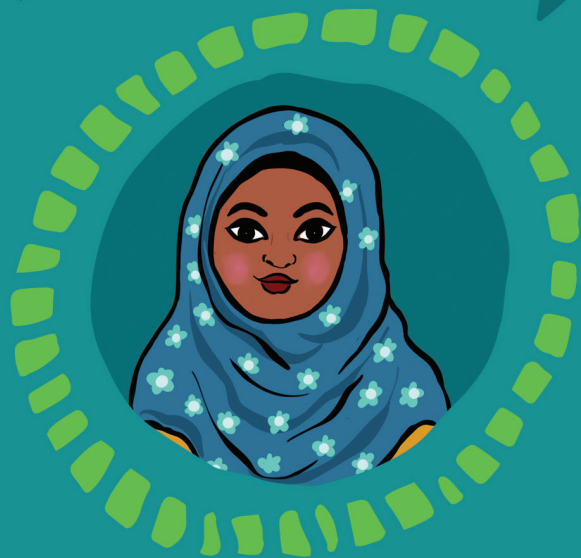


PARTIE 2A

Le Programme sur le Mariage Précoce pour les Adolescentes

Filles Soleil



Financement fourni par le
gouvernement des
États-Unis



TABLE DES MATIÈRES

Filles Soleil Partie 2A

Le programme sur le mariage précoce	4
Portée et séquence	4
Session 1 - Introduction à filles soleil	11
Session 2 - Qu'est-ce que le pouvoir ?	16
Session 3 - Les femmes et les filles sont plus fortes ensemble	22
Session 4 - Qu'est-ce que le genre ?	27
Session 5 - Nos relations - partie 1 (filles célibataires)	35
Session 5 - Nos relations - partie 1 (filles mariées et divorcées)	41
Session 6 - Nos relations - partie 2	49
Session 7 - La prise de décision et les décideuses et décideurs	59
Session 8 - Mariage et unions (filles célibataires)	67
Session 8 - Gérer le stress dans le mariage et les unions (filles mariées et divorcées)	74
Session 9 - Nos droits	81
Session 10 - Notre santé partie 1 (filles célibataires)	91
Session 10 - Notre santé partie 1 (filles mariées et divorcées)	99
Session 11 - Notre santé partie 2 (filles célibataires)	109
Session 11 - Notre santé partie 2 (filles mariés)	121
Session 12 - Violence à l'égard des femmes et des filles	132
Session 13 - Prise de décision sexuelle (filles célibataires)	145
Session 13 - La nature changeante de nos vies sexuelles (filles mariées)	155
Session 14 - Cartographier notre communauté	164
Session 15 - Notre soutien communautaire	170
Session 16 - Il est temps d'agir	177
FICHES-RESSOURCES	183

Le programme sur le mariage précoce

Introduction au programme Filles Soleil pour la prévention et la réponse au mariage précoce

Le programme sur la prévention et la réponse au mariage précoce se concentre principalement sur le report du mariage et la réponse aux besoins des filles mariées. Il intègre également d'autres formes de VBG mais aborde le mariage précoce de manière beaucoup plus approfondie que ne le fait le programme de compétences de vie Filles Soleil.

En ce qui concerne **le report du mariage**, le contenu du programme vise à décortiquer les moteurs du mariage précoce, à sensibiliser aux risques du mariage précoce. Il aide également les filles et leurs tutrices/tuteurs à trouver des alternatives au mariage, à renforcer leurs relations mutuelles et à créer un soutien social et une solidarité entre les filles.

En ce qui concerne **la réponse aux besoins des filles mariées**, le contenu du programme vise à aider les jeunes mères, les filles mariées, divorcées et veuves à comprendre et à revendiquer leurs droits, en leur fournissant des informations sur leur corps et sur la manière d'influencer les décisions, en encourageant les filles et leurs tutrices/tuteurs à renforcer leurs relations mutuelles et en créant un soutien social et une solidarité entre les filles.

Un résumé de chaque session et de la façon de la mettre en œuvre est proposé ci-dessous, mais chaque session fournira des instructions plus détaillées sur la façon de se préparer à l'avance.

Portée et séquence

Sujet	Conseils de mise en œuvre
Pre-Session	 REMARQUE : Le préquestionnaire doit être rempli avec les participantes, soit avant le début des sessions, soit à la fin de la première session. Il doit être complété avant le début de la deuxième session.
Session 1 : Introduction au groupe	- Les filles apprendront à se connaître et à connaître leur mentor, et à établir leur culture de groupe (par exemple, les accords et les rituels de groupe). - Comme il s'agit de la première session avec les filles, il est important de la rendre amusante, interactive et accueillante pour que les filles aient envie de revenir.
Session 2 : Qu'est-ce que le pouvoir ?	- Les filles commencent à explorer le concept de pouvoir, à savoir qui détient le pouvoir dans la communauté par rapport aux autres. - L'animatrice/la mentor doit avoir une bonne compréhension des concepts de pouvoir. Cette session nécessite de prévoir à l'avance quelques bonbons ou biscuits pour les filles.
Session 3 : Les femmes et les filles sont plus fortes ensemble	- La session a pour but de donner du pouvoir aux filles, de les aider à renforcer leur solidarité et la valeur qu'elles ont pour elles-mêmes et pour les autres. - La session nécessite un invité externe, une activiste/modèle de la communauté qui peut parler des droits des filles et des femmes et des initiatives en cours.
Session 4 : Qu'est-ce que le genre ?	- Cette session décortique la question du genre, poursuit le décryptage du pouvoir et vise à continuer à soutenir la manière dont les filles s'estiment. - L'animatrice/mentor doit avoir une bonne compréhension des concepts de sexe et de genre et lire et préparer cette session à l'avance en raison de sa nature potentiellement sensible.

Session 5 : Nos relations Partie 1 (sessions différentes pour les filles mariées et célibataires)	Pour les filles célibataires : • Les filles célibataires apprendront des techniques de communication, notamment dans le but de renforcer les relations familiales et d'influencer les décisions qui affectent leur avenir. • Les filles reviendront également sur l'idée d'une personne de confiance et examineront si elles pourraient se tourner vers cette personne si elles étaient contraintes de se marier. Pour les filles mariées et divorcées : • Cette session peut être réalisée avec des filles mariées, divorcées, veuves et séparées. La session suit le même format que la session pour les filles célibataires mais accompagne les filles à travers différents scénarios et étapes en raison de leurs différentes expériences vécues. • Pour les deux sessions, il peut être utile qu'une travailleuse sociale soit présente pendant toute ou la dernière partie de la session.
Session 6 : Nos relations Partie 2	• La session explore les relations intimes ainsi que les amitiés. • La session couvre le consentement sexuel. Il est important que les animatrices se sentent à l'aise pour aborder ce sujet et qu'elles soient préparées à l'avance. • Lorsque l'on parle de consentement sexuel avec des filles mariées, il est important d'adopter une approche sensible, en s'assurant que les filles connaissent les services de gestion de cas.
Session 7 : Prise de décision et décideuses/décideurs	• Les filles découvriront qui prend les décisions pour elles et en leur nom, quelles sont les décisions qu'elles sont capables de prendre et comment développer des compétences de communication pour interpellier positivement les décideuses/décideurs. • Les filles peuvent soulever de nombreux obstacles auxquels elles sont confrontées, il est important que les animatrices soient préparées pour cette session et qu'elles demandent de l'aide à l'avance si elles en ont besoin.
Session 8 : Mariage et unions pour les filles célibataires Session 8 : Gérer le stress dans le mariage ou les unions pour les filles mariées	Pour les filles célibataires : • La session s'ouvre sur un cercle d'histoires. Les animatrices ont le choix entre deux options, selon celle qui est la plus réaliste dans votre contexte. Au cours de cette session, les filles exploreront l'âge du mariage et les responsabilités qui l'accompagnent. L'activité finale portera sur la façon dont les filles peuvent se soutenir mutuellement si l'une de leurs amies est forcée de se marier. Pour les filles mariées : • Cette session se concentre sur l'impact du stress sur les filles mariées et sur la manière dont elles peuvent se soutenir mutuellement. La raison pour laquelle cette session est totalement différente de celle des filles célibataires est que fournir des informations sur les conséquences pour les filles mariées peut être démoralisant - nous nous concentrons plutôt sur la réponse au mariage.  REMARQUE : Pour les deux sessions, il peut être utile qu'une travailleuse sociale soit présente pendant toute ou la dernière partie de la session.

Session 9 : Nos droits	• Cette session décortique les droits des filles, et couvrira le sujet des droits du mariage ainsi que la légalité/illégalité du mariage. Il est important que les animatrices connaissent bien le cadre juridique formel et informel du pays et la manière dont il s'applique aux filles à profils diversifiés. Il est également utile de disposer d'informations sur les lois en vigueur dans les pays d'origine des réfugiés. • Vous pouvez inviter un(e) intervenant(e), par exemple un(e) juriste ou un(e) avocate, pour vous aider dans cette session.
Session 10 : Notre santé Partie 1 (sessions différentes pour les filles mariées et célibataires)	Pour les filles célibataires : • La session couvre les changements physiques et émotionnels ainsi que les organes reproducteurs. • Les animatrices doivent lire le contenu avant la session ainsi que toutes les ressources connexes afin d'être parfaitement préparées. Pour les filles mariées : • La session est très similaire pour les filles mariées, mais va plus en profondeur, ce que les filles célibataires auront l'occasion de couvrir dans la session suivante.  REMARQUE : La mise en œuvre de ces sessions peut prendre un certain temps, en fonction du nombre de questions posées par les filles et du rythme auquel elles apprennent. Vous pouvez diviser cette session en deux si nécessaire. Dans les contextes où il est possible de le mentionner sans danger, les animatrices doivent parler de l'orientation sexuelle et de l'identité de genre pour normaliser la situation.
Session 11 : Notre santé Partie 2 (sessions différentes pour les filles mariées et célibataires)	Pour les filles célibataires : • Les filles exploreront la menstruation plus en profondeur ainsi que la façon de la gérer et apprendront également les méthodes utilisées pour retarder la grossesse. Pour les filles mariées : • Les filles exploreront la menstruation, la grossesse et les IST. • Les animatrices doivent faire preuve de sensibilité dans leur façon d'aborder ce sujet et se préparer à l'avance pour se sentir parfaitement à l'aise avec les informations qu'elles donnent.  REMARQUE : Ces sessions peuvent amener les filles à poser plus de questions et à vouloir aborder d'autres sujets de SSR. Vous pouvez compléter avec des sessions supplémentaires du programme de compétences de vie Filles Soleil.
Session 12 : La violence à l'égard des femmes et des filles	• Cette session peut être un déclencheur pour certaines filles car le contenu est sensible et peut être bouleversant, c'est pourquoi il est important de s'assurer que l'animation est faite avec sensibilité et compassion. • Il est conseillé d'avoir une assistante sociale présente tout au long de la session pour aider les filles à se familiariser avec elle, mais aussi pour qu'elle puisse partager des informations avec les filles et répondre à toutes les questions qui se posent.  REMARQUE : Il est très important de vérifier auprès des filles à la fin de la session si elles se sentent à l'aise et en sécurité.

Session 13 : Prise de décision sexuelle pour les filles célibataires Session 13 : La nature changeante de nos vies sexuelles pour les filles mariées	Pour les filles célibataires : • Cette session aborde en profondeur les décisions relatives au sexe et aux relations, qui peuvent être très délicates à aborder avec des filles célibataires. Des options sont proposées dans les histoires et les scénarios pour les contextes sensibles où la première option de l'histoire n'est pas possible à mettre en œuvre. • Il est suggéré de présenter la session aux filles dès le début afin qu'elles puissent décider si elles veulent participer ou pas. • Les animatrices doivent se demander s'il est sûr de mettre en œuvre la session plutôt que de se demander si elles sont assez à l'aise pour le faire. Pour les filles mariées : • Cette session a un format différent des autres en raison de sa nature sensible. Elle s'ouvre sur une discussion de groupe pour approfondir le sujet du bien-être sexuel des filles mariées. • Il est important que les animatrices soient très prudentes dans leur façon d'aborder ce sujet. Pour les filles mariées, beaucoup de leurs expériences sexuelles peuvent être forcées étant donné la nature de leur relation et ces filles ne doivent pas se sentir impuissantes face à leur situation. Il est donc essentiel de mettre en place des stratégies pratiques sur lesquelles les filles peuvent agir.  REMARQUE : Il est conseillé qu'une travailleuse sociale soit présente tout au long de la session.
Session 14 : Cartographier notre communauté	• Cette session sur la cartographie de la sécurité aide les filles à recenser les risques chez elles et dans la communauté. Comme il s'agit d'une activité de groupe, il peut être difficile d'entrer dans les détails de chaque fille, mais l'animatrice doit prêter attention aux présentations des filles et assurer le suivi de toute personne qui pourrait avoir besoin d'être orientée vers des services de gestion de cas pour établir un plan de sécurité individuel. • Une fois les risques identifiés, les filles commencent à élaborer des stratégies pour y faire face. Il est important que l'animatrice amène les filles à réfléchir à des stratégies réalistes qu'elles peuvent réellement mettre en œuvre afin que leurs plans soient ancrés dans la réalité.  REMARQUE : Il est conseillé qu'une travailleuse sociale soit présente tout au long de la session.
Session 15 : Notre soutien communautaire	• Les filles vont maintenant commencer à se préparer à la fin des sessions et à réfléchir à la manière de continuer à se réunir en tant que groupe et à ce qu'elles veulent faire pour l'avenir. • Les filles vont commencer à réfléchir aux changements qu'elles veulent voir pour elles-mêmes dans la communauté et aux changements qu'elles peuvent influencer ou non. • Cette session est liée à la session 15 pour les tutrices et tuteurs, il est donc important qu'elle ait lieu avant les sessions pour les tutrices et tuteurs.

Session 16 :
Il est temps d'agir

- Il s'agit de la dernière session avec les filles qui sera entièrement mise en œuvre par l'animatrice. Les filles auront l'occasion de finaliser leur plan d'action et de décider comment elles se réuniront à l'avenir.
- Il peut être difficile pour les filles de commencer à se réunir seules sans l'animatrice au début et l'animatrice peut avoir besoin de soutenir les filles les 2-3 premières fois jusqu'à ce qu'elles normalisent ce processus.
- Les animatrices doivent faire en sorte que le processus se déroule le plus facilement possible. Si les filles peuvent se réunir dans l'espace sûr à la même heure et au même jour que d'habitude, cela peut les encourager à continuer.
- Les filles rempliront une post-évaluation soit le jour même, soit dans la semaine qui suit la fin des sessions et les filles seront invitées à une remise de diplôme (ou la remise de diplôme peut avoir lieu pendant la même session). L'animatrice doit faire un suivi avec les filles pour voir si elles continuent à se rencontrer et si non, voir comment elle peut les aider à le faire.

Conseils aux animateurs pour les sujets sensibles

Les modules de compétences de vie Filles Soleil¹ contiennent de nombreux conseils sur la manière d'aborder les sujets sensibles avec les filles. Il est important de se référer à ces informations car les mêmes conseils s'appliquent à la gestion des sujets sensibles liés à toutes les formes de VBG, y compris le mariage précoce. La sécurité, le confort et la pertinence sont quelques-unes des principales considérations à prendre en compte pour aborder des sujets sensibles. Étant donné que le contrôle de la sexualité joue un rôle central dans le mariage précoce, le programme de mariage précoce comporte beaucoup de contenu sur la santé sexuelle et reproductive, tant pour les filles à risque de mariage que pour celles déjà mariées. Des conseils sur la façon de traiter ces sujets peuvent également être trouvés dans [les modules de compétences de vie Filles Soleil](#).

Considérations pour les filles séparées, divorcées, jeunes mères et veuves

Il peut s'avérer délicat de fournir du contenu à ces filles, car elles ne sont pas considérées comme célibataires ou mariées et leur accès à ces sujets peut être limité. En plus de leur fournir des informations essentielles, les animatrices doivent s'assurer que ces informations ne sont pas stigmatisantes ou déclenchantes pour ces filles. Par exemple, lors de la discussion sur les relations, il est important de reconnaître que certaines filles peuvent ne pas vouloir discuter de relations saines avec leurs partenaires compte tenu de leurs expériences.

Parler de la violence exercée par un partenaire intime (VPI) avec des adolescentes mariées et célibataires

La VPI est ancrée dans les normes sociales, les rôles et les attentes des hommes et des femmes. Elle peut même ne pas être reconnue comme un type de violence par celles qui la subissent, car il peut être acceptable au sein des communautés que les hommes contrôlent, punissent ou battent leur femme ou leur partenaire. Lorsqu'on parle de la VPI à des filles mariées ou en couple, il est important de garder à l'esprit que c'est peut-être la première fois que l'on attire leur attention sur ce sujet. S'il est important que les filles soient informées de la VPI, il se peut aussi que vous les sensibilisiez à ce problème et qu'elles se retrouvent piégées dans une situation où elles ne veulent plus être. Il est essentiel d'adopter une approche sensible, de suivre le rythme des filles et de les aider à entrer en contact avec les travailleuses sociales chargées de VBG. S'il existe un doute sur leur capacité à accéder à la prise en charge de VBG, il convient de reconsidérer ce sujet, car il pourrait causer un préjudice supplémentaire aux filles.

