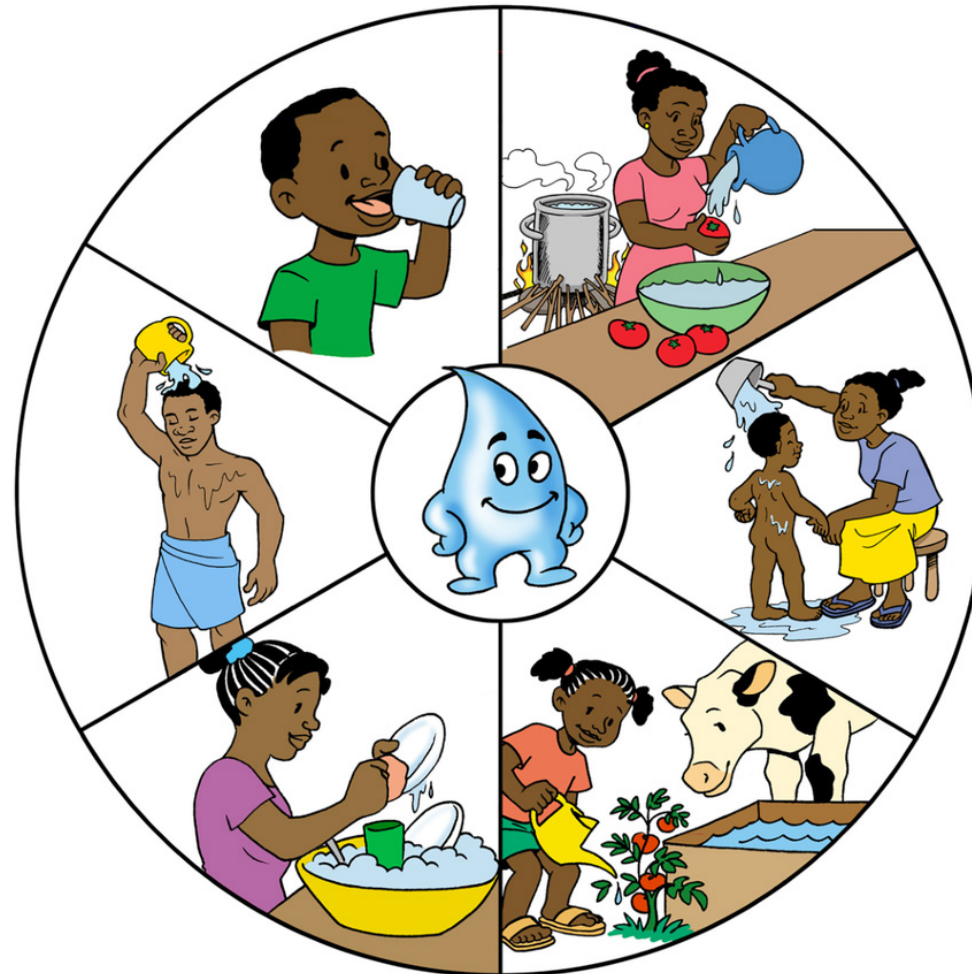
Document sur le lavage des mains

Lavez-vous les mains



FICHE-RESSOURCE

Document sur l'assainissement de l'eau



FICHE-RESSOURCE

Document sur les voies de transmission de la maladie

Les voies de transmission de la maladie

En l'absence de toilettes fonctionnant correctement, de systèmes d'eau potable, de pratiques de lavage des mains et de pratiques de gestion de l'hygiène menstruelle fonctionnant correctement, les agents pathogènes affectent les humains avec des conséquences graves, pouvant souvent mener à la mort.





SANTÉ ET HYGIÈNE

Je change



Objectifs de la session :

- ▶ Les filles comprennent et se sentent à l'aise avec les changements liés à la puberté.
- ▶ Les mentors/animatrices notent les idées reçues ou les craintes concernant la puberté dans le groupe.

Compétences : Pratiques hygiéniques, connaissance du corps, travail d'équipe

Se baser sur : Notre espace sûr, Ma personne sûre, Nos droits

Matériel : Boîte d'art, affiche « Je change », autocollants



Bienvenue et révision

Nommez une chose/compétence que nous avons apprise la semaine dernière. Comment avez-vous utilisé cette nouvelle information/compétence à la maison ?

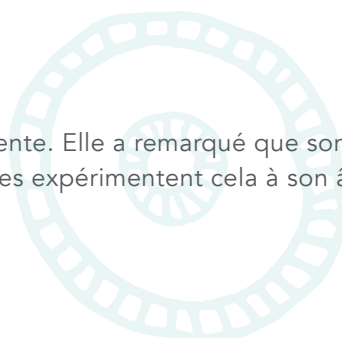


2 Cercle d'histoire

Sara

Sara vient d'avoir 11 ans et récemment, elle se sent différente. Elle a remarqué que son corps avait l'air différent. Sara ne sait pas à qui elle peut en parler ; elle ne sait pas si cela est normal ou si d'autres filles expérimentent cela à son âge.

Que penses-tu qu'il arrive à Sara ?



3

Explorons

Je change



Expliquer :

- Aujourd'hui, nous allons parler des changements que nous vivons dans notre corps à mesure que nous grandissons. Ce sont à la fois des changements que nous voyons et des changements que nous ressentons. Nous savons que nous pouvons être timides quand il s'agit de parler de ces changements, mais il est important que nous en parlions, car il s'agit d'un aspect naturel et spécial de la croissance et non de quelque chose dont il faut avoir honte.
- J'ai remarqué de nombreux changements dans mon corps à l'âge de Sara. Dans le monde entier, les filles âgées de 9 à 16 ans subissent des changements dans leur corps et dans leur façon de penser. Quand les jeunes filles traversent ces changements, c'est la puberté. Elles se transforment de filles en adultes.
- Cela ne signifie pas que les filles sont déjà des adultes. Le temps nécessaire aux filles pour se développer pleinement sur le plan émotionnel et physique peut aller bien au-delà de 18 ans. Même si certaines filles ont l'air plus âgées ou ont des corps de femme, il reste encore de nombreux changements invisibles, y compris des changements dans le cerveau.

4

Activité I

Je change



Expliquer : Au cours des prochaines sessions, nous allons aider Sara à comprendre les changements qu'elle vit. Sara aimerait d'abord qu'on l'aide en lui expliquant les changements que traversent les filles. Cela l'aidera à savoir si les changements qu'elle ressent sont communs à toutes les filles.

- o Divisez les filles en petits groupes.
- o Demandez-leur de dessiner une fille de la tête aux pieds et de souligner les changements physiques qu'elle subit pendant la puberté.
- o Demandez-leur de réfléchir également aux changements que les filles ressentent mais ne peuvent pas voir (changement d'intérêts, d'humeur etc.). Ces changements sont émotionnels.
- o Demandez-leur de présenter leurs dessins au groupe.
- o Donnez aux filles des autocollants et applaudissez chaque groupe pour montrer aux filles qu'elles s'en sortent bien !

4

Activité I (Suite)

Je change



Expliquer : Durant la puberté, votre corps libère une substance appelée « hormones » (messagers chimiques), qui fait passer votre corps de fille à un corps de femme. Les hormones affecteront les éléments suivants :

Physique

- Les seins des filles se développent et les filles peuvent prendre du poids.
- Les seins peuvent être douloureux à mesure qu'ils grandissent. La douleur peut être une douleur légère ou une douleur aiguë ou brûlante. Cela peut être différent pour chaque fille, ce qui est normal et n'est pas inquiétant.
- Les filles remarquent qu'elles transpirent davantage et que leur peau devient grasse.
- Leurs os et leurs hanches se développent.
- Les poils pubiens et sous les aisselles poussent.
- Les filles ont des sécrétions vaginales claires, blanches ou blanc cassé. Ceci est normal et aide à garder le vagin en bonne santé.

Émotionnel

- Les filles peuvent avoir des sentiments différents. Elles peuvent se fâcher facilement ou se sentir en colère, tristes ou de mauvaise humeur. Les filles peuvent changer de goûts. (Par exemple, elles pourraient aimer un nouveau passe-temps qu'elles n'aimaient pas auparavant.)
- Les filles voudront peut-être passer plus de temps avec leurs amies et moins de temps avec leur famille. Cela ne signifie pas que les filles n'aiment pas leur famille - mais plutôt qu'elles aiment être avec leurs amies plus qu'avant.
- Les filles peuvent s'inquiéter à propos de leur corps et leur apparence. (Par exemple, les filles ne sont peut-être pas aussi satisfaites de l'apparence de leurs cheveux ou de comment elles ont l'air dans leurs vêtements.)
- Les filles peuvent se sentir obligées d'agir d'une certaine manière par des amies. (Par exemple, des amies peuvent demander à une fille de faire quelque chose qu'elle ne veut pas faire, mais elle peut ne pas savoir comment dire non à ses amies.)

4

Activité I (Suite)

Je change



Expliquer :

- Tous ces changements physiques et émotionnels sont normaux.
- Chacun grandit à son rythme, certaines plus tôt et d'autres plus tard.
- Il est important de ne pas taquiner celles qui pourraient se développer plus tôt ou plus tard.
- Les jeunes se sentent souvent mal à l'aise ou gênés par les changements qui se produisent dans leur corps.
- Parfois, ces changements peuvent être nouveaux et intéressants, mais parfois ils peuvent être difficiles.
- Parfois, il peut être utile de connaître d'autres filles qui traversent des choses semblables.



Demander : À qui les filles peuvent-elles parler si elles ont des questions à ce sujet ? (Une personne de confiance ou une personne de l'espace sûr).



Remarque : À la fin de l'activité, prenez le temps de parler aux filles individuellement si elles ont des questions. Donnez-leur un crayon et du papier si elles veulent écrire anonymement des questions auxquelles vous pourrez répondre lors de la prochaine session.

5

Vérification

Énumérez trois changements que les filles subissent durant la puberté.

6

À emporter

Avant la prochaine session, pensez aux questions que vous avez sur la puberté. Si vous êtes à l'aise vous pouvez les poser lors de la prochaine session, ou m'en parler en privé.

FICHE-RESSOURCE

L'affiche 'Je Change'



Contextualisation !





SANTÉ ET HYGIÈNE

Nos corps



Objectifs de la session :

- ▶ Les filles comprennent leurs organes internes et leur relation avec les règles.
- ▶ Les mentors/animatrices notent les idées reçues ou les craintes concernant les organes et les règles.

Compétences : Connaissance du corps, travail en équipe

Se baser sur : Notre espace sûr, ma personne sûre, nos droits

Matériels : Affiches des organes internes et externes, affiche du cycle de l'ovulation

Bienvenue et révision

Nommez une chose/compétence que nous avons apprise la semaine dernière. Comment avez-vous utilisé cette nouvelle information/compétence à la maison ?

2

Cercle d'histoire

Sara

Sara est revenue de l'école à la maison un jour et elle a remarqué qu'elle avait des tâches de sang sur ses sous-vêtements. Elle était vraiment inquiète et pensait s'être blessée mais elle ne ressentait aucune douleur. Elle a donc changé de sous-vêtements et a poursuivi sa journée, mais à la fin de la journée, le sang était toujours là ! Elle a donc décidé d'en informer sa mère car elle pensait qu'elle était malade et qu'elle devait voir un médecin. Quand Sara l'a dit à sa mère, cette dernière lui a expliqué que c'était normal et que ça voulait dire que Sara grandissait. Elle lui explique que cela arrive à toutes les filles lorsqu'elles atteignent un certain âge et que ce n'est pas un sujet de préoccupation.

Qu'est-ce que Sara a vécu ? Comment appelle-t-on ce phénomène ?

3

Explorons

Nos organes



Expliquer : Ce que Sara a vécu s'appelle les « règles ». Maintenant que Sara a eu ses règles, cela signifie que son corps est capable de tomber enceinte. Ainsi, pour que nous puissions comprendre la menstruation, nous devons d'abord comprendre comment sont faits les bébés. Ceci est important car la santé reproductive est un élément essentiel de la santé. Et nous devons veiller à prendre soin de tous les aspects de notre santé, y compris la santé physique, la santé émotionnelle et la santé reproductive. Pour cela, nous devons comprendre nos organes reproducteurs.

- Nos « parties intimes » sont constituées d'organes reproducteurs.
- Les femmes et les hommes ont des organes reproducteurs
- L'un des organes de la femme est le vagin.
- Il y a des organes reproducteurs que nous n'allons jamais voir parce qu'ils sont à l'intérieur de notre corps.
- Ces dessins peuvent sembler drôles, mais toutes les filles ont ces éléments physiques et il est très important que nous en apprenions plus à leur sujet, comment les protéger et comment les garder en bonne santé.

4

Activité I

Nos organes



Organes externes

- o Montrez la fiche-ressource sur les organes externes féminins et expliquez :
 - Les organes féminins qui ne sont pas cachés à l'intérieur du corps sont les organes externes. Ceux-ci incluent les deux plis de peau appelés les lèvres, le clitoris, l'urètre et le vagin.
- o Les organes externes féminins sont décrits ci-dessous :
 - Les lèvres ont deux ensembles de peau appelés les lèvres externes et internes. Les lèvres couvrent et protègent l'ouverture vaginale.
 - Près du haut des lèvres, à l'intérieur des plis, se trouve une petite partie en forme de cylindre appelée le clitoris. Le clitoris est très sensible. Cette partie de l'organe est recouverte d'une cagoule qui protège le clitoris.
 - L'urètre est un tube court qui transporte l'urine de la vessie vers l'extérieur du corps. L'ouverture de l'urètre est très petite et peut être difficile à trouver au toucher ou à la vue. Elle se trouve juste au-dessus de l'ouverture du vagin.



Activité I (Suite)

Nos organes



- Chaque organe reproductif externe est différent. Ils se présentent sous différentes formes, tailles et couleurs. C'est normal. Si vous ressentez un inconfort, vous devez en informer quelqu'un en qui vous avez confiance et consulter un médecin, mais il n'est pas nécessaire de s'inquiéter si vos organes externes ne ressemblent pas exactement à ceux représentés dans les schémas.

Organes internes

o Montrez aux filles la fiche-ressource sur les organes internes et expliquez-leur les points.

- L'utérus se situe dans la partie inférieure de l'abdomen (ventre). En plus de l'utérus, il existe d'autres organes qui aident à faire un bébé.
- Il existe également une petite glande en forme d'amande appelée l'ovaire. Dans notre corps, il y a deux ovaires, un de chaque côté de l'utérus.
- Chacun de ces ovaires contient beaucoup de minuscules ovules.
- Le vagin est l'endroit d'où le sang menstruel et les bébés sortent. C'est également la partie de l'organe reproducteur qui rencontre l'organe reproducteur masculin.



Demander : Savez-vous pourquoi ces ovules sont si importants ?

- Ce sont les cellules qui pourraient devenir des bébés.
- Tout comme les minuscules ovules dans le corps d'une fille, les garçons ont de minuscules spermatozoïdes dans leur corps.
- Quand un ovule rencontre un spermatozoïde, les cellules se combinent et finissent par devenir un bébé dans l'utérus.
- La cellule combinée s'appelle un embryon.
- C'est à ce moment-là qu'on dit qu'une femme est enceinte.



Demander : Maintenant que le corps de Sara est capable de tomber enceinte, cela signifie-t-il qu'elle est prête à avoir des bébés ?



Dire : Même si les filles qui ont leurs règles peuvent être capables de tomber enceintes, cela ne signifie pas qu'elles sont prêtes. Même si les ovaires libérant les œufs font que les filles sont capables de tomber enceintes, le corps d'une fille est trop jeune et n'est pas prêt à porter un bébé. Il est préférable que les filles commencent à penser à cela après l'âge de 20 ans. Jusque-là, le corps d'une fille n'est pas complètement développé et il peut être dangereux pour une fille de tomber enceinte. Mais les filles devraient être heureuses de commencer à avoir leurs règles. C'est bon signe que leur corps se développe correctement et qu'il est en bonne santé.



Activité 2

Nos règles



Dire : Maintenant que nous comprenons comment les bébés sont conçus, voyons comment cela est lié aux règles.

o Montrez aux filles la fiche-ressource sur les règles.



Dire : Asseyons-nous toutes en cercle et regardons les images qui expliquent les règles. Lorsque nous atteignons la puberté et commençons à avoir nos règles, nos hormones amènent l'un des ovaires à libérer un ovule. Ceci s'appelle l'ovulation.

- L'ovule libéré pénètre dans l'utérus par cet organe qui ressemble à un tube. C'est ce qu'on appelle une trompe de Fallope.
- L'utérus doit rester préparé au cas où il recevrait un embryon.
- Ainsi, l'utérus commence à former une nouvelle doublure de tissus mous remplis de sang et de nutriments.
- Si, sur le chemin de l'utérus, l'ovule se combine à un spermatozoïde, il forme un embryon. Cette doublure est nécessaire pour nourrir l'embryon pendant qu'il grandit dans l'utérus.
- Mais la plupart du temps, l'ovule ne rencontre pas de spermatozoïde. Cela signifie donc qu'un bébé ne grandira pas dans l'utérus.
- Cela signifie donc que la couche de tissus mous et de sang n'est plus nécessaire dans l'utérus. Elle est donc versée, et le mélange de sang et de tissus, ainsi que l'œuf, sortent de l'utérus et passent par le vagin.
- Le sang sortant du vagin s'appelle les règles.
- Le sang qui sort peut ne pas être toujours rouge vif. Il peut commencer par être rouge vif mais peut devenir brun vers la fin des règles.
- Tout ce processus se répète environ une fois par mois et s'appelle le cycle menstruel. Les règles ne sont qu'une petite partie du cycle, la partie que nous voyons.
- Vos règles ne durent pas toute votre vie. Elles s'arrêtent quelque part entre la mi-quarantaine et le début de la cinquantaine.



Demander : Pourquoi pensez-vous qu'il est important de disposer d'informations sur les règles et la santé reproductive ?



Dire : Si les filles ont des questions, elles peuvent me contacter à la fin de la session ou les écrire sur un bout de papier que je ramasserai pour y répondre lors de la prochaine session.

5

Vérification

Nommez un organe interne et un organe externe.

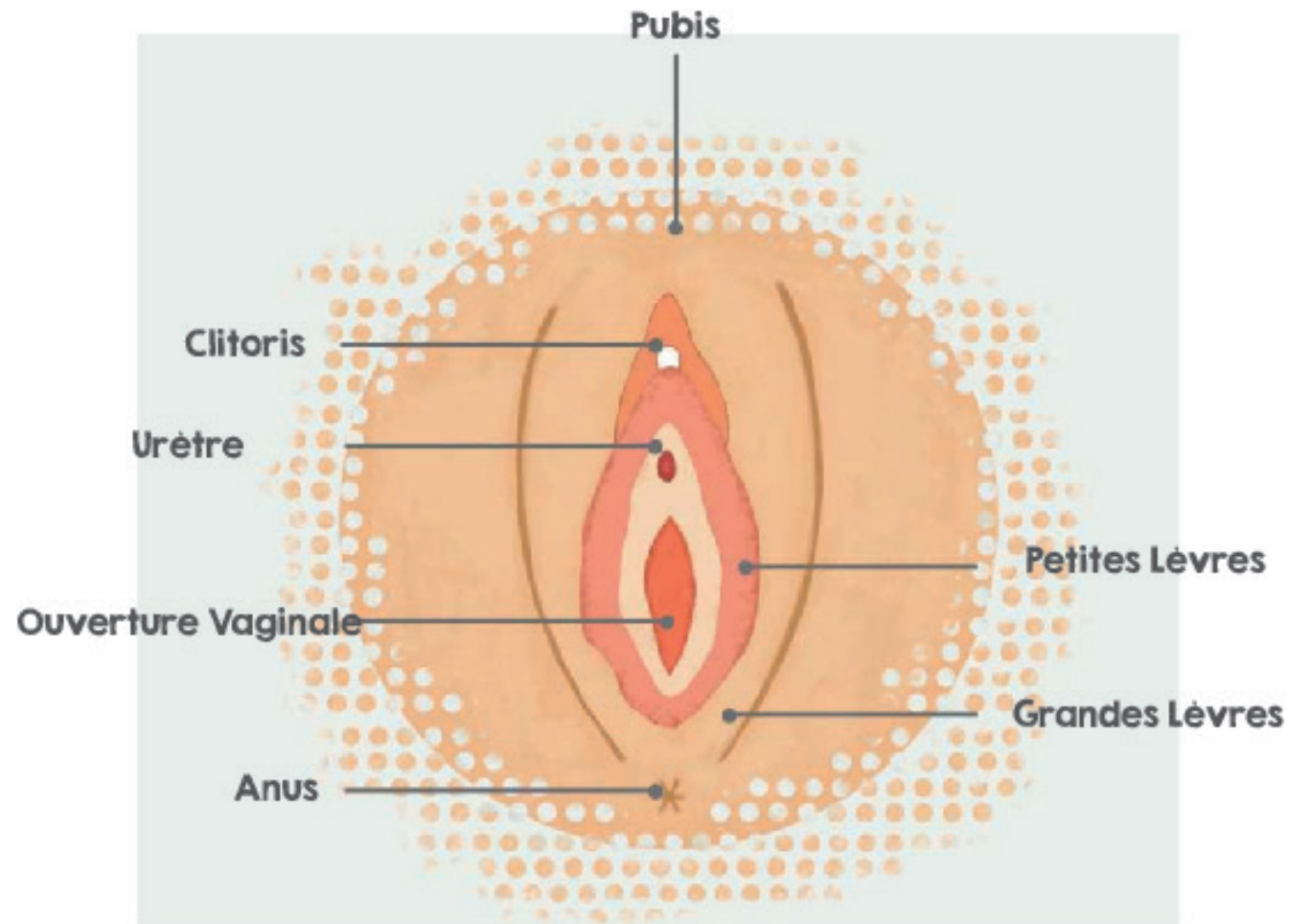
6

À emporter

Avant la prochaine session, pensez aux questions que vous avez sur la puberté. Si vous êtes à l'aise, vous pouvez les poser lors de la prochaine session, ou alors m'en parler en privé.

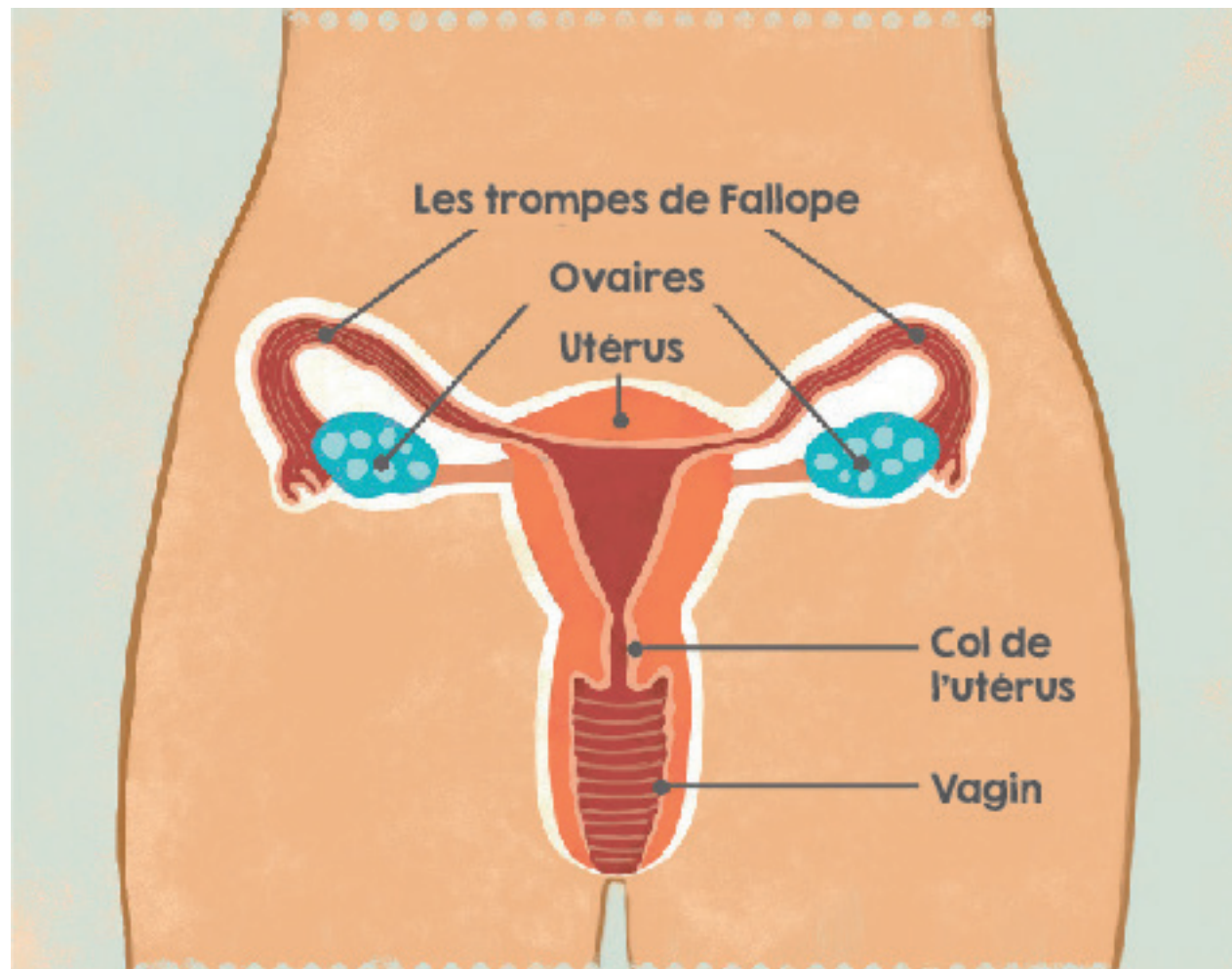
FICHE-RESSOURCE

Les parties externes du corps reproducteur d'une femme



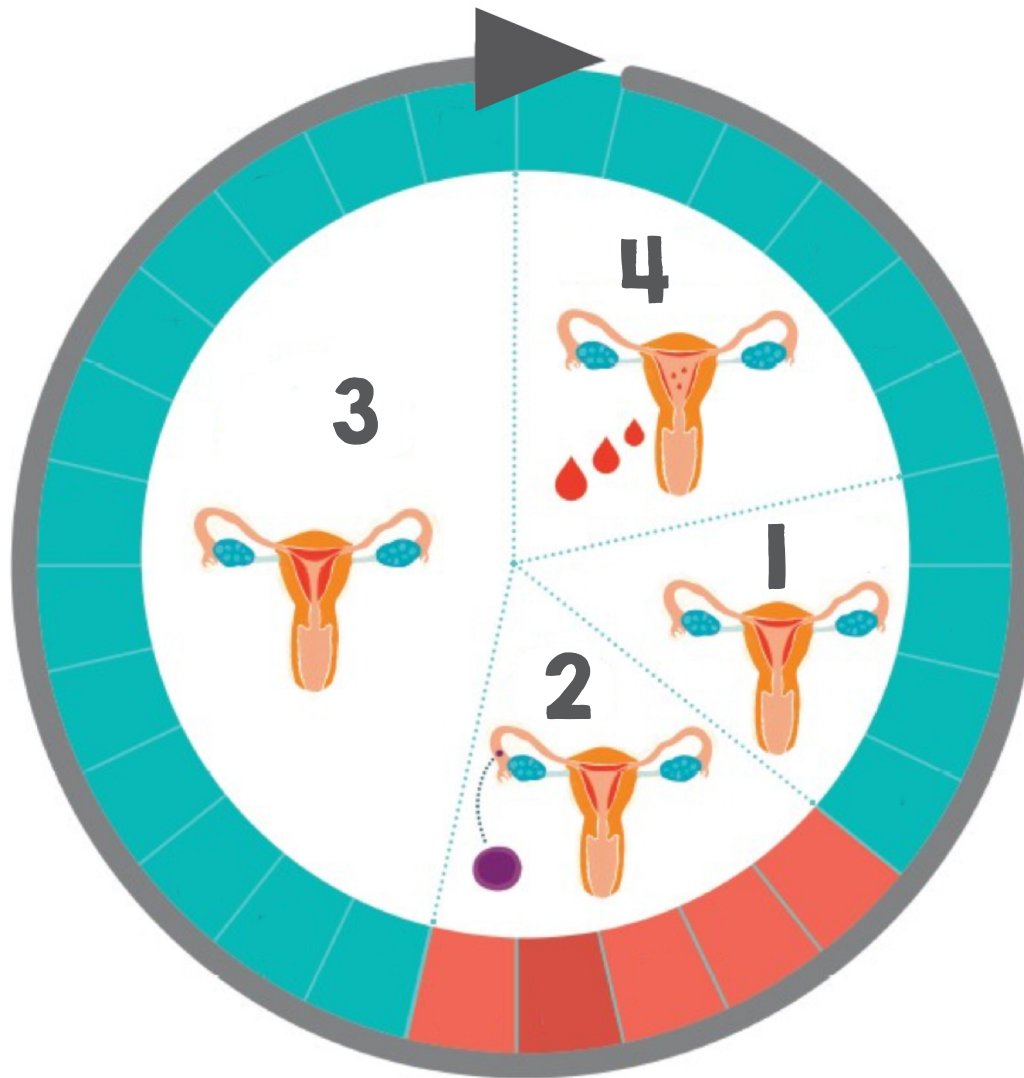
FICHE-RESSOURCE

Les parties internes du corps reproducteur d'une femme



FICHE-RESSOURCE

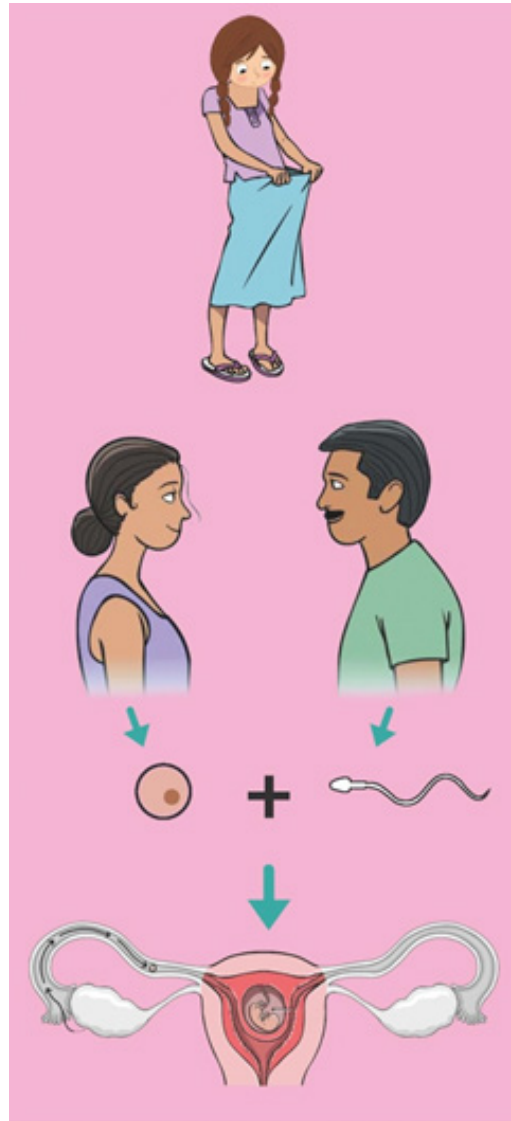
Cycle d'ovulation



- 1.** L'utérus est relié aux ovaires par les trompes de Fallope. En règle générale, un œuf mûrit à chaque cycle.
- 2.** Une fois mature, l'œuf est libéré de l'ovaire et traverse la trompe de Fallope. Lorsque l'œuf traverse le tube, la muqueuse utérine s'épaissit.
- 3.** Si l'œuf est fécondé, cette muqueuse utérine héberge un bébé pendant toute sa croissance.
- 4.** S'il n'y a pas fécondation, le corps élimine la muqueuse utérine sous forme de sang. Les saignements réguliers font partie d'un processus naturel chez les femmes et les filles.

FICHE-RESSOURCE

Faire des bébés



L'Ensemble des outils pour les adolescentes Irak – adapté de menstrupedia
https://www.unicef.org/iraq/toolkit_English.pdf



SANTÉ ET HYGIÈNE

Nos corps



Objectifs de la session :

- ▶ Les filles comprennent et se sentent à l'aise avec les changements dus à la puberté.
- ▶ Les mentors/animatrices notent des idées reçues ou des craintes concernant la puberté dans le groupe.

Compétences : Connaissance du corps, travail en équipe

Se baser sur : Notre espace sûr, Ma personne sûre, Nos droits

Matériels : Document sur les changements de la puberté, les parties internes et externes du corps reproducteur d'une femme, fiche-ressource sur les organes masculins (avec le consentement des participantes)



Bienvenue et révision

Nommez une chose/compétence que nous avons apprise la semaine dernière. Comment avez-vous utilisé cette nouvelle information/compétence à la maison ?



Cercle d'histoire

Sara

RSi vous vous en rappelez bien, lors de la session consacrée à nos droits, Sara et ses amis ont posé de nombreuses questions sur leur corps auxquelles l'enseignante n'a pas répondu. Sara et ses camarades de classe ont parlé à leur professeure et lui ont expliqué que c'était leur droit de disposer de ces informations. L'enseignante a accepté et leur a donné des informations sur la puberté et les parties de leur corps !

Que pensez-vous qu'il arrive à Sara ?

3

Explorons

Les changements que nous ressentons et voyons



Expliquer :

- L'adolescence a lieu entre 10 et 19 ans. C'est le moment de notre vie où nous passons de l'enfance à l'âge adulte. Cela ne veut pas dire que les filles sont déjà adultes ; le temps nécessaire aux filles pour se développer pleinement sur le plan émotionnel et physique peut aller bien au-delà dans l'âge adulte. Même si les filles pensent qu'à l'extérieur, elles ressemblent aux femmes et aux filles plus âgées qu'elles connaissent, de nombreux changements ne se sont pas encore produits, y compris des changements au niveau du cerveau.
- Les changements que les filles et les garçons traversent sont appelés « puberté ». Aujourd'hui, nous allons en apprendre davantage sur les changements vécus par les filles (et les garçons aussi, s'il vous importe de savoir) au cours de l'adolescence - les changements dont nous parlerons incluront ceux que les filles peuvent voir, mais aussi ceux qu'elles peuvent ressentir.
- Beaucoup de filles ici ont peut-être déjà subi des changements, vous aurez donc déjà beaucoup d'informations pour la prochaine activité.

4

Activité I

Les changements que nous ressentons et voyons



- o Divisez les filles en deux groupes. Donnez à chaque groupe un papier pour tableau de conférence et des marqueurs de couleur.
- o Le groupe A se concentrera sur les changements physiques des filles (les changements que nous constatons) et le groupe B sur les changements émotionnels (les changements que nous ressentons).
- o Demandez aux filles de dessiner une fille et de souligner sur le dessin les changements physiques qu'elle subit.
- o Demandez au groupe B de dessiner des images pour décrire les changements émotionnels.
- o 10 minutes plus tard, demandez à deux filles de chaque groupe de partager leurs dessins et leurs idées. Demandez si les filles des autres groupes ont des changements à ajouter à la liste.
- o Indiquez tout autre changement non mentionné. Aidez-les à comprendre la différence entre les changements physiques et émotionnels.



Activité I (Suite)

Les changements que nous ressentons et voyons



Changements physiques à l'adolescence

Changements physiques chez les filles

- Les hanches s'élargissent
- Les seins se développent
- Ovulation et menstruation
- Grandir en taille
- Gain de poids
- Poils pubiens et sous les aisselles
- Les organes génitaux se développent
- Pertes vaginales
- Acné

Changements émotionnels

- Commencer à aimer quelqu'un
- Changements d'humeur
- Se sentir facilement embarrassée
- Se sentir plus proche de ses amies que de sa famille
- Se sentir timide
- Plus capable de résoudre les problèmes
- Rebelle contre les parents, veut être indépendante
- Souci d'être « normale »
- Expérimentation



Expliquer : Les seins se développent et les filles peuvent prendre du poids. Les filles remarqueront qu'elles transpirent davantage et que leur peau devient grasse, que les os du bassin et des hanches se développent, que les poils pubiens et des aisselles poussent. Les filles auront des sécrétions vaginales claires, blanches ou blanc cassé. Ceci est normal et aide à garder le vagin en bonne santé.



Expliquer : Souvent, ces changements physiques et émotionnels peuvent changer la façon dont les adolescentes commencent à penser et à se sentir. Ceci peut être lié au fait que les filles :

- Luttent avec leur sens de l'identité (Qui suis-je ?)
- Ont de différentes émotions (telles que changements d'humeur, colère ou dépression)
- Veulent être plus indépendantes
- Veulent expérimenter et prendre des risques
- Sont préoccupées par leurs corps et apparence
- Se sentent curieuses de découvrir l'amour
- Subissent la pression des amies pour agir ou se comporter d'une certaine manière



Activité I (Suite)

Les changements que nous ressentons et voyons



Tous ces changements physiques et émotionnels sont normaux. Tout le monde évolue à son rythme, certains plus tôt et d'autres plus tard. Les jeunes se sentent parfois mal à l'aise ou gênés embarrassés par les changements de leur corps. Mais il est important pour les filles de savoir que ces changements sont parfaitement naturels et qu'il s'agit d'un processus positif : cela signifie qu'elles deviennent des adultes en bonne santé.

Informations facultatives : seins et cancer du sein



Expliquer : Certaines filles peuvent s'inquiéter du cancer du sein. Il est très rare que les filles de leur âge soient atteintes d'un cancer du sein : c'est généralement quelque chose qui a des chances de se produire beaucoup plus tard dans la vie, et bien qu'il puisse y avoir des exceptions, ce n'est pas courant.

- Il est normal que les seins soient gênants et parfois douloureux.
- La douleur mammaire peut aller d'une douleur légère à une sensation de brûlure forte.
- Pour certaines personnes, les variations hormonales modifient la douleur mammaire : la douleur est maximale juste avant les règles et se calme ensuite.
- Pour d'autres, la douleur peut survenir à tout moment. Encore une fois, il n'y a pas de quoi s'inquiéter. Il peut être normal de sentir des bosses lorsque les seins se développent et celles-ci disparaissent généralement d'elles-mêmes.
- Cependant, si les filles ressentent des bosses qui les gênent ou se développent, elles peuvent consulter un médecin.

4

Activité 2

Les organes reproducteurs



Dire : Pour que nous puissions comprendre les règles, nous devons d'abord comprendre comment sont faits les bébés. Ceci est important car une fois que les filles ont leurs règles, elles deviennent capables de tomber enceintes. Il est aussi important de se rappeler que la santé reproductive est un élément essentiel de la santé. Et nous devons veiller à prendre soin de tous les aspects de notre santé, y compris la santé physique, la santé émotionnelle et la santé reproductive. Pour cela, nous devons comprendre nos organes reproducteurs. Pour cela, nous devons comprendre nos organes reproducteurs.

- Nos « parties intimes » forment notre système reproducteur, constitué de nos organes reproducteurs.
- Les femmes et les hommes ont des organes reproducteurs.
- Le vagin est l'un des organes reproducteurs féminins dont nous avons peut-être déjà entendu parler, et le pénis est l'organe reproducteur de l'homme dont nous avons peut-être déjà entendu parler.
- Mais il y a aussi des organes reproducteurs que nous ne voyons jamais car ils se trouvent à l'intérieur de notre corps.
- Ces dessins peuvent sembler drôles, mais toutes les filles ont ces organes. C'est tout à fait normal et il est très important que nous en apprenions plus à leur sujet, comment les protéger et les garder en bonne santé.



Remarque : Montrez la fiche-ressource pour les organes externes de la femme (et de l'homme, uniquement si tout le groupe le demande et si vous pouvez le faire en toute sécurité. Si certaines filles ne sont pas à l'aise de recevoir des informations concernant les parties du corps d'un homme il ne faut pas les forcer). Les filles peuvent parler à quelqu'un individuellement si elles veulent plus d'informations.



Dire : Les organes féminins qui ne sont pas cachés à l'intérieur du corps sont les organes externes. Ceux-ci incluent les deux plis de peau appelés les lèvres, le clitoris, l'urètre et l'ouverture du vagin.

- Les lèvres ont deux ensembles de peau appelés lèvres internes et externes. Les lèvres couvrent et protègent l'ouverture vaginale.
- Près du haut des lèvres, à l'intérieur des plis, se trouve une petite partie en forme de tube appelée le clitoris. Le clitoris est très sensible et c'est la partie qui procure du plaisir aux femmes lorsqu'elles partagent leur intimité avec un partenaire. Cette partie de l'organe est recouverte d'un capuchon qui protège le clitoris, car il est très sensible.
- L'urètre est un tube court qui transporte l'urine de la vessie vers l'extérieur du corps. L'ouverture de l'urètre est très petite et peut être difficile à trouver au toucher ou à la vue. Elle se trouve juste au-dessus de l'ouverture du vagin.
- L'ouverture du vagin permet au sang menstruel et aux bébés de sortir de notre corps.

Les organes externes ont tous un aspect différent. Ils viennent dans beaucoup de formes, tailles, même couleurs différentes. Ceci est parfaitement normal. Si vous ressentez un quelconque inconfort, vous devriez alors consulter un médecin, mais vous n'avez pas à vous inquiéter du fait que votre corps ne ressemble pas exactement à celui représenté dans les schémas.

4

Activité 2 (Suite) Les organes reproducteurs



Contextualisation ! (Facultatif)



Dire :

Chez les hommes, les organes reproducteurs comprennent :

- Les testicules : Il y a deux testicules qui produisent le sperme.
- Le pénis : Le pénis est composé de deux parties : la partie principale (l'arbre) et la pointe. Le pénis permet au sperme et à l'urine de sortir du corps par une petite fente dans la pointe. C'est la partie de l'organe reproducteur masculin qui rencontre l'organe reproducteur féminin - le vagin.
- Canaux et glandes spermatiques : Les spermatozoïdes passent à travers les canaux spermatiques et se mélangent aux fluides produits par les glandes. Le mélange de sperme et de liquide s'appelle la semence.
- Urètre : Un tube qui transporte le sperme et l'urine hors du pénis.

Chez les femmes, les organes internes comprennent :

- o Montrez aux filles la fiche-ressource sur les organes internes et expliquez-leur les points.



Dire :

- L'utérus se situe dans la partie inférieure de l'abdomen (ventre). Outre l'utérus, il existe d'autres organes qui interviennent dans la fabrication du bébé.
- Il existe également une petite glande en forme d'amande appelée ovaire. Dans notre corps, il y a deux ovaires, un de chaque côté de l'utérus.
- Chacun de ces ovaires contient beaucoup de minuscules ovules. Savez-vous pourquoi ces ovules sont si importants ? Ce sont les cellules qui pourraient devenir des bébés. Tout comme de minuscules ovules dans le corps d'une fille, les garçons ont de minuscules spermatozoïdes dans leur corps.
- Lorsqu'un ovule rencontre un spermatozoïde, les cellules se combinent pour devenir un bébé dans l'utérus. La cellule combinée s'appelle un embryon. C'est à ce moment-là qu'on dit qu'une femme est enceinte.
- Le vagin peut s'étirer suffisamment pour permettre à un bébé de passer à travers. C'est un tube qui relie l'utérus à l'extérieur du corps. C'est également la partie de l'organe reproducteur des femmes qui rencontre l'organe reproducteur masculin.



Demander : Pourquoi est-il important d'obtenir des informations sur la santé reproductive ?



Remarque : À la fin de l'activité, prenez le temps de parler aux filles individuellement si elles ont des questions. Donnez-leur un crayon et du papier si elles veulent écrire des questions.

5

Vérification

Nommez deux organes internes et deux organes externes.

6

À emporter

Avant la prochaine session, pensez aux questions que vous avez sur la puberté. Si vous êtes à l'aise vous pouvez les poser lors de la prochaine session, ou m'en parler en privé.

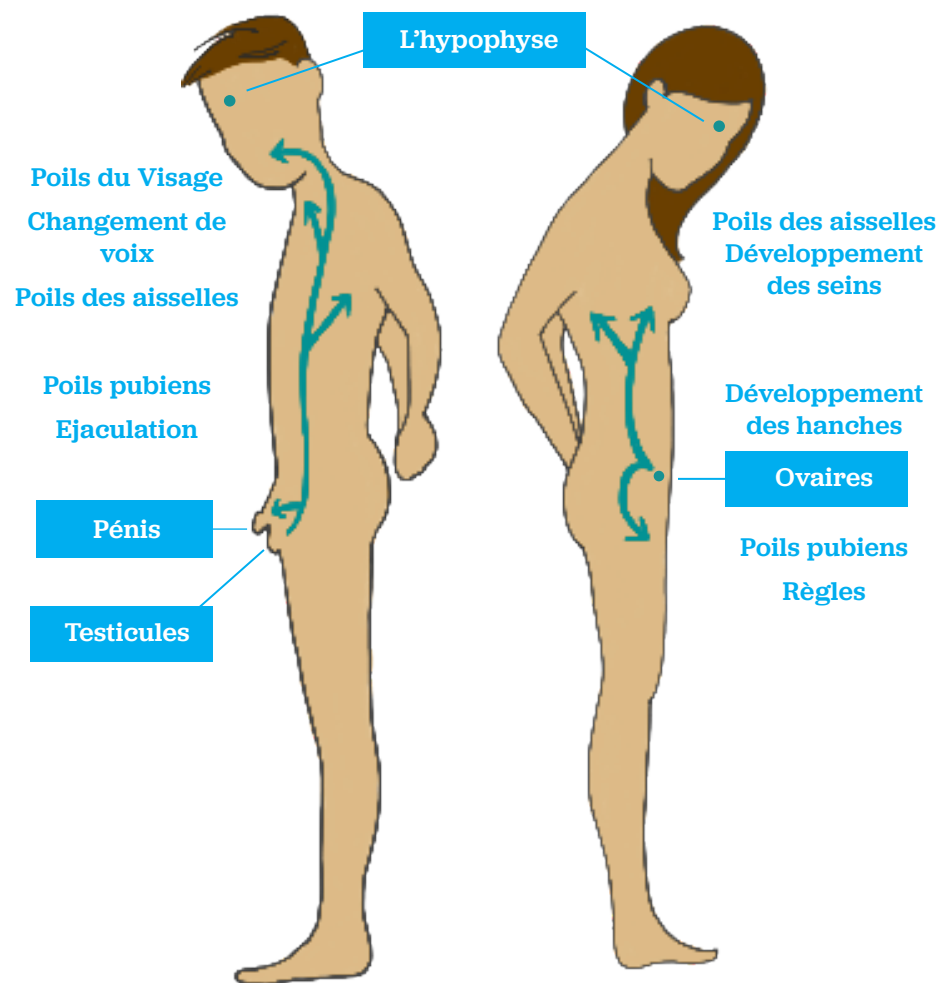
FICHE-RESSOURCE

Le document des changements au cours de la puberté

Les bases de la puberté

- o Les hormones proviennent d'un endroit situé dans notre tête, au fond de notre cerveau, appelé l'hypophyse ou la glande pituitaire.
- o L'œstrogène, la progestérone et la testostérone sont trois des hormones les plus fréquentes qui génèrent l'apparition des changements lors de la puberté chez les garçons et les filles
- o Les garçons comme les filles traversent la puberté, mais les changements qu'ils voient et ressentent sont différents.
 - Les filles—poils des aisselles, développement des seins et des hanches, poils pubiens, menstruation.
 - Les garçons—poils du visage, changement de voix, poils des aisselles, poils pubiens, éjaculation (nous verrons cela en plus de détails plus tard).
- o Lorsque les garçons et les filles entrent dans la puberté, le risque de tomber enceinte chez la fille devient plus important.
- o Il est optimal que les filles (et les garçons) achèvent complètement la croissance physique et émotionnelle de la puberté et de l'adolescence avant de devenir parents. Tout ce qui précède la fin de ces deux phases peut être dangereux pour la fille qui donne naissance et pour le bien-être du bébé.
- o La durée des stades physique et émotionnel de la puberté est différente pour chaque fille, mais peut avoir lieu à tout moment entre 9 et 18 ans.

✱ **Remarque :** Il pourrait être plus approprié de partager uniquement la figure de la fille. Ceci dépendra de la disposition du contexte culturel à recevoir ces informations et de la sécurité liée au partage de ces informations. Cependant, le garçon, en tant que participant au processus de puberté, doit être mentionné afin que le lien avec son rôle physique puisse être établi lors des discussions pertinentes sur la reproduction.



FICHE-RESSOURCE

Les organes masculins

Testicules

Les deux testicules sont contenus dans un sac de peau appelé scrotum. Ils ont deux fonctions :

- Produire des cellules sexuelles mâles appelées spermatozoïdes
- Produire des hormones sexuelles mâles, qui affectent la façon dont le corps de l'homme se développe

Canaux éjaculateurs et vésicules séminales

Les spermatozoïdes traversent les canaux éjaculateurs et se mélangent aux fluides produits par les vésicules séminales. Les fluides fournissent aux spermatozoïdes des nutriments. Le mélange de spermatozoïdes et de fluides s'appelle le sperme.

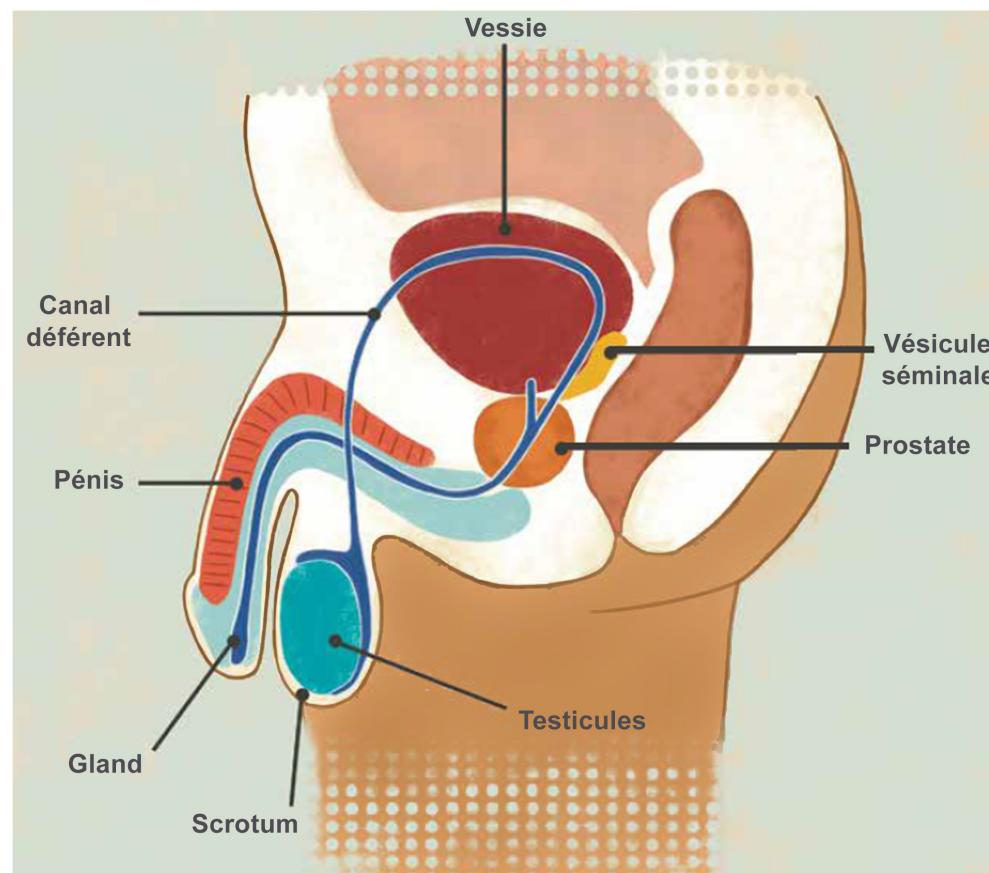
Urètre

L'urètre est le tube à l'intérieur du pénis qui peut porter l'urine ou le sperme. Un anneau de muscle évite tout mélange entre l'urine et le sperme.

Pénis

Le pénis a deux fonctions :

- Faire sortir l'urine du corps de l'homme
- Faire passer le sperme dans le vagin d'une femme lors d'un rapport sexuel





SANTÉ ET HYGIÈNE

Notre cycle mensuel



Objectifs de la session :

- ▶ Les filles comprennent les règles et planifient leur cycle menstruel.
- ▶ Les mentors/animatrices remarquent le confort et la familiarité des filles avec la menstruation et fournissent des conseils individuels et un soutien en fonction des besoins.

Compétences : Pratiques d'hygiène menstruelle, familiarité avec le corps, planification

Se baser sur : Notre espace sûr, Je change, Nos corps

Matériel : Boîte d'art, document sur le calendrier menstruel, pancartes A et B, modèle de planification du cycle menstruel (facultatif), kit de dignité pour chaque fille (facultatif), matériel de démonstration de serviettes hygiéniques (facultatif)



Bienvenue et révision

Nommez une chose/compétence que nous avons apprises la semaine dernière ? Comment avez-vous utilisé cette nouvelle information/compétence à la maison ?



Cercle d'histoire

Sara

Sara a commencé à avoir ses règles il y a quelques mois. Après la première fois, elle n'a plus eu ses règles pendant longtemps. Bien qu'au cours des derniers mois ses règles ont été plus régulières, elle ne sait toujours pas quand elle va les avoir, et parfois elle n'est pas préparée et ses règles arrivent quand elle est à l'école ou en train de jouer avec ses amies.

Comment Sara peut-elle savoir quand ses règles vont arriver ?



Explorons

Les règles



Dire : Maintenant que nous savons ce que sont les règles des filles, voyons combien de fois nous les avons.



Demander : À quelle fréquence pensez-vous que les filles ont leurs règles ?



Dire : Quand une fille a ses règles pour la première fois, celles-ci pourraient être irrégulières, mais après quelques mois, elle commencera à avoir ses règles une fois par mois, en fonction de la durée de son cycle menstruel.

- Si le cycle menstruel d'une fille est court, ses règles reviendront plus rapidement que si son cycle est long.
- La durée du cycle est le nombre de jours comptés à partir du premier jour des dernières règles jusqu'à la veille des règles suivantes.



Activité 1

Calculer notre cycle



Dire : Aidons Sara et d'autres filles à calculer leur cycle pour qu'elles soient prêtes à l'arrivée de leurs règles.

- o Montrez aux filles la fiche-ressource sur le cycle mensuel. Si les filles ne savent pas lire, expliquez-leur la fiche-ressource.



Dire : Par exemple, si les règles de Sara ont commencé le 10 janvier et les règles suivantes le 7 février, la durée de son cycle menstruel est comptée du 10 janvier au 6 février, soit 28 jours. Cela signifie qu'elle aura ses règles environ tous les 28 jours.

- Pour certaines filles, leur cycle menstruel peut être de 21 jours seulement, alors que pour d'autres, il peut durer jusqu'à 35 jours. Ceci est normal.
- MAIS si les règles d'une fille s'arrêtent soudainement pendant plus de 90 jours après avoir été régulières, ceci peut être dû à certaines complications corporelles et elle devrait consulter un médecin.

Entrainons-nous!

- o Divisez les filles en petits groupes et dites-leur que vous allez lire quelques exemples. L'équipe qui trouve la réponse en premier doit la dire à voix haute - elle sera l'équipe gagnante! Si les filles ne savent ni lire ni écrire, faites-le sous forme d'activité de groupe.
 - Les règles de Suzanne ont commencé le 26 mars et ses dernières le 4 mars. Combien de temps dure son cycle ? (21 jours)
 - Les règles de Roshna ont commencé le 30 septembre et les règles suivantes, le 1er novembre. Combien de temps dure son cycle ? (31 jours)
 - Les règles de Noora ont commencé le 12 juillet et ses dernières règles sont arrivées le 16 juin. (26 jours)



Activité 2

L'Hygiène menstruelle



Dire : L'hygiène corporelle est très importante, et une fois qu'une fille commence à avoir ses règles, elle devient encore plus important.

- Lorsque les règles commencent, les filles peuvent ressentir une sensation d'humidité dans leurs sous-vêtements à cause du sang qui sort du vagin.
- L'écoulement de sang est généralement plus abondant le premier jour et diminue par la suite jusqu'à ce qu'il s'arrête.
- Sara a encore besoin de votre aide ! Aidez-nous à répondre aux questions suivantes afin qu'elle puisse s'assurer qu'elle reste saine pendant ses règles.

- o Attribuez la pancarte A à une partie de la salle et la pancarte B à l'autre partie. Dites aux filles que vous lirez un certain nombre de déclarations et qu'elles pourront se placer à côté de la pancarte A ou de B, selon ce qu'elles pensent être la bonne réponse. (Les réponses correctes sont en *italique*.)
- o Après chaque réponse, montrez-leur la carte qui correspond à la question et clarifiez les détails.



Expliquer : Nos règles sont une partie saine et normale de la croissance. Nous ne devrions pas avoir honte de nos règles. Elles font naturellement partie de nos vies.



Activité 2 (Suite)

L'Hygiène menstruelle

Option A	Option B	Clarifier
Lorsque vous avez vos règles, vous devriez...		
Utiliser un bout de tissu usé ou réutiliser un tissu.	Utiliser une serviette hygiénique, un tissu, coton ou mouchoir propres.	Les filles doivent mettre quelque chose de propre dans leurs sous-vêtements pour absorber le sang et prévenir les infections. Elles ne doivent pas insérer ces produits dans le vagin. Gardez les tissus et serviettes hygiéniques inutilisés propres (enveloppés dans un mouchoir en papier ou un sac en plastique) de manière à pouvoir les utiliser.
Vous doucher tous les jours (ou aussi fréquemment que possible).	Vous doucher une fois par semaine.	Les filles ne devraient pas attendre de se sentir sales pour se doucher; il est important de prendre une douche une fois par jour ou aussi fréquemment que possible pour rester propre et en bonne santé
Changer de sous-vêtements une fois par semaine.	Changer de sous-vêtements tous les jours (ou aussi fréquemment que possible).	Il est nécessaire de changer les sous-vêtements aussi souvent que possible, idéalement tous les jours.
Changer le produit d'hygiène féminine toutes les deux ou trois heures.	Changer le produit d'hygiène féminine toutes les sept heures	Les filles ne doivent pas attendre que le produit d'hygiène féminine (une serviette hygiénique ou un tissu propre) soit rempli de sang pour le changer; les filles devraient le changer aussi souvent que possible.
Jeter la serviette hygiénique/coton usé dans la cuvette	Jeter la serviette hygiénique/coton usé dans la poubelle.	Au moment de changer les serviettes hygiéniques, les filles doivent les envelopper pour en faire un paquet propre et le mettre à la poubelle pour pouvoir le sortir avec les autres déchets. Les filles ne devraient pas les jeter dans la cuvette des toilettes, car les serviettes hygiéniques peuvent la boucher.
Les filles qui ont leurs règles sont sales.	Quand les filles ont leurs règles, cela ne signifie pas qu'elles sont sales.	Quand les filles ont leurs règles, elles ne sont pas sales. C'est un processus parfaitement normal pour une fille ou une femme. Nous devons juste nous assurer de garder notre corps propre pendant que nous avons nos règles ainsi que lorsque nous ne les avons pas

4

Activité 3

Gestion de l'hygiène menstruelle



Dire : Alors, maintenant que nous avons toutes ces informations utiles sur les règles, il nous reste une chose à savoir : comment gérer certaines des choses que nous ressentons lorsque nous avons nos règles. La menstruation est une partie très naturelle et normale de la vie d'une fille et d'une femme. Parfois, les règles peuvent nous causer de l'inconfort, mais nous pouvons faire certaines choses pour gérer cela.



Demander : Avez-vous des idées ?



Dire : Il est normal que les filles ressentent des douleurs à l'estomac pendant les règles. Cette douleur vient du fait que l'utérus se resserre pour presser et éliminer le liquide menstruel.

- Nous pourrions sentir notre estomac lourd, nos seins peuvent être douloureux, il est courant d'avoir des maux de tête, de la fatigue ou d'être d'humeur changeante ou émotionnelles.

Alors, vous devriez :

- Les filles doivent être prêtes et noter les dates d'arrivée de leurs règles - ceci les aidera à être mieux préparées et à prévenir les fuites accidentelles dans leurs sous-vêtements.
- Les filles peuvent prendre des analgésiques lors des jours les plus douloureux, mais elles doivent toujours obtenir la permission d'un parent ou tuteur/tutrice, puis consulter un médecin ou un(e) pharmacien(ne).
- Faites une longue marche rapide ou faites d'autres exercices que les filles aiment bien, ceci peut aider à soulager la douleur.
- Utilisez une bouteille chaude ou une serviette chauffée sur le ventre, ceci peut également aider à calmer la douleur.
- Passez une bonne nuit de sommeil pendant cette période, car les filles risquent de se trouver plus fatiguées que d'habitude.
- N'utilisez pas de déodorant ni de parfum sur les parties génitales, car cela pourrait provoquer des irritations et des éruptions cutanées.
- Si une fille a plus de 16 ans et n'a pas encore eu ses premières règles, elle devrait consulter un médecin pour vérifier qu'il n'y a pas de problème.



Demander : Si Sara ou une autre fille qui vit des expériences similaires a besoin d'informations supplémentaires ou de conseils en matière de menstruation et d'hygiène, où peut-elle les obtenir ?



Dire : Si vous avez d'autres questions sur ce sujet, vous pouvez parler à quelqu'un dans l'espace sûr, à un médecin ou à un adulte de confiance.

5

Vérification

Nommez trois manières que les filles peuvent adopter pour rester propres pendant leurs règles ?

6

À emporter

Discutez des règles avec votre personne de confiance et expliquez-lui comment elle peut vous aider pendant cette période. Demandez-lui ce qu'elle fait pour rendre ses règles plus confortables. Nous discuterons de notre expérience lors de la prochaine session.

FICHE-RESSOURCE

Calendrier menstruel



Mois :				Année :		
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi



SANTÉ ET HYGIÈNE

Notre cycle mensuel



Objectifs de la session :

- ▶ Les filles comprennent la menstruation et développent un plan pour leurs règles
- ▶ Les mentors/animatrices observent l'aisance et la familiarité des filles avec la menstruation et fournissent des conseils et un soutien individuels si nécessaire.

Compétences : Pratique de l'hygiène menstruelle, familiarité avec le corps, planification

Se baser sur : Notre espace sûr, Devenir une femme

Matériels : Boîte d'art, Fiche-ressource sur le cycle menstruel d'ovulation, document du calendrier menstruel, Affiche sur la gestion de l'hygiène menstruelle, document sur le plan des règles (facultatif), kits de dignité pour chaque fille (facultatif), matériel de démonstration des serviettes hygiéniques (facultatif).



Bienvenue et révision

Nommez une chose/compétence que nous avons apprises la semaine dernière ? Comment avez-vous utilisé cette nouvelle information/compétence à la maison ?



Cercle d'histoire

Sara

Sara a ses règles depuis un certain temps maintenant, mais elle n'arrive toujours pas à calculer le moment de leur arrivée ! Parfois, ses règles arrivent lorsqu'elle est au marché ou chez des amies et qu'elle n'est pas préparée.

Comment Sara pourrait-elle mieux préparer l'arrivée de ses règles ?



Explorons Our Periods



Dire :

- Au cours de la dernière session, nous avons discuté de nombreuses choses importantes liées à la santé reproductive. Aujourd'hui, nous allons poursuivre cette session et je tiens à vous rappeler que la santé reproductive est la santé. Il est important que nous nous renseignions sur notre santé et que nous apprenions à nous protéger. Cela inclut notre santé physique, notre santé émotionnelle et notre santé reproductive.
- Que savons-nous des règles ? Que sont-elles et pourquoi les avons-nous ?



Remarque : Les activités facultatives se trouvent à la fin de la session. Incluez-les si nécessaire.

4

Activité I

Nos règles



Dire : Asseyons-nous toutes en cercle et regardons les images expliquant les règles (fiche-ressource sur le cycle menstruel)

- Lorsque nous atteignons la puberté, nos hormones provoquent la libération d'un ovule par l'un des ovaires. Ceci s'appelle l'ovulation.
- L'ovule libéré se retrouve dans l'utérus à travers l'organe qui ressemble à un tube. C'est ce qu'on appelle les trompes de Fallope.
- L'utérus doit rester préparé au cas où il recevrait un embryon.
- Ainsi, l'utérus commence à développer une muqueuse ou un tissu rempli de sang et de nutriments.
- Si, sur le chemin vers l'utérus, l'ovule se combine à un spermatozoïde, ils forment un embryon. Cette muqueuse est alors nécessaire pour nourrir l'embryon pendant sa croissance dans l'utérus.
- Mais la plupart du temps, l'ovule ne se combine pas à un spermatozoïde. Cela signifie donc qu'il n'y aura pas de bébé dans l'utérus.
- Cela signifie que la muqueuse n'est plus nécessaire dans l'utérus. Elle est évacuée et le mélange de sang et de tissus, ainsi que l'ovule, sortent de l'utérus et passe par le vagin.
- Le sang qui sort du vagin s'appelle les règles.
- Le sang qui sort peut ne pas toujours être rouge vif. Les règles peuvent commencer par être rouge vif, mais peuvent devenir brunes vers la fin.
- Tout ce processus se répète environ une fois par mois et s'appelle le cycle menstruel. Les règles ne sont qu'une petite partie du cycle, la partie que nous pouvons voir.
- Vos règles ne durent pas toute votre vie. Elles s'arrêtent quelque part entre la mi-quarantaine et le début de la cinquantaine.



Demander : Ainsi, lorsqu'une fille commence à avoir ses règles et que son corps est capable de tomber enceinte, cela signifie-t-il qu'elle est prête à avoir des bébés ?



Dire : Même si les filles qui ont leurs règles sont capables de tomber enceintes, cela ne signifie pas qu'elles sont prêtes. Même si les ovaires libérant les ovules peuvent rendre les filles capables de tomber enceintes, le corps d'une fille est trop jeune et n'est pas prêt à avoir un bébé. Il est préférable pour les filles de commencer à penser à la grossesse après l'âge de 20 ans. Jusqu'alors, le corps d'une fille n'est pas complètement développé et il peut être dangereux pour une fille de tomber enceinte. Mais les filles devraient être heureuses d'avoir commencé à avoir leurs règles. C'est bon signe que leur corps se développe correctement et qu'il est en bonne santé.



Activité 2

Notre cycle mensuel



Dire : Maintenant que nous savons ce que sont les règles, voyons combien de fois nous les avons.



Demander : À quelle fréquence pensez-vous que les filles ont leurs règles ?



Dire : Quand une fille a ses règles pour la première fois, celles-ci pourraient être irrégulières, mais après quelques mois, les filles commenceront à avoir leurs règles une fois par mois, en fonction de la durée de leur cycle menstruel..

- Si le cycle menstruel d'une fille est court, ses règles reviendront plus rapidement que si son cycle est long.
- La durée du cycle est le nombre de jours comptés à partir du premier jour des dernières règles jusqu'à la veille des règles suivantes.
- Montrez aux filles le document du calendrier menstruel.
- Par exemple, si les règles d'une fille ont commencé le 10 janvier et les règles suivantes le 7 février, la durée de son cycle menstruel est comptée du 10 janvier au 6 février, soit 28 jours. Cela signifie qu'elle aura ses règles environ tous les 28 jours.
- Le cycle menstruel de certaines filles peut être d'uniquement 21 jours, alors que pour d'autres, il peut durer jusqu'à 35 jours. Ceci est normal.
- MAIS si les règles d'une fille s'arrêtent soudainement pendant plus de 90 jours après avoir été régulières, ceci peut être dû à certaines complications corporelles et elle devrait consulter un médecin.

Entrainons-nous!

- o Divisez les filles en petits groupes et dites-leur que vous allez lire quelques exemples. L'équipe qui trouve la réponse en premier doit la dire à voix haute, et elle sera alors l'équipe gagnante
- o Les règles de Suzanne ont commencé le 26 mars et ses dernières le 4 mars. Combien de temps dure son cycle ? (21 jours)
- o Les règles de Roshna ont commencé le 30 septembre et les règles suivantes, le 1er novembre. Combien de temps dure son cycle ? (31 jours)
- o Les règles de Noora ont commencé le 12 juillet et ses dernières règles sont arrivées le 16 juin. (26 jours)



Expliquer : Nos règles sont une partie saine et normale de notre croissance. Nous ne devrions pas avoir honte de les avoir. Elles sont une partie normale de nos vies.



Activité 3

Gestion de l'hygiène menstruelle



Dire : L'hygiène corporelle est très importante. Et une fois qu'une fille commence à avoir ses règles, l'hygiène devient encore plus importante.

- Lorsque les règles commencent, les filles peuvent ressentir une sensation d'humidité dans leurs sous-vêtements à cause du sang qui sort du vagin.
- L'écoulement de sang est généralement plus abondant le premier jour et diminue par la suite jusqu'à ce qu'il s'arrête.
- Sara a encore besoin de votre aide! Aidez-nous à répondre aux questions suivantes afin qu'elle puisse s'assurer qu'elle reste en bonne santé pendant ses règles.
- Attribuez la pancarte A à une partie de la salle et la pancarte B à l'autre partie. Dites aux filles que vous lirez un certain nombre de déclarations et qu'elles pourront se placer à côté de la pancarte A ou de B, selon ce qu'elles pensent être la bonne réponse. (Les réponses correctes sont en *italique*.)
- Après chaque réponse, montrez-leur la carte qui correspond à la question et clarifiez les détails.



Remarque : Après avoir répondu aux questions, faites une démonstration de la gestion de l'hygiène menstruelle (détails à la fin de la session).



Activité 3

Gestion de l'hygiène menstruelle

Option A	Option B	Clarifier
Lorsque vous avez vos règles, vous devriez...		
Utiliser un bout de tissu usé ou réutiliser un tissu.	<i>Utiliser une serviette hygiénique, un tissu, coton ou mouchoir propres.</i>	Les filles doivent mettre quelque chose de propre dans leurs sous-vêtements pour absorber le sang et prévenir les infections. Elles ne doivent pas insérer ces produits dans le vagin. Gardez les tissus et serviettes hygiéniques inutilisés propres (enveloppés dans un mouchoir en papier ou un sac en plastique) de manière à pouvoir les utiliser.
<i>Vous doucher tous les jours (ou aussi fréquemment que possible).</i>	Vous doucher une fois par semaine.	Les filles ne devraient pas attendre de se sentir sales pour se doucher; il est important de prendre une douche une fois par jour ou aussi fréquemment que possible pour rester propre et en bonne santé
Changer de sous-vêtements une fois par semaine.	<i>Changer de sous-vêtements tous les jours (ou aussi fréquemment que possible).</i>	Il est nécessaire de changer les sous-vêtements aussi souvent que possible, idéalement tous les jours.
<i>Changer le produit d'hygiène féminine toutes les deux ou trois heures.</i>	Changer le produit d'hygiène féminine toutes les sept heures	Les filles ne doivent pas attendre que le produit d'hygiène féminine (une serviette hygiénique ou un tissu propre) soit rempli de sang pour le changer; les filles devraient le changer aussi souvent que possible.
Jeter la serviette hygiénique/coton usé dans la cuvette des toilettes.	<i>Jeter la serviette hygiénique/coton usé dans la poubelle.</i>	Au moment de changer les serviettes hygiéniques, les filles doivent les envelopper pour en faire un paquet propre et le mettre à la poubelle pour pouvoir le sortir avec les autres déchets. Les filles ne devraient pas jeter les serviettes hygiéniques dans la cuvette des toilettes, car elles peuvent la boucher.
Les filles qui ont leurs règles sont sales.	<i>Quand les filles ont leurs règles, cela ne signifie pas qu'elles sont sales.</i>	Quand les filles ont leurs règles, elles ne sont pas sales. C'est un processus parfaitement normal pour une fille ou une femme. Nous devons juste nous assurer de garder notre corps propre pendant que nous avons nos règles ainsi que lorsque nous ne les avons pas.



Activité facultative

L'infection vaginale aux levures



- o Pendant que les filles se développent et grandissent, elles peuvent être touchées par une infection appelée «infection aux levures». Cela se produit généralement dans les zones humides et sombres du corps. Il n'y a rien à craindre et cela peut arriver à n'importe quelle fille.

Certains des symptômes que les filles peuvent ressentir sont :

- Démangeaisons et irritation
- Douleur
- Rougeur et gonflement
- Douleur pendant la miction

Pour éviter de contracter une infection aux levures, les filles peuvent faire les choses suivantes :

- Nous devrions nettoyer nos organes génitaux d'avant en arrière afin de les garder propres et d'éviter le transfert de bactéries de l'anus au vagin.
- Ne pas utiliser de produits parfumés sur les parties génitales. Utilisez de l'eau et du savon naturel (tel que le savon à l'huile d'olive). N'utilisez pas de produits ménagers. Portez des sous-vêtements qui ne sont pas trop serrés et en coton, si possible.
- Assurez-vous que votre zone est sèche en la tapotant avec une serviette après le bain.



Activité 4

Gestion de l'hygiène menstruelle



Dire : Alors, maintenant que nous avons toutes ces informations utiles sur les règles, il nous reste une chose à savoir : comment gérer certaines des choses que nous ressentons lorsque nous avons nos règles.



Dire : La menstruation est une partie très naturelle et normale de la vie d'une fille et d'une femme. Parfois, cela peut nous causer de l'inconfort, mais nous pouvons faire certaines choses pour gérer cela.



Demander : Avez-vous des idées ?

- o Montrez-leur le document sur la gestion de l'hygiène menstruelle.



Dire : Il est normal que les filles aient mal au ventre lors des règles. La douleur est due au fait que l'utérus se contracte pour presser et éliminer le liquide menstruel. Nous pourrions sentir notre estomac lourd, nos seins peuvent être douloureux, il est courant d'avoir des maux de tête, de la fatigue ou d'être d'humeur changeante ou émotionnelles.



Dire : Alors...

- Les filles doivent être prêtes et noter les dates d'arrivée de leurs règles - ceci les aidera à être mieux préparées et à prévenir les fuites accidentelles dans leurs sous-vêtements.
- Les filles peuvent prendre des analgésiques lors des jours les plus douloureux, mais elles doivent toujours obtenir la permission d'un parent ou tuteur, puis consulter un médecin ou un(e) pharmacien(ne).

4

Activité 4 (Suite)

Gestion de l'hygiène menstruelle



- Les filles peuvent faire une longue marche rapide ou faites d'autres exercices que les filles aiment bien, ceci peut aider à soulager la douleur.
- Les filles peuvent utiliser une bouteille chaude ou une serviette chauffée sur le ventre, ceci peut également aider à calmer la douleur.
- Les filles devraient passer une bonne nuit de sommeil pendant cette période, car elles risquent d'être plus fatiguées que d'habitude.
- Les filles ne devraient pas utiliser de déodorant ni de parfum sur les parties génitales, car cela pourrait provoquer des irritations et des éruptions cutanées.
- Si une fille a plus de 16 ans et n'a pas encore eu ses premières règles, elle devrait consulter un médecin pour vérifier qu'il n'y a pas de problème.



Demander : Si une fille a besoin de plus d'informations ou de conseils sur la menstruation et l'hygiène, où peut-elle les obtenir ?



Dire : Si vous avez d'autres questions sur ce sujet, vous pouvez parler à quelqu'un dans l'espace sûr, à un médecin ou à un adulte de confiance.

5

Vérification

Nommez trois manières que les filles peuvent adopter pour rester propres pendant leurs règles.

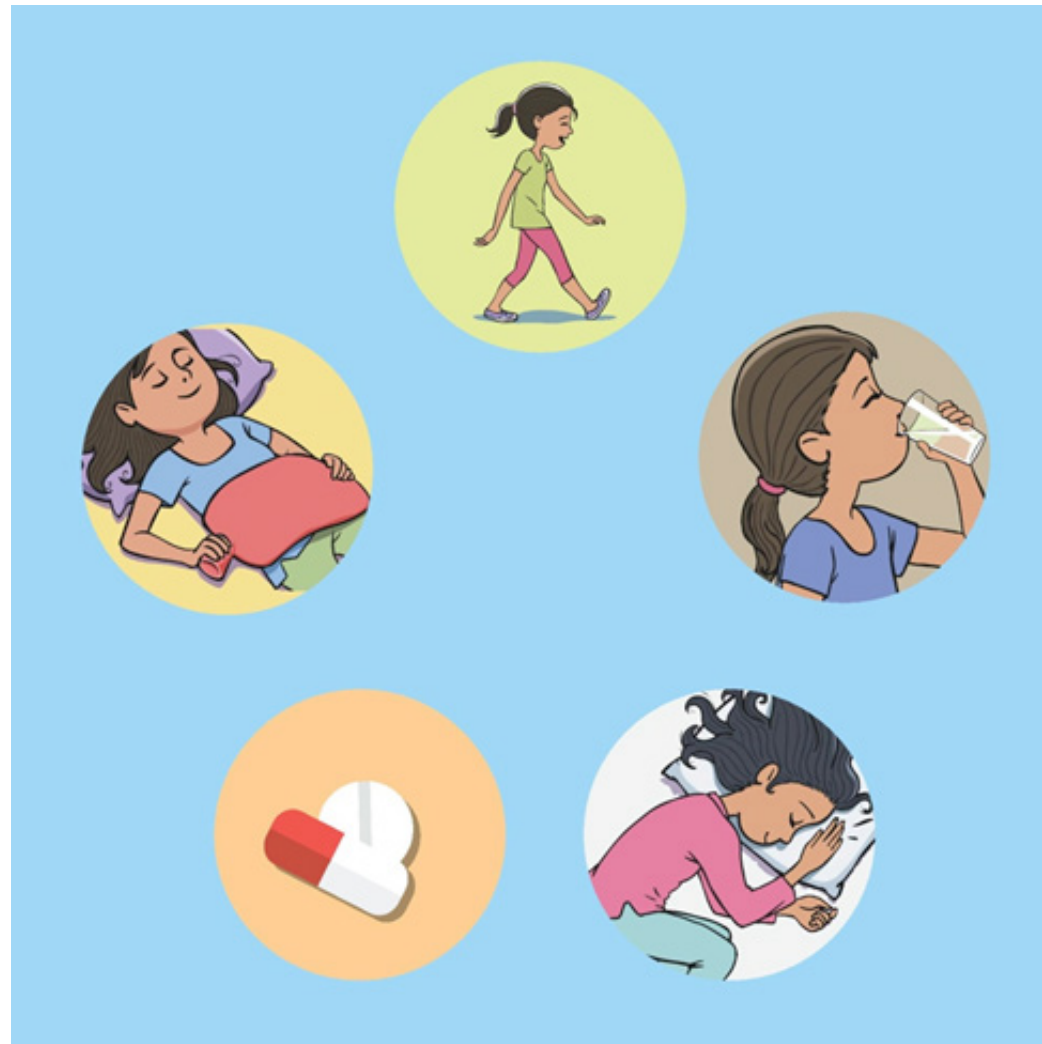
6

À emporter

Discutez des règles avec votre personne de confiance et expliquez-lui comment elle peut vous aider pendant cette période. Demandez-lui ce qu'elle fait pour rendre ses règles plus confortables. Nous discuterons de notre expérience lors de la prochaine session.

FICHE-RESSOURCE

Gestion de l'hygiène menstruelle



Activité facultative

Démonstration de la gestion de l'hygiène de la menstruelle

La gestion des besoins en matière d'hygiène menstruelle en situation d'urgence peut être difficile. Souvent, les produits ne sont pas facilement disponibles ou s'épuisent rapidement. Aux fins de cette session, le personnel et les mentors doivent identifier les méthodes de gestion les plus pertinentes et disponibles. Si possible, disposez de la méthode particulière qui est disponible aux filles. Garder les produits pour la gestion de l'hygiène menstruelle disponibles dans l'espace sûr incitera davantage les participantes à assister au groupe. Quelques autres points à garder à l'esprit pour cette session :

- 1.** Lorsque vous discutez des différentes méthodes de gestion d'hygiène menstruelle, ayez à votre disposition un échantillon de chaque méthode disponible durant la session que vous animez.
- 2.** Utilisez les noms corrects, formels et informels, pour faire référencement à chaque méthode.
- 3.** Montrez comment chacune fonctionne, par exemple en appliquant du liquide sur une serviette hygiénique pour montrer comment elle absorberait le sang.
- 4.** Faites circuler l'échantillon dans la pièce pour permettre aux filles de poser des questions et de devenir plus à l'aise avec son utilisation éventuelle
- 5.** Les images sont puissantes. Trouvez des images ou des outils de formation pertinents au niveau local provenant d'autres secteurs de programme concernés, ou dessinez, ou trouvez un artiste local disponible pour dessiner un échantillon si l'élément réel n'est pas disponible. Les images ci-dessous sont des exemples.
- 6.** Partagez votre expérience de la menstruation et comment vous avez géré votre cycle mensuel. Qu'est-ce qui a marché? Qu'est-ce qui n'a pas marché ?

Activité facultative

Démonstration de la gestion de l'hygiène menstruelle



Activité facultative

Le plan de mes règles

Un plan des règles aidera les filles à se préparer à gérer leurs cycles avec succès. Les mentors/animatrices peuvent donner des conseils sur ce qu'il faut inclure, mais devraient permettre aux filles de créer leur propre plan en écrivant, en dessinant ou en parlant simplement les unes avec les autres. Lors des sessions à venir, vérifiez avec chaque fille pour savoir comment la planification se passe et si elles ont besoin d'aide ou de mises à jour. Les filles peuvent hésiter à participer à l'exercice si celui-ci est introduit trop tôt dans le programme.

Continuez à revoir l'activité et fournissez des opportunités supplémentaires pour discuter sans aucune pression.

Questions à considérer pour chaque plan :

- Quelle est la meilleure façon de garder une trace des jours où j'ai mes règles et des jours entre les deux règles ?
- Quelles activités est-ce que je veux continuer à faire pendant mes règles ?
- De quoi ai-je besoin pour m'assurer de pouvoir continuer à participer à ces activités ?
- À qui puis-je parler pour obtenir de l'aide et du soutien si nécessaire ?
- De quel type de produits ai-je besoin pour gérer mes règles avec succès ?
- Où puis-je me procurer ces produits ?
- Si j'ai mal ou j'ai un malaise, que puis-je faire pour l'atténuer ?
- Y a-t-il autre chose à faire pour que le plan de mes règles soit réussi ?

Les idées pour suivre le cycle pourraient inclure :

- Dessinez ou distribuez un calendrier mensuel qui représente le temps qui passe dans un format adapté à la culture locale, soit linéaire soit cyclique.
- Utilisez des cailloux ou d'autres objets trouvés dans l'environnement. Invitez les filles à trouver une trentaine de cailloux et à les utiliser pour suivre les jours de leur cycle en les déplaçant d'une pile à l'autre ou en les mettant dans une tasse ou un récipient.
- Tracez des marques basiques sur un mur ou un morceau de papier pour indiquer chaque jour de votre cycle.



Remarque : N'oubliez pas de rappeler au groupe que chaque fille aura un plan différent, y compris le nombre de jours, ce qu'elles prévoient, ainsi que le choix de méthodes de gestion d'hygiène menstruelle. Normalisez le choix de chaque fille et découragez-les à comparer et à juger les plans les unes des autres.

FICHE-RESSOURCE

Le plan de mes règles

Besoin	Solution
Comment je vais suivre mon cycle mensuel :	
Ce dont j'ai besoin pour continuer à faire les activités que je veux :	
Méthode que je vais utiliser pour absorber l'écoulement sanguin :	
Façons d'atténuer la douleur et l'inconfort :	
Où puis-je obtenir des produits :	
Sur qui je peux compter pour du soutien :	
Autre	
Nombre de jours de mes règles	
Nombre de jours entre mes règles :	



SANTÉ ET HYGIÈNE

La santé sexuelle



✱ **Remarque :** Ce contenu peut être utilisé avec toutes les filles, qu'elles soient sexuellement actives ou non. Cependant, la culture et le contexte doivent être pris en compte pour évaluer s'il serait possible de mettre en œuvre cette session sans risque de répercussions.

Objectifs de la session :

- ▶ Les filles apprennent les faits sur la santé sexuelle.
- ▶ Les mentors/animateuses notent les idées fausses que les filles ont autour de la reproduction et de la grossesse et communiquent avec les filles qui pourraient avoir besoin de soutien ou de conseils.

Compétences : Connaissance du corps, participation, prise de risque en toute sécurité

Se baser sur : Espace sûr, Personnes en qui j'ai confiance, Nos corps, Notre cycle mensuel

Matériels : Guide des outils intégrés de S&E pour «Levez-vous/Asseyez-vous» pour les mythes de la santé reproductive» à la page 205.



Bienvenue et révision

Nommez une chose/compétence que nous avons apprises la semaine dernière ? Comment avez-vous utilisé cette nouvelle information/compétence à la maison ?



Cercle d'histoire

Sara

Sara est très excitée. Sa tante/sa personne sûre vient de lui annoncer qu'elle était enceinte. Le mari de sa tante est également très heureux et tous les deux travaillent dur pour se préparer à l'arrivée du bébé. Sara sait quelque chose au sujet des bébés - elle connaissait les organes reproductifs impliqués, mais pas la façon de faire un bébé. Elle ne voulait pas déranger sa tante avec ces questions, mais à qui pourrait-elle bien le demander ?

Si Sara vous demandait, que lui diriez-vous ?

3

Explorons La santé sexuelle



Dire :

- Comme nous en avons déjà discuté, la grossesse survient lorsque l'ovule d'une femme et un spermatozoïde d'un homme se rencontrent dans le corps d'une femme.
- Ceci est fait quand un homme met son organe reproducteur, appelé pénis, dans le vagin d'une femme. Ceci s'appelle la « relation sexuelle »
- La relation sexuelle est une expérience partagée par deux personnes très attachées l'une à l'autre, telles que la femme et son mari.



Remarque : Ces concepts peuvent être partagés avec les filles tout au long de l'adolescence, de la manière jugée appropriée et sûre pour le contexte culturel. D'autres informations à ajouter pour les filles plus âgées peuvent inclure :

- Lorsque le pénis d'un homme se trouve dans le vagin d'une femme, il «éjacule», c'est-à-dire qu'il libère un liquide blanc appelé « sperme ». Le sperme contient des millions de micro-organismes appelés «spermatozoïdes». Les spermatozoïdes remontent à travers le col de l'utérus et, si un ovule se trouve à proximité, rencontre l'ovule et commence le processus de création d'un bébé. Partagez les images de spermatozoïdes et d'ovules si nécessaire.



Remarque : Observez les réactions des filles face aux informations partagées. Certaines filles peuvent avoir déjà eu des relations sexuelles à un jeune âge et peuvent simplement relier leur expérience au sujet et à la discussion. Ralentissez la session si nécessaire et écoutez ce que les filles disent et observez comment elles réagissent physiquement



Dire :

- Personne ne devrait jamais forcer une autre personne à avoir des relations sexuelles. Le sexe est un acte d'amour que deux adultes consentent de faire et apprécient. Nous parlerons plus tard de ce que signifierait un acte où une personne force une autre personne à avoir une relation sexuelle avec elle et comment rechercher du soutien si cela se passe.
- Lors de notre session sur la puberté, nous avons appris qu'une fille peut tomber enceinte une fois qu'elle a ses règles. Pour cette raison, il est important de savoir comment éviter de tomber enceinte avant l'âge approprié.
- Il y a différentes façons d'éviter de tomber enceinte. Nous allons nous concentrer sur deux.

3

Explorons (Suite)

La santé sexuelle

1. **Ne pas avoir de relations sexuelles.** C'est le seul moyen qui garantit à 100% de ne pas tomber enceinte. Il est important que les jeunes attendent d'être plus âgés avant d'avoir des relations sexuelles. S'ils ont des relations sexuelles, ils doivent savoir comment éviter une grossesse jusqu'au meilleur moment pour le bébé et les parents. C'est une énorme responsabilité.
2. **Pratiques sexuelles sûres et saines.** Les méthodes de contraception sont utilisées pour interférer avec la rencontre du sperme et de l'ovule à la suite d'un rapport sexuel. Il existe de nombreuses formes de contraception. Le préservatif est un exemple de type de contraception. Un préservatif ressemble à un ballon en caoutchouc (utilisez une comparaison appropriée au niveau local). Un homme met un préservatif sur son pénis avant de le placer dans le vagin d'une femme. Cela empêche l'éjaculation contenant du sperme de pénétrer dans la femme et de rencontrer l'ovule. Cependant, il existe de nombreux autres types de contraception auxquels les filles ont accès. Les filles devraient discuter des différentes options qui s'offrent à elles avec un(e) professionnel(le) de la santé.

 **Remarque :** Encore une fois, observez comment le groupe réagit à l'information. Prenez votre temps pour transmettre les concepts et mettez cette session en œuvre sur deux séances de groupe si nécessaire. De plus, les filles peuvent déjà être forcées à avoir des relations sexuelles parce qu'elles sont mariées ou vivent dans un foyer sexuellement abusif. Reportez-vous à la Partie 1 pour plus d'informations sur la mise en œuvre de ces concepts clés sans renforcer le sentiment de honte, le stress ou les traumatismes.

4

Activité I

Levez-vous, asseyez-vous pour les mythes sur la santé reproductive

S

- o Invitez les filles à former un cercle ou à se rassembler dans un groupe. Demandez-leur de «se lever» lorsqu'elles entendent une déclaration vraie. Demandez-leur de «s'asseoir» lorsqu'elles entendent une déclaration fausse.



Expliquer : Levez-vous ou asseyez-vous en fonction de votre réaction aux déclarations suivantes :

- Une fille ne peut pas tomber enceinte pendant ses règles.
- Une fille ne peut pas tomber enceinte la première fois qu'elle a des relations sexuelles.
- Une fille ne devrait jamais avoir de rapports sexuels si elle ne le souhaite pas.
- Le seul moyen sûr de ne pas tomber enceinte est de ne pas avoir de relations sexuelles.
- Le sexe, c'est quand deux personnes s'embrassent.
- Si vous utilisez un préservatif, il est impossible de tomber enceinte.
- Je peux parler à ma personne sûre ou à ma mentor si j'ai des questions sur les relations sexuelles ou si quelqu'un m'a mis mal à l'aise ou ne m'a pas fait sentir en sécurité.

Ajoutez tous les autres mythes locaux ou idées fausses à cette liste.



Remarque : Laissez le groupe répondre aux déclarations en fonction de ses convictions. Prenez note quand les filles se lèvent pour des déclarations qui ne sont pas nécessairement vraies ou qui sont fondées sur des mythes ou des idées fausses. Invitez le groupe à se demander pourquoi les filles pensent qu'une déclaration est vraie ou fausse. Permettez-leur d'avoir une discussion interactive et de contester les idées les unes des autres d'une manière respectueuse. À la fin, clarifiez toute confusion ou désinformation restante pour que le groupe prenne conscience des faits.

4

Activité 2

Les IST - Ce que vous pouvez voir et ressentir

o Nous allons parler d'infections transmises d'une personne à une autre. Il est important de disposer de ces informations car elles peuvent avoir un effet sur la santé d'une personne.



Demander : Avez-vous entendu parler d'infections transmises d'une personne à une autre ?



Demander : Savez-vous comment les infections se transmettent d'une personne à une autre ?



Expliquer : Certaines des choses que vous pouvez « contracter » :

- Simple rhume : Le virus du rhume se propage dans l'air par l'intermédiaire d'une personne malade qui éternue, tousse ou se mouche près de vous.
- Intoxication alimentaire : Une personne manipulant votre nourriture sans se laver les mains est l'un des moyens de contracter une intoxication alimentaire.
- Rougeole/varicelle : Vous pouvez les contracter en touchant les cloques de quelqu'un. Elles peuvent également se transmettre par l'air à travers une personne malade qui éternue, tousse ou se mouche près de vous.
- Verrues : Elles peuvent être contractées en entrant en contact avec une personne qui a une verrue, par exemple en se serrant la main ou en utilisant le même tissu/les mêmes serviettes qu'une personne qui a des verrues pendant une période prolongée.



Dire : Voici les infections/virus que les personnes peuvent contracter en général, mais certains sont liés aux «interactions intimes» et peuvent être transmis d'une personne à une autre lors de ces interactions ou par contact avec le sang d'une personne. et peuvent être transmises d'une personne à une autre lors de ces interactions ou par contact avec le sang d'une personne.



Demander : Savez-vous ce que cela pourrait être ? (Syphilis, Herpès, Gonorrhée, Chlamydia, Hépatite B, Hépatite C, VIH/SIDA).

Les choses que vous voyez et ressentez	
Voir	Ressentir
Une plaie sur le pénis, le vagin ou l'ouverture du vagin	Démangeaisons à l'intérieur du vagin ou des poils pubiens
Pus venant du pénis ou fin du pénis étant rouge	Douleur brûlante lorsque vous urinez, sensation que vous devez uriner fréquemment
Secrétions abondantes et malodorantes sur la culotte d'une fille	Douleur dans le ventre et fièvre
Petites poussées de type chou-fleur sur les organes génitaux ou à côté	Douleur pendant les interactions intimes
Voir des insectes bruns se déplacer et de petits œufs blancs sur les poils pubiens	

4

Activité 2 (Suite)

Les IST - Ce que vous pouvez voir et ressentir



Dire : Comme je l'ai déjà mentionné, une personne infectée peut parfois ne pas voir ou ressentir quelque chose de différent. Mais parfois, il y a des changements.



Demander : Quelles sont les choses qu'une personne pourrait voir ou ressentir et qui l'alerteront de consulter un médecin ?



Demander : Comment une personne peut-elle réduire le risque de transmission de ces infections à une autre personne ?

- Le traitement est la prévention! Si vous avez eu un rapport sexuel non protégé, faites-vous tester et soigner dès que possible. Un traitement opportun aide à prévenir les complications de santé et à réduire la transmission aux autres.
- Si possible, protégez-vous contre le VPH et l'hépatite B en vous faisant vacciner au dispensaire le plus proche.
- Abstenez-vous ou utilisez un préservatif lors des interactions intimes. (Expliquez que les préservatifs ne protègent pas contre toutes les IST, mais que c'est la méthode la plus efficace après l'abstinence).
- Ne partagez pas les aiguilles pour le perçage des oreilles avec d'autres personnes.
- Lorsque vous recevez un type d'injection, assurez-vous que l'aiguille est neuve et propre.
- Ne partagez pas les couteaux ou les lames de rasoir avec d'autres personnes.
- Lorsque vous entrez en contact avec du sang, ne le touchez pas directement, mais utilisez plutôt des gants ou du plastique pour nettoyer ou traiter une plaie ou une incision.

- Quand une personne devrait-elle se rendre dans un centre de santé pour traiter une IST? [Dès qu'elle pense qu'elle a une IST, si un/une partenaire lui dit qu'elle/il a une IST ou si elle soupçonne que la personne avec laquelle elle a eu un rapport intime pourrait en avoir une (elle peut réfléchir aux symptômes dont nous avons discuté)].
- Où peut-elle aller si elle pense avoir une IST? (Préparez des informations sur les services à proximité).



Expliquer : Si une personne pense avoir une IST, elle doit d'abord aller dans un centre de santé ou à l'hôpital pour se faire soigner. Il n'est pas possible de se soigner à la maison. Il est également important de prendre tous les médicaments donnés par la/le prestataire de soins de santé. Si elle attrape l'IST de son partenaire, elle doit essayer d'encourager son partenaire à se faire soigner également, afin qu'elle ne contracte pas l'IST à nouveau plus tard. Ils peuvent parler à quelqu'un dans l'espace sûr pour plus d'informations.



Demander : Que se passe-t-il lorsqu'une IST n'est pas soignée ? (Fausse couche pendant la grossesse, infertilité, IST transmise au bébé pendant la grossesse).



Demander :

4

Activité 3

VIH/SIDA



Demander : Avez-vous entendu parler du VIH ? Qu'en savez-vous ?



Expliquer : Le VIH est un virus trouvé chez les humains qui empêche le système immunitaire (le moyen par lequel notre corps nous maintient en bonne santé et nous garde fortes) de fonctionner correctement. Avec un système immunitaire affaibli, le corps est plus à risque de contracter des infections et des maladies. La personne devient plus faible et finit par développer le SIDA. Mais si le VIH est détecté à temps, il existe un traitement qui peut le rendre plus facile à gérer pour mener une vie heureuse et saine. Mais ce traitement est très coûteux et difficile à obtenir à certains endroits.