¹ Les modules de compétences de vie Filles Soleil : <https://gbvresponders.org/wp-content/uploads/2019/09/IRC-Girl-Shine-Part-2-French-Digital.pdf>

Invitez les travailleuses sociales à des sessions spécifiques :

Pour les contenus sensibles, il pourrait également être utile d'intégrer des travailleuses sociales dans certaines sessions, avant et pendant les sessions qui traitent de contenus sensibles. En les incluant dans des sessions plus tôt dans le programme, vous créez un environnement de confiance et de familiarité avec les filles afin qu'elles se sentent à l'aise pour discuter des sujets sensibles en présence d'une travailleuse sociale. Vous devriez envisager de les inclure dans les sessions suivantes :

Session 5 : Nos relations Partie 1 (les deux groupes)

Session 6 : Nos relations Partie 2 (les deux groupes)

Session 8 : Mariages et unions (filles célibataires)

Session 8 : Gérer le stress dans le mariage et les unions (filles mariées)

Session 12 : La violence à l'égard des femmes et des filles

Session 13 : La nature changeante de nos vies sexuelles (filles mariées)

Session 14 : Cartographier notre communauté

Lors de la mise en œuvre de sessions liées à la sécurité et à la violence, il y a également des considérations spécifiques à prendre en compte. Vous pouvez trouver des conseils dans [Filles Soleil](#) qui vous aideront à animer des sujets liés à la sécurité et à la violence.

Clôture des groupes sur le mariage précoce

Alors que les sessions touchent à leur fin, les filles peuvent se demander "ce qui va suivre". Il est important de ne pas mettre fin aux sessions de manière abrupte si les filles ne sont pas prêtes, et de planifier cela à l'avance. Quelques points à considérer :

- Les filles ont-elles élaboré un plan ? Les deux dernières sessions permettent de préparer les filles à la clôture du groupe et à ce sur quoi elles veulent se concentrer. Les filles sont encouragées à développer un plan d'action pour le changement qu'elles aimeraient voir dans la communauté.
- L'animatrice pense-t-elle que les filles sont prêtes à réaliser leur plan d'action sans son aide ? Si ce n'est pas le cas, l'animatrice peut continuer à rencontrer les filles au même jour et à la même heure, jusqu'à ce que les filles soient prêtes à continuer sans son soutien. L'animatrice n'a pas besoin de s'impliquer totalement dans la session, elle est juste là pour soutenir les filles si elles ont besoin de conseils. Elle peut se retirer progressivement lorsque les filles se sentent plus confiantes.
- Les filles rencontreront-elles des obstacles pour se réunir sans la présence de l'animatrice ? Portez une attention particulière aux filles issues de milieux différents et aux obstacles supplémentaires auxquels elles sont confrontées.
- Les filles ont-elles exprimé leur inquiétude ou leur préoccupation à l'idée de se réunir sans l'animatrice ?
- Existe-t-il des centres pour jeunes femmes vers lesquels vous pouvez orienter les filles pour qu'elles puissent acquérir de nouvelles compétences et continuer à participer à des activités ?

Remise de diplômes des filles

Les filles doivent avoir l'occasion de célébrer leur participation et l'achèvement des sessions. Quelques considérations clés :

- La remise des diplômes aura-t-elle lieu pendant la dernière session ou à une date différente ?
- D'autres personnes seront-elles invitées à la remise des diplômes ? Les tutrices et tuteurs, les membres de la communauté ? Si oui, les risques de sécurité ont-ils été identifiés et gérés ?
- Les filles devront-elles préparer quelque chose avant la remise des diplômes ? Par exemple, devront-elles faire un discours ou porter une tenue spécifique (robe/chapeau) ?

- L'équipe a-t-elle organisé à l'avance des certificats pour le groupe de filles ?
- L'événement est-il accessible aux filles ayant un handicap et aux autres filles à profils diversifiés ?

SESSION I :

INTRODUCTION À FILLES SOLEIL

Objectifs de la session :

À la fin de la session, les filles :

1. En auront appris plus sur le programme et se seront jointes au groupe.
2. Mentors/animatrices : Auront expliqué le programme, défini le terme « mentor », pris note des différentes personnalités des filles/du groupe, et encouragé activement la participation continue des filles dans le programme.

Matériels :

- ☐ Boîte d'art
- ☐ Dépliant sur les services (demandez au 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 lors de l'activité décrite ci-dessous)
- ☐ Fiche-ressource 1.1 : le dépliant « Qui suis-je » imprimé pour chaque fille
- ☐ Boîte de commentaires

Terminologie : se référer à la liste terminologique (Annexe A24, Filles Soleil Partie 1) pour le type de mots avec lesquels il faut se familiariser à travers toutes les sessions.

Durée : 2 heures

Bienvenue et révision (10 minutes)

- ✓ **FAIRE :** Introduction du programme, des mentors et des filles, suivi d'un partage de collation et de boisson pour inaugurer la session. Comme il s'agit de la première séance, continuez avec le « Jeu des noms » brise-glace pour aider les filles à apprendre les noms des autres participantes.

Formez un cercle avec tout le monde debout. La première personne indique son nom et effectue un mouvement ou crée un symbole pour se représenter. La personne suivante répète le nom et le symbole de la personne qui la précède, puis indique son propre nom et ajoute son propre mouvement ou symbole. La personne suivante répète le nom et le symbole de la personne qui la précède, puis ajoute les siens. Et ainsi de suite jusqu'à ce que tout le monde dans le cercle soit passé. Ce jeu aide les filles à faire connaissance et à apprendre les noms les unes des autres.

Cercle d'histoire (5 minutes)

-  **DIRE :** Je veux vous présenter une fille appelée Sara. Elle a à peu près votre âge. Sara a récemment déménagé de son domicile à un nouvel endroit. Elle a entendu dire qu'il y avait ici un groupe de filles qui se soutiennent, parlent de ce qui compte pour elles, apprennent de nouvelles informations et partagent leurs expériences. Sara veut se joindre à ce groupe, mais elle veut d'abord en savoir plus sur le groupe et ce qu'il fait.

Explorons : Qu'est-ce que Filles Soleil ? (25 minutes)

 **EXPLIQUER :** Aujourd'hui, c'est le premier jour de notre groupe Filles Soleil. C'est un lieu d'apprentissage sûr et amusant où nous pouvons créer des amitiés, partager des idées, nous soutenir et nous valoriser les unes les autres, prendre conscience de nos forces, acquérir de nouvelles compétences et informations, en particulier en ce qui concerne notre sécurité, et se faire de nouvelles amies.

 **DEMANDER :** Qu'est-ce que vous savez déjà de Filles Soleil ?

 **EXPLIQUER :**

- Filles Soleil est un groupe réservé aux filles. Nous pouvons y apprendre de nouvelles informations, discuter de nos expériences d'adolescentes et de la façon dont ces expériences nous influencent.
- Nous passerons en revue un certain nombre de sujets, couvrant des questions sur la sécurité, la confiance, notre corps et le mariage précoce mais plus important encore, il s'agit d'un espace pour écouter vos idées et vos expériences. Le groupe se réunira chaque semaine à la même heure et au même jour.
- Nous voulons que toutes les filles qui participent se sentent en sécurité et à l'aise dans cet espace. Pour y parvenir, nous voulons que toutes les membres du groupe s'engagent à assister à toutes les sessions. À la fin du groupe, nous espérons que toutes les filles se sentiront capables de prendre plus de décisions liées à leur propre vie dans leur foyer et leur communauté et de travailler ensemble pour soutenir d'autres filles.
- Nous organiserons également des sessions avec vos tuteurs et tuteurs (y compris les belles-mères) ou des femmes adultes de confiance, si vous les identifiez. En faisant participer les tuteurs et tuteurs, vous permettrez aux filles de mettre en pratique les informations et les compétences acquises en toute sécurité. Cela permettra également aux tuteurs et tuteurs de mieux comprendre l'expérience des filles, ce qui peut contribuer à soutenir des relations positives. Nous proposons de nous rencontrer ... (ajoutez le calendrier des réunions du groupe et vérifiez que cela convient aux filles).

 **DEMANDER :** Comment voulez-vous appeler notre groupe de filles ?

 **REMARQUE :** il n'est pas nécessaire de l'appeler Filles Soleil.

 **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 faire de votre sécurité une priorité et de vous mettre en contact avec d'autres soutiens dont vous pourriez avoir besoin. Je promets de vous traiter toutes de façon égale, de ne pas vous juger et de valoriser vos idées et vos expériences.

 **DEMANDER :** Quelles sont les choses sur notre monde et sur nous-mêmes que chaque fille devrait apprendre ? **(Incluez les sujets qui ont été choisis pour le programme.)**

 **FAIRE :** Résumez brièvement chaque sujet qui va être couvert par Filles Soleil.

- Répondez à toutes les questions qui pourraient se poser sur chaque sujet.
- Demandez s'il y a d'autres sujets que les filles aimeraient aborder pendant les sessions Filles Soleil.

 **REMARQUE :** Il est important de demander régulièrement aux filles avec quels sujets supplémentaires elles aimeraient se familiariser durant toute la durée de mise en œuvre de Filles Soleil, car elles ne se sentiront peut-être pas à l'aise d'en discuter lors de la première session.

 **DEMANDER :** Est-ce que tout le monde a besoin d'aide à un moment de sa vie. Savez-vous où aller si vous avez besoin d'aide pour des choses comme votre santé ou votre sécurité ?

 **FAIRE :**

- Distribuez le dépliant sur les services de sécurité aux filles.
- Utilisez une version contenant des symboles au lieu de mots si cela est plus approprié.
- Montrez-leur une carte de la zone, indiquant où se trouve actuellement le groupe et où les services sont disponibles.
- Dites au groupe de filles qu'elles peuvent s'adresser directement à vous pour obtenir de l'aide pour accéder à ce dont elles ont besoin.

Activités (1 heure 15 minutes)

Activité 1 : Qui suis-je ?² (40 minutes)

 **EXPLIQUER :** Nous allons faire une activité où nous apprendrons à nous connaître nous-mêmes, ainsi que nous connaître les uns les autres.

Étape 1 : Moi

- Les filles doivent écrire leur nom ou choisir un symbole et le dessiner au-dessus de la figure dans le dépliant « Qui suis-je » (elles utiliseront ce nom/symbole à la fin du programme, elles doivent donc s'en souvenir).
- En utilisant des crayons de couleur, les filles peuvent dessiner une figure qui les représente.
- 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

- Autour de la figure dessinée, les filles ajouteront les personnes en qui elles peuvent avoir confiance : leurs amies les plus proches, leur famille, des proches, une personne à qui elles ont l'habitude de révéler leurs problèmes personnels etc. Si elles savent écrire, elles peuvent écrire qui sont ces personnes. Sinon, elles peuvent simplement les dessiner.

 **DIRE :** Nous avons toutes des personnes et des choses qui peuvent nous aider. Mettons ces personnes autour de notre figure. Ces personnes peuvent être nos amies les plus proches et/ou notre famille/ ou un proche/ ou une personne à qui elles ont l'habitude de révéler leurs problèmes personnels.

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 dit que vous faites bien.

² <https://gbvresponders.org/response/gbv-case-management/#InteragencyGender-basedViolenceCaseManagement>



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



FAIRE : Demandez aux filles de partager un bout de ce qu'elles ont écrit ou dessiné avec le groupe et accrochez leurs figures au mur.



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



EXPLIQUER : Grâce à cette activité, vous avez identifié vos personnes de confiance. Chaque fois que vous vous sentez mal à l'aise ou que vous avez besoin de parler à quelqu'un, vous pouvez vous tourner vers votre personne de confiance. Chaque fois que vous ne vous sentez pas sûre de vous, vos points forts doivent vous rappeler à quel point vous êtes géniale ! Tout au long des sessions, vous devrez peut-être vous rappeler vos points forts ou contacter votre personne de confiance. C'est normal.

Activité 2 : Les accords de groupe (15 minutes)



REMARQUE : Les filles vont maintenant créer des accords de groupe qui seront valables pour le reste des sessions. Les accords de groupe sont des « **lignes directrices** » 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 suggérer au groupe :

1. Amusez-vous et soyez créatives.
2. Il n'y a jamais de question/réponse fausse ou stupide.
3. **Gardez les discussions des sessions dans le groupe. Elles ne devraient pas être partagées avec des personnes extérieures au groupe.**
4. Soyez respectueuses et écoutez bien.
5. Traitez tout le monde de façon égale.
6. Gardez un esprit ouvert.
7. Ne jugez pas les autres filles pour les choses qu'elles partagent.
8. **Ne communiquez pas à d'autres personnes des informations personnelles sur les filles de ce groupe.**
9. Acceptez de vous réunir aux jours/heures fixés. Aucun nouveau membre ne rejoindra ce groupe après la session 3.



REMARQUE : Si les filles veulent parler de leurs 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. Affichez les accords dans la pièce afin que les filles puissent les voir pendant les sessions Filles Soleil.



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

Activité 3: Rituel d'ouverture et de clôture (20 minutes)



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 souhaiteraient faire.

- 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, par exemple les filles se font battre par leur tutrice/ tuteur ou leur conjoint si elles se rendent aux sessions. 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 !

Message clé :

Filles Soleil est un groupe réservé aux filles. Nous allons apprendre de nouvelles informations, discuter de nos expériences d'adolescentes et de la façon dont ces expériences nous influencent. Nous voulons que toutes les filles participantes se sentent en sécurité et à l'aise dans cet espace. Pour y parvenir, nous souhaitons que tous les membres du groupe assistent à toutes les sessions. En tant que mentor/animatrice, je promets d'être gentille avec vous, de vous encourager, de donner la priorité à votre sécurité et de vous mettre en relation avec d'autres soutiens dont vous pourriez avoir besoin.

Vérification (5 minutes)

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.

À emporter (5 minutes)

 **DIRE :** Je vous remercie d'être venues aujourd'hui. Je suis très heureuse que vous fassiez partie de Filles Soleil (ou insérez le nom que les filles ont choisi pour le groupe). Chaque semaine, nous terminerons les sessions par une activité à emporter. Il s'agit d'une petite tâche que vous ferez par vous-mêmes, ou avec votre tutrice ou tuteur qui participe à Filles Soleil ou avec une femme adulte de confiance. Les activités à emporter sont facultatives et vous n'êtes pas obligées de les faire si vous n'en êtes pas capable.

 **DIRE :** Pour la session à emporter d'aujourd'hui : Avant de nous revoir, pensez à d'autres questions que vous pourriez avoir sur Filles Soleil. Nous vous inviterons à partager vos idées lors de la prochaine session

 **POUR LA PROCHAINE SESSION :**

Veuillez consulter les notes de préparation de la prochaine session car certains articles doivent être achetés à l'avance, notamment des bonbons ou des biscuits.

SESSION 2 :

QU'EST-CE QUE LE POUVOIR ?

Objectifs de la session :

À la fin de la session, les filles :

1. Auront commencé ou continué à se valoriser elles-mêmes ainsi que leurs pairs (en particulier les filles à profils diversifiés)
2. Continueront à nouer des amitiés
3. Auront un espace où elles peuvent rencontrer d'autres filles
4. Auront compris le pouvoir de, sur, avec, à l'intérieur.

Matériels :

- ☐ Fiche-ressource 2.1 : Cartes de personnages
- ☐ Bonbons ou biscuits
- ☐ Boîte de commentaires
- ☐ Papier pour tableau de conférence
- ☐ Du ruban adhésif ou de la craie
- ☐ Marqueurs

Préparation :

- 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
- Adaptation à l'activité 1- 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 marquer avec de la craie la "ligne d'arrivée" désignée pour l'activité 1
- Imprimez et découpez la fiche-ressource Cartes de personnages
- Procurez-vous des bonbons ou des biscuits - assez pour que chaque fille en ait au moins 2 et ajoutez-en 5 de plus.
- Revoyez la boîte « types de pouvoir ».

Terminologie : Remarque : Il peut être difficile pour les filles de comprendre le concept de pouvoir au début de la session, mais cela sera démontré au cours des activités. A la fin de l'activité 2, le concept de pouvoir devrait être plus compréhensible pour les filles.

Durée : 2 heures

Bienvenue et révision (10 minutes)

 **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 ?

Cercle d'histoire (10 minutes)

Filles célibataires	Filles mariées/divorcées
Sara rencontre une fille qui s'appelle Tasmin à 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 à 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. Cela amène Sara à réfléchir à ses propres expériences et aux choses qui rendent sa vie quotidienne plus difficile ainsi qu'aux choses qui la rendent plus facile.	

Explorons (20 minutes)

DIRE : Aujourd'hui nous allons parler de pouvoir et de respect.