Demander : Savez-vous ce qu'est le SIDA ? Qu'en avez-vous entendu parler ?



Expliquer : Le SIDA est transmis d'une personne à une autre. Il ne se développe pas tout seul. Il passe par le contact avec le sang, les fluides sexuels ou le lait maternel d'une personne infectée. Le SIDA est une maladie qui détruit le système immunitaire du corps par le VIH. Il n'existe pas de traitement curatif pour le SIDA, c'est pourquoi il est important que les personnes se fassent tester tôt si elles soupçonnent quelque chose. Ainsi, le virus VIH peut être géré avant qu'il ne se transforme en SIDA.

- o Donnez du papier aux filles, demandez-leur de faire une coche d'un côté et un X de l'autre. Expliquez que vous allez lire un certain nombre de déclarations et qu'elles montreront la coche si elles pensent que c'est correct et le X si elles pensent que c'est faux.

Une personne peut contracter le VIH par le biais d'interactions intimes.	Vrai
Une personne peut contracter le VIH si elle partage la même tasse ou serviette qu'une personne infectée	Faux
Une personne peut contracter le VIH en partageant une aiguille avec une personne séropositive (Par exemple, une aiguille de perçage d'oreille).	Vrai
Une personne peut contracter le VIH si elle se trouve dans la même pièce qu'une personne infectée.	Faux
Une personne peut contracter le VIH si elle partage une seringue avec une personne infectée (par exemple, une seringue injectée).	Vrai
Une personne peut attraper le VIH si elle embrasse une personne infectée.	Faux
Une personne peut contracter le VIH si elle serre la main d'une personne infectée.	Faux
Une mère peut transmettre le VIH au bébé lors de l'accouchement si elle est infectée.	Vrai
Une personne peut contracter le VIH si elle utilise le même couteau ou le même rasoir qu'une personne infectée.	Vrai
Une personne peut contracter le VIH en touchant une personne infectée.	Faux
Une mère infectée peut transmettre le VIH à son bébé par l'allaitement.	Vrai

4

Activité 3 (Suite)

VIH/SIDA

Après avoir fini,



Expliquer : Le VIH est différent des autres maladies car il ne peut pas être contracté dans la même pièce qu'une personne infectée, ni en prenant une personne dans les bras ou en la touchant (pas comme les verrues). Nous ne pouvons pas le contracter d'une personne infectée qui tousse ou qui éternue ou en buvant dans sa tasse (contrairement au rhume).

Mais une fille peut essayer de prévenir l'infection en évitant les interactions intimes. Si elle a des interactions intimes, il est préférable d'utiliser un préservatif et de s'entraîner à rester en sécurité. Mais lorsqu'ils sont mariés, les femmes et les hommes pourraient décider de ne pas utiliser de préservatifs, ils pourraient choisir d'utiliser d'autres méthodes ou ils pourraient essayer d'avoir un bébé. Dans ces cas, il est préférable de consulter un médecin et de subir un test de dépistage du virus avant d'avoir des interactions intimes.

Si une fille pense avoir été récemment exposée au VIH lors de rapports sexuels ou du partage d'aiguilles, elle devrait immédiatement parler à un(e) prestataire de soins de santé au sujet des médicaments qui pourraient l'aider à prévenir l'infection. Le médicament est plus efficace lorsqu'il est pris dans les 72 heures après l'exposition.

4

Activité 4

Les sécrétions vaginales



Dire : Nous avons discuté de nombreuses informations sur les IST. Nous devrions également discuter des sécrétions vaginales, car bien qu'il soit très normal d'avoir des sécrétions vaginales et qu'elles ne soient pas liées aux IST en particulier, certains types peuvent être le signe d'une infection générale et il est important de savoir lesquelles.



Dire : Toutes les filles connaîtront des sécrétions vaginales claires, blanches ou blanc cassé. Ceci est normal et aide à prévenir et à combattre les infections vaginales. Les sécrétions vaginales normales sont une fonction corporelle saine, et c'est la façon dont votre corps nettoie et protège votre vagin. Il est normal que les sécrétions augmentent avec l'activité physique, l'ovulation, le stress émotionnel, etc.

Blanches

Il est normal d'avoir un peu de sécrétions blanches, surtout au début ou à la fin du cycle menstruel. Toutefois, si les sécrétions sont également irritantes et présentent une consistance ou une apparence épaisse et semblable à celle du fromage cottage, il est important de consulter un médecin.

Claires et aqueuses

Des sécrétions claires et aqueuses sont parfaitement normales et peuvent survenir à tout moment du mois. Elles peuvent être particulièrement abondantes après l'exercice.

Claires et élastiques

Lorsque les sécrétions sont claires mais élastiques, plutôt que acqueuses, elles indiquent que la personne ovule. Ceci est un type normal de sécrétions.

Brunes ou contenant du sang

Des sécrétions brunes ou contenant du sang sont généralement normales, surtout quand elles se produisent pendant ou juste après le cycle menstruel. Des sécrétions tardives à la fin des règles peuvent paraître brunes au lieu de rouges. Les filles et les femmes peuvent également expérimenter une petite quantité de sécrétions contenant du sang entre les règles, appelées saignements.

Jaunes ou vertes

Des sécrétions jaunes ou vertes ne sont pas saines, surtout si elles sont épaisses, si elles ont des morceaux ou sont accompagnées d'une mauvaise odeur. Ce type de décharge peut être un signe d'infection et doit être vérifié par un médecin.

4

Activité 4 (Suite)

Les sécrétions vaginales



Demander : Que doit faire une fille si elle a des sécrétions qui ne sont pas normales ?



Dire : N'oubliez pas que la santé sexuelle, c'est la santé! Et pour nous assurer que nous sommes en bonne santé et protégées, nous devons prendre soin de tous les aspects de notre santé, y compris notre santé physique, notre santé émotionnelle, et notre santé sexuelle et reproductive.



Dire : Si les filles ont des questions concernant cette session, elles peuvent venir me voir à la fin de la session ou à tout moment. Si elles préfèrent, elles peuvent également parler à un adulte de confiance ou consulter un médecin.

5

Vérification

Qu'est-ce qu'une infection sexuellement transmissible ? Nommez deux types d'ITS. Où une fille peut-elle aller si elle a des symptômes ?

6

À emporter

En attendant la semaine prochaine, réfléchissez aux questions supplémentaires que vous pourriez avoir sur les IST. Discutez avec votre personne sûre pour savoir si elle a entendu parler des différentes IST et de la façon dont les femmes et les filles peuvent s'aider mutuellement à être en bonne santé et en sécurité. Nous inviterons les filles à partager leurs expériences avec le groupe la semaine prochaine.

Activité facultative

Mythes et idées reçues sur le VIH/SIDA

- o Collez deux pancartes sur les deux côtés de l'espace sûr – sur l'une un pouce levé, sur l'autre un pouce vers le bas, ou un symbole local indiquant un «oui» ou un «non». Invitez les filles à se mettre debout au milieu de la pièce.



Expliquer :

- Je vais lire quelques déclarations sur le VIH/SIDA.
- Après chaque déclaration, courez vers le mur avec le pouce levé si la déclaration est vraie, ou avec le pouce vers le bas si elle est fausse.
- Ce n'est pas grave si vous ne connaissez pas la réponse. Restez au milieu si vous n'êtes pas sûres. Ce jeu consiste à apprendre et à obtenir les bonnes informations.

Lisez une à la fois :

- Le VIH/SIDA est une maladie qui affaiblit le corps, qui rend la personne malade davantage au fil du temps et, éventuellement, cause la mort. **[Vrai]**
 - Tout le monde meurt du SIDA, il est donc préférable de ne pas savoir si vous en êtes atteintes. **[Faux]**
 - Il existe des médicaments qui peuvent aider à gérer la maladie du SIDA et aider les gens à vivre plus longtemps. **[Vrai]**
 - Le SIDA est une maladie que seules les mauvaises personnes contractent, par exemple les femmes qui ont de nombreux partenaires sexuels ou qui vendent leur corps pour le sexe. **[Faux]**
 - Les femmes et les filles risquent davantage de contracter le VIH que les hommes et les garçons. **[Vrai]**
 - Les guérisseurs traditionnels de la communauté ont guéri les personnes atteintes du SIDA et elles ne souffrent plus de la maladie mortelle. **[Faux]**
 - Vous pouvez savoir si quelqu'un a le VIH en le regardant. **[Faux]**
 - Le VIH peut se transmettre pendant les rapports sexuels. **[Vrai]**
 - Le VIH se transmet par le partage d'assiettes et de tasses avec une personne séropositive. **[Faux]**
 - Vous pouvez prévenir le VIH en utilisant un préservatif. **[Vrai]**
- o Encouragez les filles à se demander entre elles pourquoi elles ont choisi une certaine réponse. Facilitez un dialogue respectueux et aidez les filles à parvenir à une conclusion mutuelle en cas de désaccord. À la fin, clarifiez toujours les idées reçues avec des faits.



Remarque : Observez si l'une des filles est provoquée ou affectée par l'activité. Assurez la confidentialité et fournissez un renforcement positif pour la participation. Faites le point avec les filles individuellement au besoin.



SANTÉ ET HYGIÈNE

La contraception



- * **Remarque :** Cette session devrait être utilisée avec toutes les filles, si cela est approprié. Les filles plus jeunes et non mariées sont les plus vulnérables aux grossesses non désirées. Cependant, le contexte doit être examiné afin de déterminer si la mise en œuvre de cette session pourrait augmenter le risque de répercussions.
- * **Remarque :** Si les mentors sont suffisamment à l'aise et à la demande des filles, elles peuvent donner des informations plus détaillées sur les différentes méthodes de contraception disponibles dans la section des fiches-ressources à la page 143.

Objectifs de la session :

- ▶ Les filles découvrent les méthodes de contraception et le concept d'espacement des naissances.
- ▶ Les mentors/animateuses renforcent la confiance avec les filles en ce qui concerne leur santé sexuelle et reproductive.

Compétences : Compétences décisionnelles, connaissances de base en moyens de contraception

Se baser sur : Notre espace sûr, Mes services sûrs, Nos corps

Matériel : Boîte d'art, sac de théâtre, document des référencement pour les services de santé



Bienvenue et révision

Nommez une chose/compétence que nous avons apprises la semaine dernière ? Comment avez-vous utilisé cette nouvelle information/compétence à la maison ?

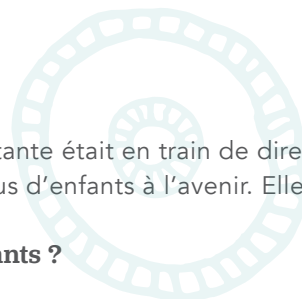


Cercle d'histoire

Sara

La tante de Sara qui est enceinte a déjà eu quatre enfants. Sa tante était en train de dire à la mère de Sara qu'après la naissance de son cinquième enfant, elle allait prendre quelque chose pour éviter d'avoir plus d'enfants à l'avenir. Elle pense que cinq enfants est plus que suffisant.

Que peut faire la tante de Sara pour éviter d'avoir des enfants ?



3

Explorons La contraception



Dire : Parfois, même quand les gens sont mariés, ils ne sont toujours pas prêts à avoir des bébés.

- Avoir un bébé peut être une expérience merveilleuse qui change la vie, mais cela peut également être préjudiciable à la fois pour la fille et pour le bébé si la mère a moins de 19 ans. C'est parce que le corps de la fille n'est pas encore complètement développé pour porter un enfant ce qui pourrait entraîner des complications pendant la grossesse ou l'accouchement.
- D'autres personnes peuvent choisir d'attendre avant d'avoir des enfants parce qu'elles veulent terminer leurs études, ne savent pas comment prendre soin d'un bébé, ou peut-être qu'une famille a déjà tellement d'enfants qu'elle ne veut pas en avoir davantage à cause de questions de budget.
- Toute personne a le droit de choisir le nombre d'enfants à avoir, le moment de les avoir et la méthode de contraception à utiliser.
- L'abstinence, qui signifie l'absence d'interactions intimes, est le meilleur et le moyen le plus sûr pour prévenir les grossesses non désirées. Mais beaucoup de personnes dans des relations amoureuses ont des interactions intimes et ne veulent pas tomber enceintes. Pour elles, il existe d'autres moyens de prévenir la grossesse.
- Parfois, les femmes peuvent décider d'utiliser certaines méthodes de planning familial pour d'autres raisons, par exemple pour rendre leurs règles plus régulières. Elles ont parfois recours à ces méthodes même si elles ne sont pas dans une relation intime.



Remarque : Familiarisez-vous avec les détails sur les contraceptifs parmi les fiches-ressources fournies à partir de la page 143, au cas où les filles auraient des questions spécifiques sur un contraceptif dont vous parlez.

4

Activité I Le planning familial



Dire : Passons en revue quelques scénarios et voyons si nous pensons que le couple devrait utiliser ou non les méthodes de planning familial.

- o Divisez les filles en groupes et donnez à chaque groupe un scénario. Demandez-leur de discuter du scénario et de répondre à ces deux questions :
 - Le couple dans votre scénario devrait-il avoir un bébé ?
 - Quel est le bon moment pour avoir des bébés ?

Contextualisation !

Scénario 1 : Alan et Béatrice sont en couple depuis deux mois. Béatrice a 17 ans et Alan en a 27. Alan veut commencer à avoir des enfants. Devraient-ils avoir des bébés ou devraient-ils utiliser des méthodes de prévention? (Si une fille tombe enceinte à 17 ans, cela peut être très dangereux pour la mère et le bébé, car le corps de la mère n'est pas complètement développée.)

Scénario 2 : Sam et Chloé sont mariés depuis sept ans. Sam a récemment perdu son emploi et est incapable de fournir un revenu à la famille. Ils ont déjà quatre enfants. Devraient-ils utiliser des méthodes de prévention pour ne pas tomber enceinte ? (Si elle tombe enceinte maintenant, cela causera beaucoup de stress à la famille qui aura des difficultés à subvenir aux besoins d'un enfant supplémentaire avec un revenu financier faible).

Scénario 3 : Farah et Amir vivent dans une petite maison avec de nombreuses autres personnes. Ils cherchent à déménager quelque part pour vivre avec moins de personnes afin de pouvoir fonder une famille, mais ils ne savent pas quand cela va arriver. (Si elle tombent enceinte maintenant, cela pourrait causer davantage de stress et de pression en raison des conditions de vie.)

Scénario 4 : Khalil (27 ans) et Mira (15 ans) sont mariés depuis six mois. Mira est toujours à l'école et termine ses études. Ils n'ont pas encore d'enfants, mais ils envisagent de fonder une famille. (Mira devrait avancer autant que possible dans ses études et attendre que son corps soit complètement développé avant de tomber enceinte.)



Demander :

- Selon vous, quels sont les obstacles auxquels une personne peut être confrontée lorsqu'elle tente la méthode de planning familial ?
- Si une personne est mariée et souhaite recourir au planning familial, où peut-elle aller pour obtenir plus d'informations ? (Espace sûr, centre de santé)

4

Activité 2 La contraception



Demander : Avez-vous entendu parler de méthodes de contraception ? Qu'en avez-vous entendu parler ?



Dire : Une personne qui a l'intention d'avoir des relations sexuelles mais ne veut pas tomber enceinte peut utiliser un contraceptif. Toute méthode de contraception est plus efficace que la non-utilisation de contraceptifs et est plus sûre que la grossesse et l'accouchement.

- Plus d'informations peuvent être fournies à ce sujet au centre. Si vous connaissez une fille qui a besoin de ce type d'informations, demandez-lui de parler à un membre du personnel dans l'espace sûr.



Remarque : Rendez l'explication aussi interactive que possible en leur demandant ce qu'elles savent déjà et en les encourageant à poser des questions.



Dire :

- La plupart des méthodes de contraception sont destinées aux femmes et aux filles; seules quelques méthodes sont utilisées par les hommes.
- Il existe de nombreuses méthodes parmi lesquelles choisir, et toutes sont sûres et efficaces pour les adolescents.
- L'utilisation de contraceptifs permet à de nombreuses personnes de profiter de leur intimité sans avoir à s'inquiéter d'une grossesse non désirée. Les préservatifs masculins et féminins permettent aux personnes de profiter de rapports sexuels sans se soucier des IST.
- Aucune méthode de contraception n'est parfaite et chaque méthode a ses propres caractéristiques. Certaines méthodes varient dans leur efficacité à prévenir la grossesse. Certaines méthodes ont des effets secondaires; d'autres nécessitent une visite dans une clinique de santé.
- Il existe des méthodes discrètes (telles que les contraceptifs injectables ou les DIU) qui peuvent être utilisées sans attirer l'attention et qui nécessiteraient moins de visites à un établissement de santé.
- Seuls les préservatifs masculins et féminins offrent une protection contre les IST et le VIH. Pour une protection supplémentaire, de nombreux couples utilisent des préservatifs en plus d'une autre méthode de contraception.
- Les femmes/filles essaient souvent différentes méthodes pour déterminer laquelle leur conviennent le mieux. Un(e) prestataire de soins de santé peut offrir plus d'informations sur les avantages, les inconvénients, l'efficacité et les effets secondaires de différentes méthodes.

Fournissez aux filles des informations sur les services de santé disponibles auxquels elles peuvent accéder pour en savoir plus sur les contraceptifs.

4

Activité 3

Signes de grossesse



Demander : Comment une fille peut-elle savoir si elle est enceinte ?



Dire : L'un des premiers signes de grossesse se produit quand une fille remarque l'absence de ses règles ou de ses menstruations mensuelles. Cela va généralement de pair avec certains des symptômes suivants :

- Nausée avec ou sans vomissements
- Envies ou aversions alimentaires
- Besoins fréquents d'uriner
- Sensibilité et gonflement des seins
- Fatigue



Demander : Que peut faire une fille si elle pense être enceinte ?



Dire : Elle peut parler à quelqu'un en qui elle a confiance, parler à quelqu'un dans l'espace sûr ou parler à une travailleuse sociale ou à un(e) professionnel(le) de la santé. Ces personnes seront en mesure de lui fournir plus d'options et de faire les référencement nécessaires.



Demander : Pourquoi est-il important d'avoir ces informations ?



Dire : N'oubliez pas que la santé sexuelle est la santé et qu'il est important de ne pas l'ignorer.

5

Vérification

Nommez deux moyens d'éviter de tomber enceinte.

6

À emporter

En attendant la prochaine session, racontez à votre personne de confiance ce que vous avez appris aujourd'hui, si vous vous sentez à l'aise de le faire. Demandez à cette personne si vous pouvez la contacter si vous avez des questions à propos des changements dans votre corps ou dans vos relations sexuelles, ou particulièrement si quelqu'un vous fait pression pour un rapport sexuel ou ne vous fait pas sentir en sécurité. Et comme d'habitude, toute personne de ce groupe peut contacter ses mentors pour plus d'informations et de soutien. Nous partagerons nos expériences lors de la prochaine session.



SANTÉ ET HYGIÈNE

L'Utilisation du préservatif



*** Remarque :** Cette session devrait être utilisée avec toutes les filles, si cela est approprié. Toutefois, il convient d'examiner le contexte afin de déterminer si la mise en œuvre de cette session pourrait accroître le risque de répercussions.

Objectifs de la session :

- ▶ Les filles apprennent à décrire les obstacles à l'utilisation du préservatif et comment les résoudre; elles apprennent l'utilisation correcte d'un préservatif.

Compétences : Esprit critique, connaissances sur le préservatif

Se baser sur : Notre espace sûr, Mes services sûrs, Nos corps

Matériels : Boîte d'art, matériel de démonstration du préservatif

* Population Council : *It's All One Curriculum & Advocates for Youth—Rights, Respect, Responsibility Sexuality Education Curriculum*
<http://www.popcouncil.org/research/its-all-one-curriculum-guidelines-and-activities-for-a-unified-approach-to->

Bienvenue et révision

Nommez une chose/compétence que nous avons apprises la semaine dernière ? Comment avez-vous utilisé cette nouvelle information/compétence à la maison ?

2 Cercle d'histoire

Sara

Sara se rend au centre de santé avec sa tante. Pendant qu'elle est là, la/le professionnel(le) de la santé donne à sa tante des préservatifs. Sara n'a jamais vu de préservatifs auparavant et est curieuse de savoir à quoi ils servent.

Que savons-nous à propos des préservatifs ?

(Ils protègent contre les IST/VIH et les grossesses non désirées; ils sont utilisés par les hommes.)

3

Explorons

L'utilisation du préservatif



Demander :

- Qu'est-ce qu'un préservatif ?
(Les préservatifs sont de petits sacs minces en caoutchouc qui recouvrent le pénis pendant le rapport sexuel et recueillent le sperme. Les préservatifs empêchent les spermatozoïdes de pénétrer dans le vagin. Ainsi, les spermatozoïdes ne peuvent pas se rencontrer un ovule et provoquer une grossesse.)
- Qui peut utiliser des préservatifs ? Existe-t-il un préservatif pour les femmes ou uniquement pour les hommes ?
(Il existe également un préservatif féminin. Fournissez des informations de base sur cette méthode.)
- Pourquoi est-il important de se renseigner sur les préservatifs ?
(Chaque jour, des personnes meurent du SIDA ou de complications résultant d'un avortement pratiqué dans de mauvaises conditions; ces décès auraient pu être évités si la personne avait utilisé des préservatifs. Les préservatifs offrent une protection contre la grossesse, le VIH et d'autres infections.)
- Si les gens sont renseignés au sujet des préservatifs, cela signifie-t-il qu'ils les utiliseront ?
(Pas toujours, ils peuvent ne pas savoir comment les utiliser correctement, ne pas savoir où les obtenir, ne pas bien comprendre le risque de grossesse ou d'IST. Les filles pourraient ne pas se sentir à l'aise pour demander à leur partenaire d'utiliser un préservatif, à cause de l'inégalité de pouvoir entre la fille et le garçon.)

4

Activité I

Scénarios sur l'utilisation du préservatif



Expliquer : aux filles que vous allez lire quelques scénarios de couples qui n'ont pas utilisé le préservatif correctement. Pour chaque histoire, les filles doivent réfléchir à ce qui aurait pu aider la personne ou le couple.

- o Mettez les numéros 1 à 3 sur les murs. Expliquez que pour chaque histoire, il y a trois solutions possibles. Et elles doivent se mettre debout à côté du numéro qui, selon elles, reflète la bonne solution pour le scénario.



Expliquer :

- Solution 1 = Informations sur l'utilisation correcte du préservatif.
 - Solution 2 = Plus grande égalité et pouvoir partagé entre la fille et l'homme.
 - Solution 3 = Une idée plus réaliste du risque de VIH/de tomber enceinte.
- o Lisez les histoires suivantes et demandez aux filles de se mettre debout à côté de la solution qu'elles jugent la bonne. Une fois qu'elles se sont toutes mises debout à côté d'une solution, dites-leur laquelle est correcte.

Histoire A : Ces deux jeunes ont des relations sexuelles et utilisent des préservatifs. Après que l'homme éjacule, il reste immobile pendant cinq minutes. Son pénis devient mou et rétrécit, et quand il bouge un peu, il est choqué de se rendre compte qu'un peu de son sperme coule du préservatif à l'ouverture du vagin de la femme. (Solution 1).

4

Activité I (Suite)

Scénarios sur l'utilisation du préservatif

Histoire B : Deux personnes décident d'avoir des relations sexuelles. Le garçon demande s'ils doivent utiliser un moyen de contraception, mais la fille dit qu'elle vient d'avoir ses règles et qu'elle ne peut pas tomber enceinte. (Solution 3)

Histoire C : Une fille de 17 ans a des relations sexuelles avec un homme de 25 ans qui lui offre des cadeaux et lui donne parfois de l'argent pour l'aider à gérer ses dépenses. Parfois, il utilise des préservatifs, mais cette fois, il n'a pas de préservatif avec lui. Elle pense qu'ils devraient attendre et avoir un rapport sexuel une autre fois, mais il promet que tout ira bien sans préservatif. Elle a déjà pris de l'argent de lui cette semaine, alors elle a le sentiment qu'elle ne peut pas refuser. Ils ont alors des relations sexuelles sans préservatif. (Solution 2)

Histoire D : Deux personnes décident d'avoir des relations sexuelles. Ils discutent de l'opportunité d'utiliser des préservatifs pour se protéger contre le VIH, mais s'accordent sur le fait qu'ils sauraient s'ils étaient malades. Alors ils vont de l'avant et ont des relations sexuelles sans utiliser de préservatif. (Solution 3)



Demander :

- Qui est responsable de l'utilisation du préservatif ? (Les deux personnes ayant des rapports sexuels.)
- Pourquoi les filles ou les femmes peuvent-elles avoir besoin d'accéder au préservatif féminin ? (Pour se protéger elles-mêmes si leurs partenaires n'utilisent pas de préservatif masculin.)
- Comment les individus peuvent-ils s'assurer qu'ils sont prêts à utiliser des préservatifs quand ils en ont besoin ? (Suggestions ci-dessous)



Dire : L'une des raisons pour lesquelles les personnes n'utilisent pas de préservatif est qu'elles ne savent pas comment s'en servir. Nous allons donc maintenant apprendre comment utiliser un préservatif masculin.

- Être assez âgées pour apprendre à utiliser un préservatif ne signifie PAS que vous êtes prêt à avoir des relations sexuelles, mais il est préférable de savoir comment utiliser un préservatif AVANT d'en avoir besoin, pas après un rapport sexuel, quand il est trop tard.
- En utilisant des préservatifs, vous pouvez prendre certaines mesures bien à l'avance, c'est-à-dire avant de vous retrouver dans une situation intime.
- Vous pouvez prendre certaines mesures lorsque vous êtes déjà dans une situation intime, immédiatement avant les rapports sexuels.
- Vous devez savoir quoi faire en ce qui concerne l'utilisation du préservatif pendant les rapports sexuels et savoir quoi faire avec le préservatif après l'avoir utilisé. Nous en discuterons plus longuement dans la prochaine activité.

4

Activité 2

L'Utilisation du préservatif : être prêtes

- o Divisez les participantes en petits groupes. Expliquez que vous lirez quelques titres. Pour chaque titre, elles réfléchiront aux étapes à suivre pour utiliser correctement les préservatifs.
- o Demander aux filles de réfléchir aux mesures à prendre à l'avance pour bien utiliser les préservatifs. Donnez-leur quelques minutes pour discuter, puis demandez-leur de partager leurs réponses avec l'ensemble du groupe. Clarifiez tout ce qu'elles ont pu manquer. Et puis passez à l'étape suivante.
- o Demander aux filles de réfléchir aux mesures à prendre immédiatement avant le rapport sexuel pour utiliser correctement les préservatifs. Donnez-leur quelques minutes pour discuter, puis demandez-leur de partager leurs réponses avec l'ensemble du groupe. Clarifiez tout ce qu'elles ont pu manquer. Et puis passez à l'étape suivante.
- o Demander aux filles de réfléchir aux mesures à prendre lors des rapports sexuels pour utiliser correctement les préservatifs. Donnez-leur quelques minutes pour discuter, puis demandez-leur de partager leurs réponses avec l'ensemble du groupe. Clarifiez tout ce qu'elles ont pu manquer. Et puis passez à l'étape suivante.
- o Demander aux filles de réfléchir aux mesures à prendre immédiatement après le rapport sexuel pour utiliser correctement les préservatifs. Donnez-leur quelques minutes pour discuter, puis demandez-leur de partager leurs réponses avec l'ensemble du groupe.
- o Clarifiez tout ce qu'elles ont pu manquer. Et puis passez à l'étape suivante.

Bien à l'avance :

- Discutez de rapports sexuels protégés avec votre partenaire.
- Achetez des préservatifs (et du lubrifiant, si vous le souhaitez) ou trouvez une clinique ou un autre centre communautaire qui les distribue gratuitement.
- Gardez vos préservatifs dans un endroit sec et frais (pas un portefeuille).
- Vérifiez la date d'expiration du préservatif et assurez-vous que la date n'est pas dépassée.

Immédiatement avant le rapport sexuel :

- Engagez-vous dans les préliminaires. Les préliminaires peuvent aider à lubrifier le vagin. Les préliminaires impliquent d'embrasser, de toucher, de serrer dans ses bras et d'autres actes émotionnels et physiques qui donnent envie de relations sexuelles.
- Ouvrez le préservatif doucement, en prenant soin de ne pas le déchirer (n'utilisez pas vos dents!).
- Lorsque le pénis est en érection (dur), pressez le bout du préservatif et placez le préservatif sur le gland.
- Tenez le bout du préservatif et déroulez-le jusqu'à ce que le pénis soit complètement recouvert.

4

Activité 2 (Suite)

L'Utilisation du préservatif : être prêtes

 **Remarque :** Utilisez cette opportunité pour faire la démonstration du préservatif.

- Si le vagin semble encore sec, engagez-vous dans des préliminaires supplémentaires ou mouillez l'extérieur du préservatif avec de la salive. N'utilisez jamais de produits à base d'huile, par exemple de la Vaseline®, car cela pourrait affaiblir et déchirer un préservatif.

Durant le rapport sexuel :

- Si le préservatif se déchire, l'homme doit immédiatement retirer son pénis du vagin.

Immédiatement après le rapport sexuel :

- Après l'éjaculation, l'homme doit retirer doucement son pénis, toujours en érection, du vagin tout en saisissant l'extrémité ouverte du préservatif, à la base du pénis.
- Retirez soigneusement le préservatif sans renverser de sperme en tenant le bord du préservatif.
- Nouez le préservatif ou roulez-le dans du papier toilette et jetez-le proprement.

5

Vérification

Nommez deux raisons pour lesquelles il est important de se renseigner sur les préservatifs.

6

À emporter

En attendant la semaine prochaine, pensez à des questions supplémentaires que vous pouvez avoir sur l'utilisation du préservatif. Vous pouvez discuter de ces questions lors de la session prochaine ou en discuter avec moi ou votre personne de confiance en privé.



* **Remarque :** Cette session devrait être utilisée avec toutes les filles, si cela est approprié. Toutefois, il convient d'examiner le contexte afin de déterminer si la mise en œuvre de cette session pourrait accroître le risque de répercussions.

Objectifs de la session :

- ▶ Les filles réfléchissent de manière critique à leur propre prise de décision et à celle des autres en matière des relations sexuelles.
- ▶ Les mentors/animatrices renforcent la confiance avec les filles en ce qui concerne leur santé sexuelle et reproductive.

Compétences : Compétences de prise de décision, de réflexion personnelle et d'écriture

Se baser sur : Notre espace sûr, Mes services sûrs, Nos corps

Matériels : Boîte d'art, pancartes d'accord/pas d'accord, sac de théâtre

* Adaptée de Population Council, *It's All One Curriculum*, and Advocates for Youth, *Rights, Respect, Responsibility Sexuality Education Curriculum*



Bienvenue et révision

Nommez une chose/compétence que nous avons apprises la semaine dernière ? Comment avez-vous utilisé cette nouvelle information/compétence à la maison ?



Cercle d'histoire

Sara

Un jour, Anna, une amie de Sara, demande des conseils à Sara. Elle est en couple avec ce garçon qu'elle aime vraiment. Anna réfléchit si c'est le bon moment d'avoir des relations sexuelles avec lui. Il le veut vraiment et lui pose des questions à ce sujet tout le temps. Anna pense qu'elle le veut aussi, mais elle n'est pas sûre si elle est prête et se sent parfois sous pression. Elle a l'impression que c'est une décision très difficile et elle a besoin des conseils de Sara.

Que devrait lui conseiller Sara ?

3

Explorons

Raisons d'avoir ou non des rapports sexuels



Demander :

- Quelqu'un a-t-il déjà eu du mal à prendre une décision vraiment difficile ?
 - Quelqu'un a-t-il déjà pris une décision très difficile et même après l'avoir prise, n'était pas sûr à 100% que c'était la bonne ?
 - Quelqu'un peut-il se souvenir des étapes à suivre pour prendre une décision intelligente ? (Indiquez vos options, réfléchissez aux avantages et aux inconvénients de chaque option, demandez conseil aux autres.)
- o Placez une pancarte sur laquelle est marquée «d'accord» sur un mur et une autre sur laquelle est marquée «pas d'accord» sur un mur opposé.



Expliquer : Prendre des décisions peut être difficile, et prendre des décisions concernant les relations sexuelles peut être encore plus difficile puisque tout le monde a des valeurs et des croyances différentes à ce sujet. C'est ce dont nous allons parler aujourd'hui.

- Plusieurs circonstances et sentiments différents influencent les décisions des personnes d'avoir ou de ne pas avoir de relations sexuelles. Parfois, les personnes peuvent avoir des sentiments mitigés.
 - Pour explorer ce sujet, je vais lire quelques déclarations. Pour chaque déclaration, si vous êtes d'accord, allez du côté de la pancarte «d'accord». Si vous n'êtes pas d'accord, dirigez-vous vers la pancarte «pas d'accord». Choisissez un côté ou l'autre, même si votre point de vue est entre les deux.
- o Lisez chaque déclaration. Après chaque déclaration, laissez du temps aux filles pour se diriger vers le côté qui leur convient. Permettez deux commentaires de chaque côté. Passez ensuite à la déclaration suivante, même si la conversation n'est pas terminée.

4

Activité I (Suite)

Raisons d'avoir ou non des rapports sexuels

Déclaration :

- Si une fille aime son petit ami, elle devrait le montrer en ayant des rapports sexuels avec lui.
- Ce n'est pas grave si quelqu'un accepte de l'argent pour avoir des relations sexuelles, s'il en a besoin.
- Si une fille est mariée, elle ne peut pas refuser d'avoir des relations sexuelles avec son mari.
- Faire pression sur quelqu'un pour avoir des relations sexuelles contre son gré, même s'il n'y a pas de force physique, équivaut à un viol.
- Beaucoup de filles ont des relations sexuelles parce qu'elles se sentent obligées de le faire.
- Beaucoup de jeunes ne veulent tout simplement pas avoir de relations sexuelles, pas à cause du SIDA, de leur grossesse ou de ce que les adultes leur disent. Elles ne désirent tout simplement pas.
- Beaucoup de personnes qui décident d'avoir des relations sexuelles le regrettent plus tard.
- Beaucoup de personnes qui décident de ne pas avoir de relations sexuelles le regrettent plus tard.
- Avant d'avoir des relations sexuelles, la plupart des adolescents discutent longuement avec leur partenaire pour savoir s'ils se sentent à l'aise et veulent avoir des relations sexuelles, ainsi que pour savoir comment se protéger des infections et de la grossesse.



Demander :

- Pourquoi est-il important pour une jeune personne de réfléchir clairement aux raisons de son choix d'avoir ou non un rapport sexuel ?(Un sentiment de confort, de sécurité, de volonté et de plaisir, ainsi que de protection de sa santé.)
 - Les jeunes ont de nombreuses raisons différentes pour lesquelles elles choisissent d'avoir ou non des relations sexuelles. Quels types de malentendus ou de problèmes peuvent résulter de ces différences de raisons ?
- o Parfois, les personnes ne sont pas conscientes de toutes leurs motivations et de leurs sentiments, ou n'ont pas analysé leurs circonstances. De quelles façons pouvons-nous devenir plus conscientes de ce qui se passe, de ce que nous ressentons et de ce que nous voulons et ne voulons pas? [Explorez ces options: écrire dans un journal intime, parler à une personne de confiance, penser honnêtement.]



Dire : Il est important de se rappeler qu'une fille peut dire non au sexe quand elle le souhaite. Même si elle a commencé avec les préliminaires ou le rapport sexuel et a ensuite changé d'avis, elle a le droit de s'arrêter. Les filles en couple et même mariées ont le droit de ne pas avoir de relations sexuelles. Personne ne devrait obliger une fille à avoir des relations sexuelles contre son gré.



Dire : Pensons à certaines des questions auxquelles les filles doivent penser avant de décider d'avoir ou non un rapport sexuel.

4

Activité I (Suite)

Raisons d'avoir ou non des rapports sexuels

- o Divisez les filles en binômes et demandez-leur de réfléchir à l'histoire d'Anna (répétez-la pour la leur rappeler). Demandez-leur de réfléchir aux questions que l'amie de Sara devrait se poser avant de décider si elle devrait ou non avoir des relations sexuelles. Si elles ont du mal, vous pouvez leur donner un des exemples ci-dessous.
- o Une fois que les filles ont fini de discuter (5 minutes), demandez-leur de partager leurs idées avec l'ensemble du groupe.
- o Ajoutez tout ce qu'elles ont manqué des propositions ci-dessous.
- o Voici quelques questions auxquelles l'amie de Sara devrait pouvoir répondre avant de prendre la décision d'avoir un rapport sexuel :



Demander :

- Comment se sent-elle à propos du sexe ? Quand pense-t-elle que ce serait bon pour elle ?
- Y a-t-il une chance que l'autre personne fasse pression ou l'exploite ?
- A quoi s'attend-elle à ce que le sexe soit ? Et si c'est mauvais et qu'elle n'aime pas l'acte ? Comment se sentirait-elle ?
- Comment se sentirait-elle si d'autres découvraient qu'elle avait des relations sexuelles, en particulier les personnes très proches d'elles ?
- Fait-elle complètement confiance à son partenaire ?
- Est-elle à l'aise avec son partenaire ?
- Quelles pressions supplémentaires pourrait-elle ressentir une fois qu'elle a des relations sexuelles ?
- Comment va-t-elle se sentir si ils se séparent ?
- Que fera-t-elle pour prévenir les IST ?
- Que ferait-elle si elle contractait une IST ?
- Que fera-t-elle pour prévenir une grossesse ?
- Que ferait-elle si elle tombe enceinte ?
- Comment la fille et son partenaire se sentiraient-ils ?

4

Activité 1 (Suite)

Raisons d'avoir ou non des rapports sexuels



Demander :

- Selon vous, quelles questions sont-elles les plus importantes à aborder avec son partenaire ? Lesquelles sont les moins importantes ?
- Quelles questions vous ont surprises ?
- Selon vous, y a-t-il des questions qui manquent ?



Dire :

Si elle ne peut pas répondre à toutes ces questions avec confiance, elle devrait se demander si elle est prête à avoir des rapports sexuels. Elle est la seule à pouvoir prendre cette décision. Il est donc important qu'elle prenne une décision réfléchie.

4

Activité 2

Scénarios de prise de décision



Demander : Qu'est-ce qui peut parfois rendre difficile la communication sur les relations sexuelles ? Certaines réponses possibles pourraient inclure :

- C'est gênant.
- Elles ne veulent pas contrarier l'autre personne en parlant de problèmes.
- Elles ont peur que leurs partenaires rompent avec elles si elles évoquent un problème.



Dire : Bien que ce soient certainement toutes des raisons qui rendent les gens souvent incapables de communiquer dans une relation, il est important de pouvoir se sentir à l'aise de discuter de ces choses avec votre partenaire.



Dire : Nous allons lire quelques scénarios qui pourraient survenir dans un couple quand on parle de relations sexuelles. Nous allons essayer d'aider les filles des scénarios à réfléchir à des moyens assertifs de traiter les problèmes qui se posent..



Dire : Voyons un exemple de communication assertive. Être assertive, c'est quand nous disons ce que nous voulons ou voulons dire sans blesser l'autre personne.

4

Activité 2

Scénarios de prise de décision

- Par exemple : Si la personne A dit qu'elle aime la personne B, mais que cette dernière n'est pas intéressée, la personne B peut réagir de nombreuses façons.
- Si la personne B devait réagir de manière passive, à quoi cela ressemblerait-il ? Peut-être qu'elle dirait oui, même si elle ne voulait pas.
- Si elle réagissait de manière agressive, à quoi cela ressemblerait-il ? Peut-être qu'elle dirait « impossible ! » ou serait impolie avec l'autre personne.
- Si elle réagissait de manière assertive, à quoi cela ressemblerait-il ? Peut-être qu'elle dirait qu'elle n'est pas intéressée, qu'elle aime la personne A comme une amie, rien de plus.



Dire : Prenons les scénarios suivants et réfléchissons en binômes à la manière dont nous pouvons y répondre de manière assertive.

- o Laissez quelques minutes aux filles pour discuter en binômes après la lecture de chaque scénario, puis demandez à deux/trois binômes de partager leurs réponses.



Dire : Dans tous ces scénarios, la personne A veut quelque chose de la personne B, mais la personne B ne veut pas la même chose.

Scénario 1 : «Je sais que toi et moi avons dit que nous attendrions, mais tout le monde autour de nous a déjà eu des relations sexuelles, alors est-ce que ce serait possible pour nous aussi ?»

Scénario 2 : «C'est notre premier rapport sexuel, nous n'avons pas besoin de préservatifs ni de moyens de contraception.»

Scénario 3 : «Si tu ne souhaites pas avoir une relation sexuelle avec moi, je vais simplement chercher quelqu'un d'autre qui le voudra.»

Scénario 4 : «Je ne veux pas utiliser de préservatif lors de relations sexuelles. C'est comme si tu disais que je suis sale.»

Message clés :

- Être dans une relation ne signifie pas qu'une personne doit abandonner qui elle est et ses propres besoins. Les filles mariées ont également le droit de ne pas avoir de relations sexuelles avec leur mari.
- Dans une relation saine, les deux personnes devraient pouvoir s'exprimer ouvertement et pouvoir écouter, apprécier et accepter les besoins de l'autre personne.
- Il est important de vous en tenir à ce en quoi vous croyez et aux décisions que vous prenez, même si elles diffèrent de ce que les gens autour de vous ressentent.
- • Dans une relation, personne ne devrait faire une chose qu'il ne se sent pas à 100% à l'aise de faire. Les filles peuvent changer d'avis à tout moment, avant et même pendant les rapports sexuels.

5

Vérification

Énumérez deux questions auxquelles les filles devraient réfléchir avant de décider d'avoir des relations sexuelles.

6

À emporter

Réfléchissez aux scénarios courants pouvant survenir lors de la prise de décision en matière de relations sexuelles. Discutons-en la semaine prochaine et réfléchissons aux options pour faire face à ces situations.



SANTÉ ET HYGIÈNE

L'Intimité sexuelle



✱ **Remarque :** Cette session devrait être utilisée avec toutes les filles, si cela est approprié. Toutefois, il convient d'examiner le contexte afin de déterminer si la mise en œuvre de cette session pourrait accroître le risque de répercussion.

Objectifs de la session :

- ▶ Les filles se renseignent sur l'intimité sexuelle et les expériences sexuelles positives.
- ▶ Les mentors/animateuses renforcent la confiance avec les filles en ce qui concerne leur santé sexuelle et reproductive.

Compétences : Connaissance du corps, travail d'équipe

Se baser sur : Notre espace sûr, Mes services sûrs, Nos corps

Matériels : Boîte d'art, cartes vrai/faux



Bienvenue et révision

Nommez une chose/compétence que nous avons apprises la semaine dernière ? Comment avez-vous utilisé cette nouvelle information/compétence à la maison ?



Cercle d'histoire

Sara

Un jour, Sara entend sa tante parler de quelque chose de très privé avec ses amies. Sara demande à sa tante de quoi elles parlent; sa tante lui dit que ce n'est pas une conversation pour les jeunes filles. Un jour, quand Sara sera plus âgée, elle comprendra. Sara ne pose aucune question à sa tante, elle estime que la conversation est privée et très personnelle pour sa tante.

De quoi pensez-vous que la tante de Sara pourrait être en train de parler et qu'elle ne peut pas partager avec Sara ?

3

Explorons

Les dynamiques de l'intimité sexuelle



Dire : Au cours des sessions, nous avons appris comment se passe la grossesse et nous savons maintenant ce que sont les rapports sexuels ou quand les personnes sont «intimes» ensemble. Voulez-vous savoir pourquoi les rapports sexuels ont lieu? Si oui, pourquoi pensez-vous que cela arrive ?



Dire : Le sexe est un acte normal et naturel que les hommes et les femmes expérimentent lorsqu'ils sont prêts. Ce n'est pas quelque chose dont il faut avoir honte. C'est pourtant un acte privé et intime qui requiert le consentement des deux personnes impliquées. Ceci s'applique à tout le monde, même aux couples mariés. À tout moment avant et pendant les rapports sexuels, si une fille ne se sent pas à l'aise, elle a le droit de ne pas continuer. Son avis/demande doit être accepté.



Remarque : Si la notion de consentement n'est pas claire pour les filles, expliquez ce qu'est le consentement éclairé. Le consentement éclairé, c'est quand vous êtes assez mûres pour décider vous-mêmes de donner la permission pour quelque chose ou d'accepter de faire quelque chose après vous être renseignées sur les conséquences et toutes les informations connexes importantes.

4

Activité I

Pourquoi les gens ont des relations sexuelles

Pourquoi pensez-vous que les gens ont des relations sexuelles ?

- o o Donnez aux participantes des notes post-it et des stylos et demandez-leur d'écrire ou de dessiner leurs réponses sur les notes post-it de manière anonyme et de les mettre dans le chapeau. Si elles ne savent pas ou ne veulent pas répondre, elles peuvent les laisser vides ou écrire «je ne sais pas».
- o Lisez les réponses dans le chapeau.



Dire : Les gens pourraient avoir des relations sexuelles pour différentes raisons. Les principales raisons sont :

- **La reproduction :** De nombreuses personnes ont des relations sexuelles pour concevoir un bébé et ainsi fonder une famille. Si tel est le cas, il est très important que la femme et l'homme soient prêts à assumer la responsabilité d'avoir un enfant et que la femme soit prête physiquement et émotionnellement à subir une grossesse.

4

Activité I (Suite)

Pourquoi les gens ont des relations sexuelles

- **Les désirs et la satisfaction sexuels :** Les hommes et les femmes ont des désirs sexuels, ce qui est très normal. Les gens commencent à ressentir ce désir ou ce besoin sexuel après la puberté et développent un intérêt pour l'exploration de leur corps. Ceci est très normal et sain. Ce n'est pas à chaque fois qu'un homme ou une femme manifeste un désir sexuel qu'il ou elle doit nécessairement avoir un rapport sexuel (rappelez-leur des sessions sur les relations saines et la prise de décision si nécessaire). Le sexe a besoin de l'approbation des deux parties participant à l'acte sexuel.

✱ **Remarque :** Vous trouverez ci-dessous un tableau des principaux signes d'excitation chez l'homme et la femme, ainsi que des orgasmes. Il est important d'informer les filles que ce n'est pas à chaque fois que leur partenaire est sexuellement excité, qu'elles doivent agir en conséquence. Les gens peuvent contrôler leurs désirs sexuels.

Signes d'excitation sexuelle		Orgasme	
Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
• Mouille - le vagin se lubrifie avec du liquide • Le clitoris se durcit légèrement et devient plus sensible • Les mamelons peuvent durcir	• Érection du pénis	• L'orgasme clitoridien se produit par stimulation (en appliquant une pression et un mouvement) sur le clitoris - (montrez à nouveau le clitoris sur l'affiche) • Orgasme vaginal	• Émission du sperme du pénis en érection • Le pénis se rétracte par la suite

4

Activité 2

Quiz sur l'intimité sexuelle

- o Divisez les filles en deux groupes et demandez à chaque groupe de choisir un nom pour lui-même.
- o Lisez chacune des déclarations et demandez à chaque groupe de présenter une carte avec la mention vrai ou faux (ou une carte colorée si les filles ne savent pas lire). Clarifiez chaque point après la question si les filles ont mal répondu.
- o Pour chaque bonne réponse, elles obtiennent un point.
- o L'équipe gagnante est l'équipe qui a le plus de points.
- o Une fois qu'elles ont terminé, examinez avec elles les bonnes réponses et clarifiez celles qui sont vraies et celles qui sont fausses (Les réponses : 1, 2, 6, 8, 9, 10 sont fausses).

		Vrai	Faux
1	Chaque fois qu'une femme a des relations sexuelles, elle tombe enceinte.		
2	Les hommes ont plus besoin de sexe que les femmes.		
3	Le sexe est une partie saine d'une relation bien équilibrée.		
4	Les relations sexuelles sont parfaitement saines et normales, même lorsque quelqu'un n'essaie pas d'avoir un bébé.		
5	Les hommes comme les femmes sont responsables des pratiques sexuelles sûres.		
6	Un mari/partenaire sexuel est autorisé à demander des relations sexuelles à son épouse/partenaire à tout moment.		
7	Une femme est autorisée à dire non aux rapports sexuels quand à tout moment.		
8	Les femmes qui aiment le sexe ne sont ni bonnes ni respectueuses.		
9	Le rôle d'une femme est de plaire à son mari/partenaire sexuel pendant les rapports sexuels.		
10	Si une femme dit qu'elle veut avoir une relation sexuelle et qu'elle change ensuite d'avis pendant les préliminaires, elle ne peut plus refuser.		