Demandez aux filles de fermer les yeux pendant quelques instants

DIRE : Je vais vous demander d'imaginer certaines choses dans votre esprit.

Une fois que tout le monde a les yeux fermés, continuez :

DIRE :

- Maintenant, dans votre propre esprit, 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.

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/>

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 d'aller à certains endroits. Elle dispose également des 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.
- 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 traité de la même manière (également).



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.

Activités (1 heure)

Activité 1 : La marche du pouvoir³ (30 minutes)



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.



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 contenir 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.

- ✓ **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..

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 d'être victime de harcèlement sexuel
5. Les gens ne font pas de commentaires indésirables sur mon apparence
6. Je peux porter tous les vêtements que j'aime sans craindre les commentaires sexuels
7. Les personnes influentes de la communauté sont du même sexe que moi (femme ou homme)
8. Je peux décider avec qui je me marie et quand je veux me marier
9. Je peux déterminer quand j'aurais des enfants et combien j'en aurais
10. Je peux quitter mon conjoint/ma conjointe s'il/elle menace ma sécurité
11. Je peux passer du temps avec mes ami(e)s quand je veux
12. Je peux aller à l'école même si ma famille a peu d'argent

DISCUSSION :

Questions directrices :

Voici quelques questions que vous pouvez poser aux filles après l'activité :

- 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 derrière ?
- 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 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 pouvoir⁴ 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 (également). 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.

Activité 2 : Le pouvoir des filles (30 minutes)

✓ **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.

⁴ Le pouvoir est la capacité de prendre des décisions, la capacité de communiquer une idée ou d'influencer les gens et d'avoir accès à/contrôler l'argent, l'éducation, le matériel, les droits légaux, les réseaux de soutien, l'information, l'espace, etc.

 **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 ? Demandez-leur de le démontrer cela.

 **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, Tasmin 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 ?

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 aller 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 partagent 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

 **DIRE :** 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 ?

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.

Vérification (5 minutes)

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.

À emporter (5 minutes)



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.



POUR LA PROCHAINE SESSION SUR LE MARIAGE PRÉCOCE :

Identifiez une activiste qui pourrait rencontrer les filles pendant la session. Veuillez lire les notes de préparation pour plus d'informations.

SESSION 3 :

LES FEMMES ET LES FILLES SONT PLUS FORTES ENSEMBLE

Objectifs de la session :

À la fin de la session, les filles :

1. Auront constaté la force des femmes et des filles
2. Auront exploré le pouvoir collectif potentiel dont elles disposent (pouvoir de)

Matériels :

- ❑ Fiche-ressource 3.1 : Les réseaux de femmes et de filles,
- ❑ Boîte de commentaires.

Préparation :

- Avant la session, identifiez une activiste/alliée de la communauté. Il peut s'agir d'une femme qui travaille à mettre fin à la violence à l'égard des femmes et des filles. Ou une femme de la communauté que vous admirez pour son engagement dans la défense des droits des autres. Si possible, identifiez quelqu'un qui vient d'un milieu diversifié (quelqu'un qui fait face à de multiples obstacles et risques en fonction de son sexe et genre, de ses capacités, de son âge, de son groupe ethnique ou religieux, etc.) et qui est autonomisée.
- **Conseil** : Contactez les organisations locales de femmes qui pourraient être disposées à participer ou vous diriger vers des activistes/alliées potentielles. Si vous avez du mal à identifier quelqu'un, vous pouvez également demander à une fille qui a été diplômée de Filles Soleil de parler, ou à une femme de la communauté qui travaille dans votre organisation.
- Rencontrez l'activiste avant la session pour vous assurer qu'elle est au courant de la politique en matière de protection des renseignements personnels de votre organisation. Discutez également des messages clés de l'activiste pour s'assurer qu'ils s'alignent sur les principes du programme et vérifiez son niveau d'aisance à parler aux filles pour comprendre de quel soutien elle peut avoir besoin.
- Expliquez quels sont les principes directeurs pour les praticiens de la VBG, afin que l'activiste comprenne que les filles doivent être traitées avec respect, dignité et sans discrimination. Elles ont droit à la confidentialité et à la sécurité.
- Remarque : les animatrices Filles soleil devraient animer l'activité avec l'activiste/alliée de la communauté.
- Préparez des exemples contextuels d'études de cas

Pour les filles célibataires :

Vous pourriez identifier une personne qui travaille pour retarder le mariage.

Pour les filles mariées/divorcées :

Vous pourriez trouver une personne mariée/qui a été mariée et qui a trouvé la force et le succès en dehors du mariage.

Remarque :

- Veuillez vérifier (discrètement si possible) avec les filles comment elles se sentent vis-à-vis de la participation de leur tutrice ou tuteur aux sessions pour les tutrices et tuteurs. Si elles ne sont pas à l'aise, parlez-leur de comment gérer la situation en toute sécurité.
- Discutez également avec les filles pour savoir si elles souhaitent aborder d'autres sujets dans le programme.

Durée : 2 heures

Bienvenue et révision (10 minutes)

✓ FAIRE :

- Souhaitez la bienvenue aux filles à 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 : À votre avis, de quelle manière pouvons-nous utiliser notre pouvoir de façon à ce que toutes les filles, quelles que soient leurs différences, se sentent en sécurité et valorisées dans cet espace ?

Cercle d'histoire (10 minutes)

Filles célibataires	Filles mariées/divorcées
Dans l'espace sûr, Sara a remarqué qu'il y avait un groupe composé de filles plus âgées. Elles se réunissent pour organiser des activités de sensibilisation dans le centre. La sensibilisation inclut de différents sujets comme la préservation d'un environnement propre, la campagne anti-tabac, la valeur des femmes et des filles et la construction d'une communauté plus sûre pour les femmes et les filles. Sara espère qu'un jour elle pourra appartenir elle-même à un groupe comme celui-ci pour parler de choses importantes pour elle.	Dans l'espace sûr, Sara a remarqué qu'il y avait un groupe composé de jeunes femmes. Elles se réunissent pour organiser des activités de sensibilisation dans le centre. La sensibilisation inclut une discussion sur la valeur des femmes et des filles et la construction d'une communauté plus sûre pour les femmes et les filles, comment recevoir plus d'aide dans le foyer de la part des membres de la famille et des beaux-parents, et l'importance de soutenir les jeunes femmes divorcées et veuves.



DEMANDER : Quelles sont les choses qui sont importantes pour vous ? (Prenez quelques réponses et notez-les)

Explorons (15 minutes)

Femmes et filles influentes



DIRE : Aujourd'hui, nous allons parler de femmes et de filles influentes qui ont osé être courageuses et défendre les choses qui sont importantes pour elles. Elles peuvent avoir fait cela pour elles-mêmes, pour leur famille ou pour leur communauté ou pour créer un changement positif.

Nous pouvons les qualifier de « femmes et filles influentes » parce qu'elles ont agi sur des questions importantes pour elles mais difficiles à aborder et, malgré les obstacles, elles ont trouvé un moyen d'y parvenir. Parfois, il peut s'agir d'un changement important, d'autres fois il est plus minime, mais toutes les actions qu'elles entreprennent font une différence positive dans la vie des femmes et des filles et du reste de la communauté.



DEMANDER :

- Avez-vous des exemples de femmes et de filles influentes ?
- Do you have an example of when you have felt strong or influential that you want to share?



REMARQUE : Donnez un exemple personnel si les filles ont des difficultés à nommer quelqu'un ou à

comprendre le concept. Vous pouvez vous référer à la session Filles Soleil « Nous sommes des modèles » page 312 pour une sélection de modèles et de petites biographies qui incluent celles de Malala Yousafzai, Memory Banda, Yusra Mardini, Nancy Tomee, etc.

Activités (1 heure)

Activité 1 : Un mouvement de femmes et de filles (10 minutes)

- ✓ **FAIRE :** Répartissez les filles en groupes de taille différentes. Par exemple. Un binôme, un groupe de 4, un groupe de 6. Demandez aux filles de se rassembler en cercle, avec les membres de leur groupe. En tant qu'animatrice - vous commencerez à applaudir et après quelques applaudissements, vous pointerez vers le groupe que vous voulez voir applaudir. Les filles du groupe applaudiront puis pointeront à leur tour vers le groupe qu'elles veulent voir applaudir ensuite, etc. L'objectif est que tout le monde applaudisse aussi fort que possible. Continuez jusqu'à ce que chaque groupe ait eu l'occasion d'applaudir environ 3 à 4 fois, y compris l'animatrice. Ensuite, demandez à tout le monde d'applaudir en même temps. Amusez-vous un peu !

Lorsque vous avez terminé,

- ? **DEMANDER :** Qu'avez-vous remarqué à propos des applaudissements des différents groupes/de l'animatrice (notez qu'il y a une différence dans la force des applaudissements en fonction du nombre de personnes dans le groupe)

- ... **EXPLIQUER :** Quand les femmes et les filles se réunissent, leur voix est plus puissante, elles peuvent être entendues plus fort, elles obtiennent de la force et de la confiance l'une de l'autre et en se rassemblant, l'influence qu'elles peuvent avoir est encore plus importante.

Activité 2 : Mouvements dirigés par les filles (25 minutes)

- = **DIRE :** Nous allons examiner des exemples de mouvements dirigés par des filles et des jeunes femmes à travers le monde et voir le changement positif qu'ils ont apporté pour d'autres filles et jeunes femmes. Quels types de pouvoir pensez-vous que les groupes de filles et de femmes ont ? (Pouvoir avec.)

- ✓ **FAIRE :** Placez les photos des différentes études de cas dans la pièce (choisissez 3-4 parmi celles fournies et/ou de votre propre contexte), sur les murs ou placez-les sur le sol et faites une galerie pour expliquer ce sur quoi les différents mouvements travaillent.

- ✓ **FAIRE :** Une fois terminé, formez un cercle et obtenez les réflexions des filles sur les mouvements présentés. Si elles ont besoin d'encouragements pour la discussion - posez les questions ci-dessous :

- ? **DEMANDER :**

- Quels sont les différents problèmes sur lesquels les groupes essaient de travailler ?
- Quels groupes ont le plus ou le moins suscité votre intérêt et pourquoi ? (Prenez note de leurs réponses)
- Connaissez-vous des groupes similaires ici ou dans le pays/lieux d'où vous êtes originaires ?



DIRE : Ces groupes nous montrent comment, ensemble, nous sommes plus fortes, plus influentes et pouvons faire une différence dans nos vies et celle des autres femmes et filles.

Activité 3 : Q-R avec une initiatrice de changement (25 minutes)



FAIRE : Invitez une initiatrice de changement à partager son histoire avec les filles. Cette activité devrait être animée par l'animatrice Filles Soleil. Avant de commencer la séance de Q-R– rappelez aux filles et à l'activiste les accords de groupe et surtout l'importance de la confidentialité, à la fois sur ce que la femme partage et aussi sur ce que les filles partagent en retour.

Voici quelques questions directrices :

- Parlez-nous de vous, d'où venez-vous, quel âge avez-vous ?
- Quel est votre rôle dans la communauté/société ?
- Quelle était pour vous la chose la plus importante que vous vouliez changer ou sur laquelle vous vouliez travailler ? Quels défis avez-vous rencontrés et comment les avez-vous surmontés ?
- Quelles ont été vos réalisations ?
- Quels conseils aimeriez-vous partager avec les filles ?
- Parlez-nous des femmes ou des filles qui vous ont inspiré pendant votre enfance.
- Parlez-nous du monde que vous souhaitez pour les femmes et les filles.

Message clé



DIRE : Lors de la dernière session, nous avons appris que certaines personnes ont un pouvoir inégal par rapport à d'autres. Dans cette session, nous avons vu que même si certains groupes ont moins de pouvoir, ils peuvent être influents et puissants lorsqu'ils se rassemblent. Lorsque nous nous rassemblons, notre voix est plus forte, nous obtenons la force et la confiance les unes des autres et nous pouvons avoir de l'influence. Notre groupe peut être notre soutien lorsque nous avons besoin de conseils ou de quelqu'un à qui parler. Cela peut aussi être un lieu où nous pensons au changement que nous voulons faire pour nous-mêmes, les unes pour les autres, pour nos familles et la communauté.

Vérification (5 minutes)

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.

À emporter (5 minutes)



DIRE : Si vous avez un(e) adulte de confiance dans votre vie, vous pouvez lui parler de la personne qui l'a inspiré en grandissant et pourquoi. Il peut s'agir d'une tutrice ou d'un tuteur qui participe aux sessions Filles Soleil ou d'une femme en qui vous avez confiance mais qui ne participe pas aux sessions, par exemple une grande sœur, une tante, une cousine, etc. Vous pouvez partager ce qu'elle vous a dit lors de la prochaine session.

 **REMARQUE :** Toutes les filles n'auront peut-être pas identifié un(e) adulte de confiance dans leur vie - ce n'est pas grave. Ne les obligez pas à en identifier un(e) avec qui réaliser les activités à emporter.

Vous pouvez rappeler aux filles que ces activités sont facultatives.

 POUR LA PROCHAINE SESSION SUR LE MARIAGE PRÉCOCE :

- ☐ Préparez les illustrations à l'avance
- ☐ Familiarisez-vous avec les concepts et la terminologie du genre
- ☐ Consultez les notes de préparation pour plus d'informations.

SESSION 4 :

QU'EST-CE QUE LE GENRE ?

Objectifs de la session :

À la fin de la session, les filles :

1. Auront continué à se valoriser et à valoriser leurs pairs (en particulier les filles à profils diversifiés)
2. Auront compris le genre et le sexe et leur lien avec le pouvoir
3. Auront pris plus conscience des stéréotypes de genre et sauront reconnaître les étiquettes que nous mettons sur les autres

Matériels :

- ☐ Boîte de commentaires.

Préparation :

- ☐ Préparez des illustrations pour le cercle d'histoire
- ☐ Fiche-ressource 4.1 : Les enfants de Maya, Activité 1,
- ☐ Fiche-ressource 4.2 : Chronologie des 24 heures si vous faites l'adaptation à l'activité 2,
- ☐ Fiches-ressources 10.1 et 10.2 : Diagrammes des organes internes et externes des ressources sur la santé.

Remarque :

Le genre est une question sensible ; les discussions sur ce sujet peuvent souvent être profondément personnelles, et aborder ces questions peut déclencher des souvenirs et des sentiments concernant des expériences passées ou actuelles. Avant d'engager de telles discussions avec des adolescentes ou un groupe de jeunes, vous devez réfléchir soigneusement à la manière de les mener avec sensibilité et responsabilité.

Les discussions autour du genre deviennent souvent passionnées et sont susceptibles de soulever des questions culturelles où il y a de forts désaccords, souvent basés sur des croyances idéologiques, religieuses ou autres fermement ancrées. Animer de telles discussions est un défi, qui implique d'être très conscient de nos propres attitudes et croyances et de comprendre comment aider les autres à discuter de ces questions de manière constructive.

Durée : 2 heures

Bienvenue et révision (10 minutes)

FAIRE :

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



DEMANDER : Quelqu'un a-t-il réussi à parler à un(e) adulte de confiance de l'activité à emporter de la semaine dernière ? Est-ce qu'une ou deux d'entre vous aimerait partager qui sont les personnes qui ont inspiré sa ou son adulte de confiance pendant son enfance et pourquoi ?

Cercle d'histoire (15 minutes)



DIRE : Aujourd'hui, nous allons écouter une histoire sur la sœur de Sara, Fatima, et son partenaire Salim et pendant que je la raconte, je vais vous poser quelques questions.

CONTEXTUALISATION :

Veuillez changer les noms des personnes et de la nourriture selon le contexte



DIRE : Fatima et Salim sont mariés depuis quelques années maintenant et Fatima est enceinte.



DEMANDER : Salim peut-il aussi tomber enceinte ? Pourquoi pas ? (Parce qu'il n'a pas les organes appropriés pour porter un bébé dans son ventre)



DIRE : Salim et Fatima ont aussi un petit garçon d'un an. Certains jours, Fatima donne à leur fils du lait maternel.



DEMANDER : Salim peut-il également donner du lait maternel à leur fils ? Pourquoi pas ? (Parce que Salim n'a pas les organes du corps nécessaires pour produire du lait)



DIRE : Salim va travailler tous les jours et rentre à la maison à 19 heures.



DEMANDER : Fatima peut-elle aussi aller travailler ? (Demandez pourquoi oui ou pourquoi non)



DIRE : Fatima va au travail, deux jours par semaine. Quand elle va travailler, un membre de la famille s'occupe du bébé.



DEMANDER : Le membre de la famille est-il un homme ou une femme ? (L'un comme l'autre peut s'occuper d'un bébé car il n'y a aucune raison biologique pour qu'un membre masculin de la famille ne puisse pas s'en occuper. Cependant, si les hommes n'ont pas été socialisés pour s'occuper d'un bébé, Fatima et Salim peuvent préférer un membre féminin de la famille qui a plus d'expérience pour s'occuper de leur bébé. Cela peut changer avec le temps, si les hommes apprennent à s'occuper des enfants.)