Demander : Avez-vous des questions ?



Dire : N'oubliez pas que le sexe devrait être une expérience positive et agréable. Quand une fille est prête à avoir des relations sexuelles, elle a le droit d'apprécier les relations sexuelles mais aussi de ne pas vouloir de relations sexuelles, même si elle est mariée.

5

Vérification

Nommez deux raisons pour lesquelles les gens ont des relations sexuelles.

6

À emporter

D'ici la semaine prochaine, pensez à toutes les choses que vous avez entendues sur le sexe et l'intimité sexuelle qui sont courantes dans la communauté. Nous pouvons déterminer s'il s'agit de mythes ou de faits lors de la prochaine session.

Sécurité

S

Objectif

Sensibiliser à la violence basée sur le genre, à son impact sur la vie des filles et à la manière dont les filles, les familles et les communautés peuvent travailler ensemble pour y mettre un terme.

Sessions de sécurité

- Le toucher confortable et inconfortable (Jeune Adol.)
- Les relations saines (Adol plus âgées.)
- Quand les filles sont blessées
- Qui est à blâmer ?
- Comment les filles peuvent-elles répondre à la violence ?
- Définir des limites
- Le mariage précoce
- La mutilation génitale féminine
- La sécurité en ligne
- ** Ma carte de sécurité doit être refaite pendant ce module.

Concepts de sécurité

- Genre vs sexe
- Violence
- Abus physique, émotionnel, sexuel
- Exploitation
- Limites
- Mariage
- Pratiques traditionnelles néfastes
- Mutilation génitale féminine

Compétences de sécurité

- Conscience de soi
- Travail d'équipe
- Solidarité
- Établissement et maintien des limites
- Communication assertive
- Dire «non»
- Persistance

CONSEILS

Pour les sessions de sécurité

Les sessions sur la sécurité se concentrent sur les concepts et les compétences dont les filles ont besoin pour renforcer leur sensibilisation à la violence basée sur le genre. Les filles jouent un rôle dans le renforcement de leur propre sécurité, mais n'en sont pas les seules responsables, elles ne sont pas non plus à blâmer si elles font face à de la violence. Réduire la violence basée sur le genre relève surtout de la responsabilité des auteurs de violence.

Les parents et les tutrices/tuteurs, ainsi que l'ensemble de la communauté, ont également un rôle à jouer pour assurer la sécurité des filles.

Quelques points à garder à l'esprit pour les séances de sécurité :

- o Vérifiez que les filles se font confiance et font confiance aux mentors/animatrices avant de commencer les sessions sur la sécurité. Mesurez la température de sécurité du groupe régulièrement, en utilisant les activités du module «La confiance» si nécessaire. Renforcez la confidentialité du groupe en vous référant à l'accord de groupe à plusieurs reprises et au début de chaque session de sécurité.
- o Reconnaissez la réalité des filles et du monde dans lequel elles vivent. Ne jugez pas et n'embarrassez pas une fille si ses convictions reflètent la perspective de genre dominante de la culture en question. L'objectif des exercices et de la révision des connaissances est d'initier des changements dans les messages existants et les conditionnements que les filles ont pu recevoir à propos du genre.
- o Considérez la meilleure méthode pour diffuser le contenu à des groupes où les milieux et les expériences des filles sont mixtes. Par exemple, votre groupe peut inclure des filles mariées et des filles non mariées, des filles qui ont subi une MGF et des filles qui ne l'ont pas subie, etc. Concentrez-vous sur le renforcement de la solidarité et le soutien mutuel face aux différentes réalités. Ne demandez jamais aux filles de partager leur statut matrimonial ou si elles ont subi une MGF dans le groupe. Permettez aux filles de décider quelles informations elles souhaitent partager sur elles-mêmes et le moment propice pour le faire. Si elles partagent ces informations, renforcez l'engagement du groupe en matière de confidentialité et de sécurité.
- o Encouragez les filles à utiliser le mot «non» pour éviter les situations de violence et d'abus, mais seulement lorsque cela ne leur cause pas plus de mal. Déterminez quelle partie du contenu et des compétences introduits pourrait avoir une incidence sur la sécurité des filles, tout en faisant progressivement appel aux tutrices/tuteurs et à la communauté.
- o Bien que la sécurité soit considérée comme importante, les mentors/animatrices doivent maintenir les messages clés de protection du programme Filles Soleil si possible. Filles Soleil est conçu pour remettre en question les croyances existantes concernant les filles et modifier les normes et réflexions sociales. La première partie fournit plus de conseils sur les techniques permettant d'initier ces changements de manière sûre et intentionnelle.

- o Définissez des attentes réalistes pour les mentors/animatrices mettant en œuvre ces sujets. Les sessions sur la sécurité sont conçues pour aborder un large éventail de risques auxquels les filles font face dans des contextes humanitaires. Bien que les MGF et les mariages précoces soient deux des risques les plus répandus pour les adolescentes vivant dans des situations de conflit, ces problèmes sont manifestement trop importants pour être pleinement traités en deux sessions. Cependant, Filles Soleil est une opportunité pour ouvrir le débat avec les filles, les tutrices/tuteurs et les communautés sur les préjudices que certaines pratiques peuvent causer et de proposer des alternatives plus sûres. Veuillez vous reporter au chapitre sur les pratiques traditionnelles néfastes à la page 113 de la partie 1 pour des conseils sur les autres moyens de travailler avec les communautés pour réduire ces pratiques.
- o Reconnaissez que discuter du mariage précoce et de la MGF sera très difficile. Les mentors/animatrices doivent trouver un équilibre entre une discussion claire des risques, tout en ne faisant pas honte aux filles et en ne leur disant pas qu'elles sont responsables de participer à des pratiques traditionnelles néfastes.

CONSEILS

Pour les sessions de sécurité (Suite)

Signes qu'une fille peut avoir subi de la VBG ou toute autre violence :

- Elle se comporte différemment que d'habitude.
- Elle est introvertie.
- Elle attire l'attention sur elle-même.
- Elle mentionne quelque chose lié aux problèmes auxquels elle fait face.
- Elle est sur le point de se marier ou vient de se marier.
- Le contenu de l'activité déclenche un changement de comportement.

Conseils pour les sessions de sécurité :

- Réfléchissez à la manière dont vous allez expliquer et définir les termes sensibles, tels que viol, exploitation et harcèlement.
- Évaluez la session à mesure que vous la parcourez. Si les filles ne se sentent pas à l'aise, ne les poussez pas pour répondre à des questions spécifiques. Essayez d'y revenir plus tard ou posez la question différemment.
- Essayez d'être au courant de tout problème de sécurité préexistant dans la communauté.
- Ayez une travailleuse sociale présente pour toute ou une partie des sessions, si possible.

Gérer les divulgations de VBG :

- Remerciez la fille d'avoir partagé son expérience, rassurez-la et assurez-vous qu'elle sait que ce n'est pas de sa faute.
- Informez la fille de la possibilité d'accéder à la gestion de cas, en l'expliquant de manière à ce qu'elle puisse comprendre.
- Expliquez la confidentialité et le rôle de la travailleuse sociale.
- Soyez disponible pour répondre aux questions relatives aux services.
- Ne discutez pas des détails de la divulgation que la fille a faite.
- Ne forcez pas les filles à accéder aux services si elles ne le souhaitent pas. Fournissez plutôt aux filles toutes les options disponibles et expliquez-leur les avantages et les inconvénients de l'accès ou non à un service particulier.
- Demandez aux filles si elles ont besoin de soutien pour parler à la travailleuse sociale. Ont-elles besoin que vous les introduisiez à elle ou veulent-elle que vous soyez présente lors de la première séance ?

CONSEILS

Pour les sessions de sécurité (Suite)

Après la session

- Prévoyez du temps à la fin de la session pour permettre aux filles de venir vers vous individuellement.
- Soyez disponible (cela inclut l'utilisation d'un langage corporel et des expressions faciales ouverts).
- Préparez-vous à l'avance pour faire face aux problèmes éventuels.
- Ne demandez pas à la fille de vous raconter à nouveau ce qui s'est passé.
- Expliquez-lui qu'il y a une personne disponible avec qui elle peut parler.
- Déterminez à l'avance comment vous allez faire le référencement et assurez-vous que la jeune fille se sent à l'aise avec le fait que son cas soit confié à une autre agence.

S

SÉCURITÉ

Le toucher confortable et inconfortable



Objectifs de la session :

- ▶ Les filles comprennent la différence entre le toucher confortable/ inconfortable et les bons secrets/mauvais secrets.
- ▶ Les mentors/animatrices évaluent comment les filles comprennent les différents types de touchers et secrets et recherchent des signes qui indiquent que les filles peuvent avoir eu des expériences négatives par rapport à ça.

Compétences : Fixer et maintenir des limites, participation

Se baser sur : Notre espace sûr, Personnes en qui j'ai confiance, Nos corps, Qu'est-ce qui fait d'une fille "une fille" ?

Matériels : Boîte d'art, tissu/ruban adhésif

Bienvenue et révision

Nommez une chose/compétence que nous avons apprises la semaine dernière ? Comment avez-vous utilisé cette nouvelle information/ compétence à la maison ?

2

Cercle d'histoire

Sara

Aujourd'hui, nous allons parler de quelque chose de très sensible auquel Sara a fait face. Un jour, sa mère l'a envoyée chez sa voisine pour qu'elle emprunte du sucre. Sa voisine n'était pas là, mais il y avait un homme qu'elle ne connaissait pas. Cet homme lui dit qu'il lui donnerait du sucre et l'a invitée à attendre à l'intérieur. La façon dont l'homme regardait Sara la mettait mal à l'aise. Il commença à se rapprocher d'elle et tenta de la caresser. Sara ne sait pas si ce qui s'est passé est normal et ce qu'elle peut faire.

Sara a-t-elle vécu une expérience inhabituelle ?

3

Explorons

Touchers confortables et inconfortables



Expliquer : Aujourd'hui, nous aiderons Sara à savoir si ce que l'homme a fait était un toucher/regard confortable ou d'un toucher/regard inconfortable. Avez-vous des questions avant de commencer ?



Expliquer : Il existe différents types de touchers : certains sont confortables, d'autres inconfortables et d'autres peuvent être perturbants ou indésirables. Certains de ces touchers peuvent être des touchers confortables ou des touchers inconfortables, en fonction de la raison du toucher et de la façon dont se sent la personne qui reçoit le toucher. Un toucher confortable devrait permettre à la personne de se sentir en sécurité et heureuse. Et un toucher inconfortable ou perturbant peut rendre une personne triste ou gênée. La même chose s'applique aussi aux « regards ».

C'est un toucher inconfortable si :

- Quelqu'un touche le corps d'une fille où elle ne veut pas être touchée
- Ce toucher lui fait peur ou l'inquiète.

4

Activité I

Danger et bouclier



- o Demandez aux filles de se mettre en cercle, puis de choisir en silence deux personnes chacune; une en tant que « DANGER » et une autre en tant que « BOUCLIER ». Dites-leur qu'elles devraient le faire sans que personne d'autre ne le sache.
- o Vérifiez si tout le monde a fait son choix, puis demandez-leur de se déplacer dans la pièce en gardant toujours leur « BOUCLIER » entre elles et leur « DANGER ». Ajoutez qu'elles ne doivent jamais s'arrêter de bouger et qu'elles ne doivent pas s'agripper à leur « BOUCLIER », il suffit de l'avoir entre elles et le « DANGER », même à distance.
- o Dites-leur que lorsqu'elles entendent « STOP », elles doivent s'arrêter et ne plus bouger et que celles qui ne sont pas protégées, celles qui font face à leur « DANGER », doivent tomber sur le sol de manière théâtrale (gestes et voix exagérés).
- o Demandez-leur de se lever et de marcher à nouveau, puis dites « STOP » encore et encore, jusqu'à ce que chacune ait été incitée à utiliser les meilleures stratégies de protection lors de ses déplacements - par exemple, réagir plus rapidement au mouvement de leur « DANGER », en gardant leur corps alerte, les yeux grands ouverts, etc., de sorte qu'à la fin, presque personne ne tombe.



Expliquer : Parfois, nous pouvons faire face à un danger, mais il existe des « boucliers » que nous pouvons utiliser pour nous protéger.



Demander : Qu'est-ce qui pourrait être un bouclier? (par exemple un adulte de confiance, une amie, une travailleuse sociale, etc.)



Activité 2

Touchers confortables et inconfortables



- o Donnez aux filles trois morceaux de papier. Sur un papier, elles vont dessiner un visage souriant, sur le second, un visage triste et sur le troisième, un visage neutre. Dites-leur que ces visages représentent les touchers heureux, triste et confus. Dessinez un exemple pour elles.



Dire : Je vais énumérer quelques types de « touchers » et je veux que vous montrez le visage qui reflète le toucher que je mentionne.



Expliquer : Il existe différents types de touchers que les filles peuvent ressentir et elles peuvent se sentir à l'aise, inconfortables ou perturbées. Il existe également un type de toucher appelé le toucher indésirable.

Types de touchers

- | | | |
|--------------------|----------------------|-------------------------------|
| • Câlins | • Pincement | • Morsure |
| • Coups de pied | • Chatouillement | • Tenir la main |
| • Bisous | • Frottements au dos | • Toucher les parties intimes |
| • Tape dans le dos | • Caresse | • Giffles |
| • Coup de poing | • Examen médical | |



Expliquer : Indésirable - C'est quand une fille est touchée et que le toucher la rend mal à l'aise, mais qu'il était censé l'aider. Ce n'est pas un mauvais toucher, c'est un toucher non désiré. Par exemple, si quelqu'un vous attrape pour vous protéger (en traversant une rue dangereuse).



Demander : Quelqu'un peut-il penser à d'autres exemples ? (Examen par un médecin ou une infirmière parce que vous êtes malade, recevoir une injection, etc.)



Expliquer : Confortable - C'est quand une fille est touchée et qu'elle se sent à l'aise, le toucher la rend heureuse et en sécurité. Par exemple, si une mère serre sa fille dans ses bras pour qu'elle se sente mieux.



Demander : Quelqu'un peut-il penser à d'autres exemples ? (Lorsqu'une fille chatouille son jeune frère ou sa sœur pour les faire rire. Lorsqu'un père, une grand-mère ou un membre de la famille tapote une fille sur la tête lorsqu'elle a fait quelque chose de bien.)



Expliquer : Inconfortable - C'est quand un toucher met une personne mal à l'aise et, contrairement au toucher non désiré, sans aucune utilité. Parfois, il n'est pas facile de comprendre ce qu'est un toucher inconfortable. Il est important de se rappeler qu'un toucher inconfortable pourrait provoquer un sentiment de confusion, de peur et d'inquiétude à une fille. Par exemple, être étreinte par un étranger. Une fille peut ne pas se sentir à l'aise de partager ce qui s'est passé avec quelqu'un d'autre.



Activité 2 (Suite)

Touchers confortables et inconfortables



-  **Demander :** Quelqu'un peut-il penser à d'autres exemples ? (Être frappée par un frère ou une sœur, chatouillée par un membre de la famille d'une manière qui n'est pas drôle, être touchée et priée de ne le dire à personne.)
-  **Expliquer :** Il est important que les filles se souviennent que leur corps leur appartient et qu'elles ont le droit de s'exprimer et de demander aux gens de respecter leurs souhaits.
-  **Demander :** Que doit faire une fille si elle ressent un toucher perturbant ou inconfortable ? (Assurez-vous qu'elles mentionnent d'en parler à quelqu'un en qui elles ont confiance.) Que pourrait faire Sara ?
-  **Expliquer :** Elle peut exprimer à la personne qu'elle ne se sent pas à l'aise, elle peut leur dire de s'arrêter et de respecter ses souhaits, elle peut essayer de sortir de cette situation et de parler à une personne de confiance.
-  **Demander :** Si Sara pense que le toucher est confortable au début, mais ne se sent plus à l'aise quelques instants plus tard, a-t-elle le droit d'arrêter la personne ? (Elle peut l'arrêter à tout moment si elle se sent mal à l'aise, même si ça ne lui a pas posé de problème au début.)
-  **Expliquer :** Si cela arrive à une fille, elle devrait parler à un adulte de confiance. Les filles ne doivent pas avoir peur de le dire à un adulte de confiance. Ce n'est jamais la faute de la fille. Si la jeune fille ne veut pas parler à un membre de sa famille ou à une amie en qui elle a confiance, elle peut toujours parler à une travailleuse/assistante sociale dans l'espace sûr pour obtenir plus d'informations et, avec de l'aide, trouver des solutions à certains de ces problèmes.
-  **Remarque :** Demandez à une travailleuse sociale d'expliquer les services de gestion de cas aux filles. Donnez aux filles la brochure décrivant les services de gestion de cas et expliquez-leur que les filles confrontées à des problèmes peuvent parler à une travailleuse sociale au centre.

4

Activité 3

Bon secrets/Mauvais Secrets



Expliquer : Plusieurs fois, les touchers et les regards inconfortables sont faits par des personnes qui demanderont à la fille de ne le dire à personne; ils lui demanderont de le garder en secret.

- o Tracez une longue ligne d'un côté à l'autre de la pièce (avec un long morceau de tissu ou du ruban adhésif). Un bout sera un bon secret, l'autre un mauvais secret.



Dire : Je vais vous lire quelques secrets. A chaque fois que je lis un secret, vous devriez vous tenir au bout de la ligne pour indiquer si vous pensez que c'est un bon ou un mauvais secret, ou au milieu si vous ne le savez pas.

Contextualisation !



Remarque : Après chaque déclaration, demandez-leur pourquoi elles ont décidé que c'était bon ou mauvais.



Expliquer :

Certains de ces secrets sont bons et sains, et certains sont mauvais et malsains.

Secrets bons et sains	Secrets mauvais et malsains
Nous allons surprendre notre mère avec un cadeau pour son anniversaire. Ne lui dis pas s'il te plaît.	Un garçon a vu son camarade voler de l'argent dans le sac à main de l'enseignant et lui a demandé de ne rien dire à personne.
Mon voisin m'a dit que sa sœur avait réussi ses examens et qu'ils organiseraient une fête surprise pour elle.	Le voisin d'une fille l'a embrassé sur la joue et l'a prié de ne le dire à personne.
	L'oncle d'une fille l'a fait pleurer, puis l'a menacé et lui a dit de ne rien dire à personne.

4

Activité 3 (Suite)

Bon secrets/Mauvais Secrets



C'est un secret bon et sain quand :

- Ça fait du bien de connaître ce secret.
- Le secret a une limite de temps (il a un début et une fin et à un moment donné, le secret sera dévoilé).
- Il s'agit d'une surprise pour une autre personne.
- Il s'agit d'un secret à propos d'une amie qui ne tracasse pas une fille.

Ce pourrait être un secret mauvais et malsain quand :

- Quelqu'un dit à une fille de ne le dire à personne (pour un temps illimité).
- Quelqu'un menace une fille : que si elle le dit à quelqu'un, il se passera quelque chose de grave.
- Une fille se sent inquiète ou mal à l'aise de garder le secret.

5

Vérification

Quelle est la différence entre le toucher confortable et inconfortable ?

6

À emporter

D'ici notre prochaine session, réfléchissez à la meilleure personne à laquelle une fille peut parler si elle fait face à un toucher inconfortable. Dans notre communauté, vers qui une fille pourrait-elle se tourner si quelque chose comme cela se passait ? Nous partagerons nos idées lors de la prochaine session.

S

SÉCURITÉ

Les relations saines



Objectifs de la session :

- ▶ Les filles comprennent la différence entre des relations saines et malsaines.
- ▶ Les mentors/animatrices notent les croyances des filles concernant les relations et leurs attentes quant à la manière dont elles devraient être traitées dans des relations.

Compétences : Créer des options sûres, confiance, communication assertive, créer des limites

Se baser sur : Notre espace sûr, Personnes en qui j'ai confiance, Les amitiés, Nos corps, Ce qui fait d'une fille « une fille »

Matériels : Boîte d'art, papiers de brouillon, sac de théâtre

Bienvenue et révision

Nommez une chose/compétence que nous avons apprises la semaine dernière ? Comment avez-vous utilisé cette nouvelle information/compétence à la maison ?

2

Cercle d'histoire

Sara

Sara était inquiète pour son amie Marie. Marie était très intéressée par un garçon qui lui a donné beaucoup d'attention. Il voulait être avec elle tout le temps et s'assurer qu'aucun autre garçon ne passait du temps avec elle. Mais il était aussi méchant. Il lui disait des expressions et mots méchants que personne qui « aime » vraiment quelqu'un ne dirait. Une fois, Sara l'a vu pousser Marie contre un mur. Marie a dit qu'il était juste stressé.

Si tu étais Sara, que dirais-tu à Marie de sa relation avec ce garçon ? En tant qu'amie, que devrait-elle faire ?

3

Explorons Aimer quelqu'un de spécial



Expliquer : En grandissant et en traversant la puberté, les garçons et les filles s'intéressent davantage les uns aux autres pas seulement en tant que plus qu'amis. Les filles et les garçons peuvent commencer à avoir des sentiments pour quelqu'un d'autre, à vouloir passer plus de temps avec cette personne et à considérer cette relation comme «spéciale».

- o Il est très important que les filles et les jeunes femmes sachent faire la différence entre une relation spéciale saine et malsaine afin qu'elles puissent prendre une bonne décision concernant la personne qu'elles aiment.



Demander : Selon vous, quelles sont les caractéristiques d'une relation spéciale saine ?



Dire :

- Les gens attendent différentes choses d'une relation. Cela implique parfois de l'amour, de la camaraderie ou simplement du plaisir à passer du temps ensemble, ainsi que de nombreuses autres choses.
- Ce qui est important à retenir, c'est que, quelles que soient les raisons qui ont poussé à forger ces relations, il est important que la relation soit équitablement bénéfique pour vous et la personne avec qui vous êtes.

4

Activité I Mary et Georges



- o Distribuez une feuille de papier blanche à chaque fille. Dites au groupe que vous allez faire une activité où elles doivent utiliser leur imagination.
- o Invitez le groupe à se lever et à s'éparpiller dans la salle. Dites au groupe que leur feuille de papier représente l'estime de soi de Mary dans l'histoire. Assurez-vous que les filles se souviennent de ce que l'estime de soi ou la valeur de soi signifie.



Dire : Je vais lire une histoire à propos de Mary et Georges. Je veux que vous déchiriez un morceau de votre papier et que vous le déposiez au sol chaque fois que vous entendez quoi que ce soit qui ferait perdre à Mary sa confiance en elle.

- o Pendant que vous lisez, invitez les filles à guetter tout signe d'abus, d'insultes ou de dénigrement. Chaque fois qu'elles entendent quelque chose qui ferait mal à Mary, dites-leur de déchirer un petit morceau de papier et de le déposer au sol.

Contextualisation !

Mary et Georges

Georges et Mary sont en couple depuis environ un an. Georges travaille et Mary va à l'école. Georges dit à Mary qu'elle n'est pas très intelligente. Il lui dit qu'elle devrait quitter l'école et rester à la maison, car l'école n'est pas un lieu réservé aux filles. Georges s'énervait parfois contre Mary et dit des choses du genre «Tu ne sers à rien». Georges se moque de savoir s'il blesse les sentiments de Mary. Quand Mary essaie de dire à Georges qu'elle n'aime pas ce qu'il fait, il se fâche et se met à lui crier dessus. Georges essaie parfois de s'approcher de Mary et ça la rend mal à l'aise. Quand elle lui dit d'arrêter, il l'ignore et se moque d'elle.



Activité I (Suite)

Mary et Georges



- o Une fois l'histoire terminée, demandez aux filles de montrer au groupe la quantité de papier qui leur reste.
- o Demander aux filles d'expliquer pourquoi il leur reste un peu ou beaucoup de papier.



Demander : Comment pensez-vous que Mary a ressenti chaque fois que Georges a dit ou fait quelque chose de méchant ?



Activité 2

Le consentement



Demander : Est-il acceptable que Georges essaie de se rapprocher de Mary quand elle ne se sent pas à l'aise ? *(Si Mary n'est pas à l'aise, Georges devrait respecter ses limites.)*



Demander : Comment comprenez-vous le mot « consentement » ?



Expliquer : Le consentement c'est quand quelqu'un donne la permission pour que quelque chose se passe ou accepte de faire quelque chose.



Demander : Georges a-t-il obtenu le consentement de Marie pour se rapprocher d'elle ?



Demander : Que peut faire Mary dans cette situation ? *(Elle peut exprimer à Georges qu'elle ne se sent pas à l'aise, elle peut lui dire d'arrêter et de respecter ses souhaits, elle peut essayer de sortir de cette situation et de parler à une personne de confiance.)*



Demander : Si Georges essaie de se rapprocher de Mary et qu'elle le laisse faire au début, puis qu'elle ne se sent plus à l'aise plus tard, a-t-elle le droit de l'arrêter ? *(Elle peut l'arrêter à tout moment si elle se sent mal à l'aise, même si elle était d'accord avec ça au début.)*

- o Divisez les filles en paires et demandez-leur de réfléchir à la manière dont Marie peut exprimer à George qu'elle ne se sent pas à l'aise.
- o Poussez-les à se demander si les idées/suggestions fonctionneraient dans la vie réelle.

4

Activité 2 (Suite)

Le consentement



Expliquer : Parfois, les filles peuvent trouver que les partenaires qu'elles ont choisis ou qui sont choisis pour elles peuvent ne pas répondre à leurs attentes, et l'amour peut ne pas leur être réciproque.

- Nous avons discuté des qualités d'une amie idéale et de ce que nous attendons de nos amies lors de la session de « Se faire et garder ses amies ». La même chose s'applique aux relations spéciales. Les filles devraient choisir des partenaires qui possèdent certaines qualités qu'elles considèrent importantes.
- Lorsque les filles ne peuvent pas décider qui est leur partenaire, elles doivent essayer d'exprimer auprès de leur décideurs les types de qualités qu'elles considèrent importantes.
- Parfois, les filles peuvent se retrouver dans des relations qui pourraient ne pas leur être bénéfiques, ou dans des relations où l'autre personne n'a pas les qualités qu'elles recherchent. Certaines relations peuvent aussi être préjudiciables aux filles.
- Les filles qui se retrouvent dans ce type de situation peuvent avoir l'impression de ne pouvoir en parler à personne, mais il est important qu'elles puissent identifier les personnes à qui s'adresser et les endroits où aller pour obtenir des conseils, comme l'espace sûr.



Demander : Maintenant, nous allons finir l'histoire de Mary et Georges. Comment pensez-vous que l'histoire se terminera ?

- o Divisez les filles en petits groupes et demandez-leur de penser à ce que Mary pourrait faire dans cette situation.



Demander : Est-elle capable de négocier avec Georges ou est-ce que cela lui causera plus de tort ?

- À qui d'autre pourrait-elle s'adresser ?
- À qui Marie pourrait-elle parler ?
- De quelles compétences ou informations a-t-elle besoin pour faire face au problème ?

- o Demandez-leur de présenter leurs histoires au groupe.
- o Clarifiez toutes les idées fausses.



Dire : Si une fille a déjà vécu une expérience similaire à celle de Sara, elle pourrait s'adresser à une travailleuse sociale qui serait en mesure de l'aider à établir un plan d'action pour faire face au problème.



Dire : Il existe des différences importantes entre les relations qui nous font nous sentir bien et celles qui ne nous font pas nous sentir bien.



Activité 2 (Suite)

Le consentement



- o Demandez aux filles si elles peuvent penser à des différences entre ces relations et écrivez-les sur un papier pour tableau de conférence. Assurez-vous de mentionner les éléments suivants :

Relation saine

- Les deux personnes traitées avec respect
- Les deux personnes traitées équitablement

Relation malsaine

- Donner des surnoms humiliants à quelqu'un
- Blesser physiquement quelqu'un
- Être irrespectueux
- Prendre des décisions pour l'autre personne avec lesquelles elle n'est pas d'accord
- Forcer quelqu'un à faire quelque chose qu'il ne veut pas faire



Dire : Les filles qui entretiennent des relations difficiles peuvent avoir l'impression de ne pouvoir parler à personne, mais il est important qu'elles puissent trouver une personne de confiance/un endroit où elles peuvent se tourner pour obtenir des conseils, comme l'espace sûr.



Activité 3

Équilibre des pouvoirs



- o Demander aux filles de choisir une partenaire, de se mettre devant leur partenaire et de poser leurs mains sur les épaules l'un de l'autre. Demandez-leur de voir si elles peuvent se pousser dans l'espace de la pièce.
- o Encouragez celles qui ne semblent pas faire l'exercice sérieusement et aidez-les à explorer leur véritable énergie et l'importance de l'équilibre.
- o Ensuite, demandez aux filles de se mettre dos à dos avec leur partenaire et d'essayer de pousser leur partenaire dans l'espace de la pièce.
- o Expliquez la variation et demandez aux partenaires de se tenir par la main et de tenter de tirer, plutôt que de pousser, leur partenaire, en utilisant leurs pieds pour se maintenir au sol.
- o Ensuite, demandez-leur d'essayer de le faire avec une seule main.
- o Demandez-leur de se pousser et de se tirer de nouveau, mais cette fois-ci, juste pour équilibrer, sans chercher à se déplacer dans la pièce.



Demander :

- Comment vous vous êtes senties au cours de l'exercice ?
- Était-ce différent lorsque vous vous équilibriez au lieu d'essayer de vous déplacer dans la pièce ? Comment et pourquoi ? (Lorsque vous essayez de vous déplacer dans la pièce, l'autre personne n'a aucune importance, votre objectif est de gagner, quel que soit le prix. Lorsque vous essayez de créer un équilibre, vous êtes toujours actives, mais vous coopérez plus, ayant un objectif commun au lieu de la compétition.)

4

Activité 3 (Suite)

Équilibre des pouvoirs



-  **Demander :** Quelles sont les différences entre les deux mouvements, pousser et tirer ? L'intention est-elle différente ? Ces actes ont-ils besoin de la même énergie ?
-  **Demander :** Qu'entendez-vous par le mot «pouvoir» ?
-  **Expliquer :** C'est la capacité de faire quelque chose ou d'agir d'une certaine manière, mais aussi de changer le comportement ou les actions d'autres personnes.
-  **Demander :** Selon vous, quel est le lien entre cette activité et notre compréhension du pouvoir et du contrôle dans les relations ?
-  **Expliquer :** L'activité nous a montré que le pouvoir de créer un équilibre signifie que vous agissez ensemble plutôt que l'un contre l'autre. Vous êtes en train de négocier votre utilisation du pouvoir tout en écoutant l'autre à travers votre corps, en ressentant le pouvoir de l'autre et en donnant plus de poids que nécessaire pour atteindre l'équilibre. Parfois, les gens essaient d'avoir du pouvoir sur nous, mais nous pouvons trouver des moyens d'utiliser notre pouvoir pour essayer de partager le pouvoir avec ces personnes.

5

Vérification

Nommez une caractéristique d'une relation saine et un exemple de relation malsaine.

6

À emporter

D'ici notre prochaine session, observez les relations que vous voyez autour de vous. Est-ce qu'il y en a qui sont saines ? Y en a-t-il qui sont malsaines ? Pensez aux différences que vous avez remarquées depuis que vous avez obtenu ces informations. Nous vous inviterons à partager vos expériences lors de la prochaine session.

S

SÉCURITÉ

Quand les filles sont blessées

Objectifs de la session :

- ▶ Les filles examinent les différents types de violence et identifient les auteurs de violence dans leur communauté.
- ▶ Les mentors/animatrices comprennent comment les filles perçoivent la violence dans leur vie.

Compétences : Fixer et maintenir les limites, participation

Se baser sur : Notre espace sûr, Ma personne de confiance, Nos corps, Qu'est-ce qui fait d'une fille "une fille" ?

Matériel : Boîte d'art, cartes d'auteurs de violence, images sur les types de violence (à préparer en fonction des scénarios ci-dessous), points rouges autocollants

Bienvenue et révision

Nommez une chose/compétence que nous avons apprises la semaine dernière ? Comment avez-vous utilisé cette nouvelle information/compétence à la maison ?

2

Cercle d'histoire

Sara

Sara commençait à se sentir plus en sécurité dans son nouvel environnement. Elle est allée à pied au groupe de filles avec son amie Jane et elle est aussi rentrée à la maison à pied. Cependant, certains jours, il y avait un groupe de garçons plus âgés qui étaient assis dehors lorsqu'elles passaient. Ils disaient souvent des choses impolies envers Sara et Jane, et se mettaient à les suivre. L'un d'eux a jeté une pierre sur Jane parce qu'elle n'a pas répondu à sa demande de venir lui parler. Sara savait que c'était un mauvais comportement.

Comment appellerions-nous le comportement de ce groupe de garçons ? Que devraient faire Jane et Sara ?

3

Explorons

Types de violences et de préjugés



Expliquer : Aujourd'hui, nous allons parler d'un sujet difficile. Nous allons discuter de la violence, en particulier de la violence à l'égard des femmes et des filles.

- Souvenons-nous des accords de groupe discutés lors de la première session.
- Toute personne - homme, femme, garçon ou fille - peut subir de la violence et des abus, mais la violence est plus fréquente chez les femmes et les filles que chez les hommes ou les garçons.
- Si les filles veulent discuter d'expériences personnelles de violence, elles peuvent me contacter à tout moment après la session pour que nous puissions discuter dans un espace privé.



Remarque : Il est important de se rappeler :

- Aucune forme de violence ne se produit par accident.
- La violence n'est pas la faute de la survivante.
- L'une des raisons pour lesquelles une personne est violente à l'égard de l'autre est le désir de la contrôler. Certains auteurs de violence utilisent leur force physique pour forcer l'autre personne à commettre des actes sexuels.
- La violence peut arriver une ou plusieurs fois par le même auteur.
- La violence est souvent un schéma répété au fil du temps.
- Certaines filles de la session peuvent avoir subi de la violence ou connaissent quelqu'un qui en a subi. Vous devriez porter une attention particulière aux comportements et aux commentaires des filles. Remarquez qui semble silencieuse, introvertie ou visiblement contrariée et/ou agressive. Assurez-vous de reparler avec ces filles après la session.

4

Activité I Types de violences



- o Préparez des images à l'avance pour montrer les différents types de violence décrits ci-dessous. Demander aux filles d'expliquer ce qui se passe dans chaque image. (Les images ne doivent pas nécessairement être précises, elles peuvent être dessinées avec un marqueur sur un papier pour tableau de conférence. L'objectif est de permettre aux filles de discuter de ce qui se passe dans l'image.)
- o Donnez aux filles l'occasion d'expliquer chaque image.



Dire : Il existe différents types de violence. Voyons quelques exemples.

- o Une fois que les filles ont fini, dites-leur que vous expliquerez l'histoire de chaque image.

Contextualisation !

Image 1



Dire : Rose marche dans la rue et voit un groupe de garçons debout devant un magasin. Elle traverse la rue car elle veut les éviter. Ils commencent à lui crier dessus, lui dire des choses sur la façon dont elle marche, la façon dont elle est habillée et son apparence.



Demander : Est-ce un type de violence ? Si oui, de quel type s'agit-il ? Si non, pourquoi pas ?



Dire : C'est un type de violence appelé «violence émotionnelle». C'est quand une personne crée un sentiment de peur chez une autre personne afin de prendre le contrôle sur elle. Les exemples incluent: menacer de frapper quelqu'un; crier ou hurler; dire des choses blessantes; dire d'une personne qu'elle est sans valeur ou stupide (comme dans l'histoire de Mary et Georges); empêcher quelqu'un de voir sa famille, ses parents ou ses amies; faire des commentaires sur l'apparence d'une fille ou sur tout ce qui est relatif à son corps.

Image 2



Dire : Les parents de Mandy l'empêchent d'aller à l'école parce qu'ils ne pensent pas que l'école soit importante pour les filles. Un jour, Mandy a essayé de parler à ses parents de la possibilité de retourner à l'école. Sa mère lui a dit que seuls ses frères étaient autorisés à aller à l'école et que Mandy n'avait aucune raison d'y aller.



Demander : Est-ce un type de violence ? Si oui, de quel type s'agit-il ? Si non, pourquoi pas ?



Dire : C'est un type de violence appelé «dénier d'opportunités». On peut citer comme exemple : le fait d'empêcher une personne d'aller à l'école parce qu'elle est une fille; lorsqu'une personne ne reçoit pas ses besoins essentiels, tels que de l'eau, de la nourriture et un abri parce qu'elle est une fille; quand quelqu'un n'est pas capable d'aller chez le médecin parce que c'est une fille.

4

Activité I (Suite)

Types de violences



Dire : Ne pas être autorisé à faire quelque chose pour d'autres raisons, telles que le manque d'argent ou des problèmes liés à la sécurité, est différent du fait de se voir refuser quelque chose en raison de son statut de fille. Il y a aussi une différence entre ce que vous voulez et ce dont vous avez besoin. Se voir refuser ce que vous voulez, comme de nouvelles chaussures, est différent de ce dont vous avez besoin, comme de la nourriture.

Image 3



Dire : Samira a 15 ans. Un jour, alors qu'elle rentrait de chez son amie, sa mère lui a dit qu'elle devait se marier la semaine prochaine avec un homme qui avait demandé à l'épouser. Samira ne veut pas épouser cet homme, mais ses parents lui ont dit qu'elle n'avait pas le choix.



Demander : Est-ce un type de violence ? Si oui, de quel type s'agit-il ? Si non, pourquoi pas ?



Dire : C'est un type de violence appelé «mariage forcé». C'est quand une personne doit se marier alors qu'elle ne veut pas se marier et qu'elle n'a pas de choix dans la prise de décision.

Image 4



Dire : Les parents d'Anna se disputent beaucoup à la maison. Un jour, Anna s'est réveillée la nuit et elle a entendu ses parents crier. Elle est allée voir ce qui se passait et elle a vu son père frapper sa mère.



Demander : Est-ce un type de violence ? Si oui, de quel type s'agit-il ? Si non, pourquoi pas ?



Dire : Il s'agit d'un type de «violence physique». Par exemple, frapper, pousser, utiliser la force pour blesser ou retenir quelqu'un, ou utiliser tout type de matériel, par exemple des mains, un bâton ou des outils nuisibles pour blesser quelqu'un.

Image 5



Dire : Nancy va toujours au même magasin pour acheter du pain. Un jour, alors que Nancy tentait de payer le pain, le marchand lui a dit qu'elle n'avait pas besoin de payer. Une semaine plus tard, la même chose s'est reproduite. Nancy était heureuse parce qu'elle économisait de l'argent. Mais la troisième fois qu'elle y est allée, le marchand a demandé à Nancy si elle serait sa petite amie. Quand elle a dit non, il lui a dit qu'elle ne pouvait pas dire non, parce qu'il lui avait donné du pain gratuitement à plusieurs reprises.



Demander : Est-ce un type de violence ? Si oui, de quel type s'agit-il ? Si non, pourquoi pas ?



Activité 1 (Suite)

Types de violences



Dire : Il s'agit d'un type de violence appelé violence sexuelle. Les exemples de violence sexuelle incluent le viol, les faveurs sexuelles en échange d'assistance, des baisers non désirés ou des attouchements (y compris le toucher de parties intimes). Cela inclut également une personne qui demande ou force une fille à toucher ses parties intimes.



Remarque : Nous n'avons pas encore parlé des MGF, mais elles tombent dans cette catégorie.

- Avons-nous mentionné quelque chose que vous ne pensiez pas être un type de violence ?



Dire : Le corps d'une personne leur appartient et personne n'a le droit de blesser le corps de quelqu'un. Si une fille subit ce type de violence, elle devrait en informer une personne de confiance et savoir qu'elle n'en est pas responsable.



Activité 2

Les conséquences de la violence - Brainstorming



Faire : Dessinez une fille. Chaque fois qu'une fille répond à la question ci-dessous, écrivez cette conséquence autour de l'image de la fille.



Demander : Quand une fille subit les différents types de violence dont nous avons parlé, que pensez-vous qu'il peut lui arriver physiquement et émotionnellement (comme elle se sentirait) ?

- o Quand les filles ont fini de répondre, utilisez la liste suivante pour compléter ce qu'elles ont pu manquer.



Dire : La violence a des conséquences physiques et émotionnelles.

Physiques

- Bleus, brûlures, coupures, morsures, fractures, saignements
- Grossesse non désirée
- IST/VIH
- Infections



Activité 2

Les conséquences de la violence - Brainstorming



Emotionnelles

- Elle pourrait se sentir anxieuse, triste ou seule.
- Elle peut avoir envie de fuir.
- Elle a peut-être peu confiance en elle.
- Elle pourrait ne pas être capable de manger ou de dormir correctement.
- Elle pourrait ne pas être capable de se concentrer sur les tâches.
- Elle pourrait se sentir «indifférente» ou même calme face à ce qui s'est passé.
- Elle pourrait se sentir choquée et ne pas comprendre ce qui s'est passé.
- Elle pourrait s'inquiéter de ce que les gens vont penser et comment elle leur dira.
- Elle pourrait penser que c'est de sa faute - même si ce n'est pas vrai.
- Elle pourrait être en colère contre elle-même. Mais elle ne devrait pas se fâcher contre elle-même, ce n'est pas sa faute.
- Elle pourrait avoir peur de ce qui s'est passé, c'est une réaction naturelle.
- Elle pourrait vouloir blesser la personne responsable.



Dire : Elle pourrait ressentir différentes choses que nous n'avons pas mentionnées. Il n'y a pas de bons ou mauvais sentiments après avoir vécu la violence. Chaque personne réagit différemment et ceci est normal. Ces sentiments peuvent durer longtemps après que la fille ait subi de la violence. Mais parler à quelqu'un peut aider. Des travailleuses/assistantes sociales sont disponibles pour parler aux filles qui peuvent avoir subi de la violence. La fille devrait toujours savoir que ce n'est pas de sa faute. Elle n'est pas à blâmer.

4

Activité 3

Qui est l'auteur de violences ?



Dire : Parfois, les gens pensent que ceux qui blesseraient quelqu'un (un auteur) seraient des inconnus, qu'ils pourraient être effrayants et agressifs ou même malades.

o Distribuez une feuille de points rouges autocollants à chaque fille et collez des dessins (pas de photos) au mur (exemples dans la section ressources à la page 263) :

- | | |
|--|---|
| • Un agent de police | • Un enseignant |
| • Un étranger qui a l'air méchant | • Un médecin |
| • Un ami | • Un marchand |
| • Un conducteur de taxi | • Un voisin |
| • Un propriétaire | • Une personne d'influence dans la communauté |
| • Une mère/un père | • Une personne d'une organisation qui est censée fournir une assistance (employé d'une ONG) |
| • Un oncle (personne vivant dans votre maison) | |

o Demander aux filles de placer un point rouge sur la personne qui, selon elles, pourrait être un auteur de violences.



Dire : Beaucoup de ces personnes sur les images jouent un rôle très important dans la vie des filles. Tout le monde a des amis gentils et protectrices/eurs, des personnes qui fournissent des services tels que l'eau, l'éducation, la distribution de provisions, ou des voisins. MAIS, l'une de ces personnes pourrait être l'auteur de violences. Ce n'est pas toujours un inconnu (un étranger), il peut aussi s'agir de personnes que nous connaissons.

- Quand un auteur de violence est proche d'une fille et est une personne qu'elle connaît, il pourrait être très difficile pour elle de raconter à une personne ce qui lui arrive. Parfois, les filles peuvent avoir le sentiment que si quelqu'un qu'elles aiment est violent envers elles ou les abuse d'elles, elles doivent alors avoir fait quelque chose de mal. Ce n'est pas vrai, personne ne mérite jamais de subir des abus ou de la violence.
- Si une fille subi des abus ou de la violence, ce n'est jamais de sa faute. Une fille devrait dire à une personne en qui elle a confiance qu'elle subi des abus et qu'elle pourrait avoir besoin d'aide pour en mettre fin. Si une fille ne sait pas à qui raconter, les travailleuses/assistantes sociales dans l'espace sûr peuvent l'aider. Elles aideront les filles à élaborer un plan pour tenter de les protéger.



Activité 4

Quiz sur l'identification de la violence



- o Divisez le groupe en petits groupes de trois à quatre filles. Donnez à chaque groupe quatre feuilles de papier et demandez-leur d'écrire chacun de ces termes - un sur chaque feuille : PHYSIQUE, ÉMOTIONNELLE, SEXUELLE, MARIAGE FORCÉ (ou elles peuvent dessiner une image qui les représente ces mots).

Contextualisation !



Dire : Je vais lire quelques scénarios et je veux que vous en discutiez en groupe et lorsque vous avez pris une décision ensemble, soulevez la feuille avec le terme qui selon vous représente le type de violence.

1. Le frère de Samira l'a frappée parce qu'elle est allée chez son amie sans le lui dire. (Physique)
2. Salma était dans un taxi et le chauffeur de taxi a essayé de lui caresser la jambe. (Sexuelle)
3. Le mari de Rokaiya lui dit toujours qu'elle est inutile et qu'il devrait trouver une autre femme qui serait meilleure qu'elle. (Émotionnelle)
4. Yusra marchait dans la rue quand un groupe de garçons a commencé à faire des commentaires sur la façon dont elle était habillée. (Sexuelle)
5. Le fiancé de Farah lui demande de faire des choses avec lesquelles elle n'est pas à l'aise. Quand elle dit non, il lui dit qu'elle le lui doit car il lui achète toujours des cadeaux. (Sexuelle)
6. L'oncle de Sara lui dit toujours qu'elle est idiote et que personne ne l'aime. (Émotionnelle)
7. Un homme très influent de la communauté a proposé de payer le loyer de la famille d'Amal si elle devenait son amie. (Sexuelle)
8. Le père de Mariam lui a dit qu'il lui avait trouvé un mari et qu'elle devait quitter l'école pour l'épouser. Mariam ne veut pas se marier. (Mariage forcé)
9. La belle-famille de Siham ne lui permet pas de rendre visite à sa famille et à ses amis et lui dit qu'elle doit rester à la maison, car c'est là qu'elle devrait rester. (Émotionnelle)
10. L'employeur de Rima la frappe très fort quand elle se trompe au travail. (Physique)



Demander : Était-il facile d'identifier les différents types de violence ? Y a-t-il des choses que j'ai mentionnées que vous ne pensiez pas être des types de violence ?

4

Activité 4 (Suite)

Quiz sur l'identification de la violence



Expliquer : Tous les scénarios que j'ai mentionnés étaient liés à un type de violence. Parfois, la société traite les femmes et les filles différemment des hommes et des garçons et nous pensons donc que certains types de violence sont en réalité normaux ou nous sommes incapables de les considérer comme de la violence. Par exemple, un mari qui dit à sa femme qu'elle est inutile - cela peut être courant et nous pensons que c'est normal, mais c'est quand même un type de violence. Ou les beaux-parents qui s'attendent à ce que leur belle-fille reste à la maison sans voir sa famille – c'est aussi un type de violence. Les filles et les femmes méritent d'être traitées avec respect et de vivre sans violence. Nous devons comprendre les différents types de violence afin de pouvoir les reconnaître s'ils nous arrivent à nous ou aux femmes et aux filles qui nous entourent.

5

Vérification

Nommez trois types de violence. Qui pourrait être l'auteur de violence ?