DIRE : Fatima prépare le dîner pour la famille; leur plat préféré est les œufs et le thé ou les haricots et le Posho.



DEMANDER : Salim peut-il aussi cuisiner ? (Demandez pourquoi oui ou pourquoi non)



DIRE : Salim cuisine, surtout les jours où Fatima va travailler. Salim prépare le dîner ces jours-là, car Fatima 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. Fatima aime s'assurer que la maison est ordonnée.



DEMANDER : Qui peut s'occuper des tâches ménagères ? (Demandez pourquoi Fatima, ou pourquoi Salim, ou pourquoi les deux.)



DIRE : Fatima et Salim se partagent les tâches. De cette façon, cela prend moins de temps à faire et c'est une division plus juste du travail.



DEMANDER : Avez-vous remarqué qu'il y avait des choses que seule Fatima pouvait faire et que Salim ne pouvait pas faire, et qu'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 faire tous les deux sont liées à leur genre. La société et la communauté dictent souvent ce que les femmes et les hommes peuvent faire à cause de leur genre. Ceci peut changer avec le temps.

✓ **FAIRE :** Arrêtez-vous pour des précisions et des questions avant de passer à l'étape suivante.

Explorons (15 minutes)

* **REMARQUE :** Utilisez les fiches-ressources de santé 10.1 et 10.2 si vous avez besoin de soutien pour expliquer les informations suivantes.

- **Le « sexe »** fait référence au corps physique et aux différences biologiques couramment observées entre les femmes et les hommes (avec lesquels nous sommes nées). La plupart des femmes naissent avec des parties du corps et des fonctions féminines - comme des seins, un vagin, un utérus, des menstruations, etc. La plupart des hommes naissent avec des parties du corps et des fonctions masculines - ils ont un pénis, ils éjaculent, ils ont du sperme, etc.
- **Le « genre »** fait référence aux attentes de la famille, de la société ou communauté envers les femmes et les hommes. La plupart du temps, cela n'a rien à voir avec les parties du corps que nous avons, mais est lié aux rôles et aux comportements que la société juge appropriés pour les femmes et les hommes. Par exemple, de par leur sexe, les femmes peuvent accoucher, mais l'attente selon laquelle le rôle de la femme est d'élever des enfants et de nettoyer la maison est une question de genre⁵. Si on dit 'attente' c'est parce que beaucoup de femmes et de filles aimeront élever des enfants et exécuter des tâches ménagères. Mais on s'attend toujours à ce qu'elles le fassent même si elles décident qu'elles ne veulent pas le faire. Et si elles ne le font pas, elles seront jugées par la société. Leur choix quant aux rôles qu'elles souhaitent jouer est donc dicté par la société.
- Certaines personnes peuvent être ridiculisées ou humiliées, surtout lorsqu'elles ne se comportent pas d'une manière attendue par la société en fonction de leur « genre ». Par exemple, si un homme pleure, sa communauté pourrait dire qu'il agit comme une femme, puisque la société a décidé qu'être émotif est quelque chose que seules les femmes peuvent être – même s'il est tout à fait normal pour un homme de pleurer.

***Intersexe :** Certains bébés naissent avec des corps différents des corps « féminin » ou « masculin » communs. Ils pourraient par exemple avoir une combinaison d'organes génitaux masculins et féminins. Nous appelons ces personnes « intersexes ».

***Transgenre :** Il y a aussi des personnes qui ne correspondent pas aux idées que la société a d'un homme ou d'une femme. Elles peuvent avoir des caractéristiques mixtes des deux sexes, par exemple, une personne peut avoir des seins ainsi qu'une barbe. Elle peut porter des vêtements féminins et avoir une voix d'homme. On les appelle des personnes transgenres. Les personnes transgenres sont également les personnes qui peuvent avoir l'identité de genre d'une fille ou d'un garçon depuis la naissance, mais qui ne se sentent pas à l'aise avec. Un garçon peut penser qu'il serait plus à l'aise en tant que fille et vice versa. Ou les personnes peuvent décider qu'elles ne veulent pas être étiquetées comme fille ou garçon. Ces personnes sont aussi humaines que n'importe quel homme ou femme et doivent être également acceptés dans la société .

✓ **FAIRE :** Arrêtez-vous pour des précisions et des questions avant de passer aux activités

5 Lien en anglais : https://www.alignplatform.org/sites/default/files/2018-09/2-GCOC_GEN_Module_FA.pdf

Activités (1 heure 10 minutes)

Activité 1 : Les enfants de Maya⁶ (30 minutes)

C'est une histoire à propos des enfants de Maya.

- Les enfants adorent jouer à des jeux.
- Un matin, les deux enfants jouent ensemble dans le quartier. L'enfant B veut aller jouer avec d'autres enfants du quartier, mais l'enfant A préfère qu'ils continuent à jouer uniquement tous les deux.
- Ils se disputent un peu et l'enfant A se met à pleurer. Finalement, l'enfant B accepte et les deux enfants restent ensemble et ne vont pas se joindre aux autres enfants.
- Lorsqu'ils rentrent chez eux après avoir joué dehors, un énorme chien s'approche d'eux et se met à aboyer. Le chien ne les laissera pas passer. L'enfant A et l'enfant B commencent tous deux à réfléchir à des moyens de s'échapper.
- Ils parviennent à s'échapper et rentrent chez eux en courant ! À ce moment-là, ils entendent le chien aboyer à l'entrée. L'enfant A se cache et l'enfant B décide d'aller à l'entrée et de gérer le chien.



DEMANDER : Lequel des enfants est un garçon et lequel est une fille ?

- Option 1 : L'enfant A est un garçon et l'enfant B est une fille
- Option 2 : L'enfant A est une fille et l'enfant B est un garçon



FAIRE :

- Demandez aux filles de lever la main si elles choisissent l'option 1
- Ensuite, demandez-leur de lever la main si elles choisissent l'option 2
- Enfin, demandez à deux ou trois filles qui ont choisi l'option 1 d'expliquer leur choix, Répétez l'exercice pour l'option 2.



FAIRE :

- Demandez aux filles quelles caractéristiques nous associons généralement au fait d'être une femme ou un homme sont décrites dans cette histoire.
- Sur un papier pour tableau de conférence, créez une colonne 'fille' et une colonne 'garçon' et notez les caractéristiques que le groupe mentionne.
- Quand les filles ont fini de lister les caractéristiques de l'histoire, demandez-leur si elles ont d'autres choses à ajouter (cela peut inclure les caractéristiques suivantes : amical, agressif, bruyant, calme, poli, viril, joli, etc.)



EXPLIQUER : Expliquez que cette histoire montre comment nous essayons d'étiqueter les filles et les garçons - nous appelons cela des stéréotypes de genre. Les stéréotypes de genre sont des croyances émises sur les femmes, les filles, les garçons et les hommes qui sont considérées comme vraies et immuables. Grâce à cette activité, nous avons pu voir comment ils fonctionnent et comment nous sommes toutes influencées par eux, même lorsque nous n'en sommes pas conscientes.



DISCUSSION : Quel impact les stéréotypes de genre peuvent-ils avoir sur les filles et les garçons ? Prenez des notes sur le papier pour tableau de conférence.

- Ils font partie intégrante de la société parce que nous les apprenons dans nos familles, nos écoles et nos

6 Adapté de https://www.alignplatform.org/sites/default/files/2018-09/2-GCOC_GEN_Module_FA.pdf (lien en anglais)

communautés, et par le biais des médias.

- Ils façonnent les attitudes, les comportements, les décisions et les rôles des femmes, des filles, des garçons et des hommes.
- Ils sont utilisés comme moyen de contrôler les comportements des gens, mais surtout des femmes et des filles (parce que certains rôles de genre sont très restrictifs pour les femmes et les filles).
- Ils enferment les filles et les femmes, en particulier, dans des comportements et des rôles qui nous empêchent de développer notre plein potentiel et de réaliser nos droits.
- Ces stéréotypes mènent à des attentes sur l'âge que les filles devraient avoir pour se marier, quand elles devraient avoir des enfants et le rôle qu'elles devraient jouer dans le foyer.
- Et lorsqu'une personne ne correspond pas aux étiquettes et aux stéréotypes, cela peut la conduire à être exclue de certains groupes de la communauté. Par exemple, si une fille n'est pas mariée à un certain âge, elle peut être considérée comme non-mariaable, même si les garçons et les hommes peuvent se marier à un âge bien plus avancé.

Activité 2 : Les rôles de genre (25 minutes)

✓ FAIRE :

- Divisez les filles en deux groupes et demandez-leur de se mettre en ligne l'un en face de l'autre. Un groupe représentera les filles et l'autre les garçons (ou hommes/femmes si vous travaillez avec des filles mariées/divorcées).
- Expliquez aux filles que vous allez leur donner une certaine heure de la journée et que chaque groupe montrera à son tour ce qu'il ferait habituellement à ce moment-là selon qu'il s'agisse d'un groupe de filles ou de garçons
- Assurez-vous de clarifier s'il s'agit d'un jour de semaine ou d'un week-end. Guidez les groupes à travers différents moments de la journée, du matin au soir. Si les groupes ont du mal à réfléchir, demandez-leur de penser au temps qu'ils passent à étudier, à travailler, à faire des tâches ménagères, à s'occuper des enfants, à dormir, à se reposer, à socialiser ou à jouer à des jeux.
- À la fin de la journée, demandez au groupe de dire ce qu'il a passé la plupart de sa journée à faire.

* **REMARQUE :** Si le groupe est constitué de filles mariées/en union, vous pouvez les diviser en mari/femme, un partenaire féminin/ masculin.

ADAPTATION : Si les filles ont une mobilité réduite, vous pouvez remplacer la ligne par une chronologie de 24 heures. Divisez les filles en deux groupes : un groupe « femme » et un groupe « homme ». Demandez-leur de dessiner une frise chronologique sur une feuille de papier, puis de marquer/dessiner ce que les filles/garçons font à ce moment précis. Elles peuvent ensuite se remettre en un seul groupe pour discuter des questions ci-dessous. Voir l'exemple de frise chronologique dans la fiche-ressource 4.2.

Filles célibataires	Filles mariées/divorcées
• Ont-elles remarqué que les groupes de filles et de garçons faisaient tous la même chose ? Des choses différentes ? Écrivez leurs réponses sur un papier pour tableau de conférence. • Les filles ont-elles moins de temps pour se reposer et jouer que les garçons ? Pourquoi est-ce le cas ? • Les filles ont-elles plus de tâches ménagères et de prestation de soins à accomplir que les garçons ? Pourquoi est-ce le cas ? • Les garçons passent-ils plus de temps dehors que les filles ? Pourquoi est-ce le cas ? • Les différences dans ce que font les filles et les garçons reflètent-elles des différences de valeur et de pouvoir entre eux ? Comment ?	• Ont-elles remarqué que les groupes de femmes et d'hommes faisaient tous la même chose ? Des choses différentes ? Écrivez leurs réponses sur un papier pour tableau de conférence. • Les femmes ont-elles moins de temps pour se reposer et se détendre que les hommes ? Pourquoi est-ce le cas ? • Les femmes ont-elles plus de tâches ménagères et de prestation de soins à accomplir que les hommes ? Pourquoi est-ce le cas ? • Les hommes passent-ils plus de temps à travailler à l'extérieur de la maison que les femmes ? Pourquoi est-ce le cas ? • Les différences dans ce que font les femmes et les hommes reflètent-elles des différences de valeur et de pouvoir entre eux ? Comment ?

DIRE : Cette activité nous a montré comment les filles et les garçons/femmes/hommes se font souvent dicter ce qu'ils devraient faire en raison de leur « genre »⁷. Ces attentes ont un impact sur les filles et les garçons tout au long de leur vie et conduisent à un pouvoir inégal entre les femmes et les hommes. Nous pouvons voir cela en regardant les différents rôles que les filles/femmes et les garçons/hommes jouent tout au long de la journée. Un pouvoir inégal signifie ne pas avoir la capacité de prendre des décisions pour vous-même et, dans certains cas, un accès différent aux droits. Être différent, c'est-à-dire être une femme, un homme, mariée, divorcée, ayant ou n'ayant pas de handicap ne devrait pas signifier une différence dans l'accès aux droits ou dans la façon dont une personne est traitée ou appréciée dans la communauté.

Activité 3 : Le changement commence avec moi⁸ ! (15 minutes)

DEMANDER : Pourquoi les gens acceptent-ils les étiquettes de genre données aux filles et aux garçons ?

FAIRE : Prenez quelques commentaires des participantes et associez-les aux déclarations suivantes :

- Les stéréotypes de genre font tellement partie de notre perception de nous-mêmes et des autres que nous arrêtons d'y penser, ou de penser à la manière dont ces stéréotypes ont façonné nos attitudes et nos opinions sur les hommes et les femmes.
- Même si nous pouvons voir qu'ils causent des préjudices, nous croyons à tort que nous ne pouvons rien faire pour les éviter.
- Expliquez que nous sommes toutes susceptibles de faire des choses qui vont dans le sens des stéréotypes de genre parce que la société nous a dit comment nous comporter.
- Expliquez que nous sommes nombreuses à aimer faire des choses qui sont assignées de façon stéréotypée aux filles ou aux femmes. Par exemple, certaines d'entre nous pourraient aimer cuisiner ou s'occuper de leurs frères et sœurs et c'est génial ! Mais nous pourrions nous demander : le faisons-nous parce que nous aimons et voulons le faire ou le faisons-nous parce qu'on s'attend à ce que les femmes et les filles assument ces rôles. Et que se passerait-il si nous ne le faisons pas ?

⁷ Ibid.

⁸ Lien en anglais : https://www.alignplatform.org/sites/default/files/2018-09/2-GCOC_GEN_Module_FA.pdf

 **REMARQUE :** Il est important de laisser au groupe de filles le temps de réfléchir aux informations fournies et de vérifier leurs opinions ou leurs pensées. Le changement est progressif et les filles n'acceptent peut-être pas encore pleinement tous ces points. Ce n'est pas un problème.

Message clé

 **DIRE :** Certaines étiquettes et stéréotypes de genre contribuent à l'inégalité de pouvoir entre les groupes. Les personnes qui ont plus de pouvoir ne veulent pas contester les stéréotypes parce qu'elles pourraient perdre le pouvoir qu'elles ont, par exemple, entre les femmes et les hommes. Mais nous avons aussi le pouvoir de travailler ensemble pour sensibiliser sur les choses que nous voulons changer, et aussi de travailler sur nous-mêmes en réfléchissant aux étiquettes que nous attribuons aux personnes différentes de nous, par exemple comment nous pensons à une femme qui peut être divorcée ou ayant un handicap.

Vérification (5 minutes)

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.

À emporter (5 minutes)



DIRE : La semaine prochaine, racontez-nous tous les stéréotypes de genre que vous avez remarqués sur les femmes ou les filles ou même les garçons et les hommes ou d'autres stéréotypes sur des personnes différentes de vous. Il s'agit peut-être de quelque chose que vous avez vu ou quelque chose que vous avez vécu vous-même.



POUR LA PROCHAINE SESSION SUR LE MARIAGE PRÉCOCE :

- ☐ Invitez une travailleuse sociale à se joindre à la session pour fournir des informations sur la gestion des cas et pour que les filles se familiarisent avec elle.

SESSION 5 :

NOS RELATIONS - PARTIE I

(Filles célibataires)

Objectifs de la session :

À la fin de la session, les filles auront :

1. Identifié leur personne de confiance
2. Compris les différents types de relations que nous avons dans nos vies
3. Exploré les techniques de communication pouvant être utilisées avec les décideuses et décideurs
4. Appris des stratégies pour influencer les décisions en toute sécurité, y compris les décisions liées au mariage précoce

Matériels :

- ☐ Boîte de commentaires
- ☐ Boîte d'art
- ☐ Fiche-ressource 5.1 – Nos conseils de relations

Préparation :

- Invitez la travailleuse sociale à se joindre à la session et présentez-la. Demandez-lui d'expliquer son rôle et comment elle peut aider les filles à la fin de la session

Note à l'animatrice :

- Il existe de nombreuses façons de communiquer, qu'elles soient verbales, physiques, visuelles, etc. Bien que cette session ne couvre que quelques formes de communication, il peut être utile d'inclure d'autres formes de communication, surtout si le groupe est diversifié. Vous pouvez intégrer cet aspect à la session en demandant aux filles elles-mêmes quelles sont les autres formes de communication qu'elles utilisent et qui ne sont pas couvertes par la session, et en leur demandant comment elles peuvent être appliquées à la situation.

Durée : 2 heures

Bienvenue et révision (10 minutes)

FAIRE :

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



DEMANDER : Demandez aux filles si elles ont rencontré des stéréotypes de genre depuis votre dernière rencontre. Laissez de l'espace pour discuter si elles ont des questions ou ne savent pas si quelque chose est considéré comme un stéréotype ou pas.



DIRE : Aujourd'hui, nous allons parler des relations avec les tuteurs/tutrices. Nous comprenons que les discussions sur la communication avec les tuteurs/tutrices peuvent être difficiles et susciter des émotions difficiles. Les histoires de la session d'aujourd'hui peuvent également être sensibles. Nous allons donc garantir un espace sûr, en nous rappelant les accords de groupe que nous avons établis.

- ✓ **FAIRE :** Demandez aux filles de récapituler les accords de groupe.

Cercle d'histoire (10 minutes)

La mère de Sara lui dit qu'il est temps qu'elles commencent à chercher un mari pour Sara. Elle dit à Sara que la maison devenait trop encombrée et que la famille avait du mal à subvenir à ses besoins financiers. Elle lui dit qu'elle veut faire ce qui est le mieux pour Sara et elle pense que se marier est la meilleure option pour son avenir. Mais Sara ne veut pas se marier, elle crie après sa mère et quitte la pièce.

? **DEMANDER :**

- Avez-vous entendu des histoires similaires de filles à qui l'on a imposé un mariage contre leur volonté ?
- Y a-t-il des exemples de filles qui réussissent à convaincre leurs parents de retarder leur mariage ?

Explorons : (15 minutes)

= **DIRE :** Aujourd'hui, nous allons parler des relations familiales et de la façon dont nous pouvons communiquer avec notre famille sur les choses que nous voulons pour notre avenir.

? **DEMANDER :** Est-ce que l'une d'entre vous souhaiterait partager des exemples de la manière dont elle communique ses désirs et ses besoins à sa famille ?

* **REMARQUE :** Si les filles mentionnent des exemples nuisibles, demandez-leur quels en sont les avantages et les inconvénients.

... **EXPLIQUER :** Au fur et à mesure que les filles grandissent et changent, leurs relations avec leurs tuteurs/tutrices peuvent également changer. Nous voyons par exemple que la mère de Sara veut qu'elle se marie. On peut s'attendre à ce que d'autres filles assument plus de responsabilités ou qu'elles remarquent que leurs mouvements sont plus restreints qu'auparavant. Chaque situation est différente, mais à mesure que les filles grandissent et ont leurs propres idées sur leur avenir, elles peuvent se trouver parfois en désaccord avec leurs tuteurs/tutrices.

Apprendre des compétences qui améliorent la communication peut aider les filles à mieux discuter de leurs désirs et de leurs besoins avec leurs tuteurs/tutrices, en particulier lorsqu'elles sont confrontées à un défi spécifique, comme c'est le cas pour Sara.

Des mesures peuvent être prises pour améliorer la communication avec vos familles, en particulier lorsque vous êtes confrontées à un défi spécifique.

✓ **FAIRE :** Appuyez-vous sur la fiche-ressource 5.1 pour expliquer les points suivants :

- **Soyez prêtes.** Soyez conscientes de ce que vous demandez et réfléchissez aux conséquences de votre demande.
- **Choisissez le bon moment.** Lorsque la situation à la maison est détendue, 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 avançant des faits. Si vous commencez à vous sentir trop agitées pour continuer, vous pouvez demander à vos tuteurs/tutrices de faire une pause dans la discussion et de reparler du problème plus tard.
- **Écoutez ce que vos tuteurs/tutrices ont à dire.** Considérez leur point de vue et si elles/ils ont raison.
- **Utilisez des « Déclarations du Je ».** Ce sont des déclarations qui montrent ce que vous ressentez ou ce que vous pensez sans blâmer l'autre personne. Ces phrases parlent de notre propre expérience et de nos propres sentiments. Cela signifie que vous pourriez dire : « Je suis bouleversée par ce que tu as dit » au lieu de dire « Tu es une mauvaise personne pour avoir dit ce que tu as dit. »

 **DEMANDER :** Y a-t-il d'autres conseils que vous utilisez et que vous souhaiteriez partager ?

Activités (1 heure 15 minutes)

Activité 1 : Téléphone (15 minutes)

 **EXPLIQUER :** Avant de regarder de plus près l'histoire de Sara, nous allons jouer à un jeu d'échauffement pour nous aider à comprendre la communication un peu plus en détail. Ce jeu nous aidera à pratiquer à la fois nos capacités de concentration et d'écoute.

 FAIRE :

- Invitez les filles à se tenir debout en ligne droite.
- Choisissez une fille qui passera le premier « appel téléphonique » et une fille qui recevra le dernier.
- Chuchotez 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.

 **REMARQUE :** Si des mesures de distanciation sociale sont en place, les filles peuvent essayer de lire sur les lèvres ce que dit l'autre fille.

- Invitez la dernière fille à partager ce qu'elle a entendu/vu.
- Est-ce la même chose que ce que la première fille a dit ?
- Était-ce différent, dans quelle mesure et pourquoi ?
- Invitez d'autres filles à être les premières ou dernières filles de la file.

 **DEMANDER :** Qu'est-ce qui a rendu l'écoute difficile dans cette activité ?

 **EXPLIQUER :** Même si nous savions que la tâche du jeu était simplement d'écouter attentivement, nous avons quand même réussi à entendre des choses qui n'étaient pas dans le message d'origine. Chacune de nous a ses propres expériences et filtres qui influencent ce que nous entendons et comment nous interprétons les choses. C'est pourquoi la communication et la compréhension de ce que l'autre personne veut dire sont si importantes. Cela nous aide également à réfléchir à la manière dont nous pourrions communiquer nos propres désirs et besoins d'une manière qui soit comprise par les autres.

Activité 2 : Compétences en négociation (45 minutes)

 **DIRE :** Nous allons maintenant mettre en pratique certaines des compétences dont nous avons discuté.

 **DEMANDER :** Quand nous disons « soyez prêtes », que pensez-vous que nous entendons par là ? (Demandez à quelques filles de partager leurs réponses.)

 **EXPLIQUER :** Être prête peut inclure une réflexion sur les questions suivantes :

- Quel est le résultat souhaité ?
- Quel est le résultat souhaité par l'autre personne ?
- Sur quoi êtes-vous prêtes à faire des compromis ? (Par exemple, qu'est-ce que vous êtes à l'aise d'abandonner ou de faire/de ne pas faire ?)

- Existe-t-il des alternatives si un compromis n'est pas possible ? (Y-a-t-il d'autres solutions auxquelles vous pouvez penser pour résoudre le problème ?)
- Que se passerait-il si vous obtenez ou n'obtenez pas ce que vous demandez ?

 **DIRE :** Prenons l'histoire de Sara et de sa mère. Quand la mère de Sara a dit qu'elle voulait que Sara se marie, comment Sara pouvait-elle lui répondre en faisant en sorte qu'elle l'écoute ?

► Étape 1

✓ **FAIRE :**

- 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 pourrait mieux préparer ce qu'elle veut dire à sa mère.
- Demandez-leur de préparer un jeu de rôle pour le groupe.
- Sélectionnez un groupe qui présentera son jeu de rôle. Les autres groupes peuvent ajouter leurs propres suggestions qui n'ont pas été mentionnées par le groupe.

 **REMARQUE :** Dans le cas des mariages précoces, les filles doivent être encouragées à réfléchir à des suggestions et à des compromis qui excluent leur mariage. Rappelez-leur qu'il est de leur droit d'attendre d'avoir 18 ans pour se marier ou ne pas se marier du tout si elles ne le veulent pas.

 **DEMANDER :** Maintenant que Sara est prête, comment sait-elle que c'est le bon moment pour en discuter avec sa mère ?

 **EXPLIQUER :** Lorsqu'elle réfléchit au meilleur moment pour parler avec sa mère, certaines des questions que Sara pourrait se poser sont les suivantes :

- Quelle est la situation à la maison/à l'endroit où elle va commencer la conversation ?
- Sa mère est-elle calme et détendue, ou est-elle occupée à faire autre chose ou à parler à quelqu'un d'autre ?
- Comment est son langage corporel ? A-t-elle l'air heureuse, en colère, distraite, etc. ?
- Elle peut trouver utile de demander à sa mère : « J'ai quelque chose dont je veux te parler, est-ce que tu es libre maintenant ? » ou « As-tu quelques minutes pour parler de quelque chose avec moi ? »

► Étape 2

✓ **FAIRE :**

- Dans les mêmes groupes, demandez aux filles de discuter de l'environnement idéal dans lequel la conversation devrait avoir lieu. Elles peuvent utiliser les questions pour orienter leur discussion.
- Demandez à un groupe de partager sa discussion avec le reste des groupes, en expliquant pourquoi l'environnement est idéal ou non. Les autres groupes peuvent ajouter leurs propres suggestions qui n'ont pas été mentionnées par le groupe en question.

EXPLIQUER :

- Nous avons discuté de l'importance de s'assurer que les tuteurs/tutrices sont détendu(e)s et prêt(e)s à parler, mais il est également important que la fille vérifie comment elle se sent. Est-elle prête à avoir la conversation ? Si elle se sent agitée, ce n'est peut-être pas le bon moment.
- Il est important de parler calmement, sans crier, car lorsque nous crions, l'autre personne est moins susceptible d'écouter. 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 « Je voudrais vraiment que X se produise », « C'est quelque chose qui est important pour moi » ou « Je voudrais que vous me souteniez dans X. »

► Étape 3

 **DIRE :** Dans vos groupes, vous ferez un jeu de rôle sur la façon dont Sara peut parler calmement et clairement à sa mère.

 **FAIRE :** Demandez à un groupe de partager son jeu de rôle avec les autres groupes. Les autres groupes peuvent ajouter leurs propres suggestions qui n'ont pas été mentionnées par le groupe en question.

 **DEMANDER :** Sara a donc parlé à sa mère, mais sa mère n'est toujours pas d'accord. Que devrait faire Sara maintenant ?

 **EXPLIQUER :**

- Dans l'histoire, Sara s'est énervée et a crié après sa mère et a quitté la pièce. Cela signifie qu'elles n'ont pas été en mesure de discuter davantage. C'est normal que Sara n'ait pas voulu en parler à ce moment-là, la nouvelle l'avait peut-être choquée. Maintenant que Sara est prête à parler davantage, une chose qu'elle peut faire est écouter et poser des questions. Sa mère a dit que se marier était la meilleure chose pour Sara étant donné leur situation. Sara peut lui demander pourquoi elle pense que c'est la meilleure chose et s'il n'existerait pas d'alternatives. Elle pourrait dire : « 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 tous heureux ? » L'important est de communiquer calmement afin de bien comprendre ce qui se passe et pourquoi.
- Fournir des informations factuelles peut également aider Sara lorsqu'elle discute avec sa mère. Elle peut dire que « les filles qui se marient avant l'âge de 18 ans courent un risque accru d'infection par le VIH »⁹ ou « les filles qui se marient et tombent enceintes avant 18 ans courent un plus grand risque de décès lors de l'accouchement »¹⁰.

► Étape 4

 **DEMANDER :** Si la mère de Sara n'écoute pas les souhaits de Sara et insiste pour qu'elle se marie et que les conseils n'ont pas fonctionné, qu'est-ce que Sara peut faire de plus ?

 **FAIRE :**

- Dans leurs groupes, demandez aux filles de réfléchir à ce que Sara pourrait faire d'autre pour empêcher son mariage.
- Demandez à un groupe de partager ses idées. Les autres groupes peuvent ajouter leurs propres suggestions qui n'ont pas été mentionnées par le groupe en question.

 **DIRE :** Voici quelques suggestions de ce que Sara pourrait faire.

- Parler à un autre membre de sa famille en qui elle a confiance : son père, sa tante, sa sœur aînée ou son frère. Quelqu'un qui peut convaincre sa mère.
- Parlez à une travailleuse sociale dans l'espace sûr qui pourrait aider Sara à préparer une stratégie qui empêcherait son mariage.

9 Filles pas épouses <https://www.fillespasepouses.org/>

10 Ibid.

Activité 3 : Ma personne de confiance (15 minutes)

- ✓ **FAIRE :** Rappelez aux filles la première séance où elles ont indiqué qui étaient leurs personnes de confiance. Demandez-leur de penser à leurs personnes de confiance : est-ce qu'elles se tourneraient vers elles pour des questions spécifiquement liées au mariage ou autres questions sensibles ? Si elles ne se tournaient pas vers ces personnes, vers qui se tourneraient-elles ? Si les filles ne peuvent penser à personne au sein de leurs amies et de leur cercle familial, demandez-leur de penser aux personnes de l'espace sûr vers lesquelles elles pourraient se tourner. Demandez-leur de se souvenir de cette personne au fur et à mesure qu'elles avancent dans les sessions.

- ... **EXPLIQUER :** Lorsque les filles ont des problèmes ou font face à des difficultés, comme c'était le cas de Sara, elles peuvent vouloir parler à quelqu'un. Dans l'espace sûr, quelqu'un est formé pour écouter les préoccupations des filles dans un espace très sécurisé et confidentiel, où n'importe quelle fille peut librement s'exprimer et s'ouvrir sur tout ce qui la dérange. Nous appelons cette personne une travailleuse/assistante sociale. Les filles peuvent parler à une travailleuse sociale de leurs gros problèmes comme de leurs petits problèmes. Les filles peuvent les voir plus d'une fois et les consulter sur différents types de problèmes.

- ✓ **FAIRE :** Si une travailleuse sociale est présente, demandez-lui de se présenter et de vous expliquer comment elle peut apporter son soutien aux filles.

Message clé

- = **DIRE :** Utiliser de bonnes compétences en communication peut aider les filles à parler aux adultes afin qu'ils puissent mieux comprendre l'opinion des filles. Cela peut parfois conduire à des résultats dont la fille et l'adulte sont tous les deux satisfaits, mais parfois non. Cela dépend de la situation et aussi de l'ouverture des parents à la négociation. Lorsque les filles sont confrontées à des problèmes, notamment liés au mariage non désiré ou forcé, et ont besoin de soutien, elles peuvent s'adresser à quelqu'un dans l'espace sûr.

Vérification (5 minutes)

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.

À emporter (5 minutes)

- = **DIRE :** Mettez en pratique les compétences de communication que nous avons apprises aujourd'hui. Même si c'est pour communiquer une petite demande, envie ou besoin que vous avez. Si vous ne voulez pas vous entraîner sur vos tuteurs/tutrices ou votre personne de confiance, vous pouvez le faire avec une amie ou un frère ou une sœur. Faites-nous savoir comment cela s'est déroulé lors de la prochaine session.

* **POUR LA PROCHAINE SESSION SUR LE MARIAGE PRÉCOCE :**

- ☐ Invitez une travailleuse sociale à se joindre à la session pour fournir des informations sur la gestion des cas et pour que les filles se familiarisent avec elle.

SESSION 5 :

NOS RELATIONS PARTIE I (Filles mariées et divorcées)

Objectifs de la session :

À la fin de la session, les filles auront :

- Identifié leur personne de confiance
- Exploré les techniques de communication pouvant être utilisées avec les décideuses et décideurs
- Appris des stratégies pour influencer les décisions en toute sécurité, y compris les décisions liées à la vie conjugale

Matériels :

- ☐ Boîte d'art
- ☐ Boîte de commentaires
- ☐ Fiche-ressource 5.1 : Nos conseils de relations

Préparation :

- Invitez la travailleuse sociale à se joindre à la session et présentez-la. Demandez-lui d'expliquer son rôle et comment elle peut aider les filles à la fin de la session.

Note à l'animatrice :

- Il existe de nombreuses façons de communiquer, qu'elles soient verbales, physiques, visuelles, etc. Bien que cette session ne couvre que quelques formes de communication, il peut être utile d'inclure d'autres formes de communication, surtout si le groupe est diversifié. Vous pouvez intégrer cet aspect à la session en demandant aux filles elles-mêmes quelles sont les autres formes de communication qu'elles utilisent et qui ne sont pas couvertes par la session, et en leur demandant comment elles peuvent être appliquées à la situation.

Durée : 2 heures

Bienvenue et révision (10 minutes)

FAIRE :

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



DEMANDER : Demandez-leur si elles ont rencontré des stéréotypes de genre sur des femmes ou des filles ou même des garçons et des hommes ou d'autres stéréotypes sur des personnes différentes d'elles qu'elles ont pu observer, entendre ou expérimenter elles-mêmes. Laissez de l'espace pour discuter si elles ont des questions ou ne savent pas si quelque chose était un stéréotype ou non.



DIRE : Aujourd'hui, nous allons discuter de nos relations avec les décideuses et décideurs dans nos vies. Nous comprenons que les discussions sur la communication avec les décideuses/eurs peuvent être difficiles

et susciter des émotions difficiles. Les histoires de la session d'aujourd'hui peuvent également être sensibles. Nous allons donc garantir un espace sûr, en nous rappelant les accords de groupe que nous avons établis.