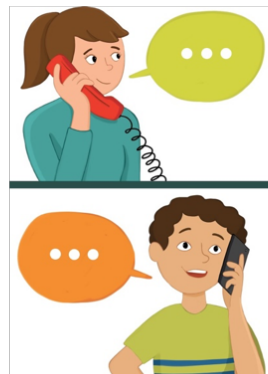
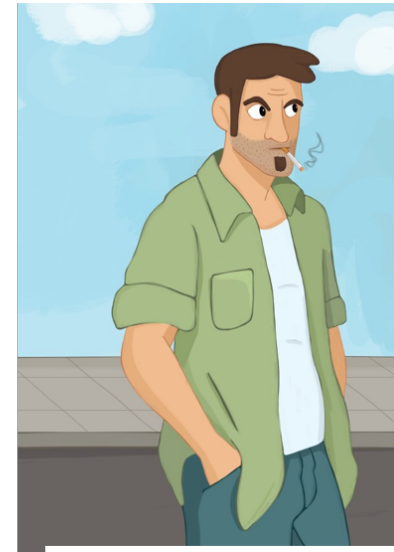
6

À emporter

D'ici notre prochaine session, remarquez si vous voyez d'autres membres de la communauté exercer de la violence ou un comportement abusif. Parlez à votre personne sûre si quelqu'un a été violent ou est violent avec vous. De plus, parlez-en avec nous - vos mentors/animatrices. Tout ce qui est dit est confidentiel et nous pouvons vous mettre en contact ou mettre une personne que vous aimez en contact avec quelqu'un pour l'aider. Nous vous inviterons à partager vos idées lors de la prochaine session.

FICHE-RESSOURCE

Les cartes des auteurs de violence (exemples)



S

SÉCURITÉ

Qui est à blâmer ?

* **Remarque :** Invitez une travailleuse sociale à la session, si possible.

Objectifs de la session :

- ▶ Les filles comprennent que l'auteur de violence est toujours fautif.
- ▶ Les mentors/animateuses observent les réactions des filles face aux blâmes et abordent le blâme des victimes.

Compétences : Créer des options sûres, confiance en soi, communication assertive, créer des limites, persistance

Se baser sur : Notre espace sûr, Les personnes en qui j'ai confiance, La communication, Quand les filles sont blessées

Matériels : Boîte d'art, sac de théâtre



Bienvenue et révision

Nommez une chose/compétence que nous avons apprises la semaine dernière ? Comment avez-vous utilisé cette nouvelle information/compétence à la maison ?

2

Cercle d'histoire

Sara

Sara est assise avec ses amies quand une fille, Leila, a l'air très contrariée. Les filles lui demandent ce qui s'est passé. Leila leur raconte qu'elle a rencontré un garçon et qu'il lui a acheté de nombreux cadeaux. Leila l'a vraiment aimé. Puis un jour, il a demandé à Leila de faire une chose avec laquelle elle ne se sentait pas à l'aise. Il dit à Leila: «Mais je t'ai offert tous ces cadeaux! Tu me le dois et je me sens lésé d'avoir gaspillé mon argent sur toi. Donne-moi ce que je veux en retour!». Une fille du groupe dit à Leila que c'est de sa faute! Elle n'aurait pas dû partir avec le garçon depuis le début.

Pensez-vous que c'est la faute de Leila ?

3

Explorons

Qui est à blâmer ?

-  **Demander :** Pourquoi pensez-vous que Leila est ou n'est pas à blâmer ?
-  **Expliquer :** Parfois, les gens blâment totalement ou partiellement la personne qui subit la violence en lui disant que c'est de sa faute, ou qu'elle aurait pu faire quelque chose pour l'empêcher, ou qu'elle aurait pu l'éviter.
-  **Demander :** La survivante de violence est-elle jamais à blâmer pour ce qui lui arrive ? *(Précisez que ce n'est jamais de la faute de la survivante. Au lieu de se concentrer sur la personne qui commet la violence, la société blâme souvent les femmes et les filles et tente de contrôler leur comportement, sans regarder le comportement de ceux qui sont violents.)*
-  **Demander :** Parfois, lorsqu'une fille subit les types de violence dont nous avons discuté lors de la dernière session, elles ne souhaitent peut-être pas en parler à qui que ce soit. Pourquoi à votre avis ? *(Ne sait pas à qui faire confiance, a peur de la diffusion de la nouvelle, a peur du jugement des gens, pense qu'elle est à blâmer, a peur que d'autres la blâment.)*
-  **Demander :** Quelles pourraient être certaines des raisons pour lesquelles il est utile de partager cette information avec une personne de confiance ? *(Sentir que vous n'êtes pas seules, la personne de confiance peut vous aider à trouver des solutions et à élaborer un plan.)*
-  **Demander :** Comment pensez-vous que Leila se soit sentie après que la fille lui ait dit que c'était de sa faute ? *(Triste, elle aurait peut-être préféré ne rien dire à personne, s'est sentie jugée par ses amies.)*
-  **Demander :** Pensez-vous que cela encouragera Leila à demander de l'aide ? *(Si Leila a le sentiment qu'elle a fait quelque chose de mal, elle n'essayera peut-être pas de demander de l'aide, elle pourrait craindre d'être jugée par les autres. Elle pourrait garder le secret et si quelque chose se passait, elle se sentirait incapable de le dire à quelqu'un.)*

4

Activité I

Le blâme



-  **Expliquer :** Les filles vont commencer à marcher dans la pièce en occupant tout l'espace disponible. Dites-leur que vous allez lire certains scénarios. Pour chaque scénario, vous poserez une question. Chaque fille doit penser à sa réponse en marchant. Lorsque les filles auront décidé de la réponse à la question, elles s'arrêteront de marcher. Une fois que toutes les filles sont immobiles, demandez à quelques filles de partager leur réponse et d'expliquer pourquoi elles ont choisi cette réponse.



Activité I (Suite)

Le blâme



Scénario 1 : Un homme oublie son téléphone sur une table dans un restaurant. Quelqu'un vole le téléphone. Qui est à blâmer ? (C'est la responsabilité de la personne qui a pris le téléphone, car c'est une décision que cette personne a prise.)

Scénario 2 : Une jeune fille rentre à la maison tard dans la nuit après avoir passé du temps chez son amie. Elle porte un pantalon moulant. Un homme arrive et tente de l'attraper, elle réussit à s'enfuir. Qui est à blâmer ? (Les filles pourraient dire que la fille ne devrait ni marcher la nuit ni porter ce type de vêtements. Il est important de souligner que nous pouvons parfois essayer d'être plus en sécurité en marchant en groupe, mais une fille n'est jamais à blâmer dans cette situation. L'auteur de violence a pris la décision de s'approcher d'elle. Il est responsable de son acte, et non pas la fille, peu importe l'heure de la journée, qu'elle soit seule ou non et peu importe ce qu'elle porte - c'était la décision de l'auteur de violence.)

Scénario 3 : Un mari et sa femme se disputent parce que la femme n'a pas préparé le dîner. Le mari pousse la femme et elle la blesse au bras. Qui est à blâmer ? (Les filles pourraient dire que la femme est responsable, car elle aurait dû terminer ses tâches. Il est important de leur dire qu'elle n'est en aucun cas à blâmer pour l'agression physique que son mari lui a fait subir. Il existe différentes manières de résoudre des problèmes et de gérer les tâches : cuisiner peut par exemple être fait par les hommes et les femmes.)

Scénario 4 : Un garçon rentre de l'école à pied. Il s'arrête au magasin pour acheter un soda. Quand il quitte le magasin, un groupe lui demande de lui donner le soda. Le garçon dit non, alors le groupe le bat. Qui est responsable ? (Les filles pourraient dire que le garçon aurait dû donner son soda au groupe. Il est important de dire que même si le garçon aurait pu le faire, il ne devrait pas avoir à le faire et n'est pas à blâmer, le groupe a pris la décision de se comporter de la sorte.)



Demander : Que peut faire une fille si elle subit de la violence ?



Dire :

- Si une fille subit de la violence, ce n'est jamais de sa faute. Une fille devrait dire à une personne de confiance qu'elle subit de la violence et qu'elle pourrait avoir besoin d'aide pour y mettre fin.
- Si une fille ne sait pas à qui se confier, les travailleuses/assistantes sociales dans l'espace sûr peuvent l'aider. Elles aideront les filles à élaborer un plan pour tenter de les protéger.
- La survivante n'est jamais à blâmer pour la violence qui lui est infligée. Même si certaines personnes pensent que la survivante peut faire quelque chose pour empêcher la violence de se produire, il est important de comprendre que l'auteur de violence a le choix de ne pas abuser et que la responsabilité incombe toujours à l'auteur.



Faire : Invitez une travailleuse/assistante sociale à expliquer aux filles les services de gestion de cas. Assurez-vous de mentionner que les travailleuses/assistantes sociales peuvent aider les filles à aborder des sujets difficiles avec leur mère et d'autres amies de confiance. Donnez aux filles une brochure décrivant les services de gestion de cas disponibles dans l'espace sûr.



Activité 2

L'exploitation et la traite des filles



Expliquer : Parfois, les gens peuvent essayer de tirer profit des filles ou les exploiter. Cela signifie utiliser des filles et obtenir un avantage d'une certaine manière.

- Les gens qui le font peuvent être quelqu'un que les filles connaissent ou un étranger.
- Ils peuvent agir comme une personne en qui les filles peuvent avoir confiance et peuvent souvent être très gentils avec les filles au début pour gagner leur confiance.
- Parfois, ces personnes peuvent utiliser des pièges pour qu'une autre personne commence à les aimer et à dépendre d'elles. Elles peuvent dire aux filles qu'elles sont spéciales, les complimenter et leur offrir des cadeaux.
- Une fois qu'elles ont gagné la confiance d'une fille, elles exigent souvent que celle-ci fasse des choses en échange de l'argent.
- Les filles peuvent se sentir obligées de faire ce que ces personnes leur demandent.
- Elles peuvent se sentir confuses, car elles peuvent penser qu'elles aiment cette personne, ou elles peuvent se sentir impuissantes, comme si elles n'avaient personne à qui parler. Elles peuvent aussi avoir peur d'être blâmées, comme Leila !
- Si quelqu'un demande à une fille de faire une chose avec laquelle elle n'est pas à l'aise, ne respecte pas ses limites et fait culpabiliser la fille parce qu'elle ne veut pas le faire, c'est un signe d'alarme.

Exploitation au travail

C'est un type d'exploitation différent. Dans ce cas, on pourrait promettre à quelqu'un un travail extraordinaire! En fait, cela pourrait sembler trop beau pour être vrai.

- Parfois, les personnes qui font cela demanderont aux filles ou à leurs familles de payer d'abord pour la formation. Ou elles pourraient dire que le travail est basé loin de chez la famille, parfois même à l'étranger. Une fois qu'une fille commence à travailler, les personnes pourraient devenir violentes envers elle ou ne pas lui payer.
- Les filles doivent parler à leur personne de confiance ou à une travailleuse/assistante sociale pour obtenir plus d'informations ou des conseils si elles pensent que cela est en train de leur arriver à elles ou à quelqu'un qu'elles connaissent.



Activité 3

Faire face à l'exploitation - Histoire



Scénario d'exploitation, partie 1

Farah et sa sœur aînée Harriet ont été envoyées par leur mère pour aller chercher du pain chez le voisin. Elles ont été envoyées là-bas à plusieurs reprises pour emprunter du pain, parce que la situation à la maison étant parfois difficile. Quand elles arrivent, le voisin les invite à prendre un thé. Pendant qu'elles boivent du thé, il commence à caresser le bras de Harriet.



Demander : Comment pensez-vous que les filles se sont senties ?

Scénario d'exploitation, partie 2

Juste avant de partir, le voisin a offert de donner de l'argent à la famille si Harriet restait à la maison avec lui. C'était beaucoup d'argent qui aiderait vraiment leur mère.



Demander : Que devraient faire les filles ?

Scénario d'exploitation, partie 3

Harriet a dit non, et le voisin lui a dit de prendre l'argent quand même, peut-être changera-t-elle d'avis la prochaine fois.



Demander : Que feriez-vous maintenant si vous étiez les filles ? (Assurez-vous que le groupe décide qu'il devrait parler de l'incident à quelqu'un, pour deux raisons :

1. Pour se protéger d'un incident qui pourrait se répéter avec le voisin
2. Protéger les autres filles du voisin



Demander : En groupes, réfléchissez aux questions suivantes :

- Quelles difficultés une fille peut-elle rencontrer en décidant d'en parler à quelqu'un ? (peur de la punition, peur de ne pas être crues, peur du blâme, peur de la stigmatisation et de la discrimination)
- Comment surmonter ces difficultés ? (Trouver le bon moment pour parler à leur personne de confiance, s'adresser à elle quand elles sont sûres que personne ne peut entendre, demander à une amie d'être là pour les soutenir, parler à une personne de confiance dans l'espace sûr, rechercher des groupes ou des activités où elles peuvent se faire des amies)



Expliquer : Il est important pour une fille de signaler tous les types de violence à une personne en qui elle a confiance - par exemple, un parent/membre de la famille, une amie, une personne de l'espace sûr. Les signalements aident à protéger les filles et les autres.

5

Vérification

Quand est-il acceptable qu'une personne soit violente envers les femmes et les filles ? (Jamais !)

6

À emporter

En attendant notre prochaine session, essayez d'être attentives aux conversations au cours desquelles vous remarquerez que quelqu'un blâme la victime. Partageons ces exemples lors de la prochaine session.

FICHE-RESOURCE

Rester en sécurité face au trafic des êtres humains

Le trafic sexuel commence souvent par une relation avec une personne qui prétend vous aimer et prendre soin de vous. Cependant, un trafiquant utilise l'amour et l'affection comme une ruse pour vous amener à compromettre votre sécurité pour son profit.

- N'acceptez jamais de rester seules avec un garçon ou un homme plus âgé ou de garder des secrets entre vous deux.
- Un trafiquant vous dira d'abord à quel point vous êtes spéciales et belles, il peut vous offrir des cadeaux, vous couvrir d'attention et demander à vous voir seules, loin des autres.
- Un trafiquant vous demandera par la suite de l'aider d'une manière ou d'une autre.
- Un petit ami ou un partenaire sain respectera toujours vos limites, vos souhaits et sécurité.
- Une personne qui aime et prend soin de vous ne vous demandera jamais d'échanger des relations sexuelles contre de l'argent, peu importe à quel point la situation peut sembler désespérée.
- Ne promettez jamais à personne, même à une personne qui vous est chère, de l'aider à obtenir de l'argent.
- Si on vous le demande, retirez-vous immédiatement de la relation et demandez de l'aide.
- Ne faites confiance qu'aux personnes dont les actions montrent qu'elles se soucient de vous et de votre bien-être.

Le trafic de main-d'œuvre commence souvent par la possibilité d'une opportunité de travail légitime, en particulier lorsque vous êtes désespérément à la recherche d'argent ou de soutien.

- Demandez toujours à quelqu'un, à une amie ou à un membre de votre famille, de vous accompagner pour un entretien d'embauche.
- Si quelqu'un vous traite violemment ou vous maltraite de quelque manière que ce soit, quittez immédiatement le travail.
- Signalez les mauvais traitements à un adulte de confiance qui vous aidera à rester en sécurité et signalez l'incident aux autorités.
- Informez vos parents ou une personne sûre si quelqu'un vous demande de faire pour eux un travail qui semble dangereux ou qui se fait en secret.
- Demandez à votre personne de confiance ou à des membres de votre famille d'être avec vous lorsqu'on vous offre une possibilité de travail.
- Ne donnez jamais à quelqu'un, pas même à un patron, vos papiers officiels, votre pièce d'identité ou votre permis de travail, même s'ils disent que c'est une des exigences du travail ou qu'ils veulent simplement protéger vos documents.
- Il faut toujours avoir un contrat ou une sorte d'accord formel pour tout emploi qui comprend les conditions d'emploi, le paiement et les dates de service.
- Si aucun contrat n'existe, assurez-vous qu'il y a quelqu'un qui peut vérifier la légitimité de l'offre de travail et être témoin des conditions sur lesquelles vous vous mettez d'accord avec l'employeur.

 **Remarque :** Bien qu'il soit important de signaler les trafiquants potentiels aux autorités, il peut arriver que la loi ou les autorités responsables de l'application de la loi soient impliquées dans les activités de trafic ou y soient favorables. Déterminez quel est le meilleur plan d'action pour une fille impliquée dans le trafic ou à risque de trafic, et mettez à jour les conseils ci-dessus pour refléter le contexte donné.

S

SÉCURITÉ

Comment les filles peuvent-elles répondre à la violence ?

Objectifs de la session :

- ▶ Les filles développent des stratégies pour les scénarios potentiels auxquels elles pourraient être confrontées.
- ▶ Les mentors/animatrices observent la capacité des filles à réagir à des scénarios et déterminent si leurs réactions pourraient être néfastes/utiles.

Compétences : Créer des options sûres, confiance en soi, communication assertive, créer des limites, persistance

Se baser sur : Notre espace sûr, Les personnes en qui j'ai confiance, La communication, Quand les filles sont blessées

Matériels : Sac de théâtre, boîte d'art, brochures d'informations sur la gestion des cas (adaptées aux filles)



Bienvenue et révision

Nommez une chose/compétence que nous avons apprises la semaine dernière ? Comment avez-vous utilisé cette nouvelle information/compétence à la maison ?



Cercle d'histoire

Sara

Sara se rend au marché. Elle est déjà en retard pour rencontrer son amie. Alors qu'elle se promène sur une route très fréquentée, un homme dans une voiture l'arrête. Il lui dit de monter dans la voiture et qu'il la déposera à l'endroit où elle veut aller. Sara ne sait pas trop quoi faire. Il essaie de lui prendre la main pour la convaincre de monter dans la voiture.

Que peut dire ou faire Sara dire ou faire dans cette situation ?

(Notez les suggestions des filles sur un papier pour tableau de conférence.)

3

Explorons

Répondre à la violence



Dire : Vous avez identifié les différentes choses que Sara pourrait dire. Ce qui serait vraiment efficace dans cette situation particulière serait que Sara crie ces choses-là. Les avantages de crier comprennent :

- o Avertir les autres qu'il y a un problème
- o Choquer l'agresseur



Dire : Vous souvenez-vous de quand nous avons pratiqué crier «non» pendant la session sur la communication? Nous allons faire la même chose maintenant, mais cette fois, nous allons crier «NON» ou «ARRÊTE» en pensant à notre voix, à notre ton et à notre intention pour chaque situation. Trouvez une place dans la pièce. Après avoir lu chacune de ces phrases, répondez par «non» ou «arrête» comme vous le feriez dans la vie réelle.



Dire :

- Quelqu'un vous offre un cadeau sans raison ni occasion spéciale.
- Un voisin vous invite à venir chez lui pendant que sa famille est absente.
- Quelqu'un propose de vous emmener là où vous allez.
- Quelqu'un s'approche de votre espace physique sans votre consentement.



Demander : Qu'avez-vous ressenti en criant «non» et «arrête» ? Pensez-vous que cette technique peut être appliquée dans la vie réelle ?
(Elle peut être utilisée tant que nous estimons qu'il est sûr de le faire.)



Dire : Quand devons-nous faire attention à ne pas crier ?



Expliquer : Il ne serait peut-être pas utile de crier s'il n'y a personne à proximité qui vous entendra crier. Cela pourrait énerver l'agresseur et le rendre encore plus en colère.



Activité I

Scénarios



- o Divisez les filles en petits groupes et donnez un scénario à chaque groupe.
- o Demandez-leur de discuter des mesures à prendre pour traiter le scénario qui leur a été donné. Elles devraient également discuter des questions suivantes :
 1. Comment la fille devrait-elle réagir dans cette situation ?
 2. Devrait-elle le dire à quelqu'un ? Qui ? Que peut-elle dire ?
- o Quand elles ont fini, elles peuvent développer un jeu de rôle sur la façon dont elles réagiraient à cette situation (elles n'ont pas besoin de jouer le scénario lui-même).

Contextualisation !

PLUS ÂGÉES : Rabia et ses sœurs ont déménagé dans un nouveau village avec leur mère. Elles vivent avec un parent éloigné. Il met Rabia mal à l'aise. Elle n'aime pas être seule avec lui et tente d'éviter cela autant que possible. *(Pensez à la façon d'éviter de rester seule avec lui, si ce serait une option sûre de le lui dire et à qui elle peut en parler.)*

PLUS ÂGÉES : La situation de Maya à la maison est très difficile. Elle vit avec sa mère et ses jeunes sœurs. Sa mère est très malade et ne peut pas aller travailler. Un homme beaucoup plus âgé qu'elle dans la communauté, qui met Maya mal à l'aise, lui dit qu'il veut l'aider. Il lui dit que si elle devient sa petite amie, il les aidera, à elle et à sa famille. *(Pensez à qui elle peut demander conseil et à ce qu'elle peut lui dire.)*

PLUS JEUNES : Rabia vit dans un camp et la nuit, quand elle va aux toilettes, elle s'inquiète parfois parce que les toilettes ne se ferment pas à clé. *(Signalez le problème à quelqu'un, allez aux toilettes en groupe ou avec un adulte de confiance.)*

PLUS JEUNES : Maya veut aller à l'école mais elle n'est pas autorisée à y aller. Elle est obligée de rester à la maison pendant que ses frères et sœurs plus jeunes vont tous à l'école. *(Parlez à une travailleuse/assistante, essayez de négocier avec les parents, parlez à un adulte de confiance.)*



Demander : Ces situations sont-elles réalistes par rapport à ce que les filles vivent en réalité ? À quelles autres situations les filles sont-elles confrontées et comment pourraient-elles y réagir ?



Dire : Les filles devraient essayer de trouver une personne de confiance pour discuter des problèmes liés à la violence qu'elles risquent de subir. Elles peuvent également parler à une travailleuse/assistante sociale dans l'espace sûr. Une travailleuse sociale peut aider les filles à trouver des solutions pour gérer ces problèmes.



Activité 2

À faire et à ne pas faire



Dire : Vous nous avez montré de nombreuses façons de répondre à tous les risques auxquels vous pourriez être confrontées. Une autre chose que nous pouvons faire est d'essayer d'être plus en sécurité. Il y a beaucoup de suggestions et de conseils que je peux partager avec vous.

- Mais ces conseils sont des suggestions, et si les filles ne les suivent pas, cela ne signifie pas pour autant qu'elles seront à blâmer si quelque chose leur arrive. L'auteur de violence est TOUJOURS à blâmer. Ces conseils sont simplement là pour essayer d'aider les filles à se protéger des menaces auxquelles elles sont actuellement confrontées. Ils ne résolvent pas le problème de la violence commise contre les filles et les femmes en général.



Demander : Pouvons-nous penser à certaines choses que nous devrions faire pour essayer de rester en sécurité, et à certaines choses que nous devrions essayer d'éviter de faire pour essayer de rester en sécurité ? Si les filles ne savent pas quoi faire, à qui peuvent-elles demander conseil ? (Assurez-vous qu'elles mentionnent les travailleuses/assistantes sociales)



Activité 2 (Suite)

À faire et à ne pas faire



A faire	A ne pas faire
Informez toujours une personne de confiance de l'endroit où vous allez et l'heure à laquelle vous devriez rentrer chez vous.	Ne marchez pas seules la nuit.
Promenez-vous dans des zones bien éclairées avec beaucoup de monde. Évitez les endroits sombres et silencieux, en particulier en allant aux toilettes la nuit.	N'acceptez pas de vous faire conduire par des inconnus.
Enlevez ou cachez les outils nuisibles qui pourraient être utilisés pour blesser quelqu'un.	N'indiquez pas à des étrangers des informations personnelles vous concernant (par exemple, votre lieu de résidence ou de travail, votre numéro de téléphone).
Mettez-vous dans une pièce d'où vous pouvez vous échapper ou où d'autres peuvent vous entendre.	Ne laissez pas des étrangers ou des personnes que vous ne connaissez pas entrer dans la maison, surtout lorsque vous êtes seules.
Mettez-vous d'accord avec des amies/sœurs/etc. sur un son spécifique lorsque vous avez besoin d'aide.	Ne transportez pas trop d'argent ou d'objets de valeur avec vous.
Si vous devez rendre visite à quelqu'un qui vous met mal à l'aise, demandez à votre sœur/autre personne de confiance de vous accompagner.	Ne faites pas des choses qui vous mettent mal à l'aise, même si vos amies essaient de vous convaincre que c'est une bonne idée.
Informez une personne de confiance si un membre de votre communauté vous met mal à l'aise.	N'acceptez pas de cadeaux de personnes qui pourraient essayer de vous demander des faveurs en retour.

4

Activité 3 Gestion de cas



Dire : Nous allons utiliser notre imagination. Je veux que vous marchiez dans la pièce sans vous regarder. Oublions que nous sommes à cet endroit et essayons de suivre l'histoire que je vais vous raconter maintenant.

Remarque : Faites des pauses entre chaque phrase pour que les filles puissent prendre le temps d'imaginer ce que vous leur dites.

Dire : Marchez dans la pièce. Imaginez que vous marchez dans la nature. Le temps est incroyable aujourd'hui ! Le ciel est bleu et le soleil brille. Vous pouvez sentir le vent doux sur votre peau. Vous pouvez voir les différentes formes de nuages dans le ciel et il y a de l'herbe verte sous vos pieds. Vous voyez des balles colorées qui rebondissent dans l'herbe, tout autour de vous. Certaines balles sont grandes et rebondissent lentement, d'autres sont petites et rebondissent haut et rapidement.

En marchant, je veux que chacune de vous attrape une balle - vous devriez attraper une petite balle légère si vous vous sentez bien aujourd'hui et une grande balle lourde si vous ne vous sentez pas très à l'aise aujourd'hui.

Remarque : Ne demandez pas aux filles d'identifier le type de balle qu'elles ont choisi.

Dire : Après avoir attrapé la balle, rejetez-la dans l'herbe et regardez-la rebondir et continuez à marcher jusqu'à ce que tout le monde commence à marcher en cercle.

Demander :

- Qu'avez-vous ressenti en marchant ?
- Qu'est-ce qui pourrait faire que les filles attrapent une petite balle ?
- Qu'en est-il de la grande balle ?
- Quelles sont les choses qui peuvent permettre à une fille de se sentir bien ? Quelles sont les choses qui peuvent la rendre mal à l'aise ?

Expliquer : Parfois, les filles se réveillent le matin et se sentent très bien. D'autres fois, les filles ont envie d'attraper une grosse balle parce qu'elles ne se sentent pas bien ou mal à l'aise. Ces filles peuvent avoir des préoccupations ou des difficultés dont elles souhaitent parler parce que chaque grande balle peut se transformer en une petite, mais peut-être qu'elles ne savent pas à qui elles peuvent s'adresser. Dans notre programme, il existe une personne formée pour écouter les préoccupations des filles dans un espace sûr et très confidentiel, dans lequel n'importe quelle fille peut librement s'exprimer et parler de tout ce qui la dérange. Nous appelons cette personne une travailleuse sociale. Les filles peuvent parler à une travailleuse sociale de leurs gros comme de leurs petits problèmes. Les filles peuvent les voir plus d'une fois et pour gérer différents types de problèmes.

Demander : Pour quels genres de problèmes les filles peuvent-elles s'adresser à une travailleuse sociale ? (Les filles peuvent aller voir une travailleuse sociale pour n'importe quel problème. Si la travailleuse sociale pense que la fille a besoin de l'aide ou du soutien de quelqu'un d'autre, elle connectera la fille à cette personne ou à ce service.)

5 Vérification

Énumérez deux choses à faire et à ne pas faire pour rester en sécurité.

6 À emporter

En attendant notre prochaine session, pensez aux autres choses à faire et à ne pas faire pour rester en sécurité. Parlez à votre personne de confiance pour connaître ses conseils et ses stratégies. Discutons de notre expérience lors de la prochaine session.

 **Remarque :** N'oubliez pas de refaire l'activité de cartographie et de planification de la sécurité du module "la confiance" avec les filles.

S

SÉCURITÉ

Définir des limites

Objectifs de la session :

- ▶ Les filles comprennent l'importance des limites et pratiquent l'établissement des limites.
- ▶ Les mentors/animatrices notent la capacité des filles à établir des limites et identifient où leurs limites peuvent être plus faibles.

Compétences : Créer des options sûres, confiance en soi, communication assertive, créer des limites, persistance

Se baser sur : Notre espace sûr, Les personnes en qui j'ai confiance, Nos droits, Quand les filles sont blessées

Matériels : Cerceau, sac de théâtre, boîte d'art

Bienvenue et révision

Nommez une chose/compétence que nous avons apprises la semaine dernière ? Comment avez-vous utilisé cette nouvelle information/compétence à la maison ?

2

Cercle d'histoire

Sara

Sara se faisait de plus en plus d'amies chaque jour. Elle a pu participer à son groupe de filles et elle rattrape son retard à l'école. Cependant, il y a une personne qui la met parfois mal à l'aise. Un garçon plus âgé qui vit à côté de sa tente la suit partout et met sa main sur son épaule pour l'empêcher de s'éloigner. Elle n'a pas apprécié son comportement, mais elle ne veut pas paraître impolie. Un jour, il lui a offert une fleur qu'il a cueillie et lui a demandé d'être «à lui». Elle ne savait pas ce que cela voulait dire ni quoi faire.

Que diriez-vous à Sara de faire ? Quels sont ses droits ?

3 Explorons

Établir nos limites

... **Expliquer :** Les limites personnelles sont les lignes et les accords que nous établissons entre nous et les autres. Les limites sont comme un cerceau solide mais flexible porté autour de nos corps. Je peux mettre mon cerceau de côté et laisser quelqu'un se rapprocher de moi, ou je peux l'imposer et créer de l'espace si nécessaire. Le cerceau peut protéger mon corps, mes sentiments et mes droits. Il peut aussi m'aider à connecter avec les autres.

Les limites personnelles nous aident à rester en sécurité et à garder le contrôle sur notre bien-être. Chaque fille et chaque femme a le droit de définir et de faire respecter ses propres limites.

? **Demander :** Avec qui fixons-nous des limites ? Qu'est-ce qui rend difficile/facile de définir des limites ?

... **Expliquer :** Définir des limites est une compétence que nous pouvons utiliser dans de nombreuses situations différentes, à la fois avec des personnes que nous connaissons et aimons et avec des personnes que nous ne connaissons pas.

* **Remarque :** Faites un récapitulatif de la session « Mes droits » et reliez ces « droits » à des « limites ».

4 Activité I

Nommez-le, dirigez-le, répétez-le, mettez-y fin.



- o Demander aux filles de marcher dans la salle pendant quelques secondes, puis de s'arrêter. Demander à chaque fille d'explorer sa sphère physique dans l'espace. Dites-leur de voir à quel point elles peuvent étendre leurs membres devant elles, derrière elles, en diagonale, en dessinant de grands cercles dans l'espace avec leurs jambes et leurs bras.

= **Dire :** C'est la superficie que vous pouvez occuper dans un espace physique. Ceci est votre sphère. Soyez-en toujours conscientes. Même lorsque vous êtes dans un petit espace, vous pouvez réduire un peu votre sphère, mais vous pouvez toujours l'avoir et demander aux gens de la respecter.

... **Expliquer :** Fixer des limites peut être difficile. Beaucoup d'entre nous n'apprennent pas à fixer des limites en grandissant. Apprendre à fixer des limites personnelles demande beaucoup de réflexion et de pratique. Avoir des limites nous aidera à nous sentir mieux personnellement et dans nos relations. Fixer une limite n'équivaut pas à proférer une menace ou à essayer de contrôler quelqu'un. Fixer une limite, c'est être clair et faire un choix sur ce qui est le mieux pour nous.



Activité I (Suite)

Nommez-le, dirigez-le, répétez-le, mettez-y fin.



Dire : Maintenant, je vais vous donner quelques mesures que vous pouvez prendre lorsque quelqu'un envahit ou dépasse vos limites personnelles et vous met mal à l'aise.

1. Nommez le comportement. Nommer le comportement peut être aussi simple que de dire «ta main est sur mon genou» ou «tu es dans mon espace personnel» ou «tu continues à me demander d'aller quelque part avec toi alors que je t'ai déjà dit non». (Demander au groupe pourquoi cela pourrait être une technique utile à utiliser.)
2. Donnez une directive. Dites à la personne exactement ce que vous voulez qu'elle fasse, de manière aussi concise et claire que possible. Cela peut se traduire par «Enlève ta main de mon genou», ou «Reste loin de moi» ou «Je veux que tu arrêtes maintenant.» (Demandez au groupe pourquoi cette technique pourrait être utile.)
3. 3. Répétez-le. Restez concentrées sur la directive que vous donnez et ne vous laissez pas distraire du sujet avant d'être respectée. Appelez ça un disque cassé ou un CD qui saute - cette compétence consiste à démontrer votre persistance. (Demander aux participantes pourquoi cette technique pourrait être utile.)
4. 4. Mettez-y fin. Parfois, toutes ces limites que vous avez fixées n'aboutissent pas au résultat que vous voulez. Vous ne contrôlez pas la façon dont les autres agissent et vous répondent, et parfois, les personnes ne veulent tout simplement pas respecter le souhait des autres. Cela pourrait vous pousser à vous lever et quitter la pièce, ou vous pousser à demander de l'aide à quelqu'un dans votre entourage pour mettre fin à cette interaction ou vous contraindre à mettre fin à une relation dans laquelle vos limites sont régulièrement négligées.



Demander : Dans quelles situations ces techniques pourraient-elles être utilisées? Quand pourrait-il être risqué d'utiliser ces techniques? (Expliquez que, parfois, lorsque les gens ont un pouvoir sur les filles, réagir de cette manière pourrait les mettre encore plus en colère. Si les filles se retrouvent dans une situation où elles ne peuvent pas facilement s'échapper ou demander de l'aide, elles devraient penser à utiliser différentes techniques).



Activité 2

Les filles définissent des limites



- o Invitez les filles à se diviser en groupes de trois ou quatre.
- o Donnez un scénario à chaque groupe.
- o Laissez aux groupes le temps d'élaborer une stratégie pour définir les limites et invitez-les à utiliser les techniques décrites précédemment, puis de présenter leur réponse au scénario en forme de jeu de rôle, sans jouer le scénario lui-même.

Contextualisation !

- L'oncle d'une fille la serre dans ses bras d'une manière qui la met mal à l'aise. Il fait ça depuis qu'elle est petite, mais maintenant qu'elle est plus âgée, il a tendance à la serrer dans ses bras un peu plus fort et un peu plus longtemps. Elle n'aime pas son comportement.
 - Les amies de Betty racontent des ragots à propos de tout le monde et disent des choses méchantes à propos de leurs autres amies. Betty se sent coupable de parler des autres d'une manière peu amicale quand elles ne sont pas présentes.
 - Le petit ami d'une fille veut qu'elle partage son intimité avec lui, mais elle n'est pas prête. Elle l'aime mais n'est pas prête à un rapprochement physique.
 - La mentor d'une fille veut qu'elle l'aide à nettoyer la salle après la session, mais la fille a vraiment besoin d'étudier pour un test de mathématiques. Elle ne veut pas être impolie avec sa mentor, mais elle ne peut pas l'aider.
- o Invitez chaque groupe à présenter son jeu de rôle ou sa stratégie à l'ensemble du groupe.
 - o Encouragez les filles à faire des commentaires respectueux à chaque groupe. Demandez aux filles pourquoi elles ont choisi chaque technique et les moments où il leur a semblé le plus difficile de définir des limites.



Remarque : Remarquez quelles filles ont le plus de difficulté à créer des limites et quel type de limites est le plus difficile à fixer. Remarquez si les filles sont provoquées par la discussion et fournissez un soutien et une connexion individuels au besoin.

4

Activité 3

Le jeu de la main sur le genou



- o Invitez le groupe à s'asseoir dans un cercle étroit, jambes croisées, leurs genoux touchant presque les genoux de leurs voisines.



Expliquer : Nous allons tourner à tour de rôle en cercle et poser notre main sur le genou de la personne à côté de nous. Et, dans le but de ce jeu, la personne qui se fait toucher le genou ne veut pas de cette main sur son genou. Nous aurons donc la chance d'essayer différentes techniques pour définir des limites et faire savoir à l'autre personne que nous ne voulons pas de sa main sur notre genou.

- o Vérifiez que toutes les filles se sentent à l'aise de participer à ce jeu.
- o Chaque tour commence par une mentor qui fait la démonstration avec une autre mentor. Continuez à faire le tour du cercle pour que tout le monde ait une chance de participer.

Premier tour : faites l'exercice sans parler



Demander : Comment pourriez-vous communiquer cette limite sans parler ?

Répétez quelques exemples du groupe (par exemple : lancer un regard furieux, enlever la main, bouger le genou, tousser, etc.) À ce tour, la personne posant la main sur le genou va respecter la limite dès qu'elle est définie et retirer sa main du genou de l'autre personne.

Deuxième tour : Invitez les filles à faire la même chose dans l'autre sens, et cette fois-ci, utilisez une limite verbale.



Demander : Quelles sont les choses que vous pourriez dire pour communiquer cette limite ?

Répétez quelques exemples (tels que : «Bouge ta main», «Ne me touche pas», etc.). Encore une fois, la personne posant sa main sur le genou va respecter la limite.

Troisième tour :



Demander : Quelqu'un a-t-il déjà vécu une expérience où vous avez fixé une limite à quelqu'un, mais où il a continué à se comporter comme s'il n'avait rien remarqué ?

Invitez le groupe à utiliser des techniques verbales et non verbales pour être très claires dans la communication des limites. Essayez différentes tactiques, variez le niveau d'intensité. Invitez la personne qui pose sa main à attendre pour que la personne qu'elle touche réussisse à la convaincre qu'elle est sérieuse avant qu'elle ne retire sa main.



Demander : Qu'avez-vous ressenti face au dépassement de ces limites ? Qu'avez-vous ressenti en dépassant les limites de quelqu'un ? Quelles techniques utilisées semblaient particulièrement efficaces ?

(Confirmez les outils que les filles ont suggérés. Soulignez le pouvoir qu'un message cohérent a: langage corporel, mots, ton de voix, expression faciale, contact visuel, répétition de vos mots de manière ferme mais respectueuse.)

4

Activité 3 (Suite)

Le jeu de la main sur le genou



- * **Remarque :** Pendant que le groupe discute de ses expériences lors de l'activité, soulignez le fait que chaque personne a la responsabilité de respecter les limites des autres, tout comme nous voudrions que les nôtres soient respectées. Chacune de nous peut parfois se trouver de l'autre côté, poussant involontairement quelqu'un d'une façon qui le met mal à l'aise. Cette activité est une bonne occasion de réaliser ce que c'est, et de réévaluer comment nous voulons gérer cela quand nous en prenons conscience. Rappelez aux filles qu'il est acceptable d'utiliser l'humour, de mentir, de s'agiter, de refuser de donner une raison pour les limites définies. Ce n'est pas forcément mauvais d'agir gentiment et de sourire, comme beaucoup de filles sont socialisées et entraînées à faire, mais il est également vital de se sentir capable d'agir de manière «impolie» et puissante.

5

Vérification

Nommez une technique pour fixer vos limites. Discutez d'une situation où une fille pourrait avoir besoin de définir ses limites.

6

À emporter

D'ici la semaine prochaine, pratiquez comment définir des limites dans votre vie quotidienne. Comment vous sentez-vous ? Est-il plus facile de définir des limites avec certaines personnes plutôt que d'autres ? Nous vous inviterons à partager vos expériences avec le groupe la semaine prochaine.

Objectifs de la session :

- ▶ Les filles explorent l'impact et les responsabilités du mariage.
- ▶ Les mentors/animatrices notent la manière dont les filles perçoivent le mariage et les pressions en relation avec le mariage exercées par la famille et la communauté.

Compétences : Communication assertive, travail d'équipe, compétences sociales positives

Se baser sur : Notre espace sûr, Devenir une femme, Les relations saines

Matériels : Boîte d'art, sac de théâtre, boîte de nature, paniers

Bienvenue et révision

Nommez une chose/compétence que nous avons apprises la semaine dernière. Comment avez-vous utilisé cette nouvelle information/compétence à la maison ?

Cercle d'histoire

Sara

Sara est rentrée à la maison et a trouvé son père en train de parler avec un homme plus âgé. Elle a découvert que cet homme était le père du garçon plus âgé qu'elle, qui la mettait parfois mal à l'aise. Elle a également découvert que le vieil homme qui rencontrait son père posait des questions à propos de Sara et si elle était prête pour le mariage. Sara savait que son père l'aimait et voulait la protéger, mais elle ne voulait pas épouser cet homme. Elle avait besoin de parler à son père de ce sujet.

Que devrait dire Sara à son père sur les raisons pour lesquelles elle ne veut pas se marier ?

3

Explorons

Qu'est-ce que le mariage ?



Demander :

- Qu'est-ce que le mariage ?
- Quelles sont les raisons pour lesquelles une fille peut se marier ?



Dire : Le mariage est quelque chose que beaucoup de gens font. C'est quand deux personnes se réunissent pour commencer une vie et parfois une famille ensemble. Le mariage peut être une bonne chose et peut aussi être très difficile. Il est très important de comprendre les responsabilités que le mariage implique.



Activité I

Responsabilités du mariage



- o Divisez les filles en petits groupes. La moitié des groupes vont dessiner/écrire une histoire sur une journée typique de la vie d'une fille mariée. L'autre moitié va dessiner/écrire une histoire sur une journée typique de la vie d'une fille célibataire.
- o Demandez-leur de réfléchir aux points suivants :
 - Comment passe-t-elle sa journée ?
 - De quelles tâches est-elle responsable ?
 - A-t-elle du temps libre pour elle-même ?
 - De qui doit-elle s'occuper ?
 - Qui prend soin d'elle ?
 - Quelles autres responsabilités a-t-elle ?



Expliquer : Le mariage implique de nombreuses responsabilités, et si une fille n'est pas prête physiquement et mentalement, le moment peut être très difficile pour elle. Il existe beaucoup de choses importantes que les filles devraient faire avant de se marier. Le mariage et la fondation d'une famille peuvent être difficiles et, pour que ce soit un bon mariage, il y a beaucoup d'informations à connaître.

- o Lorsqu'une fille se marie jeune, elle risque de ne pas avoir de temps pour ses amies et d'avoir des difficultés à élever ses enfants. Les filles peuvent se sentir tristes et seules. Les filles peuvent aussi avoir des problèmes de santé à cause de leur grossesse.
- o Physiquement, les filles les plus jeunes (moins de 18 ans) ne sont pas aussi développées que les femmes adultes. Des parties de leur corps se développent encore, comme le bassin, qui doit être complètement développé pour pouvoir donner naissance à un bébé en bonne santé.
- o Une fille doit grandir et se développer et devenir prête et capable d'assumer la responsabilité de la maison et de l'éducation des enfants.



Activité 2

Devrais-je me marier ?



- o Accrochez les dessins de quatre filles sur le mur.
- o Présentez les histoires de chaque fille faisant face à la possibilité du mariage. Ceci peut être fait de deux façons.
 - Lisez les histoires au groupe et posez les questions ci-dessous.
 - Divisez les filles en quatre groupes. Donnez à chaque groupe un scénario qu'il présentera à l'ensemble du groupe en adoptant le point de vue d'une fille qui explique pourquoi elle veut se marier ou ne veut pas se marier.

Contextualisation !

- **Histoire 1** - Une fille de 12 ans dont le père veut l'qu'elle épouse un homme plus âgé dans le village voisin pour pouvoir partager les terrains.
- **Histoire 2** - Une jeune fille de 18 ans qui entretient une relation saine avec son petit ami mais voudrait attendre de finir ses études à l'école et de trouver un emploi avant de se marier.
- **Histoire 3** - Une fille de 15 ans qui est follement amoureuse de son petit ami de 16 ans qui est prêt à la quitter si elle ne promet pas de l'épouser.
- **Histoire 4** - Une fille de 22 ans qui vient de rentrer de l'université et son petit ami avec qui elle est depuis deux ans la demande en mariage.



Demander :

- Quelle fille est la mieux placée pour se marier maintenant ? (Histoire 4)
- Quelle fille devrait attendre ? (Histoire 2 et 3)
- Quelle fille a besoin d'aide et de soutien pour éviter une décision de mariage qui pourrait lui être préjudiciable ? (Histoire 1)
- Dans l'histoire 1, pourquoi la décision de se marier serait-elle néfaste ? Elle est très jeune et il est dangereux pour une fille de son âge de se marier en raison de l'impact physique et émotionnel du mariage sur la fille.



Activité 3

Les filles s'entraident en solidarité



Contextualisation !

- o Divisez les filles en trois groupes et donnez à chaque groupe un scénario. Demandez-leur de réfléchir aux conseils qu'elles donneraient à la fille dans cette situation.

Scénario 1 : L'histoire de Sophie

Quand mes parents m'ont demandé si je voulais me marier, j'avais 14 ans et j'ai dit oui ! Je voulais avoir une belle robe de mariée et faire une fête. Je pensais aussi que j'aurais plus de liberté une fois mariée. Mais quand nous nous sommes mariés, ma tâche était de cuisiner et de nettoyer tout le temps. J'ai eu des enfants et je n'ai pas eu le temps de faire autre chose. J'étais fatiguée et mon ancienne vie me manquait.



Demander : Imaginez que vous êtes les amies de Sophie et qu'avant de se marier, elle vous avait annoncé son intention de se marier. Quels conseils auriez-vous pu lui donner sur le mariage ?

Scénario 2 : L'histoire de Hannah

Je me suis mariée à 16 ans parce que la vie était difficile à la maison. Ma famille n'avait pas les moyens de m'envoyer à l'école et elle n'avait pas assez d'argent pour s'occuper de moi et de mes frères et sœurs. Alors ils m'ont mariée. Je suis tombée enceinte immédiatement et ma grossesse n'a pas été facile.



Demander : Imaginez que vous êtes les amies de Hannah et qu'elle vienne vous dire que ses parents veulent qu'elle se marie. Quel conseil lui donneriez-vous ?



Remarque : Assurez-vous d'ajouter ces explications à ce scénario :

- Les jeunes filles font face à un plus grand risque de crises dangereuses pendant la grossesse, causées par une pression sanguine élevée. Cela peut entraîner l'épuisement, les infections et d'autres problèmes de santé.
- Les jeunes filles courent également un risque élevé d'accoucher prématurément, avant que le bébé ne soit prêt à naître.

Scénario 3 : Histoire d'Aliya

Aliya s'est mariée à l'âge de 24 ans. Elle a terminé ses études et elle était prête à assumer la responsabilité du mariage et son corps était complètement développé pour pouvoir avoir des enfants. Aliya a veillé à ce que tous ses enfants puissent recevoir une éducation et elle a été en mesure de les éduquer sur de nombreux sujets importants de la vie.

4

Activité 3 (Suite)

Les filles s'entraident en solidarité



Demander : Pourquoi Aliya a-t-elle attendu jusqu'à ses 24 ans pour se marier ? Qu'est-ce qui lui a permis de se marier plus tard ? Que pouvons-nous faire pour encourager plus de filles à se marier plus tard ? (Pensez à convaincre les parents, conséquences à long terme, etc.)



Dire : Une fille devrait se marier après avoir terminé ses études et s'être établie dans son travail - et seulement si elle le souhaite. En outre, elle aura le temps de mieux se connaître si elle se marie plus tard.



Demander : Si une fille se trouve dans une situation où elle est forcée à se marier, à qui peut-elle demander de l'aide ? (Assurez-vous qu'elles mentionnent une travailleuse sociale.)

5

Vérification

Enumérez trois effets du mariage précoce sur une fille.

6

À emporter

En attendant la prochaine session, observez les personnes mariées de votre communauté. Demandez aux membres féminins de votre famille quand elles se sont mariées et comment était leur expérience. Pensez davantage à ce que vous aimeriez faire avant de vous marier. Nous vous inviterons à partager vos expériences la semaine prochaine.

S

SÉCURITÉ

La prévention des mutilations génitales féminines



✱ **Remarque :** Cette session devrait être animée avec précaution. Assurez-vous de comprendre d'abord le contexte en vous assurant que le bon langage et la bonne approche sont utilisés pour aborder ce sujet. Pour les filles qui ont déjà subi des MGF, reportez-vous à la «Fiche de conseils et de ressources».

Objectifs de la session :

- ▶ Les filles comprennent les méfaits des MGF et pensent aux traditions alternatives à mettre à sa place.
- ▶ Les mentors/animatrices repèrent les filles qui ont subi ou sont à risque de subir une MGF et les mettent en contact avec un soutien si nécessaire. (Vérifiez les lois nationales sur les MGF.)

Compétences :

 Communication assertive, créativité

Se baser sur : Notre espace sûr, Nos corps, Nos droits, Qu'est-ce qui fait d'une fille « une fille » ?

Matériels : Boîte d'art, sac de théâtre, affiche du clitoris pour les filles qui ont subi une MGF

Bienvenue et révision

Nommez une chose/compétence que nous avons apprises la semaine dernière. Comment avez-vous utilisé cette nouvelle information/compétence à la maison ?

2

Cercle d'histoire

Sara

Pendant une semaine, Sara a habité chez une tante, dans son village, loin de chez elle. Le premier soir, sa tante a préparé le dîner. Tout le monde était assis ensemble et Sara est allée se servir. Tout le monde a regardé Sara comme si elle avait fait quelque chose de mal! Plus tard dans la soirée Sara a demandé à sa tante ce qui se passait. Sa tante a déclaré que, dans la tradition de ce village, les garçons et les hommes mangent toujours avant les filles et les femmes. C'est pourquoi les gens ont été choqués. Sara était surprise; le village d'où elle venait n'avait pas ce genre de tradition, tout le monde mangeait en même temps.

3

Explorons

Qu'est-ce qu'une tradition ?



Expliquer : La tradition est une croyance ou un comportement transmis au sein d'un groupe ou d'une société ayant une certaine signification. Les traditions sont basées sur le passé.



Demander : Les traditions sont-elles faciles à changer ? (Non)



Demander : Existe-t-il des traditions néfastes ? Quelles sont certaines de ces traditions néfastes ? (Par exemple, la préférence accordée aux fils, le système de dot, la MGF, etc.)

- o De nombreuses cultures du monde pratiquent des traditions différentes pour célébrer la période de transition entre l'enfance et l'âge adulte.



Demander : Est-ce que quelqu'un a entendu parler de mutilation génitale féminine/excision ? (Veillez à utiliser le terme local approprié, par exemple « école de brousse ».)



Expliquer : La mutilation génitale féminine/excision est l'ablation des organes génitaux externes de la femme ou de la fille.

- o Rappelez aux filles les organes génitaux féminins externes discutés lors de la session «Nos corps» et montrez-leur le diagramme des organes externes.



Demander : Comment s'appellent les organes génitaux externes de la femme ? (La vulve, le clitoris, l'urètre)

4

Activité I

Histoire de MGF/Discussion (OPTION A)



Contextualisation !

Scénario 1 :



Dire : Amina et Christine ont toutes les deux 11 ans et sont dans la même classe à l'école. Elles passent beaucoup de temps ensemble, mais pendant les vacances scolaires, elles ne se voient pas beaucoup. Mais elles sont très enthousiastes à l'idée de retourner à l'école pour pouvoir partager leurs histoires. Pourtant, cette année, Christine ne retourne pas à l'école. Amina attend quelques jours, mais Christine ne revient pas. Amina se rend chez Christine, mais Christine est très malade. Pendant les vacances, sa mère l'a prise pour qu'elle se fasse «exciser». Christine a développé une infection et a perdu beaucoup de sang.

- Amina est très triste de voir son amie de cette façon. Elle essaie de lui rendre visite quand elle le peut et après quelque temps, Christine commence à se sentir mieux. Quelques mois plus tard, Christine dit à Amina qu'elle doit maintenant se marier. Mais Amina tente de convaincre Christine de revenir à l'école. Christine n'est pas en mesure de revenir à l'école.
- Quand Amina rend visite à Christine, elle s'aperçoit qu'elle a souvent l'impression d'être mal à l'aise, surtout lorsqu'elle a ses règles ou lorsqu'elle va aux toilettes. Cela rend Amina vraiment triste de voir son amie souffrir.
- Christine se marie et bientôt, elle tombe enceinte. Elle a eu quelques complications pendant sa grossesse parce qu'elle a été excisée. Il y a une chance qu'elle et son bébé soient blessés pendant la grossesse ou l'accouchement. Christine est très inquiète, tout comme Amina.



Activité I (Suite)

Histoire de MGF/Discussion (OPTION A)



- Christine voit son amie Amina grandir et devenir une jeune femme prospère. Un jour, Christine demande à Amina comment elle a pu terminer ses études, créer son entreprise et être si active et heureuse. Amina explique à Christine qu'elle n'a pas été excisée lorsqu'elle est passée à l'âge adulte. Ses parents ont refusé de l'exciser, car ils savaient que c'était dangereux. Amina lui explique que ceci est contre les droits de l'enfant, que ce n'est pas une pratique religieuse et qu'il n'y a aucune raison de la mettre en oeuvre. De plus, elle explique que dans ce pays, il est illégal d'exciser une fille (vérifiez si la loi est respectée dans votre pays). Christine est choquée et dit qu'elle aurait souhaité avoir accès à ces informations auparavant; si elle avait eu accès à ces informations, elle s' imagine que sa vie aurait pu être très différente.



Demander : Avez-vous entendu des histoires similaires dans votre communauté ?



Demander : Avez-vous entendu parler de filles qui ne veulent pas se faire exciser ? Qu'est-ce qui arrive à ces filles ?



Demander : Que peut faire une fille si elle a été excisée et a des problèmes de santé ?



Expliquer : Elle devrait aller à la clinique de santé la plus proche. Une fille peut également consulter sa mentor/animatrice qui peut l'aider à accéder au centre de santé. Elle peut également parler à tout moment à une travailleuse/ assistante sociale de la MGF.



Activité I

Histoire de MGF/Discussion (OPTION B)



Dire :

- Amina et Christine ont toutes les deux 11 ans et sont dans la même classe à l'école. Elles passent beaucoup de temps ensemble, mais pendant les vacances scolaires, elles ne se voient pas. Leurs vies prennent deux directions différentes.
- Christine va à l'école de brousse (subit une MGF) pendant l'été, mais pas Amina.
- Deux à deux, faisons deux dessins ; l'un d'Amina et l'autre de Christine. Dessinons où elles seront dans la vie dans 10 ans. À quoi ressemblera leurs vies ? Que vont-elles faire ? En quoi leurs vies seront-t-elles similaires ou différentes ?

- Si les filles préfèrent, elles peuvent faire cet exercice sous forme de jeu de rôle.

Comment l'histoire s'est terminée :



Dire :

- La vie d'Amina et de Christine s'est révélée être très différente en raison de leur expérience à 11 ans.
- L'expérience de l'école de brousse a fait que Christine a manqué des années d'école, alors qu'Amina a continué ses études.
- Christine, à cause de son expérience à l'école de brousse, était maintenant considérée comme prête à se marier, alors elle s'est mariée jeune.
- Amina ne s'est pas mariée à un jeune âge.



Activité 1 (Suite)

Histoire de MGF/Discussion (OPTION B)



- Christine a eu des enfants assez rapidement après son mariage. Amina a attendu d'être plus âgée pour avoir des enfants.
- Christine et Amina ont un point commun : ni l'une ni l'autre ne laissera sa fille aller à l'école de brousse.
- Christine partage maintenant son expérience avec d'autres personnes pour les encourager à penser à d'autres moyens de célébrer le fait que leurs filles grandissent.



Demander : Avez-vous entendu des histoires similaires dans votre communauté ? Avez-vous entendu parler de filles qui ne veulent pas être excisées ? Qu'est-ce qui arrive à ces filles ?



Demander : Que peut faire une fille si elle a été excisée et a des problèmes de santé ?



Expliquer : Elle devrait aller à la clinique de santé la plus proche. Une fille peut également consulter son mentor/animatrice qui peut l'aider à accéder aux centres de santé. Elle peut également parler à tout moment à une travailleuse/assistante sociale de la MGF.



Activité 2

Une nouvelle façon de célébrer les filles



Expliquer : Nous savons maintenant que des traditions telles que les MGF peuvent nuire aux filles. Pour nos futures filles, nous espérons réduire le nombre de filles obligées de passer par ce rituel et de trouver d'autres moyens d'initier les filles à l'âge adulte. Voyons comment introduire de nouvelles célébrations pour la transition des filles vers l'âge adulte.

- o Demandez aux filles de penser à et de dessiner une célébration alternative pour la transition des filles à l'âge adulte.
- o Cela peut être une fête, une cérémonie où les filles reçoivent un cadeau spécial ou une période au cours de laquelle les filles rencontrent des filles et des femmes plus âgées et parlent des problèmes auxquels les femmes sont confrontées dans la culture. Encouragez les filles à être créatives!



Expliquer :

- Les MGF ne présentent aucun avantage médical et peuvent causer de graves préjudices aux filles à court et à long terme.
- Les MGF vont à l'encontre des droits de la fille. (Vérifiez également le statut légal dans le pays. Si la MGF est illégale, il est important de souligner ce point.)
- Les MGF ne sont liées à aucune religion. C'est une pratique traditionnelle/culturelle.
- Les MGF provoquent des traumatismes et du stress chez une fille à une étape très importante de sa vie.
- Les MGF interrompent le développement sain des filles à la puberté.

4

Activité 2 (Suite)

Une nouvelle façon de célébrer les filles



- Le passage d'une fille à l'âge adulte peut être célébré de manière saine et positive.
- Les MGF peuvent entraîner des complications physiques pouvant nuire à la grossesse et à l'accouchement.
- Les MGF peuvent également causer des infections vaginales, des douleurs et l'infertilité. Si une fille est passée par ça, elle devrait s'assurer de parler à un(e) professionnel(le) de santé si elle présente l'un de ces symptômes.
- Les MGF sont utilisées comme outil de contrôle du corps des filles.
- Les filles peuvent parler à leur mentor/animatrice si elles veulent plus d'informations.
- Les filles peuvent parler à une travailleuse/assistante sociale si elles ont besoin de plus d'informations ou si elles craignent qu'une MGF ne leur soit infligée à elles ou une personne qu'elles connaissent.

5

Vérification

Comment les MGF peuvent-elles affecter la santé des filles ?

6

À emporter

En attendant notre prochaine session, réfléchissez aux moyens alternatifs de célébrer les filles dont nous avons discuté et demandez-vous s'il existe de nouveaux moyens. Nous vous inviterons à partager vos idées lors de notre prochaine réunion.

FICHE-RESSOURCE

Mutilation génitale féminine

- Les MGF se font différemment selon les cultures. Elles sont effectuées par des professionnels non médicaux et médicaux.
- De nombreuses personnes, médecins, parents et dirigeants communautaires souhaitent mettre fin à cette tradition, qui s'est avérée très dangereuse pour la santé des filles, à court et à long terme.
- Si vous avez subi une MGF, vous ne devriez pas avoir honte. Mais vous renseigner sur certains des risques pour la santé et savoir comment les gérer après la procédure est très important pour votre santé et votre bien-être en général.

 **Remarque :** Ce sujet sera difficile à traiter et nécessite une coordination étroite avec les parents/tuteurs et des efforts de sensibilisation de la communauté. Les filles ne doivent pas se sentir responsables de mettre totalement fin à ce rituel elles-mêmes, mais doivent être des porte-parole informées de leur propre santé. Il faut faire très attention et ne pas humilier les filles qui ont subi le rituel et ne pas effrayer les filles qui pourraient être confrontées à ce rituel à l'avenir. Les mentors peuvent prendre plus d'une session pour discuter de la question et mettre en œuvre les activités de cette session.

Les mentors doivent également mettre les filles qui ont subi une MGF en contact avec les professionnel(le)s de santé du réseau de services, qui peuvent déterminer leurs besoins immédiats en matière de santé et conseiller des soins à court et à long terme si nécessaire.

Les mentors/animatrices peuvent ne pas se sentir à l'aise de donner les informations lors de cette session. Si vous rencontrez des problèmes pour animer cette session ou si vous n'êtes pas à l'aise, contactez votre responsable qui pourra vous apporter un soutien supplémentaire.

FICHE-RESOURCE

Mutilation génitale féminine (Suite)

Faits sur la MGF

- La MGF est une forme de violation des droits humains, de torture et une forme extrême de violence et de discrimination à l'égard des filles et des femmes. Elle est le plus souvent pratiquée sur des filles entre l'âge de l'enfance et 15 ans, bien que des femmes adultes soient parfois susceptibles de la subir.
- Cela va de l'ablation partielle ou totale du clitoris (clitoridectomie) à l'ablation de tout le clitoris et à l'ablation des petites lèvres (excision), et dans sa forme la plus extrême, l'ablation de tous les organes génitaux externes et la suture des deux côtés de la vulve (infibulation) - tous pour des raisons non médicales.
- La MGF peuvent avoir des conséquences néfastes sur la santé tout au long de la vie, notamment : des infections chroniques; hémorragies; douleur intense pendant l'urination, la menstruation, les rapports sexuels et l'accouchement; traumatisme psychologique; infertilité; et dans certains cas, même la mort.
- On estime que plus de 125 millions de filles et de femmes dans le monde ont subi une MGF et 30 millions de personnes sont à risque au cours de la prochaine décennie.
- La pratique est principalement effectuée par les exciseuses traditionnelles, qui jouent souvent d'autres rôles importants dans les communautés, comme assister aux accouchements. Toutefois, selon une étude de l'Organisation mondiale de la santé réalisée en 2010 sur des données existantes, la médicalisation des MGF augmente. Plus de 18% de toutes les filles et de toutes les femmes qui ont subi une mutilation génitale subissent l'intervention pratiquée par un prestataire de soins de santé et, dans certains pays, ce taux atteint même 74%.
- Les mutilations génitales féminines n'ont aucun avantage pour la santé, ne causant que des préjudices.
- Les MGF consistent à prélever et à endommager les tissus génitaux féminins sains et normaux, interférant ainsi avec les fonctions naturelles du corps des filles et des femmes. Les MGF se font généralement sans anesthésie.
- Les MGF sont souvent motivées par des croyances sur ce qui est considéré comme un comportement sexuel approprié, liant les procédures à la virginité pré-nuptiale et à la fidélité conjugale. De nombreuses communautés pensent que les MGF réduisent la libido d'une femme et qu'elles l'aident donc à résister aux actes sexuels «illicites». Lorsque l'ouverture vaginale est couverte ou rétrécie (infibulation), la peur de la douleur de l'ouvrir et la crainte que cela soit découvert devraient décourager davantage les relations sexuelles «illicites» chez les femmes atteintes de ce type de MGF.
- Célébrer les valeurs culturelles et le patrimoine est important. Cependant, les filles devraient pouvoir célébrer la transition vers la l'âge adulte et apprendre leurs valeurs culturelles et communautaires sans les effets néfastes des MGF. «Égalité Maintenant» note l'énorme pression sociale qui soutient la continuité de la pratique et le fait que beaucoup de filles subissent des MGF pour de nombreuses raisons. Toutefois, les pressions sociales et économiques en faveur de la MGF n'annulent pas la violation des droits humains ou la violence inhérente à cette pratique. Le fait de contraindre une fille ou une femme à subir des mutilations corporelles afin de conserver son statut social et économique fait en soi partie des violations des droits humains.
- Pour plus d'informations, visitez :
- http://www.equalitynow.org/what_is_FGM

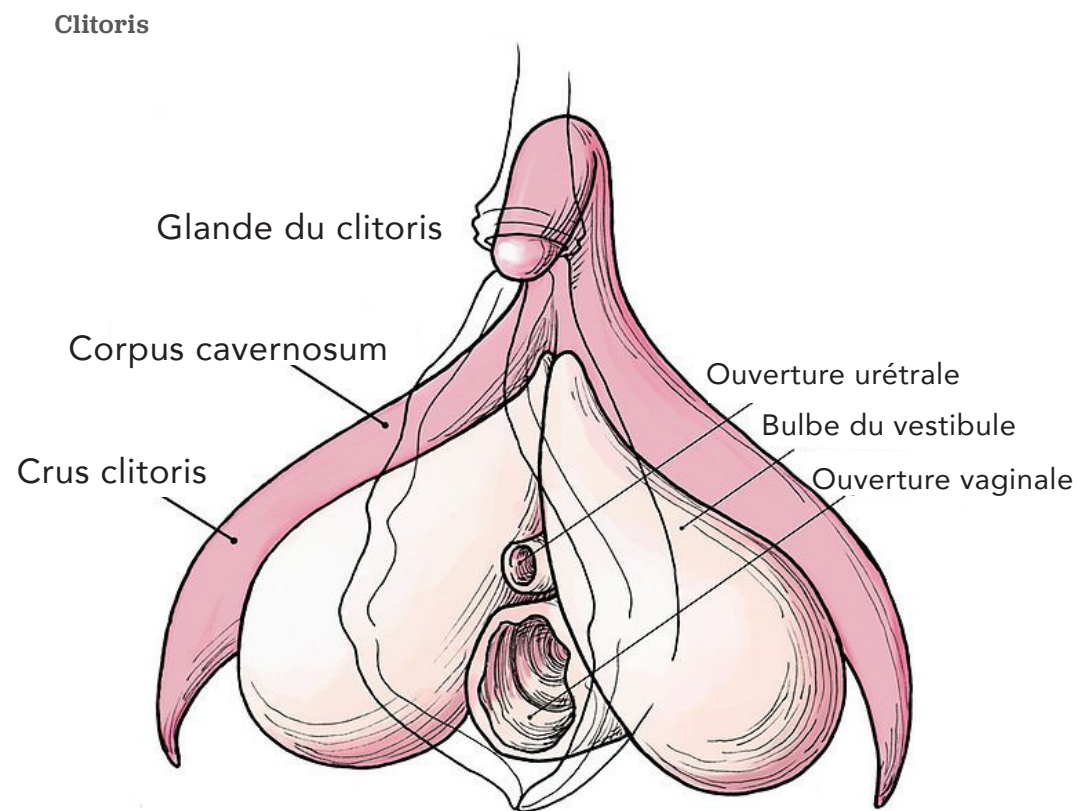
FICHE-RESOURCE

Filles ayant déjà subi une MGF

- o Vous pouvez décider de faire cette session avec des filles qui ont déjà subi une MGF. Il est important de changer le message pour que les filles ne se sentent pas mal à l'aise ou isolées à cause de la discussion.

Concentrez-vous sur les points suivants :

- Les discussions avec les filles qui ont déjà subi la procédure ne doivent pas inclure de messages sur la prévention centrés sur elle. On peut parler plus généralement de la prévention des MGF, en ce qui concerne les membres les plus jeunes de leur famille (sœurs, cousines, futures filles, etc.)
- Se concentrer sur les conséquences peut également être difficile à entendre pour les filles, mais reconnaître ce qu'elles ont pu expérimenter est valable. Les filles ne doivent pas avoir honte d'avoir subi une MGF.
- Ce qui pourrait être utile pour les filles est de comprendre les risques auxquels elles peuvent faire face suite aux MGF (par exemple, infections urinaires et vaginales récurrentes, douleur chronique, stérilité, kystes et complications lors de l'accouchement) et comment elles peuvent demander un soutien médical pour atténuer ces risques.
- Il est important d'expliquer aux filles que beaucoup de femmes/ filles qui ont subi des MGF ont une vie sexuelle heureuse et satisfaisante, et qu'il est possible d'avoir un orgasme même si le clitoris a été retiré. Il est important de comprendre la biologie du clitoris et de comprendre qu'il ne se limite pas à la glande du clitoris, qui est la partie visible de l'extérieur.
- Montrez aux participantes le schéma suivant, expliquant que le clitoris s'étend au-delà de ce que nous voyons à l'extérieur, l'organe entier étant plein de terminaisons nerveuses.





SÉCURITÉ

La sécurité en ligne



Objectifs de la session :

- ▶ Comprendre certaines des menaces auxquelles les filles sont confrontées en ligne
- ▶ Comprendre comment rester en sécurité en ligne

Compétences : Sensibilisation à la sécurité

Matériels : Boîte d'art



Bienvenue et révision

De quoi avons-nous parlé la semaine dernière ? Avez-vous utilisé ce que vous avez appris ici à la maison ?



Cercle d'histoire

Sara

Les parents de Sara lui ont donné accès à un téléphone portable à travers lequel elle peut se connecter à Internet et aux médias sociaux. Elle dit à ses amies combien elle est emballée. Son amie Chifundo lui dit de faire attention quand elle va sur Internet, car les médias sociaux présentent de nombreux dangers pour les filles. Sara n'est pas sûre de bien comprendre ce que Chifundo veut dire. Aidons-la à le découvrir !

3 Explorons



Demander : Quels sont les risques auxquels les filles sont confrontées quand elles utilisent les téléphones, l'Internet et les médias sociaux ?



Expliquer : Certains risques de sécurité auxquels les filles sont confrontées peuvent se produire en ligne par le biais d'ordinateurs, de smartphones, de plateformes de médias sociaux ou de courriels. Ces risques touchent davantage les filles que les garçons à cause des attentes placées sur le comportement des filles en raison de leur genre. Ces problèmes de sécurité font que parfois les filles se voient refuser l'accès à l'Internet et à d'autres formes de communication, mais ce n'est pas la solution. Les filles ont le droit d'accéder à ces formes de communication comme tout le monde. Utiliser ces formes de communication de façon sûre peut avoir de grands avantages et accroître les compétences des filles.

4

Activité I

Types de violence en ligne à l'égard des filles



Dire : Je vais partager quelques scénarios avec vous et nous allons discuter de ce qui se passe dans le scénario.



Faire : Lisez les scénarios suivants aux filles.



Remarque : Dans tous ces scénarios, il est important de souligner que la fille n'est pas responsable de ce qui lui arrive. C'est toujours la faute du harceleur. Cependant, il existe certaines mesures que les filles peuvent prendre pour essayer de renforcer leur sécurité dans des situations similaires.



Activité I

Types de violence en ligne à l'égard des filles

Scénario 1 :

Hiba a pris des photos avec ses amies où elle ne portait pas son hijab. Depuis, Hiba a cessé de parler à l'une de ses amies qui menace maintenant de partager ces photos avec la famille de Hiba.



Demander :

- Que se passe-t-il dans ce scénario ?
- Quelles mesures Hiba aurait-elle pu prendre pour renforcer sa sécurité ?



Expliquer : Voici quelques mesures que les filles peuvent prendre pour renforcer leur sécurité dans une situation similaire :

- Pensez à celles/ceux qui pourraient avoir accès à ces photos et à ce qu'elles/ils pourraient en faire. Même si faisons confiance à nos amies, il est difficile de savoir qui d'autre a accès à leur téléphone et qui pourrait trouver les photos.
- Bien que cela ne soit pas toujours possible, lorsque vous prenez des photos, demandez-vous toujours si vous seriez à l'aise que d'autres personnes les voient. Si ce n'est pas le cas, évitez de les prendre et ne prenez que des photos que vous seriez à l'aise de partager ouvertement.



Activité I

Types de violence en ligne à l'égard des filles

Scénario 2 :

Voilà quelques semaines que Béatrice parle à un garçon en ligne. Récemment, il a fait pression sur elle pour qu'elle le rencontre en personne. Béatrice n'est pas à l'aise avec cette idée, mais il lui a dit que si elle ne le rencontrait pas, il partagerait les messages privés qu'ils ont échangés en public.



Demander :

- Que se passe-t-il dans ce scénario ?
- Quelles mesures Béatrice aurait-elle pu prendre pour renforcer sa sécurité ?



Expliquer : Voici quelques mesures que les filles peuvent prendre pour renforcer leur sécurité dans une situation similaire :

- Soyez prudentes quant à la quantité d'informations que vous partagez avec des personnes que vous ne connaissez pas en ligne. Ces messages peuvent rester en ligne pendant longtemps et il est difficile de contrôler ce que les personnes qui les reçoivent en feront;
- Acceptez les demandes d'amis des personnes que vous connaissez. Vous pouvez bloquer ou signaler les personnes qui publient des commentaires ou des contenus gênants. Ne vous sentez pas obligées d'accepter des demandes d'amis aléatoires. Vérifiez vos paramètres de confidentialité afin que les personnes que vous ne connaissez pas ne voient pas les informations que vous ne voulez pas qu'elles voient.



Activité I

Types de violence en ligne à l'égard des filles

Scénario 3 :

Le profil de médias sociaux de Lillian était ouvert au public. Un garçon lui envoyait constamment des messages, lui demandant des photos et l'invitant à répondre à ses messages. Lillian l'ignorait. Mais ce garçon lui envoyait des messages horribles lorsqu'elle ne lui répondait pas. Cela mettait Lillian très mal à l'aise.



Demander :

- Que se passe-t-il dans ce scénario ?
- Quelles mesures Lillian aurait-elle pu prendre pour renforcer sa sécurité ?



Expliquer : Voici quelques mesures que les filles peuvent prendre pour renforcer leur sécurité dans une situation similaire :

- Évitez de partager des informations personnelles comme le numéro de téléphone, le lieu et la date de naissance avec des inconnus en ligne, ou avec des personnes que vous ne connaissez pas personnellement ;
- Évitez d'ajouter des détails personnels comme le numéro de téléphone ou la date de naissance à des profils privés ;
- Vérifiez régulièrement les paramètres de confidentialité et de localisation, en particulier sur les téléphones portables ;
- Réglez vos paramètres de médias sociaux sur privé plutôt que sur public - cela vous permettra de contrôler qui a accès au contenu que vous partagez.



Activité I

Types de violence en ligne à l'égard des filles

Scénario 4 :

Un jour, Temba consultait son courrier électronique lorsqu'elle a vu arriver un message de quelqu'un disant qu'il avait un enregistrement vidéo de Temba qu'il partagerait si elle ne lui envoyait pas de l'argent. Temba ne sait pas de quelle vidéo il s'agit, mais elle craint que si elle n'envoie pas l'argent, cette personne tente de nuire à sa réputation.



Demander :

- Que se passe-t-il dans ce scénario ?
- Quelles mesures Temba aurait-elle pu prendre pour renforcer sa sécurité ?



Expliquer : De nombreuses personnes tentent d'escroquer celles/ceux qui sont moins familiers avec la sécurité en ligne. Elles peuvent parfois envoyer des courriels menaçants qui semblent très effrayants mais qui ne reposent sur aucune vérité. Il est important de ne pas paniquer lorsque vous recevez un tel courriel. Dans la plupart des cas, il s'agit d'une arnaque et il suffit de supprimer le message pour résoudre le problème.

- Gardez vos mots de passe et vos informations de connexion privés et ne les partagez pas avec d'autres personnes ;
- Si vous utilisez les appareils d'autres personnes (avec leur permission), comme des téléphones ou des ordinateurs, n'oubliez pas de vous déconnecter.

4

Activité I

Types de violence en ligne à l'égard des filles



Demander : Est-ce que quelqu'un a des questions sur les informations discutées ?



Expliquer :

- Les médias sociaux/Internet sont une ressource importante car ils permettent aux gens de partager des intérêts, de nouer et d'entretenir des amitiés et d'apprendre de nouvelles choses. Cependant, comme nous l'avons dit, il existe certains risques dont vous devez être conscientes.
- Ces risques doivent être pris en considération pour votre propre sécurité. Parmi ces risques, citons le fait d'être exposées à des contenus inappropriés ou dérangeants, tels que des messages, des commentaires ou des images agressifs, ou encore une fuite de données partagées avec des inconnus ou manipulées.
- Il est important de se rappeler que si vous êtes confrontées à une telle situation, ce n'est jamais de votre faute. C'est toujours la faute du harceleur. Cependant, il existe certaines mesures que les filles peuvent prendre pour essayer de renforcer leur sécurité dans des situations similaires.
- Si vous n'êtes pas à l'aise avec quelque chose ou quelqu'un qui vous importune sur les médias sociaux, demandez de l'aide en discutant de la question avec un adulte en qui vous avez confiance. Vous pouvez également vous adresser à une travailleuse sociale de l'espace sûr pour les femmes et les filles.
- Si vous ou l'une de vos amies êtes confrontées à une situation difficile liée aux médias sociaux ou à une attention non désirée en ligne, il est possible de trouver une solution et une issue. N'hésitez pas à demander de l'aide. Une travailleuse sociale est toujours disponible pour vous aider à réfléchir à des solutions.

5

Vérification

Que peuvent faire les filles si elles sont confrontées à des situations similaires à celles des filles dans les scénarios dont nous avons discuté aujourd'hui ?

6

À emporter

Si vous avez une présence en ligne, vérifiez vos paramètres de confidentialité. Vous pouvez les modifier pour qu'ils vous conviennent mieux et vous aident à rester plus en sécurité en ligne.

SOLIDARITÉ

S

Objectif

Renforcer les liens entre les femmes et les filles dans les efforts visant à réduire la violence basée sur le genre et à atteindre l'équité entre les genres.

Les sessions de solidarité

- Le pouvoir positif des pairs
- Accepter notre diversité
- Construire un mouvement de filles
- Nous sommes toutes des modèles
- Animation par les filles
- Partager la solidarité

Les concepts de solidarité

- La solidarité
- La diversité
- La perspective
- L'aspiration
- Le leadership
- Les porte-paroles
- Les activistes
- Les modèles

Les compétences de solidarité

- Le travail d'équipe
- La perspective
- Le sentiment de soi
- La confiance
- Les compétences sociales positives
- Créer la sécurité
- Le mentorat entre pairs
- La vision vers l'avenir

CONSEILS

Pour les sessions sur la solidarité

Les sessions sur la solidarité sont conçues pour créer une reconnaissance de l'expérience partagée des femmes et des filles. Elles permettent de reconnaître et de surmonter les différences et de créer des liens d'amitié une fois le programme terminé. De plus, Filles Soleil pense que la solidarité aide à construire une identité de genre positive et renforce la sécurité des filles grâce à des efforts et des expériences partagées. Les sessions de solidarité devraient commencer à consolider les amitiés et le soutien entre pairs que les filles ont établi tout au long des modules Filles Soleil et aborder les différences éventuelles que les filles auraient notées.

Quelques points à garder à l'esprit :

- o Identifiez les nombreuses différences et identités pouvant être représentées dans le groupe, y compris les capacités ethniques, nationales, politiques, sociales, familiales, physiques, intellectuelles ou de développement, etc., et examinez en quoi ces différences peuvent influencer sur la dynamique du groupe.
- o Comme pour tout sujet controversé, les mentors/animatrices doivent encourager la solidarité tout en reconnaissant et en travaillant avec les différences, les conflits politiques ou les appartenances culturelles que les filles apportent au groupe.
- o Soyez conscientes des différences qui pourraient créer un environnement dangereux. Les contextes humanitaires sont très délicats et les conflits entre adultes peuvent être transmis aux adolescentes.
- o Encouragez la connexion entre les filles en faisant référencement à l'expérience commune des filles en situation d'urgence.

S

SOLIDARITÉ

Le pouvoir positif des pairs

Objectifs de la session :

- ▶ Les filles s'entraînent à résister à la pression négative des pairs et à encourager le pouvoir positif des pairs.
- ▶ Les mentors/animateuses remarquent comment les influences positives et négatives affectent la vie des filles.

Compétences : Sentiment de soi, compétences sociales positives

Se baser sur : Notre espace sûr

Matériels : Boîte d'art, morceaux individuels de papier grand-format, fiche-conseil sur comment dire "non"



Bienvenue et révision

Nommez une chose/compétence que nous avons apprises la semaine dernière ? Comment avez-vous utilisé cette nouvelle information/compétence à la maison ?



2 Cercle d'histoire

Sara

Sara se faisait de nouvelles amies tous les jours. Certaines filles ont fortement soutenu son désir de rattraper son retard scolaire et de respecter son emploi du temps. D'autres filles ont essayé de lui faire manquer les cours et de socialiser avec elles à la place, lui disant qu'étudier n'était pas important parce qu'elle était déjà assez intelligente. Sara aimait ces filles et voulait socialiser avec elles. Elle savait que les amies étaient importantes et elle voulait maintenir ses amitiés.

Quel conseil donneriez-vous à Sara sur la manière de gérer les différentes pressions exercées par ses amies ?

3

Explorons

Le pouvoir des amitiés



Demander : Comment appeler le sentiment lorsque nous ressentons une pression de la part de nos amies ou camarades de classe pour agir ou nous comporter d'une certaine manière ? (*Pression des pairs.*)



Demander : Quelles peuvent être certaines de ces pressions ? (*Quoi porter, comment se comporter, etc.*)



Demander : Comment les filles peuvent-elles gérer ou éviter la pression des pairs ? (*Dire «non», trouver des personnes partageant les mêmes intérêts que vous, essayer de ne pas juger les autres.*)



Dire : En grandissant, les filles commencent à nouer de nouvelles amitiés avec des personnes extérieures à leur famille. Avoir des amies et être une bonne amie devient très important. Les amitiés sont très puissantes. Les amies peuvent avoir une grande influence sur nous, y compris sur ce que nous voulons, aimons, choisissons et ce dont nous rêvons. Cette influence peut être utile ou pas si utile. Nous pouvons souvent influencer nos proches de deux manières :

1. La pression négative des pairs se produit lorsque nos amies ou d'autres personnes de notre vie tentent de nous faire faire ou penser quelque chose qui pourrait être néfaste ou blessant pour nous-mêmes et les autres.
2. Le pouvoir positif des pairs est le contraire de la pression négative des pairs. C'est lorsque nous nous encourageons ou nous soutenons mutuellement d'une bonne manière, par exemple lorsque nous nous encourageons mutuellement à prendre les bonnes décisions pour atteindre un objectif ou se protéger du mal.



Demander : À quels moments avez-vous ressenti une pression négative des pairs ou un pouvoir positif des pairs ? Laquelle vous a fait le mieux sentir ?



Activité I

Pressions positives et négatives



- o Donnez à chaque fille deux morceaux de papier.
- o Invitez chaque fille à dessiner deux images d'elle-même. La première image doit représenter une pression négative de la part de ses pairs et la seconde doit refléter son expérience avec le pouvoir positif des pairs.
- o Demandez aux filles d'inclure une liste ou des dessins sur ces dessins respectifs des domaines de leur vie où elles ressentent à la fois une pression négative de leurs pairs et un pouvoir positif de leurs pairs
- o Invitez les filles à partager leurs images avec le groupe.



Demander : Quels sont les domaines de votre vie où vous ressentez la pression la plus négative ? Le pouvoir le plus positif ? Comment faites-vous la différence ?



Expliquer : Reportez-vous à la fiche-conseil sur comment dire «Non». Demandez aux filles ce qu'elles pensent des étapes. Comment pourraient-elles utiliser ces étapes pour lutter contre la pression négative des pairs ou encourager le pouvoir positif des pairs ?



Remarque : De nombreuses filles n'ont peut-être subi que des pressions négatives de la part de leurs pairs et pas vraiment de soutien positif. Notez comment les filles perçoivent les influences positives et négatives dans leur vie. Que voient-elles comme normal, le négatif ou le positif ?

4

Activité 2 Pratiquer le pouvoir positif



- o Divisez le groupe en petits groupes de trois à quatre filles. Invitez-les à écouter l'histoire ci-dessous et à créer un jeu de rôle.

Contextualisation !

FILLES PLUS JEUNES :

Faith aime aller à l'école. Elle espère créer sa propre entreprise un jour et souhaite apprendre les compétences dont elle a besoin pour réaliser son rêve. Les autres amies de Faith n'aiment pas l'école, beaucoup se marient bientôt. Elles disent qu'elles sont des adultes maintenant et que l'école est inutile. Elles pensent que Faith devrait aussi se marier pour qu'elle puisse être comme elles. Quand elles se rencontrent, elles parlent toujours de leur mariage et Faith commence à se sentir exclue. Elle veut vraiment rester à l'école mais craint également de perdre ses amies.

FILLES PLUS AGÉES :

- o Laissez les filles inventer leurs propres scénarios en fonction de leurs propres expériences en matière de pression des pairs.

TOUS ÂGES :

- o Demander à tous les groupes de réfléchir aux points suivants :
 - Est-ce une situation courante dans notre communauté ?
 - Que doit faire la personne dans l'histoire ?
 - La stratégie suggérée fonctionnerait-elle dans la vie réelle ?



Demander : Comment pouvons-nous soutenir nos amies quand nous les voyons sous pression ? Quel soutien voulons-nous avoir de nos amies ?

5

Vérification

Citez un exemple de pression négative des pairs. Citez un exemple de pouvoir positif des pairs. Lequel préférez-vous ?

6

À emporter

D'ici la prochaine session, notez les moments où vous ressentez soit une pression négative des pairs, soit un pouvoir positif des pairs. Réfléchissez à la façon dont vous pouvez réagir à ces situations en utilisant vos compétences de dire «non» . Nous vous invitons à partager vos expériences lors de la prochaine session.

FICHE-RESSOURCE

Dire « Non »

Être capable de dire «non» est une compétence importante. Parfois, nous pourrions penser que dire «non» est toujours négatif ou faux. Mais dire non est important pour maintenir nos limites personnelles et choisir les personnes et les messages qui influencent notre vie. Dire «non» peut nous aider à gérer la pression négative des pairs et à encourager le soutien plus positif dont nous avons besoin de nos amies et de notre famille..

Réfléchissez à la manière dont vous pourriez utiliser les étapes suivantes pour repousser la pression négative des pairs :

Communiquez clairement votre choix en disant «Non»

Dire «non merci», parfois c'est très simple

Répétez-le

Soyez ferme dans votre position et continuez à répéter votre réponse, «non merci»

Expliquez pourquoi

Donnez une raison; essayez de dire, "Non merci, je dois me lever tôt demain" ou "Non merci, c'est de l'argent dont j'ai besoin."

Dites la vérité

Les gens n'aiment pas être accusés d'exercer des pressions sur leurs pairs, alors essayez de dire ce qui est évident : «La pression des pairs que je ressens est assez forte», puis éloignez-vous.

Partez

C'est toujours une option de ne pas répondre et de partir.

Changez de sujet

Essayez de suggérer quelque chose de mieux à faire avec votre temps : « Non merci, veux-tu... »

Soyez pro-actives

Si vous savez que vous vous trouvez dans une situation où vous risquez d'être soumise à une pression sur quelque chose qui vous met mal à l'aise, partez avant que cela ne se produise.

Acceptez la personne, rejetez le comportement

Si la personne vous gêne, essayez de lui dire : « Je respecte ton choix de faire ça, alors respecte mon droit de ne pas le faire »

Invitez le groupe à organiser un jeu de rôle pour mettre en pratique les étapes décrites ci-dessus.

S

SOLIDARITÉ

Accepter notre diversité

Objectifs de la session :

- ▶ Les filles explorent les similitudes et les différences et la façon dont la diversité enrichit l'expérience de groupe.
- ▶ Les mentors/animateuses notent les différences ethniques, tribales ou géographiques qui nécessitent un travail plus profond pour assurer la cohésion du groupe.

Compétences : Diversité, perspective, travail d'équipe

Se baser sur : Notre espace sûr, Les personnes en qui j'ai confiance

Matériel : Boîte d'art, Sac de théâtre



Bienvenue et révision

Nommez une chose/compétence que nous avons apprises la semaine dernière ? Comment avez-vous utilisé cette nouvelle information/compétence à la maison ?

2

Cercle d'histoire

Sara

Sara a remarqué qu'une nouvelle fille vivait dans le camp. Elle semblait différente des autres filles - elle était mariée et avait des enfants. Aucune des filles du groupe n'était mariée. Sara voulait l'inviter au groupe de filles. Elle s'est souvenue de combien elle se sentait seule quand elle est arrivée. Elle a demandé à la fille si elle aimerait l'accompagner à la prochaine session. La nouvelle fille a répondu qu'elle ne pensait pas que les autres filles l'accepteraient car elle était mariée et avait des enfants, et qu'elles n'auraient peut-être rien en commun avec elle.

Que pouvait dire Sara à sa nouvelle amie pour qu'elle se sente plus à l'aise ?

3

Explorons

Nos différences et nos similitudes

- o Invitez les filles à discuter des similitudes et des différences qu'elles ont remarquées dans leur groupe Filles Soleil.



Demander :

- Quelles sont les différences que nous remarquons dans notre groupe ?
- Quelles sont les similitudes ?
- Quels sont les avantages des différences ? Quels sont les avantages des similitudes ?
- Quels sont les défis liés aux différences ? Quels sont les défis liés aux similitudes ?
- Comment les deux peuvent-ils nous aider à être un groupe Filles Soleil formidable et solidaire ?



Remarque : Les mentors doivent noter les différences ou les similitudes qui sont invoquées au cours de la discussion. Identifiez les points qui reflètent les conflits politiques ou sociaux proches dans le contexte donné. Faites attention aux filles qui hésitent à participer, en particulier celles qui appartiennent à des groupes minoritaires ou sous-représentés. Créez une connexion avec ces filles pour vous assurer qu'elles se sentent en sécurité. Si les différences semblent significatives, concentrez-vous sur les activités et les brise-glaces qui renforcent la cohésion du groupe.

4

Activité I

Créer la diversité



Expliquer : Nous avons toutes des talents, des traits de caractère, des histoires et des croyances différentes. Ces différences représentent notre diversité et créent la richesse de notre groupe Filles Soleil.

- o Divisez le groupe en quatre groupes différents.
- o Invitez chaque groupe à créer un dessin, un collage ou une sculpture qui inclut et intègre les similitudes et les différences identifiées lors de la discussion précédente. Cela pourrait être un dessin d'une fille, une affiche ou autre chose qui représente les différentes identités de notre groupe.
- o Affichez chaque œuvre sur les murs de l'espace sûr.
- o Invitez chaque groupe à partager son travail avec le reste du groupe.



Demander : Pourquoi avez-vous choisi ces différences et similitudes spécifiques ?



Remarque : Toutes différences que les filles n'ont pas incluses dans leurs œuvres d'art. Représentent-elles des tensions politiques ou sociales qui n'auraient peut-être pas fait l'objet de discussions assez approfondies ? Réaffirmez que Filles Soleil est un espace sûr pour toutes les filles et un lieu pour créer des liens et des amitiés pacifiques.

4

Activité 2 Comme je le vois



Expliquer : Le monde dans lequel nous vivons est immense. Chaque personne voit le monde à travers ses propres yeux et expériences, même en regardant les mêmes choses.

- o Invitez les filles à trouver une partenaire.
- o Demandez à chaque binôme de se mettre dos à dos.
- o Invitez chaque fille à identifier cinq choses qu'elles voient devant elles.
- o Demandez à chaque binôme de changer de place pour que chaque personne puisse voir ce que l'autre personne a vu avant.
- o Invitez chaque fille à identifier les choses qu'elles voient devant elles sous l'angle actuel.
- o Demandez à chaque fille de partager ce qu'elle a vu de chaque perspective



Demander : Combien de choses avez-vous remarqué lorsque vous regardiez dans la même direction ? Qu'avez-vous vu différemment ? Pourquoi pensez-vous que je vous ai demandé de jouer à ce jeu en particulier ? Pourquoi pensez-vous que nous voyons parfois les choses différemment des autres ?



Remarque : Invitez les filles à trouver une partenaire qui est différente d'elles d'une manière ou d'une autre. Insistez sur le fait que les gens peuvent regarder exactement la même chose, mais repartir avec une description complètement différente de ce qu'elles ont vu. Invitez-les à réfléchir à la manière dont la «perspective» s'interprète dans leur vie.

5

Vérification

Quels sont deux exemples de similitudes dans notre groupe ? Quels sont deux exemples de différences ? Nommez deux raisons pour lesquelles avoir des différences dans notre groupe est important.

6

À emporter

D'ici notre prochaine session, notez les différences et les similitudes entre les membres de votre famille, vos amies et ceux qui vivent dans la communauté autour de vous. Nous vous inviterons à partager vos expériences avec le groupe lors de la prochaine session.

S

SOLIDARITÉ

Construire un mouvement de filles

Objectifs de la session :

- ▶ Les filles explorent les moyens par lesquels les femmes et les filles peuvent s'entraider pour assurer leur sécurité et pour créer un réseau de soutien solide entre elles.
- ▶ Les mentors/animateuses encouragent les filles à se soutenir et notent les différences entre elles.

Compétences : Travail d'équipe, sensibilisation à la sécurité, création de la sécurité

Se baser sur : Notre espace sûr, Célébrer notre diversité, Quand les filles sont blessées, Qui est à blâmer

Matériels : Pelote de ficelle, Boîte d'art, mains/symboles prédécoupés



Bienvenue et révision

Nommez une chose/compétence que nous avons apprises la semaine dernière ? Comment avez-vous utilisé cette nouvelle information/compétence à la maison ?



2 Cercle d'histoire

Sara

Sara a remarqué que deux filles jeunes viennent d'arriver au camp. Elles semblent effrayées et anxieuses, tout comme elle se sentait quand elle est arrivée la première fois. Elle a décidé de leur parler et de leur faire visiter la communauté. Sara leur a montré la carte qu'elle a créée dans son groupe de filles, qui montre les espaces sûrs et moins sûrs pour les filles. Les deux filles semblaient l'admirer et lui demandent si elle leur rendrait visite à nouveau. Sara leur dit qu'elle serait heureuse de le faire.

Comment Sara pourrait-elle soutenir les filles et leur servir de modèle ?

3

Explorons

Notre expérience commune



Expliquer : Les femmes et les filles partagent de nombreuses expériences et difficultés. Nous sommes des mères, des sœurs, des filles, des leaders et nous ramenons des changements positifs dans nos communautés. Il existe des situations où nous devons nous soutenir mutuellement. Parfois, nous fournissons un soutien et d'autres fois nous le recevons.

- o Invitez le groupe à réfléchir à des situations où elles peuvent se soutenir mutuellement. Laissez les aux filles de mener la discussion, mais ajoutez les idées suivantes essentielles pour renforcer la solidarité entre les femmes et les filles :
 - Encouragez-vous les unes les autres à bien réussir et à rester à l'école.
 - Rendez les hommes redevables s'ils agissent dangereusement ou s'ils manquent de respect.
 - Tenez les hommes responsables s'ils agissent dangereusement ou s'ils manquent de respect.
 - Dites «non» aux traditions et pratiques néfastes ensemble.
 - Croyez une fille ou une femme quand elle dit qu'elle fait face à des préjudices.
 - Soutenez les femmes leaders et apprenez d'elles.
 - Entraidez-vous pour planifier, fixer des objectifs et rêver.
 - Soyez un modèle pour les filles plus jeunes que vous.

4

Activité I

Toile de force



- o Demandez aux filles de trouver un espace dans la pièce où elles se sentent à l'aise (debout ou assises).
- o Donnez à une fille la pelote de ficelle/fil



Expliquer : La fille tiendra la ficelle et passera la pelote à une autre fille. En passant la pelote, elle indiquera à la fille une qualité/caractéristique qu'elle admire en elle ou qu'elle aimerait apprendre d'elle.

- o Si les filles sont confuses, l'animatrice peut commencer le jeu pour mieux clarifier. Par exemple, « J'aime le fait que tu souris toujours » ou « J'aime que tu poses beaucoup de questions », etc.
- o Les filles devraient continuer jusqu'à ce que tout le monde soit connecté à travers le fil.



Expliquer : La toile que vous avez créée symbolise votre réseau de force. Elle représente les grandes qualités que vous avez et le soutien que vous pouvez vous donner maintenant et après avoir terminé toutes nos session du groupe de filles.

4

Activité 2

Les femmes et les filles contre la violence basée sur le genre



Expliquer : Rappelez-vous de la discussion des différents types de violence que les femmes et les filles peuvent subir à la maison et dans leur communauté. Quelqu'un peut-il se souvenir des filles dans ces scénarios ou des histoires que nous avons évoqués?

- o Demandez aux filles de rappeler ces histoires au groupe; si elles n'arrivent pas à s'en souvenir, vous pouvez les leur rappeler



Demander : Voyons comment nous pouvons montrer notre soutien à des filles comme elles. Quels messages voulons-nous transmettre à ces filles, que voulons-nous leur dire, que voudrions-nous leur transmettre ? (Amour, espoir, force.)

- o Invitez les filles à prendre une feuille et du matériel artistique. Demandez-leur de dessiner un contour de leur main et de le découper (ou fournissez des mains prédécoupées, ou tout autre symbole qui convient dans le contexte particulier).
- o Chaque fille doit écrire ou dessiner les choses qu'elle veut partager avec les autres filles.
- o Accrochez chaque dessin au mur de l'espace sûr.
- o Invitez les filles à prendre du recul pour voir le soutien et la solidarité qui existent dans la pièce envers les filles qui subissent de la violence.



Remarque : Rappelez aux filles que les auteurs de violence sont toujours responsables de la violence qu'ils infligent. Cependant, les filles et les femmes peuvent faire changer les choses et accroître leur sécurité en renforçant la solidarité et en travaillant ensemble pour trouver des solutions.

5

Vérification

Énumérez trois façons permettant aux filles de se soutenir entre elles.