 **FAIRE :** Demandez aux filles de récapituler les accords de groupe.

Cercle d'histoire (10 minutes)

Filles mariées	Filles divorcées
Durant cette session nous rencontrerons la cousine de Sara, Reem, qui s'est récemment mariée et vit avec son mari et sa belle-famille. La belle-mère de Reem se plaint que Reem ne fait pas assez de travail ménager. Un jour, la belle-mère de Reem lui dit d'aller faire les courses. Sur le chemin, Reem rencontre Sara et elles commencent à discuter, cela faisait longtemps qu'elles ne s'étaient pas vues. Quand Reem revient à la maison, sa belle-mère est très en colère parce que Reem a mis beaucoup de temps pour revenir. Reem est bouleversée par ces paroles. Elle veut dire à sa belle-mère qu'elle est submergée par tout ce qu'on attend d'elle et que c'est trop pour une seule personne. Elle a besoin de plus de soutien et elle veut avoir le temps de voir ses amies et sa famille. Mais elle ne dit pas cela à sa belle-mère, elle se contente de quitter la pièce.	Durant cette session, nous rencontrerons la cousine de Sara, Reem, qui a récemment divorcé parce que son mari n'était pas un bon homme et qui est revenue vivre avec ses parents. La situation à la maison est difficile car elle a aussi un petit enfant maintenant et ses parents ont du mal à se débrouiller. Reem essaie de faire le plus possible pour soutenir sa famille, mais elle se sent parfois dépassée. Cela conduit à des tensions avec ses parents. Un jour, la mère de Reem lui dit d'aller faire les courses. Sur le chemin, Reem rencontre Sara et elles commencent à discuter. Au moment où elle retourne à la maison, sa mère est très en colère. Reem est bouleversée par ces paroles et crie après sa mère. Elle souhaite que sa mère soit plus compréhensive et solidaire et ne la blâme pas tout le temps pour quelque chose.
 DEMANDER : • Avez-vous entendu des histoires similaires où des filles ne se sentent pas capables de communiquer leurs désirs ou leurs besoins à leurs tuteurs/tutrices ou beaux-parents ? • Y-a-t-il des exemples de filles qui réussissent à surmonter cela ? Comment y sont-elles arrivées ? • Est-il normal que Reem se sente bouleversée ?  EXPLIQUER : Reem a le droit d'être bouleversée, elle ne reçoit pas le soutien dont elle a besoin et on lui parle durement.	

Explorons : (15 minutes)

 **DIRE :** Aujourd'hui, nous allons parler des relations familiales, en particulier des relations avec nos beaux-parents et nos tuteurs/tutrices, comment nous pouvons communiquer avec eux sur ce que nous voulons et comment gérer les désaccords.

 **DEMANDER :** Est-ce que l'une d'entre vous souhaite partager des exemples de la façon dont elle communique ses désirs avec sa belle-famille et ses tuteurs/tutrices et comment elles gèrent les désaccords ?

 **REMARQUE :** Si les filles mentionnent des exemples nuisibles, demandez-leur quels en sont les avantages et les inconvénients.

 **DIRE :** Comme nous l'avons entendu dans l'histoire de Reem, certaines personnes, en particulier les adultes, prennent des décisions au nom des filles avec lesquelles les filles ne sont pas d'accord et ne répondent pas à leurs besoins. Dans cette session, nous verrons comment utiliser le pouvoir que nous avons pour gérer de telles situations.

Filles mariées	Filles divorcées
 EXPLIQUER : • Lorsque les filles se marient, beaucoup quittent leur domicile familial pour s'installer avec leur mari et la famille de leur mari. • Parfois, elles continuent à voir leur famille biologique de façon régulière, d'autres fois elles s'en éloignent. • Parfois, elles épousent d'autres membres de leur famille élargie ou des personnes connues de la famille et d'autres fois, en particulier dans les situations où des familles ont été déplacées, elles peuvent finir par épouser une personne qui n'est pas du tout connue de la famille. • Dans certaines situations, les filles sont satisfaites de la décision et s'adaptent au nouvel environnement mais pour beaucoup de filles ce n'est pas aussi facile. • Aujourd'hui, nous allons donc explorer ce que les filles peuvent faire dans des situations où les choses sont difficiles dans leur nouvel environnement familial.	 EXPLIQUER : • Parfois, particulièrement lorsque les filles se marient à un jeune âge, elles peuvent se trouver confrontées à des difficultés dans leur relation. • Parfois, c'est parce que les filles n'ont pas le même pouvoir que les femmes plus âgées ou le soutien nécessaire pour prendre des décisions et dire ce qu'elles veulent et ce dont elles ont besoin. • Il peut y avoir de nombreuses attentes irréalistes à l'égard des filles. Certaines filles peuvent divorcer et retourner dans la maison familiale. • Et bien qu'il existe de nombreuses raisons de divorcer, les filles ne devraient pas être punies pour cela. Elles ont le droit de décider quoi faire de leur vie. Elles ont également le droit de choisir de rester mariées ou non.

 **EXPLIQUER :** L'apprentissage de compétences qui améliorent la communication peut aider les filles à discuter de leurs désirs et besoins et à faire face aux désaccords lorsqu'elles sont confrontées à un défi spécifique. Et bien que des filles comme Reem ne devraient pas avoir à résoudre ces problèmes, nous devons parfois utiliser notre « pouvoir de » (comme nous en avons discuté il y a quelques sessions) pour essayer de résoudre certains de ces défis de façon aussi sûre que possible parce que cela conduira à un meilleur résultat pour nous. Des mesures spécifiques peuvent être prises pour améliorer la communication avec les membres de la famille, qu'il s'agisse de beaux-parents, de parents biologiques, de maris ou même d'amies.

 **FAIRE :** Appuyez-vous sur la fiche-ressource 5.1 pour expliquer les points suivants :

- **Soyez prêtes.** Soyez conscientes de ce que vous demandez et réfléchissez aux conséquences de votre demande.
- **Choisissez le bon moment.** Lorsque la situation à la maison est détendue, vérifiez le langage corporel du membre de votre famille pour vous assurer qu'il/elle est prêt(e) à parler.
- **Soyez calmes.** Présentez votre sujet calmement et en avançant des faits. Si vous commencez à vous sentir trop agitée pour continuer, vous pouvez demander à vos tutrices/tuteurs de faire une pause dans la discussion et de reparler du problème plus tard.
- **Écoutez ce que vos tutrices/tuteurs ont à dire.** Considérez leur point de vue et si elles/ils ont raison.
- **Utilisez des « Déclarations du Je ».** Ce sont des déclarations qui montrent ce que vous ressentez ou ce que vous pensez sans blâmer l'autre personne. Ces phrases parlent de notre propre expérience et de nos

propres sentiments. Cela signifie que vous pourriez dire : « Je suis bouleversée par ce que tu as dit » au lieu de dire « Tu es une mauvaise personne pour avoir dit ce que tu as dit. »

 **DEMANDER :** Y-a-t-il d'autres conseils que vous utilisez et que vous souhaiteriez partager ?

Activités (1 heure 15 minutes)

Activité 1 : Téléphone (15 minutes)

 **EXPLIQUER :** Avant de regarder de plus près l'histoire de Reem, nous allons jouer à un jeu d'échauffement pour nous aider à comprendre la communication un peu plus en détail. Ce jeu nous aidera à pratiquer à la fois nos capacités de concentration et d'écoute.

 FAIRE :

- Invitez les filles à se tenir debout en ligne droite.
- Choisissez une fille qui passerait le premier « appel téléphonique » et une fille qui recevrait le dernier.
- Chuchotez une phrase à la première fille. Demandez-lui 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.

 **REMARQUE :** Si des mesures de distanciation sociale sont en place, les filles peuvent essayer de lire sur les lèvres ce que dit l'autre fille.

- Invitez la dernière fille à partager ce qu'elle a entendu/vu.
- Est-ce la même chose que ce que la première fille a dit ?
- Était-ce différent, dans quelle mesure et pourquoi ?
- Invitez d'autres filles à être les premières ou dernières filles de la file.

 **DEMANDER :** Qu'est-ce qui a rendu l'écoute difficile dans cette activité ?

 **EXPLIQUER :** Même si nous savions que la tâche du jeu était simplement d'écouter attentivement, nous avons quand même réussi à entendre des choses qui ne figuraient pas dans le message d'origine. Chacune de nous a ses propres expériences et filtres qui influencent ce que nous entendons et comment nous interprétons les choses. C'est pourquoi la communication et la compréhension de ce que l'autre personne veut dire sont si importantes. Cela nous aide également à réfléchir à la manière dont nous pourrions communiquer nos propres désirs et besoins d'une manière qui soit comprise par les autres.

Activité 2 : Compétences en négociation (45 minutes)

 **DIRE :** Nous allons maintenant mettre en pratique certaines des compétences dont nous avons discuté.

 **DEMANDER :** Quand nous disons « soyez prêtes », que pensez-vous que nous entendons par là ? (Demandez à quelques filles de partager leurs réponses.)



EXPLIQUER : Être prête peut inclure une réflexion sur les questions suivantes :

- Quel est le résultat souhaité ?
- Quel est le résultat souhaité par l'autre personne ?
- Sur quoi êtes-vous prête à faire des compromis ? (Par exemple, qu'est-ce que vous êtes à l'aise d'abandonner ou de faire/de ne pas faire ?)
- Existe-t-il des alternatives si un compromis n'est pas possible ? (Y-a-t-il d'autres solutions auxquelles vous pouvez penser pour résoudre le problème ?)
- Que se passerait-il si vous obtenez ou n'obtenez pas ce que vous demandez ?



DIRE : Prenons l'histoire de Reem et de sa mère/belle-mère. Lorsque la mère/belle-mère de Reem a dit des mots blessants à Reem, Reem :

- Filles mariées : Voulait dire quelque chose, mais ne savait pas quoi dire et si c'était le bon moment.
- Filles divorcées : S'est fâchée et a crié après sa mère.



DEMANDER : Comment Reem pourrait-elle répondre à sa belle-mère/mère de façon à ce qu'elle l'écoute ?

► Étape 1



FAIRE :

- Répartissez les filles en quatre groupes
- Donnez-leur le temps de discuter et de réfléchir aux questions et à la manière dont Reem pourrait mieux préparer ce qu'elle veut dire à sa mère/belle-mère.

Demandez-leur de préparer un jeu de rôle pour le groupe. Choisissez un groupe qui présentera son jeu de rôle, les autres groupes peuvent ajouter leurs propres suggestions qui n'ont pas été mentionnées par le groupe en question.



DEMANDER :

- Maintenant que Reem est prête, comment peut-elle savoir quand c'est le bon moment pour en discuter avec sa mère/belle-mère ?
- Et si elle ne peut pas parler à sa mère/belle-mère, y-a-t-il quelqu'un à qui elle peut s'adresser et qui pourrait communiquer en son nom avec sa mère/belle-mère ?

ADAPTATION : Les filles mariées peuvent ne pas se sentir à l'aise d'approcher directement leur belle-mère. Elles peuvent penser à qui pourrait parler à leur belle-mère en leur nom. Elles peuvent passer par les mêmes étapes de l'activité, mais penser à une personne de confiance qu'elles peuvent approcher à la place de la belle-mère.



EXPLIQUER : Lorsqu'elle pense choisir le bon moment, Reem pourrait se poser ces quelques questions :

- Quelle est l'ambiance à la maison/à l'endroit où elle commencera la conversation ?
- Sa mère/belle-mère est-elle calme et détendue, ou est-elle occupée à faire autre chose ou à parler à quelqu'un d'autre ?
- Comment est son langage corporel ? A-t-elle l'air heureuse, en colère, distraite, etc. ?
- Elle peut trouver utile de demander à sa mère/belle-mère : « 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

✓ FAIRE :

- Dans les mêmes groupes, demandez aux filles de discuter de l'environnement idéal dans lequel la conversation devrait avoir lieu. Elles peuvent utiliser les questions pour orienter leur discussion.
- Demandez à un groupe de partager sa discussion avec le groupe, en expliquant pourquoi l'environnement est idéal ou non. Les autres groupes peuvent ajouter leurs propres suggestions qui n'ont pas été mentionnées par le groupe en question.



DEMANDER : Alors maintenant que Reem sait ce qu'elle veut dire à sa mère/belle-mère, et a décidé du moment opportun pour l'approcher, comment peut-elle s'assurer qu'elle communique clairement et calmement ? Quelles les choses qu'elle peut dire ?



EXPLIQUER :

- Nous avons discuté de l'importance de s'assurer que le membre de la famille est détendu et prêt à parler, mais il est également important que la fille vérifie comment elle se sent. Est-elle prête à avoir la conversation ? Se sent-elle calme ou agitée ? Si elle ne se sent pas calme, ce n'est peut-être pas le bon moment.
- Il est important de parler calmement et il est important d'exprimer clairement ce que vous voulez afin que l'autre personne comprenne ce que vous demandez. Cela peut inclure des phrases telles que « J'aimerais vraiment X », « C'est quelque chose qui est important pour moi ».

► Étape 3



DIRE : Dans vos groupes, vous ferez un jeu de rôle sur la façon dont Reem peut parler calmement et clairement à sa mère/belle-mère ou à sa personne de confiance.



FAIRE : Demandez à un groupe de présenter leur jeu de rôle à l'ensemble des groupes. Les autres groupes peuvent ajouter leurs propres suggestions qui n'ont pas été mentionnées par le groupe en question.

Filles mariées	Filles divorcées
 EXPLIQUER : - Dans l'histoire, Reem n'a rien dit à sa belle-mère. C'est normal que Reem n'ait pas voulu en parler à ce moment-là, elle a été blessée par les mots de sa belle-mère et peut-être qu'elle n'aurait pas bien répondu au moment-même. - Maintenant que Reem est prête à parler, une chose qu'elle peut faire est d'écouter et de poser des questions pour mieux comprendre le problème. - Sa belle-mère dit que Reem ne travaille pas assez à la maison et doit en faire plus. Reem, elle, estime qu'elle a besoin de plus de soutien. - Reem peut considérer demander plus d'aide à sa belle-mère pour certaines tâches spécifiques. Elle pourrait dire: « Je comprends ce que tu dis, mais j'ai besoin d'un peu plus d'aide si je veux accomplir toutes ces tâches » ou « Y-a-t-il un moyen d'accomplir ces tâches et d'avoir du temps pour moi ? ». - Ce qui est important, c'est de communiquer calmement pour que l'autre personne comprenne pleinement ce qui se passe et pourquoi.	 EXPLIQUER : - Reem se met en colère contre sa mère et lui crie dessus. Il est normal que Reem se soit sentie bouleversée ou en colère. Mais maintenant que Reem s'est calmée et est prête à parler davantage, ce qu'elle peut faire c'est écouter et poser des questions. - Reem veut que sa famille soit plus compréhensive et solidaire. - Reem peut demander à sa mère de mieux comprendre sa situation. Elle pourrait dire: « Je sais que nous vivons une période difficile, mais j'ai besoin de ton soutien pour que les choses s'améliorent » ou « y-a-t-il un moyen de terminer les choses que tu demandes de moi et avoir le temps de faire le des choses que je veux faire ? » - Ce qui est important, c'est de communiquer calmement pour que l'autre personne comprenne pleinement ce qui se passe et pourquoi.

► Étape 4

 **DEMANDER :** Si la mère/belle-mère de Reem n'écoute pas Reem, qu'est-ce que Reem peut faire d'autre ?

 **FAIRE :** Dans leurs groupes, demandez aux filles de réfléchir à ce que Reem peut faire d'autre pour communiquer avec sa mère/sa belle-mère.

 **EXPLIQUER :** Voici quelques suggestions de ce que Reem peut faire :

- Parler à quelqu'un d'autre dans sa famille en qui elle a confiance. **CONTEXTUALISER :** Son mari, sa belle-sœur, son père, sa mère, sa tante, sa sœur, etc. Quelqu'un qui peut convaincre sa mère/sa belle-mère.
- Parler à une travailleuse sociale de l'espace sûr qui peut aider Reem à réfléchir davantage.

Activité 3 : Ma personne de confiance (15 minutes)

 **FAIRE :** Rappelez aux filles la première session où elles ont indiqué qui étaient leurs personnes de confiance. Demandez-leur de penser à leurs personnes de confiance : est-ce qu'elles se tourneraient vers elles pour des questions spécifiquement liées au mariage/divorce ou autres questions sensibles ? Si elles ne se tournaient

pas vers ces personnes, vers qui se tourneraient-elles ? Si les filles ne peuvent penser à personne au sein de leurs amies et de leur cercle familial, demandez-leur de penser aux personnes de l'espace sûr vers lesquelles elles pourraient se tourner. Demandez-leur de se souvenir de cette personne au fur et à mesure qu'elles avancent dans les sessions.



EXPLIQUER : Lorsque les filles ont des problèmes ou des difficultés, comme c'était le cas de Reem, elles peuvent vouloir parler à quelqu'un. Dans l'espace sûr, quelqu'un est formé pour écouter les préoccupations des filles dans un espace très sécurisé et confidentiel, où n'importe quelle fille peut librement s'exprimer et partager tout ce qui la dérange. Nous appelons cette personne une travailleuse/assistante sociale. Les filles peuvent parler à une travailleuse sociale de leurs gros problèmes comme de leurs petits problèmes. Les filles peuvent les voir plus d'une fois et les consulter sur différents types de problèmes. Si une fille veut parler à une travailleuse/assistante sociale, elle peut me demander plus d'informations à la fin de la session.