6

À emporter

En attendant notre prochaine rencontre, réfléchissez à d'autres moyens de renforcer la solidarité entre les filles et les femmes dans votre vie. Pensez à la force que les femmes et les filles pourraient avoir si elles travaillaient ensemble. Invitez vos amies et les membres de votre famille à se soutenir mutuellement. Nous vous inviterons à partager vos expériences lors de la prochaine session session.

S

SOLIDARITÉ

Nous sommes des modèles

Objectifs de la session :

- ▶ Les filles explorent le concept de modèles, comment elles peuvent être des modèles et comment les relations entre modèles peuvent être intégrées dans la planification de la vie.
- ▶ Les mentors/animateuses explorent les choix de modèles que les filles font et identifient les valeurs et les croyances qui sous-tendent ces choix.

Compétences : Aspiration, fixer des objectifs, vision vers l'avenir, persévérance

Se baser sur : Notre espace sûr, sentiment de soi

Matériel : Cartes de modèles, boîte d'art, modèle de la communauté (intervenante)



Bienvenue et révision

Nommez une chose/compétence que nous avons apprises la semaine dernière. Comment avez-vous utilisé cette nouvelle information/compétence à la maison ?



2 Cercle d'histoire

Sara

Dans l'espace sûr que Sara visite, il y a une fille qui s'appelle Salma. Elle a 17 ans et elle est volontaire. Elle mène certaines activités pour les femmes et les filles. Elle aide les femmes et les filles pendant les activités d'art, de musique, de tricot. Elle donne aussi des informations aux filles et aux femmes si elles ont des questions. Les filles du centre disent que Salma est un modèle pour elles.

Qu'est-ce qu'un modèle ?

3

Explorons

Réflexion sur les modèles



Expliquer : Les modèles sont des personnes spéciales dont le comportement, l'exemple ou les réussites sont ou peuvent être suivis par d'autres filles et femmes, en particulier les plus jeunes.



Demander : Qu'est-ce qu'un modèle peut faire pour nous ?



Dire : C'est une personne que nous admirons et de qui nous apprenons.

- Elle sert d'exemple sur les potentiels chemins de vie, même si l'avenir semble impossible à imaginer.
- Elle nous montre les comportements et les façons de faire les choses que nous aimerions faire.
- Elle peut être quelqu'un que vous connaissez directement ou que vous connaissez indirectement à travers leur réussite et l'admiration de celles qui les entourent.
- En tant que filles, nous pouvons beaucoup apprendre des filles et des femmes plus âgées qui étaient à notre place, comme nos mentors/animatrices de notre groupe. C'étaient des filles comme vous qui ont eu beaucoup d'expériences similaires, et qui ont eu les mêmes espoirs et les mêmes peurs. Elles peuvent servir d'inspiration et d'aspiration.



Remarque : Donnez un exemple de modèle dans votre vie si les filles ont du mal à nommer quelqu'un ou à comprendre le concept.

4

Activité I

Les modèles



- o Répartissez les filles en petits groupes et demandez-leur de dire quelles sont les femmes/filles qui ont été des modèles pour elles, qu'elles trouvent inspirantes et dont elles aimeraient avoir les qualités.
- o Demandez-leur d'explorer dans le groupe les questions suivantes : Quelles sont les qualités de cette femme/fille ? Ont-elles des compétences ? En quoi sont-elles douées ?
- o Quand elles ont fini, elles peuvent partager leurs idées avec l'ensemble du groupe.



Expliquer : Un modèle peut parfois être une personne que nous ne connaissons pas ; une personne qui a réalisé de grandes choses et qui est une inspiration pour de nombreuses femmes et filles. Ceci inclut les femmes qui :

- Ont persévéré dans les moments difficiles pour continuer et faire de grandes choses.
- Ont atteint quelque chose que peu de femmes avaient atteint avant elles (ou qu'aucune femme n'avait fait avant elles).
- Excellent à un sport, une activité ou dans l'art.
- Sont drôles, créatives et contestent les normes existantes.
- Travaillent contre l'oppression des femmes et d'autres groupes vulnérables.



Activité 1 (Suite)

Les modèles



Contextualisation !

- o Accrochez les cartes de modèle dans l'espace sûr. Invitez les filles à commenter sur les accomplissements des femmes représentées. Ajoutez des cartes de modèle adaptées au contexte local.



Expliquer : Ces filles et ces jeunes femmes fortes et accomplies étaient autrefois comme vous. Elles avaient des rêves pour leurs avènements, et elles doutaient de la possibilité de les réaliser. Au fil du temps, elles ont acquis la confiance, la motivation, la persévérance et les compétences nécessaires pour réaliser leurs rêves et sont devenues des modèles pour d'autres filles à travers le monde.



Activité 2

Des modèles dans notre communauté



- o Identifiez une personne de la communauté qui est un modèle. Cette personne peut avoir terminé ses études, organiser des activités dans sa communauté ou avoir une histoire inspirante à raconter. Il peut s'agir de quelqu'un vers qui les filles/femmes se tournent, quelqu'un qui est une leader naturelle, etc. Cette personne pourrait même être une enseignante ou une personne travaillant sur la sensibilisation.
- o Demandez à cette personne de partager son histoire d'accomplissements personnels avec les filles.
- o Vous trouverez ci-dessous quelques questions directrices pour les modèles :
 - Qui êtes-vous ?
 - Parlez-nous plus de vous, d'où venez-vous, quel âge avez-vous, avez-vous terminé vos études ?
 - Comment passez-vous votre temps ?
 - Quel genre de succès voudriez-vous partager avec nous ?
 - Quels messages positifs aimeriez-vous partager avec les filles ?
 - Pouvez-vous nous en dire plus sur votre rôle dans la société ?
 - En dépit des difficultés que vous avez pu rencontrer, comment avez-vous réussi à les gérer et à réaliser les tâches que vous souhaitiez accomplir ?



Demander : Avez-vous des questions pour notre invitée ?



Activité 3

Moi en tant que modèle



- o Invitez le groupe à imaginer comment elles pourraient être des modèles pour d'autres personnes ? Ont-elles déjà été un modèle ? Comment se sont-elles senties ? Si vous n'avez pas été un modèle, à quoi vous imaginez que ça ressemblerait ?
- o Invitez chaque fille à dessiner ou à écrire une histoire à propos de son avenir. Qui seront-elles ? Que vont-elles faire ? Elles pourraient choisir un métier, un endroit où elles vivraient ou un accomplissement spécifique.
- o Expliquez comment vous allez devenir un modèle pour les autres. Accomplirez-vous quelque chose que les filles n'ont jamais accompli auparavant ? Dirigerez-vous un pays ? Posséderez-vous une entreprise ? Serez-vous enseignante ?
- o Invitez chaque fille à accrocher son dessin et sa description sur les murs de l'espace sûr à côté des autres cartes des modèles.
- o Demandez aux filles de faire un tour de la salle pour voir les dessins des autres filles du groupe.



Demander : Était-il facile de penser à votre vision du futur ? Comment vous sentez-vous en vous voyant comme un futur modèle ?



Remarque : Observez les filles qui peuvent avoir des difficultés avec l'activité. Les adolescentes vivant dans des situations de stress chronique auront souvent du mal à envisager leur avenir. Vérifiez auprès de ces filles et donnez-leur des idées initiales sur la manière dont elles peuvent devenir un modèle. Des exercices supplémentaires autour de la vision vers l'avenir sont inclus dans le module «Vision vers l'avenir».



Activité 4

Préparation pour la prochaine session



- o Divisez les filles en petits groupes. Dites-leur que lors de la prochaine session, elles auront toutes la possibilité d'animer une session de 10 minutes et de choisir un brise-glace/ exercice dynamique.



Dire : Dans vos groupes, vous devriez penser à ce qui suit :

- Quel est le sujet que vous souhaitez présenter ? Cela pourrait être un retour sur un sujet que nous avons déjà discuté ou fournir des informations ou faire une activité sur un nouveau sujet.
- Choisirez-vous un nouveau sujet ou un sujet déjà vu auparavant ?
- De quoi avez-vous besoin pour vous aider à vous préparer (informations, matériel, etc.) ?
- Faites une liste du matériel dont vous avez besoin afin que nous puissions vous le fournir lors de la prochaine session.



Dire : Vous aurez le temps de vous préparer lors de la prochaine session.

5

Vérification

Énumérez trois façons que les filles peuvent adopter afin de se soutenir mutuellement.

6

À emporter

En attendant notre prochaine session, réfléchissez à d'autres moyens de renforcer la solidarité entre les filles et les femmes de votre vie. Pensez à la force que les femmes et les filles pourraient avoir si elles travaillaient ensemble et invitez vos amies et les membres de votre famille à se soutenir mutuellement. Nous vous inviterons à partager vos expériences lors de la prochaine session.

FICHE-RESSOURCE

Une survivante de la violence et défenseuse de l'éducation



Malala Yousafzai

Malala avait 15 ans lorsqu'elle a survécu à une attaque contre sa vie pour avoir simplement voulu étudier dans sa ville du Pakistan. Depuis l'âge de 11 ans, elle milite en faveur de l'éducation des filles et défend le droit des filles à l'éducation dans le monde entier. Elle voulait être médecin, mais maintenant elle veut faire de la politique. Elle envisage de rejoindre une université au Royaume-Uni

« Lorsque le monde entier se tait, même une seule voix devient puissante. »

FICHE-RESSOURCE

Activiste contre le mariage d'enfants



Memory Banda

Memory est allée à l'encontre de la tradition culturelle lorsqu'elle a refusé de se marier à l'âge de 13 ans. Les filles de sa communauté allaient dans un camp qui les aidait à se préparer au mariage. Memory a refusé d'y aller, surtout que sa sœur s'était mariée à 11 ans et qu'elle ne voulait pas connaître le même sort. Beaucoup de gens se sont moqués de Memory et ont dit qu'elle était stupide car elle ne voulait pas aller au camp.

Memory a expliqué que beaucoup de filles de sa communauté avaient oublié comment lire et écrire après leur mariage et étaient devenues mères à un très jeune âge. Avec le soutien d'une ONG, Memory a encouragé les femmes à se regrouper pour apprendre à lire et à écrire à nouveau.

Inspirée par le changement, et avec l'aide des filles de sa communauté, Memory a fait pression pour adopter une loi locale interdisant le mariage d'enfants dans sa région.

À seulement 18 ans, Memory a porté l'affaire devant le parlement du Malawi, où elle a écrit à des représentants politiques pour leur demander leur soutien, et a entraîné l'augmentation de l'âge légal du mariage au Malawi de 15 à 18 ans.

« Je savais ce que je voulais dans la vie. J'avais beaucoup de rêves en tant que jeune fille. Je voulais être bien instruite et trouver un emploi et un avenir décents. »

FICHE-RESSOURCE

Femme pilote



Esther Mbabazi

Esther voulait devenir pilote depuis l'âge de 4 ans. Elle voyait des avions dans le ciel et se disait que quelqu'un devait les piloter ! Elle a réussi à réaliser son rêve à 24 ans en devenant pilote pour la compagnie aérienne nationale du Rwanda, RwandAir.

Elle a beaucoup été critiquée. Elle se rappelle de certaines objections à son cheminement de carrière. Ils lui disaient : « Pourquoi veux-tu devenir pilote, c'est un terrain pour les hommes. » « Les femmes ne sont pas aussi fortes que les hommes. » Elle a dû expliquer aux gens que piloter ne nécessitait pas vraiment que vous transportiez l'avion en entier sur vos épaules !

Mbabazi refuse de laisser ces critiques gagner et continue à être un modèle pour les autres. Elle espère que ses accomplissements pourront inspirer les filles qui ne pensent peut-être pas pouvoir accéder aux emplois de leurs rêves.

« Les temps ont changé, les femmes travaillent. La technologie a changé et tout le monde a le cerveau pour faire quelque chose. Il ne s'agit pas de la taille de vos muscles! »

FICHE-RESSOURCE

Nageuse olympique



Yusra Mardini

Yusra avait 18 ans lorsqu'elle a quitté la Syrie pour rejoindre la Grèce avec sa sœur sur un bateau. Pendant le voyage, le moteur du bateau a cessé de fonctionner. Yusra, sa sœur et deux autres personnes ont plongé dans l'eau et ont poussé le bateau chargé de nombreux autres passagers pendant trois heures jusqu'à leur arrivée en Grèce. Yusra adore nager et lorsqu'elle est finalement arrivée en Allemagne, elle a continué son entraînement de natation.

Elle a pu nager aux Jeux Olympiques au Brésil avec l'équipe olympique de réfugiés, un bel accomplissement!

«Je veux que tou(te)s les réfugié(e)s soient fier(e)s de moi. Je tiens à les encourager à dire que même si nous ne sommes pas dans notre pays d'origine et que nous avons eu un parcours difficile, nous pouvons toujours accomplir de grandes choses. C'est dur de quitter sa maison, très dur.»

FICHE-RESSOURCE

Activiste contre les MGF



Nancy Tomee

Nancy, originaire du Kenya, était une jeune fille lorsqu'elle a refusé de subir une MGF. Elle a subi des intimidations et des abus de la part de la communauté.

De nombreuses personnes étaient furieuses de sa décision et l'ont traînée jusqu'à la cérémonie d'excision à laquelle elle a échappé en se débattant et en s'enfuyant. Elle est rentrée chez elle après avoir terminé ses études primaires et ses parents ont à nouveau fait pression sur elle pour qu'elle soit excisée.

C'est là qu'une organisation locale est venue soutenir Nancy. Ils ont parlé à ses parents et les ont persuadés de permettre à Nancy de faire une cérémonie différente qui n'impliquait pas l'excision.

Aujourd'hui, en tant que jeune adulte, elle dirige un mouvement visant à donner aux filles et aux femmes les moyens de mettre un terme aux MGF et au mariage d'enfants. Elle est devenue un modèle pour sa génération.

« Je refuse d'être témoin de la souffrance de ma mère puis de répéter le cycle. J'ai décidé de donner l'exemple. Je vais être un modèle. Je serai un exemple. »

S

SOLIDARITÉ

L'animation par les filles

Objectifs de la session :

- ▶ Les filles ont l'occasion de diriger une session et de renforcer leur confiance en elles.
- ▶ Les mentors/animateuses peuvent évaluer les connaissances et les compétences acquises par les filles au cours des modules.

Compétences : Leadership, travail d'équipe, présentation, confiance en soi, planification, créativité

Se baser sur : Notre espace sûr, Pouvoir positif des pairs, Solidarité entre filles

Matériels : Boîte d'art, sac de théâtre, boîte de nature, matériel supplémentaire demandé par les filles

1

Bienvenue et révision

Nommez une chose/compétence que nous avons apprises la semaine dernière ? Comment avez-vous utilisé cette nouvelle information/compétence à la maison ?

2

Cercle d'histoire

Sara

Aujourd'hui, Sara veut écouter une histoire de votre part!

Qui aimerait raconter une histoire à Sara ?

3

Explorons

Animation par les groupes de filles



Dire : Aujourd'hui, c'est votre chance de diriger la session en pensant à tout ce que vous avez appris au cours des derniers mois.

- Vous aurez toute l'opportunité de présenter quelque chose d'important pour vous. Il peut s'agir d'un retour sur un sujet que nous avons déjà discuté ou fournir des informations ou une activité sur un nouveau sujet.
- o Permettez aux filles de former de petits groupes avec d'autres filles qui pourraient vouloir présenter le même sujet et donnez-leur un peu de temps pour préparer leur activité.
- o Demandez au groupe de filles si elles ont des questions, aidez-les avec le matériel dont elles ont besoin.
- o Rappelez aux filles les accords de groupe et que toutes les filles doivent être respectueuses les unes envers les autres et se soutenir mutuellement pendant les activités.

4

Activité I

Animation par les groupes de filles



- o Donnez à chaque groupe 10 minutes pour présenter l'activité.
- o Demandez à chaque groupe d'animer leur session à tour de rôle.
- o Demandez aux filles de faire un exercice dynamique entre chaque session.



Remarque : Donnez au groupe un retour positif après leur animation. Cette session n'a pas pour but de mettre en évidence leurs lacunes, mais de leur donner confiance en elles-mêmes et partager leur expérience. Corrigez toute information nuisible qu'elles transmettent au groupe - sinon laissez-les prendre les initiatives !



Demander :

- Comment vous êtes-vous senties lors de l'animation de la session?
- Quelles ont été vos sessions préférées et pourquoi?
- Aimerez-vous organiser des sessions similaires sur certains sujets avec la communauté ou d'autres filles plus jeunes que vous ?
- Quels sujets ? (Énumérez-les .)

5

Vérification

Qu'avez-vous appris des sessions d'aujourd'hui ?

6

À emporter

En attendant notre prochaine session, partagez certaines des informations que vous avez apprises au cours des derniers mois/semaines avec une personne de confiance. Que pense-t-elle des informations que vous avez apprises ? Discutons de vos expériences lors de la prochaine session.

S

SOLIDARITÉ

Partager la solidarité

Objectifs de la session :

- ▶ Les filles ont l'occasion de commencer à réfléchir à la manière d'être des agentes de changement actives dans leur communauté.
- ▶ Les mentors/animateuses aident les filles à transférer leurs compétences de solidarité à la communauté.

Compétences : Leadership, travail d'équipe, présentation, confiance en soi, planification, créativité

Se baser sur : Notre espace sûr, Les personnes en qui j'ai confiance, Ma carte de sécurité, Nos services de soutien, Nos droits, Animation par les filles

Matériel : Boîte d'art, sac de théâtre



Bienvenue et révision

Nommez une chose/compétence que nous avons apprises la semaine dernière ? Comment avez-vous utilisé cette nouvelle information/compétence à la maison ?



2 Cercle d'histoire

Sara

Sara est vraiment inspirée par les filles brillantes qu'elle a rencontrées dans son groupe de filles. Elle est émerveillée par leur force et leur puissance, la quantité d'informations qu'elles ont apprises et les compétences qu'elles ont acquises. Sara souhaite vraiment que d'autres filles de sa communauté aient la possibilité de participer à un groupe similaire. Elle pense que cela leur sera très utile.

Comment Sara peut-elle encourager les filles à participer à ces groupes ? Comment peut-elle faire connaître ces groupes ?

3

Explorons

Animation par le groupe de filles

-  **Dire :** Nous avons appris beaucoup de choses au cours des sessions précédentes et vous avez maintenant beaucoup d'informations et de compétences qu'il est important de partager avec d'autres filles de votre communauté.
 -  **Demander :** Connaissez-vous des filles de votre âge qui ne participent pas à ce programme ou à d'autres programmes ou services disponibles dans la communauté? Quelles pourraient en être les raisons? (Il n'est pas nécessaire d'identifier les filles individuellement mais de penser de manière plus générale: filles non scolarisées, filles mariées, filles nouvellement déplacées, etc.)
 -  **Remarque :** Le groupe pourrait se concentrer sur les filles qui n'ont pas rejoint leur cercle, ou celles qui ne participent pas ou n'ont pas accès à d'autres services, comme l'école ou les soins de santé. Donnez aux filles un peu de temps pour réfléchir aux réponses.
- o Demandez-leur de se porter volontaires pour partager leurs idées. Écrivez leurs réponses sur un papier pour tableau de conférence.

4

Activité I

Chaque fille atteint une fille



-  **Dire :** Nous allons maintenant nous diviser en petits groupes et chaque groupe devrait faire un jeu de rôle. Imaginez que vous parlez à votre amie qui, à votre connaissance, n'est pas scolarisée, est mariée ou ne participe à aucune activité.
 - Le jeu de rôle doit montrer comment la fille qui a participé à Filles Soleil peut donner des informations à la fille qui n'y a pas participé. Que pouvez-vous lui dire sur les choses que vous avez apprises, les services fournis au centre, le temps et le lieu, etc.?
 - La fille participant à Filles Soleil peut donner des informations sur les activités en se basant sur sa propre expérience. Elle peut essayer de trouver une solution pour la fille si elle est intéressée à participer.
- o Demandez aux filles de travailler à deux puis de présenter leurs jeux de rôle à l'ensemble du groupe.
-  **Demander :**
 - Que pourrions-nous faire pour aider plus de filles à rejoindre Filles Soleil ?
 - Quel type d'informations voulons-nous que ces filles reçoivent ?
 - Si vous ne vous sentez pas à l'aise pour donner ces informations aux filles, à votre avis, qui peut le faire et comment devraient-elles le faire ?

4

Activité I (Suite)

Chaque fille atteint une fille



*** Remarque :** Les filles ne sont pas censées travailler sur la sensibilisation. On ne s'attend pas à ce qu'elles abordent des filles qu'elles ne connaissent pas. Cela concerne particulièrement les filles qu'elles connaissent, leurs voisines, les membres de leur famille, etc. On ne s'attend pas à ce qu'elles sensibilisent d'autres filles sur l'espace sûr, elles partagent simplement leurs propres expériences. Si les filles ne sont pas à l'aise de partager leur expérience en dehors du groupe, il est acceptable qu'elles s'entraînent dans l'espace sûr, elles n'ont pas à parler à d'autres filles de la communauté.

5

Vérification

Quelles filles ne participent généralement pas à ce type d'activités ? Comment peuvent-elles être encouragées à participer ?

6

À emporter

En attendant votre prochaine session, voyez si vous avez la possibilité de parler de votre expérience à une amie qui ne participe pas à Filles Soleil. Voyez si vous pouvez la convaincre de se rendre à cet espace sûr pour d'autres activités (si vous vous sentez à l'aise de le faire). Si quelqu'un a des expériences à partager, nous pourrions en discuter la semaine prochaine.

VISION VERS L'AVENIR



Objectif

Donner aux filles un espace pour pratiquer la persévérance, planifier leur bien-être futur et établir des liens avec la communauté.

Les sessions de vision vers l'avenir

- Mes objectifs de vie
- Pourquoi épargner ?
- Mes envies et mes besoins
- Prendre des décisions en matière de dépenses
- Mon parcours de vie
- Notre événement communautaire Filles Soleil
- Préparer notre événement communautaire Filles Soleil
- Mon expérience Fille Soleil

Les concepts de vision vers l'avenir

- Les objectifs
- Les décisions
- Les envies
- Les besoins
- L'épargne
- La résilience
- La vulnérabilité

Les compétences de visions vers l'avenir

- Se fixer des objectifs
- L'auto-évaluation
- La conscience de soi
- L'introspection
- Prendre des décisions
- Épargner

CONSEIL

Notre vision vers l'avenir

Le module de Vision vers l'avenir est conçu pour encourager les filles à réfléchir à leurs besoins et à leurs envies futurs et à mettre en pratique les compétences sociales et émotionnelles de la persévérance. Souvent, les adolescentes qui ont connu un stress extrême et des crises ont du mal à imaginer un avenir positif ou même un avenir tout court, étant donné les risques et les dangers auxquels elles sont confrontées. Les sessions donneront aux filles un espace créatif pour réfléchir à leurs espoirs dans un environnement sûr et pour passer de petits succès immédiats à des espoirs et une vision à plus long terme. Les sessions Vision vers l'avenir devraient être organisées à la fin du cycle du programme. Les filles peuvent avoir besoin de pratiquer les compétences sociales et émotionnelles et de se sentir en sécurité dans le programme avant de se lancer dans la planification de leur avenir.

Conseils pour organiser et animer les sessions :

- o Pour la session Pourquoi épargner, prenez en compte l'environnement dans lequel les filles vivent et leur accès à l'argent. Même dans des environnements aux ressources limitées, les filles peuvent se familiariser davantage avec leurs choix économiques actuels et futurs et avec l'environnement des ressources qui les entoure.
- o Restez à l'écoute de la réaction des filles à la discussion sur l'argent et de la manière dont elles décrivent leur accès à l'argent, en particulier dans les environnements où il est difficile de satisfaire les besoins essentiels.
- o Encouragez les filles à réfléchir à la possibilité d'avoir un accès indépendant aux finances et de faire des choix en la matière lorsqu'elles seront plus âgées, en particulier dans les environnements où les femmes ont une prise de décision limitée sur les ressources.
- o Si votre programme en a la capacité ou si des services existent dans votre zone de programme, mettez les filles en relation avec des institutions ou programmes financiers proposant des actifs financiers ou des programmes d'épargne pour filles.
- o Utilisez des jeux de rôle et des activités d'improvisation pour accroître la flexibilité et pour contribuer à la construction d'un «muscle» visionnaire pour les filles.
- o Donnez aux filles l'espace nécessaire pour avoir de grands rêves, mais encouragez-les également à réfléchir aux compétences et aux caractéristiques spécifiques nécessaires à leurs rêves et à la manière dont ils pourraient être réalisés. Par exemple, si une fille souhaite devenir médecin, encouragez-la à identifier ce qu'elle aime chez les médecins - par exemple: ils aident les gens, ... ils connaissent la science - puis encouragez- la à trouver des moyens de pratiquer elle-même ces compétences dans le présent.

S

VISION VERS L'AVENIR Mes objectifs de vie

Objectifs de la session :

- ▶ Les filles comprennent les objectifs à court et à long terme et explorent leurs objectifs personnels à court et à long terme.
- ▶ Les mentors/animateuses notent à quel point les filles sont à l'aise avec la fixation d'objectifs et encouragent la pratique de la fixation d'objectifs dans la vie quotidienne.

Compétences : Fixer des objectifs, travail d'équipe, soutien social positif

Se baser sur : Notre espace sûr, Avoir confiance en soi, Nous sommes toutes des modèles.

Matériels : Boîte d'art, fiche-ressources sur comment se fixer des objectifs

1 Bienvenue et révision

Nommez une chose/compétence que nous avons apprises la semaine dernière ? Comment avez-vous utilisé cette nouvelle information/compétence à la maison ?

2

Cercle d'histoire

Sara

Sara a été inspirée par sa mentor et les filles de son groupe. Elles ont toutes partagé des idées et des rêves futurs. Il était difficile de penser à l'avenir, d'autant plus qu'elle n'était pas sûre de pouvoir retourner un jour dans son pays d'origine. Mais Sara envisage peut-être de devenir une mécanicienne. Elle aime les voitures et est fascinée par la façon dont elles fonctionnent. Elle sait qu'il y a des cours sur comment devenir mécanicienne, mais elle ne sait pas trop comment y participer. Penser à devenir mécanicienne était accablant, surtout compte tenu de sa situation, de l'endroit où elle vit, de ses responsabilités, etc. De plus, de nombreuses personnes lui ont dit que ce ne serait pas possible parce qu'elle est une fille et que les filles n'exercent généralement pas ce métier.

Quel conseil donneriez-vous à Sara pour l'aider à réaliser ses ambitions ? Comment fixer des objectifs pourrait-il l'aider ? Pensez-vous que le fait d'être une fille signifie qu'elle ne peut pas faire ce métier ? (Elle peut faire n'importe quoi si elle le veut vraiment.)

3 Explorons

Quels sont les objectifs ?



Expliquer : Avez-vous déjà pensé à quelque chose que vous voulez faire à l'avenir, mais vous ne savez pas comment vous l'atteindre ? Par exemple, voulez-vous aller à l'école ? Voulez-vous exercer un certain métier ? Voulez-vous apprendre une compétence particulière ? Les objectifs peuvent nous aider.

Les objectifs nous aident à accomplir ce que nous voulons faire. Vous pouvez utiliser les objectifs pour vous aider à obtenir les choses dont vous avez besoin ou que vous voulez maintenant ou dans le futur. Il y a deux types d'objectifs à considérer.

- Les objectifs à court terme sont des actions que nous souhaitons réaliser sur une courte période, par exemple en fin de journée, la semaine prochaine ou même dans quelques mois. Par exemple, nettoyer la maison aujourd'hui ou réussir un examen dans deux mois plus tard.
- Les objectifs à long terme sont des choses que nous voulons faire sur une plus longue période. Par exemple, obtenir un diplôme d'études ou obtenir un emploi que nous voulons vraiment.
- Vous pouvez définir ce que signifie le court et le long terme pour vous. Mais la plupart du temps, les objectifs à court terme peuvent être atteints assez rapidement, tandis que les objectifs à long terme demandent plus de travail et de temps.

4 Activité I

Mes objectifs



- o Invitez les filles à se préparer pour un jeu de «Levez-vous/asseyez-vous». Lisez une liste de déclarations à voix haute. Invitez les filles à se lever si la déclaration ressemble à un objectif qu'elles seraient intéressées à poursuivre. Quand les filles se mettent debout, demandez-leur : « S'agit-il d'un objectif à court ou à long terme ? » Laissez les filles discuter de toute différence d'opinion sur la question de savoir si un objectif est à court ou à long terme.



Expliquer : Je vais lire les déclarations et si cette déclaration est un objectif pour vous, vous devriez vous lever. Après avoir lu chaque déclaration, je demanderai à l'une des filles debout de déterminer si l'objectif est un objectif à court ou à long terme.



Activité I (Suite)

Mes objectifs



- Je veux cuisiner un bon repas pour ma famille cette semaine.
- Je veux jouer avec mes sœurs ou mes frères demain.
- Je veux me marier et avoir des enfants quand je serai grande et prête.
- Je veux me faire une nouvelle amie cette année.
- Je veux apprendre de nouvelles choses à l'école ou au travail.
- Je veux avoir un métier que j'aime bien quand je serai grande.
- Je veux posséder ma propre entreprise un jour.
- Je veux être à l'heure à mes sessions Filles Soleil.
- Je veux acheter de nouveaux vêtements cette année.
- Je veux me porter volontaire pour être une mentor quand je serais plus grande.



Demander :

- Pouvez-vous penser à d'autres objectifs que nous pouvons utiliser pour cette activité ? (Continuez le jeu en utilisant quelques exemples fournis par les filles.)
- Dans quelle mesure était-il facile de décider si un objectif était à long ou à court terme ?
- Pourquoi fixer des objectifs est-il important ? (Cela aide à vous motiver, vous aide à planifier et à organiser afin que vous puissiez accomplir ce que vous voulez.)

4

Activité 2

5 conseils pour fixer des objectifs



Remarque : Demandez aux groupes de filles plus jeunes de réfléchir à des objectifs qui ne sont pas si loin dans le futur.



Expliquer :

1. Définissez votre objectif avec autant de détails que possible. Cela nous aide à imaginer l'action que nous voulons entreprendre. Par exemple, «je vais faire une marche trois fois par semaine» est un objectif plus précis que «je vais m'entraîner beaucoup plus».
2. Soyez patientes avec vous-même et avec le processus. Cela peut prendre quelques mois avant que vous puissiez travailler sur votre objectif - comme par exemple assister à un cours deux fois par semaine pour mieux réussir en mathématiques. Travailler sur votre objectif devient une partie intégrante de votre vie. Votre cerveau a besoin de temps pour s'habituer à l'idée que cette nouvelle chose que vous faites fait partie de votre routine habituelle.
3. Dites régulièrement votre objectif à haute voix à vous-même et à vos amies. Dites-le chaque matin et rappelez-vous ce que vous voulez et ce pour quoi vous travaillez. Écrire votre objectif peut aussi fonctionner. Chaque fois que vous vous rappelez votre objectif, vous entraînez votre cerveau à le réaliser.
4. Choisissez un objectif qui VOUS plaise. Vous avez plus de chances de réussir parce que vous le voulez, pas parce qu'une amie, une enseignante, un parent ou une autre personne le souhaite. Il est plus facile de rester motivée s'il s'agit de votre propre objectif.
5. Continuez d'essayer à petite dose. Il se peut qu'il faille quelques tentatives pour atteindre un objectif. Mais ce n'est pas grave, c'est normal. Décomposez encore plus votre objectif s'il vous semble insurmontable.



Activité 3

Objectifs à court terme et à long terme



- o Invitez les filles à réfléchir à la définition de leurs propres objectifs à court et à long terme.
- o Donnez à chaque fille deux feuilles de papier et un stylo/crayon.
- o Invitez les filles à écrire ou à dessiner un objectif à court terme sur une feuille de papier et un objectif à long terme sur l'autre.

 **Remarque :** Pour les filles plus jeunes, veillez à ce que cet objectif ne soit pas trop lointain.

- o Donnez aux filles 10 à 15 minutes pour le faire.
- o Demandez aux filles de partager leurs objectifs à court terme. Invitez-les à trouver d'autres filles qui ont des objectifs similaires à court terme. En petit groupe, demandez aux filles d'identifier les étapes nécessaires pour atteindre l'objectif à court terme.

 **Remarque :** Vous devrez peut-être mettre les filles plus jeunes en binôme avec d'autres filles ayant des objectifs similaires.

- o Faites de même pour les objectifs à long terme.
- o Invitez cinq à six filles à partager un objectif à court et à long terme et expliquez les étapes que leur groupe a proposées pour atteindre ces objectifs.

 **Remarque :** Notez à quel point les filles sont à l'aise en fixant des objectifs pour elles-mêmes. Donnez des exemples d'objectifs que vous pourriez choisir vous-même, mais aidez les filles à choisir leurs propres objectifs afin qu'elles puissent mettre en pratique le processus de fixer des objectifs et explorer les défis auxquels elles pourraient faire face. Si elles ont encore des difficultés, invitez les filles à réfléchir à un objectif qu'elles peuvent atteindre aujourd'hui ou même à la fin du groupe. L'idée est de présenter les objectifs comme gérables et utiles, afin que les filles puissent pratiquer le fait de choisir et de contrôler leurs décisions dans leur vie.

4

Activité 4

Le défi de l'objectif quotidien des objectifs Filles Soleil



- o Invitez les filles à participer à un «Défi de l'objectif quotidien Filles Soleil».



Expliquer : Le défi de l'objectif quotidien est une pratique commune que nous pouvons faire ensemble lorsque nous sommes en dehors du groupe. Ce défi donnera à chacune de nous l'occasion de mettre en pratique le processus de fixer des objectifs dans notre vie, du plus simple objectif au plus compliqué. Au début ou à la fin de la journée, fixez un petit objectif que vous pourrez atteindre le jour suivant. Les objectifs pourraient inclure :

- Être la première personne réveillée le matin.
- Garder votre zone d'étude propre et organisée.
- Terminer le livre que vous lisez.
- Dire «bonjour» à une fille qui est nouvelle dans le groupe.

- o L'idée est de s'entraîner à se fixer et à atteindre des objectifs réalistes et réalisables. Plus nous nous entraînerons à fixer de petits objectifs quotidiens, plus il sera facile d'envisager de fixer des objectifs plus ambitieux pour l'avenir.



Dire :

- Si fixer des objectifs est un défi, ne vous inquiétez pas et ne vous en voulez pas. Fixer des objectifs peut être difficile pour quiconque, surtout s'il s'agit d'une nouvelle compétence. Cela ne fera que s'améliorer avec la pratique.
- Concentrez-vous sur de très petits objectifs, tels que : je me lèverai quand je verrai le soleil à l'horizon; ou je vais essayer d'être gentille avec moi-même quand je me sens triste; ou je vais sauter sur un pied pendant 10 secondes. L'objectif n'importe peu. Le défi consiste à dire ou à penser à quelque chose que vous voulez faire, puis à le faire.
- Le défi n'est pas une compétition, mais un moyen de partager notre pratique de se fixer des objectifs et de s'aider mutuellement à s'améliorer.



Remarque : La fixation d'objectifs est un excellent moyen de développer la persévérance. Plus les filles peuvent s'exercer à avoir un certain contrôle sur leur vie, moins elles se sentiront piégées par leur situation. Pour les filles qui ont du mal à se fixer des objectifs, encouragez-les à se fixer des objectifs simples, courts et réalisables. L'important n'est pas l'objectif en soi, mais de définir ce que vous voulez faire et de déterminer les étapes à franchir pour y parvenir.

5

Vérification

Nommez l'un des cinq conseils pour vous fixer un objectif. Nommez un objectif sur lequel vous avez travaillé dans vos petits groupes

6

À emporter

D'ici la prochaine session, parlez à vos amies ou personne sûre de l'objectif que vous vous êtes fixées aujourd'hui. Demandez-leur leur soutien et partagez vos succès avec elles. Nous vous inviterons à partager vos expériences la semaine prochaine.

S

VISION VERS L'AVENIR Pourquoi épargner ?

* **Remarque :** Cette session peut être difficile si les filles n'ont aucun accès à de l'argent. Soulignez pourquoi il est important de posséder des compétences et des connaissances en matière d'épargne. Même si cela ne s'applique pas maintenant, cela pourrait être utile à l'avenir.

Objectifs de la session :

- ▶ Les filles explorent l'importance de l'épargne par rapport à leurs objectifs futurs.
- ▶ Les mentors/animateuses notent les attitudes des filles vis-à-vis de l'épargne.

Compétences : Auto-évaluation, compétences financières

Se baser sur : Notre espace sûr, Mes objectifs de vie

Matériel : Boîte d'art



Bienvenue et révision

Nommez une chose/compétence que nous avons apprises la semaine dernière ? Comment avez-vous utilisé cette nouvelle information/compétence à la maison ?



Cercle d'histoire

Sara

Sara est pleine d'espoir maintenant qu'elle a assisté à la session sur les objectifs de vie. Elle est vraiment excitée d'atteindre son objectif de devenir mécanicienne ! Mais pour qu'elle atteigne son objectif, elle devra épargner de l'argent. Elle devra payer pour sa formation de mécanicienne. Mais Sara n'a pas de travail !

Quelles sont ses options pour essayer d'épargner de l'argent ?

* **Remarque :** Prenez conscience de toute stratégie risquée suggérée par les filles.

3

Explorons

Nos rêves

 **Remarque :** Pour les filles plus jeunes, modifiez l'activité d'imagination sur un ou deux ans.

 **Dire :** Je veux que vous fermiez les yeux un instant et que vous pensiez à votre âge actuel. Quel âge aurez-vous dans cinq ans ? Pensez à vous dans cinq ans. Où habitez-vous ? Que faites-vous ?

- Maintenant, je veux que vous pensiez à une chose que vous voulez réaliser dans cinq ans. Vous avez compris ?
- o Assurez-vous que toutes les filles ont pensé à au moins un rêve. Ensuite, demandez à trois ou quatre volontaires de partager leurs rêves.
- o Ensuite, faites le lien entre les rêves des filles et le besoin d'épargner..

 **Dire :** Maintenant que nous avons toutes pensé à certains de nos rêves, je veux que vous vous leviez et applaudissiez si la réalisation de votre rêve implique d'avoir de l'argent.

- Comme nous pouvons le constater, la plupart de nos rêves ont besoin d'argent pour être atteints. Nous devons donc être intelligentes sur la façon dont nous gagnons, dépensons et économisons notre argent pour que nos rêves deviennent réalité.

 **Expliquer :** Certaines filles peuvent penser que, comme nous n'avons pas d'argent pour le moment, ce n'est pas un sujet important pour nous. Mais à l'avenir, nous aurons peut-être un peu d'argent et nous devons savoir comment épargner. Ces compétences peuvent nous être très utiles plus tard dans la vie et nous devrions être préparées à l'avance pour gérer cela.

4

Activité I

Pourquoi épargner ?



Dire : Aujourd'hui, nous allons commencer par parler de comment mettre de l'argent de côté parce que c'est la clé pour gérer son argent intelligemment. Nous appelons «épargne» le fait de mettre de l'argent de côté. Commençons donc par une petite activité pour en savoir un peu plus sur ce que signifie réellement le fait de gérer de l'argent.



Remarque : Pour le jeu ci-dessous, veillez à garder le groupe en mouvement. Si vous vous arrêtez pour discuter de chaque affirmation, le temps nécessaire à l'activité augmentera considérablement. Gardez le groupe en mouvement pour conserver l'énergie du jeu !



Dire : Je vais lire une série de déclarations et vous demander de vous mettre debout pour celles qui s'appliquent pour vous.

Levez-vous si vous :

- Êtes venues ici aujourd'hui.
- Portez du vert.
- N'avez jamais épargné de l'argent auparavant.
- Aimez dépenser de l'argent.
- Savez combien d'argent vous (votre famille) avez dépensé en nourriture la semaine dernière.
- Aimez avoir plus d'argent.
- Épargnez pour quelque chose de spécifique que vous voulez.
- Pensez qu'il est important d'épargner
- Pensez qu'il est difficile d'épargner de l'argent.



Demander :

- Pour celles d'entre vous qui pensent que l'épargne est importante, pourquoi le pensez-vous cela ? (*L'épargne vous aide à mieux utiliser votre argent, vous aide à moins compter sur les autres, vous rassure lorsque vous avez un problème et avez besoin d'argent, vous aide à planifier l'avenir et à réaliser vos plans.*)
- Pourquoi est-il difficile d'épargner de l'argent ? (*Vous n'avez pas de revenu régulier, n'avez pas d'argent supplémentaire, vous donnez l'argent restant à vos parents pour participer aux dépenses du foyer, vous dépensez de l'argent supplémentaire pour des sucreries ou une crème pour le corps, vous n'avez pas de lieu sûr pour garder l'argent de côté.*)
- Qu'est-ce qui vous donnerait envie d'épargner de l'argent ? (*Gérer vos besoins/désirs personnels, éviter de dépendre d'autres personnes, être capable de prendre vos propres décisions, aider votre famille avec les besoins du foyer.*)



Activité I (Suite)

Pourquoi épargner ?



- Qu'est-ce qui vous empêcherait d'épargner de l'argent ? *(Le fait d'épargner n'est pas sûr, vous pouvez perdre votre argent, vous avez trop peu d'argent pour en épargner, vous ne savez pas comment épargner.)*



Expliquer : La gestion de l'argent implique tout ce qui suit :

- Épargner de l'argent
- Dépenser de l'argent
- Planifier la façon dont vous allez dépenser votre argent, et
- Prendre note de la façon dont vous dépensez votre argent.



Dire : Comme la plupart d'entre nous n'ont pas assez d'argent pour payer tout ce dont nous avons besoin et ce que nous voulons, nous devons faire des choix quant à ce que nous achèterons et ce que nous n'achèterons pas. Nous essayons d'épargner pour des choses que nous voudrions dans le futur. Nous trouvons le moyen de faire durer notre argent pour couvrir les dépenses nécessaires auxquelles nous sommes confrontées. Cela peut être difficile. Si nous n'avons aucun revenu, nous pouvons essayer d'expliquer à nos parents et à nos tuteurs/tutrices pourquoi nous avons besoin d'argent. Partagez avec eux vos objectifs, planifiez et voyez s'ils sont en mesure de vous aider.

4

Activité 2

Nos priorités



Expliquer : Vous avez nommé de nombreuses raisons différentes d'épargner. La plupart se rapporteront à l'une des principales raisons (ou catégories) suivantes.

1. La première raison principale est : un usage personnel ou familial, qui peut inclure de la nourriture, des vêtements, un loyer ou des casse-croûte.



Demander : Quels sont d'autres exemples d'usage personnel ou familial ? (Serviettes hygiéniques, crèmes, livres, etc.)

2. La deuxième raison principale est : les urgences - ces événements inattendus auxquels nous devons faire face immédiatement. Quelques exemples sont les maladies, les accidents ou les catastrophes naturelles.



Demander : Pour quelles autres urgences pouvons-nous épargner ? (Vol, parent perd son emploi, déménagement soudainement dans un nouvel endroit, etc.)

3. La troisième raison principale est : les opportunités futures - comme ces idées que certaines d'entre vous ont pour l'avenir. Nous pouvons épargner pour atteindre ces objectifs. Nous pourrions épargner de l'argent pour les frais de scolarité, pour suivre une formation pour une nouvelle compétence ou un métier, ou pour une occasion spéciale.

o Attribuez un côté de la pièce à chacune de ces trois raisons principales. Lorsque vous avez indiqué les trois côtés :



Dire : Votre travail consiste à décider laquelle de ces principales raisons d'épargner est la plus importante pour vous. Choisissez une raison et placez-vous du côté qui lui est attribuée. Vous avez 15 secondes pour faire votre choix et vous diriger vers le côté convenable !

Une fois que tout le monde a fini :



Dire : Maintenant, passez deux minutes à partager avec celles qui ont choisi la même raison principale que vous pourquoi vous pensez que cette raison d'épargner est la plus importante.

- Choisissez une volontaire de chaque groupe pour expliquer pourquoi elle a choisi cette catégorie.



Demander aux deux autres groupes : êtes-vous d'accord ? Pourquoi ou pourquoi pas ?



Expliquer : Vous l'aurez compris, il n'y a pas de mauvaise réponse à la question de savoir laquelle de ces catégories est la plus importante. Elles sont toutes de bonnes raisons d'épargner et leur importance dépend des besoins et des désirs de l'individu ou de la famille. Le niveau d'importance pourrait également changer avec le temps. Mais en réalité, il peut être difficile d'épargner pour les trois raisons. Parfois, vous devez décider de ce qui est le plus important pour vous.

4

Activité 3

Quels sont vos objectifs d'épargne



Expliquer : Comme Sara, beaucoup d'entre vous espèrent réaliser quelque chose en épargnant. Tout d'abord, fermez les yeux et pensez à un objectif d'épargne que vous pouvez atteindre en peu de temps - d'ici un à deux mois. Peut-être que cela est lié à l'un de vos rêves. L'avez-vous imaginé ?



Remarque : Si les filles n'ont pas d'argent à épargner, passez directement à l'objectif d'épargne à long terme (ci-dessous), en pensant à une situation où elles pourraient commencer à avoir accès à de l'argent.



Dire :

- C'est votre premier objectif.
- Ok, gardez cela à l'esprit pour un instant ! Maintenant, pensez à un autre objectif, quelque chose que vous voulez pouvoir acheter et pour lequel il vous faudra probablement un à deux ans pour économiser (ou six mois à un an pour les filles plus jeunes). Tournez-vous vers votre voisine et partagez vos deux objectifs.



Remarque : Vérifiez si les filles ont bien compris en leur demandant de partager quelques exemples de leurs premier et deuxième objectifs d'épargne.



Expliquer : Le premier objectif d'épargne auquel vous venez juste de penser - l'objectif qui vous prendra quelques mois - peut être qualifié d'objectif à court terme. Vous pouvez atteindre des objectifs à court terme dans une période de temps relativement courte.

Le deuxième objectif d'épargne auquel vous venez de penser - celui qui prendra un an ou plus - est un objectif à long terme. Cet objectif est comme un grand rêve que vous pouvez réaliser un peu plus tard en planifiant et travaillant de façon consistante.



Demander : Comment un objectif d'épargne peut-il vous aider à épargner ?

(Lorsque vous épargnez pour quelque chose que vous voulez vraiment ou qui est vraiment important pour vous, vous êtes motivées pour épargner et devez faire preuve de discipline pour contrôler vos dépenses.)

5

Vérification

Nommez deux raisons pour lesquelles il est important d'épargner

6

À emporter

En attendant la prochaine session, réfléchissez à des moyens pratiques d'épargner. Si vous pensez qu'un adulte de confiance peut vous aider à atteindre votre objectif d'épargne, essayez de leur parler et expliquez-leur vos rêves et objectifs (à court et à long terme). Discutons de notre expérience à la prochaine session.

S

VISION VERS L'AVENIR Mes envies et mes besoins

✱ **Remarque :** Pour plus de sessions sur l'éducation financière, consultez le Programme d'éducation financière pour l'autonomisation des adolescentes de Population Council¹

Objectifs de la session :

- ▶ Les filles comprennent la différence entre leurs envies et leurs besoins.
- ▶ Les mentors/animateuses remarquent comment les filles perçoivent l'argent et planifient son utilisation actuelle et future.

Compétences : Auto-évaluation, compétences financières.

Se baser sur : Notre espace sûr, Quand les filles sont blessées, Pourquoi épargner

Matériel : Boîte d'art, ruban adhésif, pancartes des envies et des besoins, Sac de théâtre

Bienvenue et révision

Nommez une chose/compétence que nous avons apprises la semaine dernière ? Comment avez-vous utilisé cette nouvelle information/compétence à la maison ?

2 Cercle d'histoire Sara

Pour tenter d'atteindre son objectif d'épargne, Sara a discuté avec sa personne de confiance qui lui a parlé d'une occasion de faire du babysitting. Sara savait que sa famille avait un budget serré et qu'ils n'étaient pas en mesure de l'aider à économiser pour sa formation en mécanique. Sara a proposé de donner son argent à sa famille, mais sa mère voulait qu'elle le garde pour elle. « Soit intelligente dans ta manière de l'utiliser, un jour, tu seras mécanicienne et tu pourras gagner plus d'argent que maintenant. Donc ne perd pas ton argent », a déclaré sa mère.