FAIRE : Si une travailleuse sociale est présente, demandez-lui de se présenter et de vous expliquer comment elle peut apporter son soutien aux filles.

Message clé



DIRE : Utiliser de bonnes compétences en communication peut aider les filles à parler aux adultes afin qu'ils puissent mieux comprendre les opinions des filles. Cela peut parfois conduire à des résultats dont la fille et l'adulte sont tous les deux satisfaits, mais parfois non. Cela dépend de la situation et aussi de l'ouverture des tuteurs/tutrices/beaux-parents à la négociation. Lorsque les filles sont confrontées à des problèmes, notamment liés à leur relation avec leur mari, leur belle-famille ou tuteurs/tutrices et ont besoin de soutien, elles peuvent s'adresser confidentiellement à quelqu'un de l'espace sûr.

Vérification (5 minutes)

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.

À emporter (5 minutes)



DIRE : Mettez en pratique les compétences (étapes) de communication que nous avons apprises aujourd'hui avec votre personne de confiance ou votre amie et faites-nous savoir comment cela s'est-il passé lors de la prochaine session. Une fois que vous serez à l'aise et que vous sentirez que vos compétences se sont améliorées, vous pourrez envisager d'utiliser ces compétences avec vos tuteurs/tutrices ou vos beaux-parents lorsque le moment sera venu. Si vous n'avez pas de personne de confiance avec qui vous pouvez vous entraîner, ce n'est pas grave. Nous pouvons nous entraîner ensemble.



POUR LA PROCHAINE SESSION SUR LE MARIAGE PRÉCOCE :

Invitez une travailleuse sociale à se joindre à la session pour fournir des informations sur la gestion des cas et pour que les filles se familiarisent avec elle.

SESSION 6 :

NOS RELATIONS

PARTIE 2

Objectifs de la session :

À la fin de la session, les filles auront :

1. Appris la différence entre une relation saine et une relation malsaine
2. Exploré des moyens de lutter contre la pression des pairs
3. Appris des stratégies pour communiquer leurs choix en toute sécurité

Matériels :

- ☐ Boîte de commentaires,
- ☐ Papier vierge pour chaque fille,
- ☐ Crayons de couleur,
- ☐ Carte/papier en couleur,
- ☐ 2-3 grandes marmites (ou récipient similaire),
- ☐ 2-3 grandes cuillères en bois (ou similaire),
- ☐ Fiche-ressource 6.1 : Le ragoût de relation saine
- ☐ Fiche-ressource 6.2 : Messages clés des relations

Préparation :

- Découper des symboles ou des mots qui représentent les éléments positifs d'une relation (voir fiche-ressource 6.1 : le ragoût de relation saine).
- Imprimez la fiche-ressource 6.2.
- Invitez une travailleuse sociale à se joindre à la session et présentez-la au groupe. Demandez-lui d'expliquer son rôle et comment elle peut aider les filles à la fin de la session.

Note à l'animatrice :

- Lorsqu'on aborde la question des relations pour les filles ayant un handicap, il faut garder à l'esprit quelques éléments¹¹ :
 - » Les personnes ayant un handicap qui sont en âge de se marier ont le droit de se marier et de fonder une famille si le libre et plein consentement des futurs époux est reconnu ;
 - » Les personnes ayant un handicap ont le droit de décider librement et de manière responsable du nombre de leurs enfants et de l'espacement des naissances et d'avoir accès à des informations adaptées à leur âge, à l'éducation en matière de reproduction et de planification familiale. Les moyens nécessaires pour leur permettre d'exercer ces droits sont fournis.
 - » Les États parties sont tenus de veiller à ce que les enfants ayant un handicap aient des droits égaux en matière de vie familiale et qu'ils puissent réaliser ces droits, afin de prévenir la dissimulation, l'abandon, la négligence et la ségrégation des enfants ayant un handicap.
- Veuillez vérifier (discrètement si possible) avec les filles comment elles se sentent vis-à-vis de la participation de leurs tuteurs ou tuteurs aux sessions pour les tuteurs et tuteurs. Si elles ne sont pas à l'aise, parlez-leur de comment gérer la situation en toute sécurité.

Durée : 2 heures

Bienvenue et révision (10 minutes)

FAIRE :

- Souhaitez la bienvenue aux filles
- 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 utilisé les techniques de communication que nous avons apprises lors de la dernière session ?
- Demandez à une ou deux filles de partager avec qui elles ont utilisé ces compétences et quel en a été le résultat.
- Vous sentez-vous assez confiante pour les utiliser avec votre personne de confiance ou amie ou avez-vous trouvé de nouvelles techniques qui fonctionnent mieux ?

11 Convention des Nations Unies relatives aux droits des personnes ayant un handicap <https://www.un.org/disabilities/documents/convention/convoptprot-f.pdf>

Cercle d'histoire (5 minutes)

Filles célibataires	Filles mariées/divorcées
Maria, l'amie de Sara, s'est engagée avec un jeune homme appelé Ghaleb qui avait l'habitude de la faire sentir très spéciale. Ils ont fini par se marier et Ghaleb a commencé à changer. Il est devenu plus contrôlant. Un jour, Maria a dit à Ghaleb qu'elle voulait reprendre ses études et Ghaleb a refusé. Quand Maria a raconté à Sara ce qui s'était passé, Maria a dit que la réaction de Ghaleb était normale et qu'il était de son droit de décider pour elle. Sara n'est pas sûre que ce soit normal, mais elle est confuse car elle pense que son amie doit être mieux informée qu'elle étant donné que Maria a plus d'expérience dans les relations.  DEMANDER : Est-il acceptable que Ghaleb refuse que Maria reprenne son éducation ? (Bien que cela puisse arriver, cela ne signifie pas que Ghaleb est autorisé à refuser une éducation à Maria, c'est son droit de recevoir une éducation).	Maria, l'amie de Sara, vient prendre le thé un jour, et alors qu'elles parlent, Maria commence à discuter de son mariage avec Ghaleb. Maria dit à Sara que Ghaleb a récemment changé. Leur relation a commencé de façon très douce et Ghaleb a toujours tout fait pour plaire à Maria. Mais récemment, il a commencé à la traiter avec méchanceté. Il lui dit ce qu'elle peut et ne peut pas faire et crie après elle. Maria demande conseil à Sara.  DEMANDER : Que diriez-vous à Maria si elle vous demandait conseils ?

Explorons (15 minutes)

✓ **FAIRE :** Utilisez la fiche-ressource 6.2 pour expliquer les points suivants :

Filles célibataires :	Filles mariées/divorcées :
 EXPLIQUER : Amitiés : À mesure que les filles et les garçons mûrissent, elles/ils commencent à accorder plus d'importance aux amitiés. Avoir des ami(e)s et être un(e) bon(ne) ami(e) devient assez important. Les ami(e)s peuvent avoir une grande influence sur nous, y compris sur ce que nous disons, aimons, et comment nous nous comportons. Nous pouvons également avoir une influence sur nos ami(e)s. Parfois, cette influence peut être positive et parfois elle peut être négative. Lorsque l'influence est négative, nous appelons cela la <i>pression négative des pairs</i>.  DEMANDER : Est-ce que quelqu'un a des exemples d'influence négative ?  DIRE : Lorsque cette influence est positive, nous pouvons appeler cela le <i>pouvoir positif des pairs</i>.  DEMANDER : Est-ce que quelqu'un a des exemples d'influence positive ?	 EXPLIQUER : • Lorsque nous entrons dans des relations à un jeune âge, nous n'avons parfois pas toutes les informations sur ce à quoi ressemblent des relations saines et malsaines. Dans certaines communautés, il peut ne pas être accepté que les filles ou les garçons aient des relations avec d'autres personnes. Les filles peuvent constater que leur première expérience d'une relation advient une fois qu'elles sont mariées, ou un court laps de temps avant le mariage pendant qu'elles font connaissance avec leur futur mari. • Bien que de nombreuses relations soient saines, il existe des situations où les filles peuvent se retrouver dans des relations malsaines. Cela se produit généralement lorsque les hommes prennent beaucoup plus de pouvoir que les femmes dans la relation. • Il est donc important que les filles puissent s'entourer d'amies sans jugement, dignes de confiance et solidaires vers qui elles peuvent se tourner lorsqu'elles ont besoin de parler de quelque chose qui les dérange et quand elles ne savent pas si quelque chose est sain ou malsain. Nous pouvons être ce genre d'amie pour d'autres filles. • Les filles peuvent aussi divorcer pour de nombreuses raisons, comme par exemple pour quitter une relation malsaine. Les informations présentées dans cette session aideront les filles divorcées à mieux connaître les relations saines et malsaines si elles décident de se mettre en couple avec quelqu'un d'autre. Elles peuvent également aider les filles à comprendre les types de qualités qu'elles recherchent dans leurs amitiés et les autres relations dans leur vie.



DIRE :

Relations amoureuses :

- Pendant cette période de changement, les filles et les garçons peuvent également s'intéresser à des relations amoureuses. Elles/ils peuvent commencer à développer des sentiments amoureux pour une autre personne, vouloir passer plus de temps avec cette personne et considérer cette relation comme « spéciale ». Parfois, les filles et les garçons peuvent voir leurs amies dans des relations et peuvent ressentir de la curiosité. Il est donc important que les filles puissent s'entourer d'amies sans jugement, dignes de confiance et solidaires vers qui elles peuvent se tourner lorsqu'elles ont besoin de parler de quelque chose qui les dérange et quand elles ne savent pas si quelque chose est sain ou malsain. Nous pouvons être ce genre d'amie pour d'autres filles.
- Dans certaines communautés, il peut ne pas être accepté que les filles ou les garçons aient des relations avec d'autres personnes. Les filles peuvent constater que leur première expérience d'une relation advient une fois qu'elles sont mariées, ou un court laps de temps avant le mariage pendant qu'elles font connaissance avec leur futur mari. D'autres fois, elles peuvent avoir des relations et les garder en secret et avoir l'impression de ne pas pouvoir parler des problèmes qu'elles peuvent rencontrer parce qu'elles ont peur que les gens apprennent qu'elles sont en relation.
- Il est très important pour les filles et les jeunes femmes de connaître la différence entre une relation amoureuse saine et malsaine. Ainsi, lorsqu'elles se retrouveront dans une relation, elles pourront savoir quand elles sont traitées de façon injuste et mauvaise et quand elles ne le sont pas. C'est notre droit d'être traitées de manière égale et avec gentillesse et respect.

Activités (1 heure 20 minutes)

Activité 1 : Ragoût de relation saine (30 minutes)



DIRE : Nous allons concocter un ragoût de relation saine ! Pour nous aider à y parvenir, nous devons disposer de tous les ingrédients d'une relation saine.

FAIRE :

- Divisez les filles en 2-3 groupes et donnez à chaque groupe une grande marmite, une cuillère en bois, du papier/carton vierge et des stylos ainsi que les découpes de la fiche-ressource.

Dans leurs groupes, les filles vont ajouter à la marmite tous les ingrédients qui, selon elles, créent une relation saine. Elles peuvent en choisir parmi les découpes qui, selon elles, sont la base d'une relation saine.

REMARQUE : certains des ingrédients peuvent ne pas être « sains », mais c'est un exercice pour aider les filles à faire la différence entre ce qui est sain et malsain.

- Elles ont également un carton/du papier vierge pour écrire et dessiner leurs propres ingrédients.
- Une fois qu'elles ont fini de cuire leur ragoût, elles indiqueront au groupe les ingrédients qu'elles y ont mis.

EXPLIQUER :

- Les personnes ont des attentes différentes en ce qui concerne les relations amoureuses ; il n'y a pas une seule bonne façon d'être en relation. Cela peut parfois impliquer de l'amitié, des rires, se soutenir mutuellement ou simplement passer du temps ensemble – en plus des nombreuses choses que vous avez déjà énumérées.
- N'oubliez pas que quelles que soient les raisons pour lesquelles vous entrez dans une relation, il est important que vous et la personne avec qui vous êtes profitez également de cette relation et que vous partagiez le pouvoir dans la relation (afin qu'une personne n'ait pas de pouvoir sur une autre personne). Cela vaut également pour nos amitiés.
- Lorsque les filles n'ont pas le choix de l'identité de leur partenaire, elles devraient essayer d'exprimer à leur décideuse/décideur les types de qualités qu'elles jugent importantes dans un partenaire.
- Parfois, les filles peuvent se retrouver dans des relations où l'autre personne ne possède pas certaines des qualités qu'elles recherchent. Personne n'est parfait, mais il y a une différence entre les relations qui nous font du bien et les relations qui ne nous font pas du bien ; par exemple lorsque nous aimons quelqu'un mais que l'amour n'est pas réciproque. Il y a aussi une différence entre les choses sur lesquelles nous pouvons faire des compromis et les choses que nous ne pouvons pas accepter, comme être mal traitée ou être forcée de faire des choses auxquelles nous ne consentons pas.
- Dans les relations qui ne leur font pas du bien, les filles peuvent avoir l'impression de ne pouvoir parler à personne. Mais il est important qu'elles puissent identifier les personnes/lieux vers lesquels elles peuvent se tourner pour obtenir des conseils, comme l'espace sûr pour les femmes et les filles.

Activité 2 : Communiquer dans les amitiés et les relations (15 minutes)

DEMANDER : Qui peut nous rappeler des techniques que nous pouvons utiliser pour communiquer avec les autres ?

DIRE :

- Soyez prêtes
- Choisissez le bon moment
- Soyez calmes
- Écoutez ce que vos tutrices/tuteurs ont à dire
- Utilisez des « Déclarations du Je »

DIRE : Nous allons maintenant apprendre une nouvelle technique – « Dire non ». Nous pouvons l'utiliser avec nos amies ainsi que dans nos relations si nous avons l'impression que quelqu'un franchit une limite avec laquelle nous ne sommes pas à l'aise. Ce sont peut-être des amies qui essaient de nous influencer à faire quelque chose en exerçant sur nous une pression négative, comme l'expérience de Maria où Ghaleb la met mal à l'aise.

Dire “Non”

 **REMARQUE :** Dans les endroits où il n’y a pas beaucoup d’intimité, il peut ne pas être possible de crier. Vous pouvez adapter l’activité de façon à ce que les filles puissent encore s’entraîner à dire non, mais sans crier trop fort.

 **FAIRE :** Demandez aux filles de se mettre en cercle.

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

 **EXPLIQUER :** Lorsque les filles ont terminé, demandez-leur de crier « NON » individuellement. Elles peuvent utiliser différentes tonalités, volume, crier, chuchoter, de façon ferme.

 **DEMANDER :** Comment vous êtes-vous senties de crier le mot « non » ?

 **DEMANDER :** Quand est-ce une bonne idée de dire « non » ? Quand est-ce une mauvaise idée de dire « non » ?

 **EXPLIQUER :** Si nous nous sentons menacées par quelqu’un, nous pourrions crier « non ! » si nous voulons alerter les autres autour de nous de la situation. Mais crier « non » à nos parents pourrait nous causer plus de problèmes et crier « non » à nos amies pourrait les vexer. Nous devons donc réfléchir à la manière d’utiliser le terme « non ».

 **DEMANDER :** Comment pouvons-nous utiliser le « non » de façon sûre mais puissante ?

 **DIRE :** Nous pouvons :

- Communiquer clairement notre choix en disant « non »
- Dire « non merci »; parfois c’est aussi simple que cela.
- Nous répéter si nécessaire.
- Être ferme dans notre position et continuer à répéter notre réponse, « non merci ».
- Donner une raison. Essayez de dire : « Non merci, je dois me lever tôt demain », par exemple.

 **FAIRE :** Demandez aux filles de pratiquer cela en binôme, puis demandez à quelques filles de partager leur exercice 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 s’affirmer si quelqu’un essaie de franchir des limites avec lesquelles elles ne sont pas à l’aise. 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.

Activité 3 : L'histoire de Maria et Ghaleb (35 minutes)

DIRE : Nous allons continuer l'histoire de Maria et Ghaleb pour en apprendre plus sur leur relation.