Quelles sont ses options pour essayer d'épargner de l'argent ?

¹ http://www.popcouncil.org/uploads/pdfs/2013PGY_FinancialEducation_AGEF.pdf

3

Explorons Besoins et envies



Expliquer : Parfois, il est difficile d'obtenir de l'argent pour tout ce dont nous avons besoin. En grandissant et en assumant davantage de responsabilités, nous pourrions commencer à avoir accès à notre propre argent et prendre des décisions quant à la façon de l'obtenir et de le dépenser. Pensons à économiser de l'argent, à décider sur quoi le dépenser et, surtout, à obtenir ce dont nous avons besoin en toute sécurité.



Demander :

- Comment les personnes gagnent-elles de l'argent ou obtiennent-elles ce dont elles ont besoin dans la communauté ?
- Quels sont les moyens sûrs d'obtenir de l'argent ? Quels sont les moyens peu sûrs de gagner de l'argent ?
- Qui a le pouvoir et le contrôle sur l'argent ?
- Quelle est la différence entre un «besoin» et une «envie» ?

Les choses pour lesquelles nous dépensons de l'argent peuvent être divisées en besoins et en envies. Les besoins sont des choses sans lesquelles nous ne pourrions pas vivre et qui sont essentielles pour nous, comme l'eau et la nourriture. Les envies sont des choses que nous voulons avoir. Elles peuvent être importantes, mais nous pourrions repousser leur achat au cas où nous avons besoin de le faire. Nous méritons toutes d'avoir à la fois ce dont nous avons besoin et ce que nous voulons. Mais parfois, on doit penser à choisir entre les deux.

Contextualisation !



Remarque : Si la monnaie n'est pas couramment utilisée, adaptez la partie 'Explorons' de façon à refléter comment les ressources sont obtenues ou échangées dans le contexte donné.

4

Activité I Besoins et envies



Dire : Maintenant je veux que vous imaginiez une ligne entre ce côté de la pièce et cet autre côté de la pièce. Une extrémité de la ligne représente nos BESOINS. L'autre extrémité représente nos ENVIES.

- o Choisissez deux côtés de votre pièce ou votre espace pour représenter les « envies » et les « besoins » afin que les filles puissent former une ligne entre les deux côtés. Placez des pancartes et utilisez du ruban adhésif pour matérialiser la ligne si possible.



Dire : Je vais nommer une dépense, une chose pour laquelle nous pourrions dépenser de l'argent. Votre travail consiste à décider si cette dépense est une ENVIE ou un BESOIN. Si vous pensez que la dépense n'est qu'un besoin, placez-vous près de la pancarte qui indique BESOINS. Si vous pensez que la dépense n'est qu'une envie, placez-vous près de la pancarte indiquant ENVIES. Mais si vous n'êtes pas sûres, ou si vous pensez que, dans certains cas, la dépense peut correspondre à un besoin et dans un autre à une envie, placez-vous quelque part entre les deux pancartes.

- o Lorsque vous êtes certaine que tout le monde comprend le jeu, lisez les dépenses suivantes, une à une. Après la lecture de chaque dépense, donnez aux filles le temps de se placer en fonction des envies/besoins.



Remarque : Pour le jeu ci-dessus, veillez à garder le groupe en mouvement. Si vous vous arrêtez pour discuter de chaque déclaration, le temps nécessaire à l'activité augmentera considérablement. Gardez le groupe en mouvement pour conserver l'énergie du jeu !

Lorsque vous finissez :

- | | | |
|--|-----------------------------------|------------------------------|
| 1. De l'eau | 4. Des sucreries | 8. Des médicaments |
| 2. Une deuxième paire de chaussures | 5. De la nourriture | 9. Des produits pour cheveux |
| 3. Une carte de recharge pour votre mobile | 6. Des économies en cas d'urgence | 10. Une nouvelle écharpe |
| | 7. Des serviettes hygiéniques | |



Demander : Les besoins et les envies sont-ils les mêmes pour tout le monde ? Après que deux à trois filles aient eu la chance de répondre,



Dire : Les besoins et les envies sont souvent différents en fonction des personnes. Mais pour bien gérer notre argent, nous devons décider quels sont les besoins et les envies qui nous concernent. La clé pour épargner consiste à prendre les bonnes décisions pour dépenser notre argent. Si vous pouvez dépenser moins d'argent et économiser un tout petit peu, vous arriverez à atteindre vos objectifs d'épargne. Votre perte à court terme peut devenir votre gain à long terme.



Activité 2

Ariana et Juliette



Contextualisation !



Dire : Ariana et Juliette travaillent ensemble dans un salon de coiffure qui se trouve dans la maison de Juliette. Les deux filles gagnent un peu d'argent chaque mois. Les deux filles dépensent tout leur argent chaque mois. Tout le monde pense que Juliette gagne plus d'argent qu'Ariana car Juliette porte plus de vêtements et de chaussures neufs. Juliette veut paraître belle au travail et quand elle est avec des amies. Elle prend souvent des bus alors qu'Ariana marche. Juliette achète souvent des sodas et des bonbons du magasin de quartier, tandis qu'Ariana boit de l'eau ou du thé à la maison. Ariana économise de l'argent chaque mois dans un groupe d'épargne. Cela n'a pas été facile et elle a dû beaucoup réduire ses dépenses. Son seul plaisir, ce sont les confiseries du boulanger local. Elle adore ces sucreries. Ariana a décidé d'attendre quelques mois avant d'acheter une nouvelle paire de chaussures. Ariana achète des en-cas de temps en temps et donne parfois de l'argent à sa mère pour les besoins du ménage. Ariana et Juliette achètent toutes les deux de la nourriture pour leurs familles. Les deux filles mettent également de l'argent de côté chaque mois dans l'espoir de pouvoir payer leurs propres frais de scolarité et de reprendre leurs études.



Demander :

- Comment Ariana et Juliette dépensent-elles leur argent ?
 - Quelles sont les décisions prises par chacune des filles ?
 - Qui dépense son argent pour répondre à ses besoins ?
 - Qui dépense son argent pour répondre à ses envies ?
- o Dans vos groupes, faites un jeu de rôle sur l'histoire d'Ariana et de Juliette. Dans le jeu de rôle, imaginez que Juliette soit venue demander des conseils à Ariana. Quel genre de conseils Ariana peut-elle donner à Juliette ?
- o Une fois que les groupes ont terminé leur jeu de rôle, demandez aux filles si les conseils donnés par Ariana à Juliette étaient réalistes.

5

Vérification

Nommez deux envies et deux besoins.

6

À emporter

En attendant notre prochaine session, réfléchissez aux choses sur lesquelles vous dépensez votre argent et classez-les en envies et besoins. Discutons de la différence de perception de nos dépenses maintenant que nous connaissons la différence entre les envies et les besoins. Les filles qui n'ont pas accès à de l'argent peuvent tout de même classer les choses que leurs tutrices/tuteurs achètent pour elles en envies et besoins.

S

VISION VERS L'AVENIR

Prendre des décisions de dépenses

Objectifs de la session :

- ▶ Les filles apprennent à prendre des décisions judicieuses en matière de dépenses.
- ▶ Les mentors/animateuses notent comment les filles prennent des décisions en matière de dépenses.

Compétences : Auto-évaluation, compétences financières

Se baser sur : Notre espace sûr, La prise de décision, Pourquoi épargner

Matériels : Boîte d'art, petits morceaux de papiers, Sac de théâtre

Bienvenue et révision

Nommez une chose/compétence que nous avons apprises la semaine dernière ? Comment avez-vous utilisé cette nouvelle information/compétence à la maison ?

2

Cercle d'histoire

Sara

Sara a vraiment réussi à économiser pour ses cours de mécanique. Mais elle a une fête d'anniversaire bientôt et elle aimerait bien acheter de nouvelles chaussures! Elle doit décider quoi faire avec son argent du babysitting de cette semaine. Devrait-elle le mettre de côté pour son objectif à long terme ou devrait-elle dépenser l'argent de cette semaine pour des chaussures ?

Quelles étapes Sara peut-elle suivre pour prendre cette décision ?

3

Explorons Décisions judicieuses



Dire : Rappelons-nous comment prendre des décisions judicieuses.

- Énumérer mes options.
- Demander des conseils aux autres.
- Penser aux avantages et aux inconvénients.



Demander : Comment pouvons-nous faire le lien avec la prise de décisions judicieuses en matière de dépenses ?



Dire : Énumérer mes options. Par exemple, dépenser de l'argent ou ne pas dépenser de l'argent, le dépenser maintenant ou plus tard, etc

- Demander conseil aux autres et demandez aux personnes de confiance ce qu'elles feraient dans cette situation.
- Penser aux avantages et aux inconvénients. Par exemple, « Que se passera-t-il si je dépense de l'argent ? Que se passera-t-il si je ne dépense pas l'argent ? » Etc.



Dire : Jouons à un jeu pour découvrir!

4

Activité I Le jeu des dépenses



Contextualisation !

- o Demandez aux filles de s'asseoir en cercle ou de se rassembler pour que tout le monde puisse voir. Donnez à chaque fille cinq feuilles de papier et dites-leur que chacune représente cinq (00/0) de leur monnaie locale - alors prenez-en soin!



Dire : Nous allons jouer à un jeu appelé le jeu des dépenses. Dans ce jeu, vous aurez un certain nombre d'occasions de dépenser les 25 (00/0) de votre monnaie locale que je viens de vous donner. Chacune de vous fera ses propres choix - et il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de dépenser son argent.



Dire : Je veux que vous imaginiez toutes que c'est samedi et que vous avez décidé de vous rendre au marché pour acheter un cadeau pour la fête des mères. Vous avez chacune gagné 25 (00/0) en donnant des cours particuliers/travaillant sur le marché au cours des deux derniers mois - et vous aurez maintenant un certain nombre d'opportunités pour les dépenser.



Remarque : Pendant que les filles dépensent de l'argent, notez ce que chacune d'elles achète de votre stand.



Dire : Vous marchez jusqu'au marché, c'est très loin et il fait chaud et vos pieds sont fatigués. Un chauffeur de taxi vous demande si vous souhaitez être conduite au marché et en revenir – ça vous coûtera 5 (00/0) pour un aller-retour. Payez-moi 5 (00/0) si vous acceptez son offre, puis faites un court trajet en voiture jusqu'au marché (ou continuez tout simplement à marcher malgré vos pieds fatigués).

- Vous arrivez au marché (en taxi ou à pied) et vous voyez que certaines de vos amies sont déjà là. Votre meilleure amie vous demande si vous avez assez d'argent pour vous acheter à manger à elle et à vous-même. Payez-moi 5 (00/0) si vous décidez d'acheter un déjeuner à vous et votre amie (ou tout simplement décidez de lui dire que vous n'avez pas faim et continuez à bouger).
- Pendant que vous vous dirigez vers votre magasin préféré, un vendeur de rue attire votre attention. Il a des robes très attrayantes à vendre et des sandales assorties que votre mère adorera. Le prix n'est que de 20 (00/0), mais il dit que vous devez décider tout de suite car il ne dispose que de quelques tenues. Payez-moi 20 (00/0) pour lui acheter la robe et les sandales ou passez à autre chose.
- Ensuite, vous allez dans votre magasin préféré où la propriétaire vous connaît et vous propose de bons prix. Elle a de très beaux bijoux pour 15 (00/0) et un bon stock. Payez-moi 15 (00/0) pour acheter un beau collier.
- Vous continuez à chercher dans d'autres magasins au cas où vous trouveriez autre chose. Vous voyez une boutique de cadeaux vendant de belles écharpes. Vous êtes sûre que votre mère va les aimer. Vous en trouvez une pour 10 (00/0) et c'est la couleur préférée de votre mère. Payez-moi 10 (00/0) pour acheter l'écharpe ou passez à autre chose.
- Vous vous rappelez que vous êtes à court de savon et de crème à la maison et vous voyez une très bonne occasion d'en acheter un chacun pour un total de 5 (00/0). Payez-moi 5 (00/0) ou passez à côté de ce bon prix.



Activité I (Suite)

Le jeu des dépenses



- Vous recevez un appel de votre frère qui vous demande de rapporter du pain à la maison, car il n'y en a plus à la maison. Vous allez à l'épicerie et achetez du pain ainsi que d'autres produits alimentaires, car vous avez remarqué qu'il n'y en manquait à la maison. Payez-moi 5 (00/0) si vous voulez acheter les produits manquants pour la maison.
- Vous vous apprêtez à rentrer chez vous quand vous voyez votre tante au marché. Elle demande si elle peut vous emprunter 10 (00/0) pour acheter des médicaments car elle ne se sent pas bien. Payez-moi 10 (00/0) si vous souhaitez lui prêter de l'argent.
- Votre frère vous rappelle à nouveau. Cette fois, il vous dit que vous êtes à court d'électricité à la maison et qu'il a besoin de vous pour faire le plein d'électricité au magasin du marché. Si vous ne le faites pas, il n'y aura pas d'électricité à la maison tant que personne n'aura pu aller faire le plein. Payez-moi 15 (00/0) pour recharger l'électricité.
- Lorsque vous avez terminé vos achats au marché, vous trébuchez et vous déchirez votre chaussure. Payez-moi 5 (00/0) si vous voulez acheter une nouvelle paire de chaussures.
- Maintenant il est temps de rentrer à la maison. Si vous avez payé le trajet en taxi avec le chauffeur de taxi, rentrez chez vous avec lui. Si non, promenez-vous jusqu'à la maison.



Dire : Merci d'avoir joué à ce jeu.



Demander :

- Sur quoi avez-vous fini par dépenser votre argent ? Avez-vous réussi à en épargner ?
- Êtes-vous satisfaite de la façon dont vous avez dépensé votre argent ?
- Comment avez-vous pris vos décisions ?



Expliquer : Il est important de prioriser nos besoins et envies et de nous assurer de toujours satisfaire tous nos BESOINS de base avant de commencer à acheter nos ENVIES. Tout le monde aime acheter des ENVIES et c'est bien sûr normal ! Nous n'avons pas besoin de nous sentir mal ou coupables si nous dépensons de l'argent pour une ENVIE, car il n'y a ni de bonne ni de mauvaise décision à cet égard. Lorsqu'il nous reste de l'argent, nous pouvons toujours en garder pour plus tard. Les économies peuvent être utilisées pour répondre à des besoins ou des envies futurs et pourraient nous aider en cas d'urgence lorsque nous estimons avoir besoin d'argent que nous n'avons peut-être pas. Parfois, des personnes (qui sont plus âgées que nous ou qui ont plus d'influence ou de pouvoir) nous demandent de leur acheter des choses que nous pourrions juger inutiles. Nous pouvons exprimer notre opinion, mais nous pouvons parfois penser que nous devrions les acheter pour éviter des problèmes avec ces personnes. Nous devrions parler à un adulte de confiance si cela se produit.

4

Activité 2

Préparer un budget



Expliquer : Maintenant que vous avez réfléchi à vos décisions en matière de dépenses, il est temps d'en savoir plus sur ce qu'on appelle un «budget». Un budget est un outil qui vous aide à planifier l'argent que vous gagnez et l'argent que vous dépensez. Nous pouvons l'utiliser pour planifier notre «entrée d'argent» et notre «sortie d'argent» sur une période donnée. Cela peut nous aider à dépenser judicieusement notre argent et à économiser plus que nous ne le ferions sans cet outil. Un budget est simplement notre «argent entrant» prévu et la façon dont nous allons dépenser cet argent sur une période de temps, comme une semaine ou un mois.



Remarque : Si vous avez un papier pour tableau de conférence à votre disposition, préparez un budget sous forme d'exemple et affichez-le pour que tout le monde puisse le voir, ou faites une photocopie du budget pour chaque fille. Si vous n'avez pas de papier pour tableau de conférence, montrez le budget de cette page aux filles. Expliquez les différentes sections du budget.

L'argent que j'ai (entrant)	Montant
	25 (0/00)
L'argent que je veux dépenser (sortant)	Montant
Transport	
Nourriture	
Vêtements	
Médicaments	
Économies restantes	Montant

4

Activité 2 (Suite)

Préparer un budget



Dire : Travaillons maintenant avec une autre membre du groupe pour planifier le deuxième tour du Jeu des dépenses. Nous commencerons toutes avec la même somme d'argent (25 (0/00) que nous pourrons placer dans notre colonne «argent entrant» et nous aurons les mêmes choix à faire. Mais cette fois, nous avons la possibilité de planifier à l'avance. Prenez donc quelques minutes pour «budgétiser» la manière dont vous utiliserez votre argent, puis nous suivrons rapidement les mêmes étapes pour le jeu.



Do : Répétez les mêmes étapes (choix d'achat) que lors de la première étape.



Demander :

- Sur quoi avez-vous fini par dépenser votre argent ? Avez-vous économisé de l'argent ?
- Comment avez-vous pris vos décisions cette fois-ci ? Étaient-elles différentes ou identiques ?
- Êtes-vous plus satisfaites de la façon dont vous avez dépensé votre argent cette fois-ci ? Pourquoi ?

5

Vérification

Quelles sont les trois étapes pour prendre une décision judicieuse ?

6

À emporter

Au cours de la semaine prochaine, si vous devez prendre des décisions en matière de dépenses, réfléchissez aux étapes de prise de décision judicieuse avant chaque dépense. La semaine prochaine, nous pourrons savoir si cela a entraîné des modifications de nos dépenses et si cette idée était utile ou non.

S

VISION VERS L'AVENIR Mon parcours de vie

Objectifs de la session :

- ▶ Les filles explorent leurs propres histoires et leurs propres expériences, réfléchissent davantage à ce qu'elles souhaitent pour leur avenir et s'exercent à anticiper les difficultés qu'elles rencontreront dans la poursuite de leurs objectifs.
- ▶ Les mentors/animatrices notent comment les filles pensent à leur passé, à leur avenir et aux défis auxquels elles feront face pour atteindre leurs objectifs.

Compétences : Auto-évaluation, compétences financières

Se baser sur : Notre espace sûr, Nous sommes toutes des modèles, Mes objectifs de vie, Pourquoi économiser

Matériel : Boîte d'art

1 Bienvenue et révision

Nommez une chose/compétence que nous avons apprises la semaine dernière. Comment avez-vous utilisé cette nouvelle information/compétence à la maison ?

2 Cercle d'histoire Sara

Sara a beaucoup réfléchi à sa vie ces derniers temps, à ce qu'elle a accompli et à ce qu'elle espère accomplir à l'avenir. Elle a déjà fixé ses objectifs et sait ce qu'elle veut, mais elle doit s'assurer de ne pas les oublier. Elle veut faire de son mieux pour s'assurer de pouvoir les atteindre.

Comment Sara peut-elle faire face à certains des défis auxquels elle pourrait être confrontée pour atteindre son objectif ?

3 Explorons Faire face aux défis



Dire : Se préparer aux défis peut être difficile car nous ne savons pas quels seront ces défis. Mais il y a certaines choses que nous pouvons faire. Nous avons appris de nombreuses compétences au cours de nos sessions de groupe qui nous aideront à faire face aux défis.



Demander : Quelles sont certaines de ces compétences ou informations ?

Énumérez certains des points suivants :

- Prendre des décisions judicieuses
- La communication
- Avoir confiance en soi
- Établir des relations
- Savoir demander de l'aide

4

Activité I Mon histoire, mon identité



Expliquer : Chacune de nous a une histoire à raconter. Chacune de nos histoires est différente et importante. Nos histoires, nos vies, nos expériences constituent qui nous sommes et construisent notre sentiment de soi. Le sentiment de soi est notre reflet de qui nous sommes, de nos talents, de nos compétences et de nos personnalités. Chaque personne a un sens de soi qui grandit et s'épanouit à mesure que nous grandissons. Nous avons pensé à certaines de ces choses lors des activités précédentes, telles que «Qui suis-je» et «J'ai, je peux, je suis».

- o Divisez les filles en binômes.
- o Par paires, invitez les filles à partager à tour de rôle des moments clés de leur vie, les expériences qui ont forgées leur identité. Quelques exemples pourraient inclure : le premier jour d'école, l'achèvement d'un projet, le déménagement dans un endroit différent, un événement spécial, etc.



Remarque : Si les filles ont du mal à le faire, incitez-les davantage en leur demandant de penser à des expériences clés à différentes étapes de la vie, par exemple, quand elles étaient de jeunes enfants, ou entre cinq et neuf ans, et dix ou quatorze ans, etc.

- o Invitez-les à partager ce qui les rend uniques et les choses qui leur donnent confiance en elles-mêmes.
- o Visitez chaque groupe et assurez-vous qu'elles savent de quoi parler.
- o Écoutez et aidez-les en donnant des exemples si elles ne sont pas sûres.
- o Invitez les filles à revenir à l'ensemble du groupe. Chaque fille partagera l'histoire de leur partenaire. Leur partenaire peut les aider si elles oublient quelque chose.



Remarque : C'est peut-être la première fois que les filles sont invitées à raconter leur propre histoire. La vie et les expériences individuelles des filles sont souvent réprimées et ignorées au sein de leur famille ou de leur communauté. Cela peut être un exercice puissant et cela peut prendre du temps pour que chaque fille se sente suffisamment à l'aise pour participer pleinement. N'hésitez pas à revenir à cette activité et à l'utiliser pour que les filles aient de multiples occasions d'interagir et d'apprendre les histoires des autres filles du groupe.



Activité 2

Ma ligne de vie



- o Donnez aux filles des morceaux de papier et des stylos de couleur (de préférence des papiers pour tableau de conférence ou un autre grand papier).
- o Demandez-leur de tracer une ligne au milieu de leur papier, elles marqueront la première moitié en tant que «passé» et la deuxième moitié en tant que «futur».
- o Si elles ne savent pas écrire, elles peuvent dessiner un symbole pour indiquer le passé et le futur.
- o Dans la partie « passé », elles devraient mettre les choses discutées dans l'activité précédente. Elles peuvent penser à d'autres choses qu'elles n'ont pas mentionnées. Elles devraient mettre les choses joyeuses au-dessus de la ligne et les choses tristes en-dessous de la ligne. Elles peuvent les écrire ou mettre un symbole pour les représenter.
- o Le milieu de leur frise représente le moment présent. Elles peuvent faire le même exercice pour les choses qui se passent actuellement dans leur vie.
- o Ensuite, demandez-leur de réfléchir aux moments importants qu'elles auront dans leur avenir - par exemple, être diplômée de l'école, terminer ce programme, trouver un emploi, trouver un partenaire, se faire de nouvelles amies, maîtriser une compétence. Elles devraient tracer ces points sur la seconde moitié de la frise de la même manière qu'elles l'ont fait pour le passé et le présent. Enfin, demandez-leur de relier les points dans l'ordre chronologique.



Remarque : Pour les filles plus jeunes, vous devrez peut-être leur demander de penser à un avenir plus immédiat et pas trop éloigné dans le temps.



Demander :

- Êtes-vous excitées pour l'avenir ?
- Avez-vous une image plus claire de ce que vous imaginez pour votre avenir ?
- Les choses tristes ou les défis auxquels nous sommes confrontées nous aident-ils à devenir plus fortes ?

4

Activité 3 Mes futurs défis



Expliquer : Le groupe va créer une murale. Une peinture murale est une peinture sur un mur qui raconte parfois une histoire à travers différentes scènes qui s’emboîtent (montrez quelques exemples). Demandez au groupe de choisir une histoire bien connue à illustrer. Demandez à une personne de monter au mur et de commencer la murale. Une partie de leur corps doit toucher le mur. La deuxième personne continue la peinture murale, touchant également le mur. Elles doivent également avoir une partie de leur corps en contact avec la personne qui se trouve derrière elles. Une par une, les filles doivent rejoindre la murale jusqu’à ce que le groupe décide qu’elle est complète. Maintenant, demandez à l’une des participantes ne touchant pas la murale de lire l’histoire du début à la fin.

- o Demandez au groupe de quitter le mur et expliquez que nous allons maintenant créer un personnage - une fille. Ensemble, trouvez un nom. Expliquez aux filles que le personnage A est une fille typique et nous allons illustrer sa vie et les obstacles auxquels elle peut être confrontée en grandissant. Demandez au groupe de choisir une aspiration future que le personnage A souhaite poursuivre et qui devrait être illustrée dans la peinture murale.
- o La première fille à faire partie de la peinture murale devrait être le personnage A très jeune - et à mesure que la peinture murale avance, elle traversera différentes étapes de la vie. Demandez aux filles de répéter l’exercice ci-dessus, en racontant l’histoire de la vie du personnage A et des obstacles qu’elle a rencontrés.
- o Permettez aux filles d’entrer dans la murale pour aider le personnage A à trouver des solutions à ses problèmes. Elles peuvent jouer le rôle d’autres personnes dans la vie du personnage A ou bien être elles-mêmes le personnage A si elles ont une solution au problème. Avec les filles encore figées dans la scène, demandez à chacune dans la peinture murale de dire rapidement quelques mots sur qui elle est dans la scène, ce qu’elle voit et ce qu’elle ressent.



Demander : Comment pouvons-nous utiliser cette activité pour réfléchir à nos propres défis futurs et les gérer ?



Expliquer :

- **Soyez ambitieuses** - Parfois nous pouvons être notre plus grand obstacle. Nous devons croire en nous-mêmes et en ce que nous pouvons faire.
- **Fixez des objectifs** - Nous avons déjà expliqué que se fixer des objectifs spécifiques et les imaginer peuvent nous aider à les atteindre en y réfléchissant par petites étapes faciles à gérer.
- **Identifiez vos ressources** - Quelles sont les choses que vous avez qui peuvent vous aider à faire face au défi ? Avez-vous des amies qui vous soutiennent ou des adultes de confiance vers qui vous pouvez vous tourner pour des conseils ou de l’aide ?
- **N’abandonnez pas** - Parfois, lorsque nous sommes confrontées à des défis, nous pouvons cesser d’essayer d’atteindre nos objectifs. Nous devrions essayer de ne pas laisser les défis nous démotiver ou nous faire sentir que nous ne pouvons pas réaliser quelque chose. Restez positives et continuez d’essayer.

4

Activité 3 Mes futurs défis

Exemples de peintures murales



5

Vérification

Comment pouvons-nous faire face aux défis futurs ?

6

À emporter

Discutons avec notre personne de confiance de la façon dont elle fait face aux défis, et demandez-lui si elle a des astuces et des techniques à nous proposer pour faire face aux défis que nous pourrions rencontrer à l'avenir. Discutons de notre expérience la semaine prochaine.

S

VISION VERS L'AVENIR

Notre événement communautaire Filles Soleil

Objectifs de la session :

- ▶ Les filles élaborent leur plan pour leur événement communautaire.
- ▶ Les mentors/animatrices soutiennent les filles dans le processus de planification.

Compétences : Communication, confiance en soi, travail d'équipe

Se baser sur : Notre espace sûr, Notre plan de sécurité, Nos services de soutien, La Prise de décision, L'animation par les filles

Matériels : Boîte d'art, six à sept objets du quotidien, sac de théâtre

1

Bienvenue et révision

Nommez une chose/compétence que nous avons apprises la semaine dernière. Comment avez-vous utilisé cette nouvelle information/compétence à la maison ?

2

Cercle d'histoire

Sara

Le groupe de filles de Sara arrive bientôt à sa fin. Mais avant de terminer, Sara et les filles de son groupe ont décidé d'organiser un événement pour célébrer tout ce qu'elles ont appris au cours des sessions. Sara et ses amis sont vraiment enthousiastes et ont beaucoup d'idées, mais elles doivent choisir une idée en groupe.

Comment peuvent-elles choisir une idée ?

3

Explorons

Notre événement communautaire



Dire :

- Notre propre groupe se terminera dans quelques semaines/mois. Pendant le temps que nous avons passé ensemble, vous avez toutes partagé une grande partie de vos connaissances et compétences avec moi et les unes avec les autres. Il est maintenant temps pour nous de partager cela avec notre communauté (si vous vous sentez à l'aise de le faire).
- Avant que nous décidions d'une idée pour l'événement communautaire, laissons le côté créatif de notre cerveau fonctionner afin que nous puissions nous assurer que notre idée est fabuleuse !



Activité 1

Combien d'utilités y a-t-il pour mon objet ?



- o Divisez les filles en petits groupes et donnez à chaque groupe un objet utilisé au quotidien.
- o Donnez aux filles cinq minutes pour réfléchir aux utilités possible de leur objet.
- o Quand elles ont fini, faites le tour de chaque groupe et demandez-leur de montrer une utilisation de leur objet. Ensuite, faites d'autres tours jusqu'à ce que les groupes soient à court d'idées pour leur objet.
- o Par exemple, utiliser un seau comme une chaise, un chapeau comme trou dans le sol.
- o Le groupe gagnant est celui qui peut proposer le plus d'utilisations possibles à son objet.



Expliquer : L'idée derrière cette activité est de nous faire sentir et penser de manière créative lorsque nous commençons à planifier notre événement communautaire.



Activité 2

Choisir notre événement



Dire : Maintenant que nos muscles créatifs travaillent, réfléchissons à ce que nous voulons faire pour notre événement! Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, nous allons toutes penser à certaines idées et les partager entre nous, puis, en groupe, nous nous mettrons d'accord sur une idée.

- o Demandez aux filles de se promener dans la pièce, dites-leur que vous allez faire un exercice d'imagination.



Dire : Je veux que vous vous imaginiez dans trois mois, en train de revenir sur l'événement communautaire et de vous rappeler comment s'est déroulée la journée. Commençons par le début de l'événement. Je veux que vous imaginiez où l'événement s'est déroulé - était-il ici dans l'espace sûr, ou ailleurs ? (PAUSE) Qui était présent à l'événement ? Y avait-il des personnes de votre famille, de votre école, de votre travail, d'autres personnes de la communauté ? (PAUSE) Que s'est-il passé pendant l'événement ? Y avait-il des activités ? Des jeux ? Est-ce que quelqu'un a fait une intervention ? Qui dirigeait l'événement ? Qu'est-ce qui était inclus ? Des sujets en particulier ? (PAUSE) Comment s'est terminé l'événement ? Y a-t-il eu une activité de clôture ? (PAUSE) Qu'avez-vous ressenti après l'événement ? Étiez-vous fatiguées ? Heureuses ?

- o Ramenez les filles dans un cercle et demandez-leur de partager les choses qui leur sont venues à l'esprit quand elles ont fait l'activité.
- o Écrivez leurs suggestions sur un papier pour tableau de conférence.



Dire : Parmi toutes ces merveilleuses suggestions, réfléchissons à ce que nous pouvons réellement faire.



Activité 2 (Suite)

Choisir notre événement



-  **Remarque :** Il n'est pas nécessaire que l'événement soit public ou communautaire. Les filles peuvent également décider de travailler sur un projet à plus long terme au sein du centre ou d'organiser un événement dans le centre. Nous voulons les encourager à s'engager auprès de la communauté, mais nous devons également veiller à ce qu'elles se sentent en sécurité pour le faire. Elles peuvent vouloir sélectionner des individus spécifiques pour participer et ne pas organiser quelque chose pour la communauté plus large. Il est important de considérer toutes les options et de ne pas les limiter spécifiquement à un événement communautaire.



Activité 3

Notre plan



- o A partir de l'activité précédente, aidez les filles à exprimer leurs idées et à choisir un événement réaliste, possible dans la période de temps suggéré, ne présentant aucun risque pour les filles et n'impliquant pas un budget excessif.



Remarque : Vous devez également discuter à l'avance avec votre responsable de la disponibilité d'un budget pour l'événement communautaire ou de petits projets et, le cas échéant, du montant de ce budget.

- o Placez le papier pour tableau de conférence de manière à ce que les filles puissent le voir. Dites-leur qu'elles vont développer un plan pour l'événement communautaire Filles Soleil sur lequel elles vont toutes travailler ensemble.



Demander : Maintenant que nous avons toutes ces bonnes idées, lesquelles voulons-nous inclure dans notre événement ?

Les exemples pourraient inclure :

- Nous voulons organiser une représentation théâtrale pour la communauté.
- Nous voulons avoir une campagne d'affichage avec des messages positifs sur les filles ou la sensibilisation des parents; cet événement sera l'événement de lancement.
- Nous souhaitons organiser des séances de discussion sans rendez-vous avec des filles, autour d'un thé ou d'un café, pendant une semaine.
- Nous voulons organiser une réunion pour les parents pour les informer de l'importance des sessions.

4

Activité 3 (Suite)

Notre plan



Remarque : Vous pouvez faire un exercice de classement pour aider les filles à choisir une activité (elles peuvent voter pour celle qu'elles préfèrent). Lors du choix d'une activité, il est important de demander aux filles de réfléchir profondément à leur choix.

Les questions pourraient inclure :

- Est-ce réaliste ?
- Est-ce quelque chose que nous nous sentons à l'aise et en sécurité de réaliser ?
- Est-ce quelque chose que nous pensons pouvoir réaliser dans notre cadre temporel ?

Demander : Que voulons-nous que le résultat ou l'effet de notre événement soit (sur nous-mêmes ou sur les autres) ?

Les exemples pourraient inclure :

- Nous voulons sensibiliser sur un sujet important par le biais du théâtre.
- Nous voulons que les adultes reconnaissent les bonnes choses que font les adolescentes.
- Nous voulons pouvoir parler aux filles et leur donner des informations dans un lieu sûr.
- Nous voulons que plus de filles commencent à venir dans l'espace sûr pour profiter des activités.

Demander :

- Qui peut nous aider ? Avec qui devons-nous travailler ? (Personnel dans l'espace sûr, enseignant(e)s, parents, etc.)
- De quel matériel et ressources avons-nous besoin ? (Affiches, costumes de théâtre, appareils photo, etc.)

- Quelles mesures devons-nous adopter pour le faire ? (Décider des tâches et qui en sera responsable.)
- En quoi voulons nous que les tuteurs nous aident ? (Assurez-vous que cela est pris en compte dans les modules Filles Soleil pour les familles)

- o Donnez aux filles le temps de réfléchir aux réponses à ces questions. Quand elles sont prêtes, remplissez ensemble un plan de travail de groupe.
- o Discutez des étapes à suivre (si nécessaire) avant la prochaine session.

Notre événement sera (ce que nous allons faire, créer) :	
L'effet/impact de notre événement sera :	
Quelles étapes allons-nous suivre ?	
Qui sera responsable de certaines étapes ?	
Quand vont-elles les compléter étapes ?	
De quoi ont-elles besoin pour le faire, quel genre soutien ?	
Que se passera-t-il une fois que ces étapes sont accomplies ?	

5

Vérification

Quelle est l'idée d'événement que nous avons ?

6

À emporter

Avant notre prochaine session, parlez de l'idée de l'événement à des personnes en qui vous avez confiance, recueillez leurs réactions et découvrez si et comment elles peuvent vous aider. Discutons de nos expériences la semaine prochaine.

S

VISION VERS L'AVENIR

Préparer notre événement communautaire Filles Soleil

 **Remarque :** Vous pouvez faire cette session avec les filles autant de fois que nécessaire jusqu'à ce que l'événement soit entièrement planifié et organisé.

Objectifs de la session :

- ▶ Les filles travaillent sur leur plan pour leur événement communautaire.
- ▶ Les mentors/animatrices soutiennent les filles dans le processus de planification.

Compétences : Communication, confiance en soi, travail d'équipe

Se baser sur : Notre espace sûr, Notre carte de sécurité, Nos services de soutien, La prise de décision, L'animation par les filles

Matériels : Boîte d'art, group plan

1 Bienvenue et révision

Nommez une chose/compétence que nous avons apprises la semaine dernière ? Comment avez-vous utilisé cette nouvelle information/compétence à la maison ?

2 Cercle d'histoire

Sara

Sara et ses amies préparent toujours leur événement ! Il aura lieu dans quelques semaines et il y a encore beaucoup à préparer !

Comment Sara et les filles peuvent-elles travailler ensemble pour assurer le bon déroulement de l'événement ?

3 Explorons Qu'est-ce que les gens ont dit ?



Demander :

- Quelles impressions avez-vous reçues de la part des personnes à qui vous avez parlé de l'événement ?
- Vous ont-elles donné des conseils ou des suggestions ?
- Ont-elles proposé de vous soutenir d'une manière ou d'une autre ?



Remarque : Parallèlement au soutien apporté aux filles dans la préparation et l'organisation de leur événement, il est important de discuter avec votre responsable et d'obtenir son soutien lors du processus de planification.

4

Activité 1 Les heures du jour



- o Demander aux filles de s'installer dans leur propre espace dans la pièce. Dites-leur que vous allez leur faire vivre la journée de l'événement et que, sans parler, elles vont mimer ce qu'elles font le jour de l'événement en fonction du moment de la journée que vous mentionnez. Par exemple, si vous commencez à 6 heures du matin, peut-être seront-elles encore endormies ou tout simplement en train de se réveiller. Lorsque vous arrivez à 9 heures, peut-être sont-elles en train de rejoindre le groupe de filles pour se préparer à leur journée. Elles ne doivent pas parler, mais jouer en silence ce qu'elles font à ce moment-là.
- o Donnez-leur quelques minutes pour se préparer. Demandez-leur de réfléchir à où elles se trouvent, qui les entoure, ce qu'elles vont faire, voir et ressentir. Commencez ensuite avec 6 heures du matin, 7 heures du matin, 9 heures du matin, etc., et regardez-les jouer ces moments de la journée.



Demander :

- Qu'avez-vous ressenti à différentes heures de la journée ?
- Avez-vous pensé à quelque chose concernant cette journée à laquelle vous n'avez pas pensé auparavant ?
- Qu'en est-il de notre remise des diplômes ? Devrait-elle se produire lors de l'événement ou à un autre moment juste entre le groupe de filles ?

4

Activité 2 Planification de l'événement



Dire : Nous allons maintenant passer en revue une liste de vérification pour voir à quelle étape nous en sommes dans la planification. Continuons à nous référer à cette liste de vérification au fur et à mesure de notre planification.

- Qu'est-ce qui a été accompli ?
- Que faut-il faire pour atteindre les objectifs ?
- Quel soutien est nécessaire ?
- Attribution de tâches spécifiques à des personnes ?
- Le matériel nécessaire ?
- La durée ?
- Quand nous reverrons-nous ?
- Quel est l'ordre du jour de la prochaine réunion ?

5

Vérification

Que devons-nous préparer avant notre prochaine session ?

6

À emporter

Pouvons-nous faire quelque chose pour aider à préparer l'événement en dehors de nos sessions de groupe de filles ?

S

VISION VERS L'AVENIR

Mon expérience Filles Soleil

Objectifs de la session :

- ▶ Les filles élaborent leur plan pour leur événement communautaire.
- ▶ Les mentors/animatrices soutiennent les filles dans le processus de planification.

Compétences : Communication, confiance en soi, travail d'équipe

Se baser sur : Notre espace sûr, Notre carte de sécurité, Nos services de soutien, La prise de décision, L'animation par les filles

Matériel : Boîte d'art, une balle. Facultatif : diplômes (s'ils ne sont pas distribués lors de l'événement communautaire), guide des outils intégrés de S&E pour 'Résumé créatif' page 253, 'Qui suis-je' page 242 et 'Cartes de notre réseau' page 249 de la partie 1, notes post-it.

1

Bienvenue et révision

Nommez une chose/compétence que nous avons apprises la semaine dernière. Comment avez-vous utilisé cette nouvelle information/compétence à la maison ?

2

Cercle d'histoire

Sara

Aujourd'hui est le dernier jour du groupe de Sara. Elle se sent triste que le groupe soit terminé, mais elle est également enthousiaste pour la suite! Sara s'inquiète un peu de la fin des rencontres du groupe. Elle réfléchit à la façon dont elle occupera le temps généralement consacré à son groupe de filles.

Que peut faire Sara pour continuer sa participation dans l'espace sûr ou utiliser ce qu'elle a appris lors des sessions de groupe de filles ?

3

Explorons

Que se passe-t-il ensuite ?

Contextualisation !

 **Remarque :** Donnez aux filles des options sur la façon dont elles peuvent rester impliquées. Il est important d'en discuter avec votre responsable d'abord pour voir quelles ressources vous avez et quels sont les plans pour maintenir les futurs groupes Filles Soleil.

 **Expliquer :** l'idée des futurs groupes Filles Soleil et voyez si elles seraient intéressées à y participer.

- Expliquez les opportunités potentielles pour devenir de futures mentors (pour les groupes de filles plus âgées).
- Expliquez les possibilités de volontariat lors d'autres activités dans l'espace sûr.
- Expliquez-leur la possibilité de réserver du temps à l'espace sûr pour leur permettre de continuer à se réunir.
- Expliquer comment elles peuvent sensibiliser les groupes de filles de la communauté.
- Expliquez comment elles peuvent participer à l'évaluation du programme afin d'aider à l'élaboration de programmes futurs.
- Expliquez comment elles peuvent être impliquées dans les Groupes d'engagement des filles (discutez avec votre responsable - Ceci est expliqué dans la première partie de Filles Soleil.)
- Expliquez les services mis à leur disposition, soit par le biais de cet espace sûr ou par le biais d'autres organisations offrant des opportunités aux filles.



Demander :

- Avez-vous d'autres suggestions ou idées sur ce qui pourrait se passer ensuite et sur ce que vous aimeriez faire ?
- Quelles sont les prochaines étapes à suivre pour assurer un suivi de ce plan ?



Remarque : Il est important de noter toutes les prochaines étapes et de les partager avec votre responsable qui peut vous aider à soutenir le suivi des plans. Il est également important de noter les filles qui aimeraient être des mentors afin de pouvoir les garder à l'esprit pour le processus de recrutement des mentors, ainsi que de les inclure dans le calendrier pour d'autres activités récréatives auxquelles elles pourraient vouloir participer bénévolement.



Activité 1

Résumé créatif



- o Divisez les filles en petits groupes et demandez à chaque groupe de se souvenir des notions les plus importantes des sessions précédentes et de les présenter de manière créative.
- o Elles peuvent créer des images fixes ou une série de petites scènes, écrire une chanson ou dessiner des affiches avec les principaux messages, ou toute autre suggestion qui leur plaît.
- o Laissez-leur l'espace nécessaire pour qu'elles travaillent ensemble de façon créative en groupe et guidez-les au besoin (20 minutes).
- o Laissez chaque groupe présenter son travail et surlignez les principaux messages avec l'ensemble du groupe.
- o Demandez aux filles quels sujets pourraient les intéresser pour des interventions futures, puis ce qu'elles souhaitent améliorer dans les modules et prenez-en note.
- o Expliquez que vous pourriez être en contact avec elles une fois que les groupes auront pris fin pour faire un suivi et poser des questions sur leur expérience.



Activité 2

Ce que j'emporte avec moi



- o Demandez aux filles de former un cercle. Tenez le ballon, expliquez aux filles que lorsque le ballon leur sera passé, elles partageront avec le groupe une chose qu'elles emportent avec elles des sessions du groupe de filles.
- o Elles peuvent prendre quelques secondes pour y réfléchir.
- o La mentor/animatrice peut commencer par donner un exemple de ce qu'elle tire de son expérience avec le groupe.

Facultatif : Remise des diplômes, si cela n'a pas été fait lors de l'événement communautaire.



Activité 3

Qui suis-je ?



Étape 1 : Moi

- Les filles doivent écrire leur nom ou mettre un symbole sur le papier (elles utiliseront ce nom/symbole à la fin du programme, elles doivent donc s'en souvenir).
- En utilisant des feutres, les filles peuvent dessiner une silhouette qui les représente.
- Elles peuvent dessiner des expressions faciales pour montrer comment elles se sentent.
- Elles peuvent utiliser leurs couleurs préférées pour leurs vêtements.

Étape 2 : Personnes en qui j'ai confiance

- Autour de leur silhouette, les filles dessinent les personnes en qui elles peuvent avoir confiance, leurs amies les plus proches, leur famille, etc. Si elles savent écrire, elles peuvent écrire qui sont ces personnes. Sinon, elles peuvent simplement les dessiner.



Dire : Nous avons toutes des gens et des choses qui peuvent nous aider; plaçons ces personnes autour de notre silhouette.

Étape 3 : Ce que je peux faire

- Dessinez ou notez vos points forts : vos compétences, vos talents et vos qualités.
- Il peut s'agir de choses dont vous êtes fières ou de chose que les gens vous ont dit que vous faites bien.
- Celles-ci peuvent également être liées à la façon dont vous vous comportez avec d'autres personnes.
- Demandez aux filles d'afficher leurs silhouettes sur le mur et de partager une information avec le groupe.
- Les mentors/animatrices doivent comparer ces silhouettes avec celles du début des modules afin d'évaluer tout changement dans les réseaux sociaux et les compétences des filles.



Activité 4

La carte de notre réseau



- o Donnez aux filles des notes post-it et des feutres/ marqueurs de couleur.
- o Tracez les contours d'une fille sur un papier pour tableau de conférence.



Dire : Cette fille nous représente toutes dans cette salle ainsi que les autres filles de notre communauté.

- Pensons aux endroits où elle peut aller pour accéder aux activités et aux services.

- o Divisez les filles en petits groupes



Demander : Quels sont les endroits à proximité auxquels les filles ont facilement accès dans notre communauté ?

- Y a-t-il un endroit où vous pouvez aller pour obtenir des informations sur les choses que vous vouliez apprendre, mais qui n'étaient pas incluses dans ces sessions ?



Dire : Utilisez une note autocollante pour chaque endroit où une fille peut aller. Elles peuvent écrire le nom du lieu ou le dessiner.

- o Demandez-leur de coller les notes post-it autour de la fille. Si le service est à proximité, elles peuvent le coller plus près d'elle. Si le service est loin, elles peuvent le mettre au bord du papier.



Demander : Est-ce que tout le monde a entendu parler de ces services ?

- Savons-nous quand nous pouvons accéder à ces services ? (Par exemple, quel jour/heure ?)
- Savons-nous comment s'inscrire aux activités ?
- Savons-nous comment les contacter ?
- Fournissez les informations manquantes aux les filles en vous basant sur les informations de référencement que vous avez et expliquez-leur tout autre service qu'elles n'ont pas mentionné.

4

Activité 5

Notre cadeau de groupe



- o Demander aux filles de s'asseoir en cercle. Donnez à chaque fille deux morceaux de papier. Demandez-leur de penser à un cadeau qu'elles souhaitent offrir à chaque fille du groupe. Cela pourrait être quelque chose d'abstrait, par exemple, «je donne au groupe le cadeau de mon amitié», «je donne au groupe le cadeau de toujours écouter leurs problèmes;» «je donne au groupe le cadeau de toujours les soutenir».
- o Les filles doivent les écrire ou les dessiner sur leur papier et les plier en deux, en les empilant au centre de la pièce.
- o Ensuite, demandez aux filles de réfléchir à un espoir qu'elles ont pour le groupe et complétez la phrase : «j'espère que vous...», par exemple: «j'espère que vous trouverez le succès; » « j'espère que vous serez toujours entourées de gens qui vous aiment », « J'espère que vous terminerez vos études. »
- o Elles devraient écrire ou dessiner ces espoirs sur leur deuxième morceau de papier, les plier en deux et les mettre dans une deuxième pile au centre de la pièce.
- o Demandez à des volontaires, l'une après l'autre, d'ouvrir un par un les morceaux de papier qui représentent les cadeaux. La fille qui a offert le cadeau doit expliquer ce qu'elle donne au groupe. Faites le même exercice avec les espoirs. Une fois que chaque morceau de papier est expliqué, accrochez-les au mur pour que les filles puissent voir ce qu'elles se sont données collectivement et ce que leur groupe espère pour l'avenir.

5

Vérification

Remerciez les filles pour leur participation et faites-leur savoir qu'elles sont toujours les bienvenues pour participer aux activités de l'espace sûr et d'être impliquées de la manière dont vous avez discuté, y compris dans les groupes d'engagement des filles. Les filles plus âgées peuvent même être recrutées en tant que mentors, et les filles peuvent également organiser des sessions d'information avec d'autres filles. Elles peuvent et doivent toujours accéder à tous les services qui leur ont été proposés dans l'espace sûr. Elles devraient continuer à partager de nouvelles idées avec le personnel responsable de l'espace sûr en vue d'interventions éventuelles à l'avenir.

PARTIE 2
Les modules Filles Soleil de
compétences de vie
Filles Soleil