Filles célibataires	Filles mariées/divorcées
Un jour, Maria dit à Sara que Ghaleb la met mal à l'aise. Lorsqu'ils sont en public, Ghaleb essaie de se rapprocher d'elle pour lui tenir la main ou la toucher. Cela met Maria mal à l'aise. Quand elle lui dit d'arrêter, il ne l'écoute pas. DEMANDER : Est-ce normal que Ghaleb essaie de toucher Maria quand elle ne se sent pas à l'aise ? (Si Maria n'est pas à l'aise, Ghaleb devrait respecter ses limites.) DEMANDER : Qu'entendez-vous par le mot « consentement » ? EXPLIQUER : Le consentement, c'est lorsque vous décidez par vous-même de permettre à quelque chose de se produire. Ou lorsque vous acceptez de faire quelque chose après vous être renseignée sur les conséquences et avoir obtenu les informations nécessaires, sans vous sentir forcée ou contrainte de le faire. Le consentement n'est pas quelque chose que vous donnez une seule fois, vous devez donner votre consentement à chaque fois. Vous pouvez consentir à quelque chose la première fois, mais pas la deuxième ou la troisième. Le consentement peut également être retiré à tout moment. DEMANDER : - Ghaleb a-t-il obtenu le consentement de Maria avant de se rapprocher d'elle ? - Quels sont les défis auxquels Maria pourrait être confrontée en essayant d'expliquer cette idée à Ghaleb ? L'acceptera-t-il ? - Que peut faire Maria dans cette situation ?	Un jour, Maria revient du marché et Ghaleb est à la maison. Il dit à Maria qu'il veut avoir des relations sexuelles. Maria a beaucoup de choses à faire et elle n'en a pas envie. Il lui dit qu'elle est obligée de le faire. DEMANDER : Est-ce normal que Ghaleb demande des relations sexuelles à Maria ? (Si Maria ne veut pas avoir de rapports sexuels, Ghaleb n'a pas le droit de la forcer) DIRE : Le sexe est un acte normal et naturel que les hommes et les femmes vivent lorsqu'ils sont prêts. Il n'y a pas de quoi avoir honte. Cependant, il s'agit d'un acte privé et intime qui nécessite le consentement des deux personnes impliquées. DEMANDER : Qu'entendez-vous par le mot « consentement » ? EXPLIQUER : Le consentement, c'est lorsque vous décidez par vous-même de permettre à quelque chose de se produire. Ou lorsque vous acceptez de faire quelque chose après vous être renseignée sur les conséquences et avoir obtenu les informations nécessaires, sans vous sentir forcée ou contrainte de le faire. Le consentement n'est pas quelque chose que vous donnez une seule fois, vous devez donner votre consentement à chaque fois. Vous pouvez consentir à quelque chose la première fois, mais pas la deuxième ou la troisième. Le consentement peut également être retiré à tout moment. DEMANDER : - Ghaleb a-t-il obtenu le consentement de Maria ? - Quels sont les défis auxquels Maria pourrait être confrontée en essayant d'expliquer cette idée à Ghaleb ? L'acceptera-t-il ? - Que peut faire Maria dans cette situation ?

- ✓ **FAIRE :** Répartissez les filles en petits groupes et demandez-leur de discuter de la meilleure façon de gérer la situation avec Ghaleb. Demandez-leur de partager leurs discussions avec le groupe. Elles peuvent utiliser certains conseils et techniques des activités précédentes.

EXPLIQUER : Bien qu'il ne soit pas de la responsabilité de Maria de gérer la situation étant donné que le problème vient du comportement de Ghaleb, Maria peut utiliser le pouvoir qu'elle a pour exprimer à Ghaleb qu'elle ne se sent pas à l'aise, lui dire d'arrêter et de respecter ses souhaits. Si cela ne fonctionne pas, elle peut essayer de se sortir de cette situation et parler à une personne de confiance pour obtenir de l'aide ou des conseils.

Filles célibataires	Filles mariées/divorcées
? DEMANDER : Si Ghaleb essaie de se rapprocher de Maria et qu'elle le laisse faire, mais qu'après un certain temps, elle ne se sente plus à l'aise, a-t-elle le droit de l'arrêter ?	? DEMANDER : Si Maria décide qu'elle veut avoir des relations sexuelles avec Ghaleb, mais qu'après un certain temps, elle change d'avis, a-t-elle le droit de l'arrêter ?

- ✓ **FAIRE :** Dans les mêmes groupes, demandez aux filles de discuter et d'ensuite partager leurs réponses avec l'ensemble du groupe.

... **EXPLIQUER :** Maria peut arrêter Ghaleb à tout moment dès qu'elle se sent mal à l'aise, même si la situation lui convenait au début.

? **DEMANDER :** Comment Maria peut-elle exprimer son inconfort à Ghaleb ? Les filles peuvent utiliser certains conseils et techniques des activités précédentes.

- ✓ **FAIRE :** Dans les mêmes groupes, donnez aux filles le temps de réfléchir à leurs réponses et de partager avec l'ensemble du groupe.

***** **REMARQUE :** Mettez-les au défi : leurs idées/suggestions fonctionneraient-elles dans la vraie vie ?

Filles mariées :	Filles divorcées :
- Lorsque les filles attendent d'être plus âgées, leurs chances d'avoir plus de pouvoir dans une relation augmentent et elles peuvent avoir une meilleure chance d'avoir une relation qui les fait se sentir bien. - Si les filles se sentent contraintes de faire des choses avec lesquelles elles ne sont pas à l'aise ou envers lesquelles elles se sentent confuses, elles doivent identifier les personnes/ endroits vers lesquels elles peuvent se tourner pour obtenir des conseils - comme l'espace sûr pour les femmes et les filles (ESFF). Dans l'espace sûr pour les femmes et les filles, il y a des personnes formées qui peuvent soutenir les filles si elles se trouvent dans une situation similaire à celle de Maria.	- Les rapports sexuels exigent que les deux personnes soient consentantes. Si une femme dit qu'elle veut avoir un rapport sexuel puis change d'avis, elle a le droit de mettre fin au rapport. Cependant, en raison des attentes de la société envers les femmes en couple (qui dit que les femmes doivent répondre aux besoins de leur mari), les femmes se sentent parfois obligées d'avoir des relations sexuelles avec leur partenaire même lorsqu'elles sont fatiguées et lorsqu'elles n'en ont pas envie. - Les filles ont le droit de se sentir frustrées lorsque leur partenaire ne respectent pas leurs souhaits. Les hommes ont la responsabilité de s'assurer que leur partenaire se sentent à l'aise pendant les rapports sexuels et qu'elles sont consentantes. - Si les filles se sentent obligées de faire des choses avec lesquelles elles ne sont pas à l'aise ou envers lesquelles elles se sentent confuses, elles doivent identifier les personnes/endroits vers lesquels elles peuvent se tourner pour obtenir des conseils - comme l'espace sûr pour les femmes et les filles (ESFF). Dans l'espace sûr pour les femmes et les filles, il y a des personnes formées qui peuvent soutenir les filles si elles se trouvent dans une situation similaire à celle de Maria.

Message clé

-  **DIRE :** Les relations saines nous font nous sentir bien et les relations malsaines peuvent nous faire sentir mal. Si une fille pense qu'elle a peut-être une relation malsaine ou qu'elle ressent la pression de ses amies ou de sa famille pour s'engager dans une relation, elle peut se tourner vers une travailleuse/assistante sociale qui pourrait l'aider à réfléchir davantage et l'aider à décider comment gérer la situation.

Vérification (5 minutes)

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.

À emporter (5 minutes)

-  **DIRE :** Demandez aux filles de mettre en pratique certaines des techniques qu'elles ont apprises aujourd'hui pour communiquer leurs choix soit à une amie, ou un membre de leur famille qui participe à Filles Soleil, si cela est sans risques pour elles. Si elles n'ont personne avec qui s'entraîner, elles peuvent également s'entraîner à être l'amie solidaire et sans jugement d'une autre fille qui a besoin de soutien.

SESSION 7 :

LA PRISE DE DÉCISION ET LES DÉCIDEUSES ET DÉCIDEURS

Objectifs de la session :

À la fin de la session, les filles auront :

1. Compris ce qu'est la prise de décision et comment prendre des décisions
2. Appris des stratégies pour influencer les décisions en toute sécurité

Matériels :

- ☐ Boîte de commentaires
- ☐ Balle
- ☐ Fiche-ressource 7.1 : Graphique de prise de décision
- ☐ Fiche-ressource 7.2 : La ligne Oui/Non

Préparation :

- Imprimez la fiche-ressource 7.1 : Graphique de prise de décision
- Revoyez la fiche-ressource 7.2 : La ligne Oui/Non pour comprendre l'activité 2.

Note à l'animatrice :

- Lorsque l'on aborde la question des relations pour les filles ayant un handicap, il faut garder à l'esprit quelques éléments¹² :
 - » Les personnes ayant un handicap qui sont en âge de se marier ont le droit de se marier et de fonder une famille si le libre et plein consentement des futurs époux est reconnu ;
 - » Les personnes ayant un handicap ont le droit de décider librement et de manière responsable du nombre de leurs enfants et de l'espacement des naissances. Elles ont le droit d'avoir accès à des informations adaptées à leur âge, à l'éducation en matière de reproduction et de planification familiale et de recevoir les moyens nécessaires pour leur permettre d'exercer ces droits.
 - » Les États parties sont tenus de veiller à ce que les enfants ayant un handicap aient des droits égaux en matière de vie familiale et qu'ils puissent réaliser ces droits, afin de prévenir la dissimulation, l'abandon, la négligence et la ségrégation des enfants ayant un handicap.
- Discutez avec les filles pour voir s'il y a d'autres sujets qu'elles veulent aborder à travers le programme.

Durée : 2 heures

Bienvenue et révision (10 minutes)

FAIRE :

- Souhaitez la bienvenue aux filles.
- 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 utilisé l'une des techniques pour communiquer vos choix en toute sécurité, que ce soit à vos

¹² Convention des Nations Unies relatives aux droits des personnes ayant un handicap <https://www.un.org/disabilities/documents/convention/convoptprot-f.pdf>

pairs, à votre famille ou aux décideuses et décideurs ?

- Vous êtes-vous exercées à être une amie solidaire pour une autre fille ? Comment vous êtes-vous sentie ?

✓ **FAIRE :** Demandez à une ou deux filles de partager :

Questions pour explorer, si appropriées :

- Quelles stratégies avez-vous utilisées et avec qui ?
- Quel en a été le résultat ?

Cercle d'histoire (10 minutes)

Filles célibataires	Filles mariées/divorcées
L'une des amies de Sara a été inscrite dans un centre de compétences professionnelles. Elle y acquiert des compétences informatiques de base/des compétences de couture et espère trouver du travail une fois qu'elle sera qualifiée. Sara aime vraiment cette idée et souhaite également participer au cours. Cependant, pour ce faire, elle doit obtenir la permission de ses tuteurs/tutrices. Quand elle le leur demande, ils lui disent qu'elle ne peut pas y assister.	Il y a quelques semaines, nous avons entendu l'histoire de Reem et les problèmes qu'elle avait avec sa mère/belle-mère. Reem avait été réprimandée parce qu'elle avait tardé à rentrer après avoir acheté du pain. Reem a pu utiliser les techniques dont nous avons discuté lors de la séance pour exprimer ses sentiments et les choses ont commencé à s'améliorer. Reem a décidé qu'elle voulait aller dans un centre de formation pour acquérir de nouvelles compétences afin de gagner un peu d'argent. Cependant, pour ce faire, elle doit obtenir la permission de son mari/tuteurs. Quand elle le leur demande, ils lui disent qu'elle ne peut pas y aller.

? **DEMANDER :**

- Pourquoi Sara/Reem ne peut-elle pas prendre cette décision toute seule ?
- Qui influence les décisions dans la vie des filles ?
- Qu'en est-il des filles ayant un handicap ?

* **REMARQUE :** Nous ne devons pas supposer que les filles ayant un handicap ne peuvent pas prendre de décisions par elles-mêmes. Il existe de nombreuses façons d'impliquer les filles ayant un handicap dans la prise de décision en communiquant avec elles de manière accessible à leurs besoins.

- Quelles sont les décisions que les filles peuvent prendre seules ?

= **DIRE :** Parfois, dans la vie, les personnes prennent des décisions au nom des filles sans que ces dernières ne soient d'accord. Ces personnes font parfois cela en croyant que c'est dans le meilleur intérêt des filles. Cependant ces décisions sont parfois prises en raison des stéréotypes de genre dont nous avons discuté il y a quelques sessions et des attentes placées sur les filles. Parfois, cela signifie que les gens limitent les possibilités des filles et qu'elles ne sont pas en mesure de faire certaines choses que les garçons sont autorisés à faire. Les filles sont toutes différentes et peuvent également faire face à des obstacles différents : par exemple si une fille a un handicap, les décisions qui sont prises en son nom lui refusent des opportunités - bien qu'elle puisse être aussi capable qu'une fille n'ayant pas de handicap.

D'autres fois, les filles ont la possibilité de prendre des décisions mais peuvent ne pas disposer de toutes les informations dont elles ont besoin pour prendre la meilleure décision pour elles-mêmes.

Explorons : (15 minutes)



DIRE : Afin de comprendre comment prendre des décisions et influencer les décideuses/décideurs, nous commencerons par explorer ensemble les types de décisions que les filles prennent pour elles-mêmes.



DEMANDER :

- Quelles sont les décisions que les filles doivent prendre au quotidien ? (Par exemple: quels vêtements porter, si elles peuvent aller aux activités, quoi manger etc.)
- Qui prend généralement les décisions au nom des filles ? Donnez un exemple d'une décision prise par cette personne.
- Comment les filles se sentent-elles lorsque les personnes qui prennent des décisions en leur nom ne les impliquent pas dans leurs décisions - surtout quand les filles ne sont pas d'accord avec les décisions prises ?



EXPLIQUER : Les filles doivent prendre de nombreuses décisions au quotidien. Certaines décisions sont faciles à prendre et d'autres sont plus difficiles. Parfois, les filles peuvent ne pas avoir le contrôle sur les décisions liées à leur vie parce que d'autres personnes peuvent prendre ces décisions en leur nom. Comme vous l'avez mentionné, les mères, pères, maris, belles-mères, frères, tuteurs ou tuteurs ou autres membres de la famille et de la communauté peuvent prendre des décisions pour les filles – même si parfois les filles ne sont pas d'accord avec ces décisions. Cela peut parfois bouleverser les filles ou les frustrer et c'est leur droit de ressentir ces émotions.

Voyons donc comment nous pouvons influencer les décisions en toute sécurité et apprendre comment nous pouvons prendre des décisions intelligentes pour nous-mêmes.

Activités (1 heure 15 minutes)

Activité 1 : Graphique de prise de décision (20 minutes)



FAIRE : Montrez aux filles le diagramme du graphique de prise de décision. Et guidez-les à travers les étapes suivantes :



DIRE : Lorsque vous essayez d'influencer une décideuse ou un décideur, il y a quelques éléments à prendre en compte :

1. Les décideuses/décideurs sont-elles/ils prêt(e)s à parler (comment savoir si elles/ils le sont ou non ?)
2. Êtes-vous prête à parler (vous sentez-vous à l'aise et prête à participer à cette discussion ?)
3. Si oui, comment pouvez-vous lancer la discussion ? Avez-vous préparé ce que vous allez dire ?
4. Si non, attendez un meilleur moment pour discuter de la situation ou identifier quelqu'un d'autre vers qui vous tourner.
5. Si vous êtes satisfaite du résultat de la discussion, c'est génial !
6. Si le résultat n'est pas ce à quoi vous vous attendiez ou si ce n'était pas le bon moment - quand est-ce le bon moment ? Pensez à d'autres options ou perspectives, y-a-t-il quelqu'un d'autre vers qui vous pouvez vous tourner pour obtenir des conseils ? Y-a-t-il quelqu'un d'autre qui peut négocier en votre nom ?



FAIRE : Expliquez comment Reem/Sara peut utiliser le graphique de prise de décision pour influencer les décisions qui sont prises à sa place.

ADAPTATION : Si les filles ne savent pas lire, expliquez chaque étape en détail et faites un dessin si nécessaire.

Demander aux filles de se souvenir des activités sur les « Déclarations du Je » et la communication (dire « non ») des sessions précédentes pourrait être utile pour cette activité.

Activité 2 : Répondre au « non » (25 minutes)

✓ **FAIRE :** Demandez aux filles de se mettre en deux lignes, face à face. Elles seront mise en binôme avec la personne en face d'elles.

... **EXPLIQUER :** Un groupe sera la « ligne de demande » et l'autre groupe la « ligne du non ».

= **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.

ADAPTATION : Si les filles ont une mobilité réduite, vous pouvez adapter l'activité de façon à ce qu'elles puissent rester assises au lieu de se lever. Les filles peuvent également utiliser des signes spécifiques pour indiquer « Non », « Pourquoi » et « Quoi »

✓ **FAIRE :** 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/formation ? », « C'est vraiment important pour moi » ou « J'aimerais vraiment assister 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/Reem.

✓ **FAIRE :**

- 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).
- 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 ? »
- 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.

Filles mariées : Pour les filles mariées, il est important de se rappeler que les maris ne sont pas impliqués dans le programme, nous devons donc faire attention à ne pas nous attendre à ce qu'elles puissent utiliser ces techniques avec leur mari, car les mêmes messages ne leur sont pas transmis. Elles peuvent explorer ces techniques avec d'autres décideuses ou décideurs dans leur vie (comme par exemple les belles-mères). Ou explorer leur niveau de confort à répondre au « non » avec leur mari et les limites d'une telle action.

**EXPLIQUER :**

- Il est important que nous disions clairement ce que nous voulons. Même si une fille veut faire autre chose, comme passer du temps avec ses amies ou se promener, c'est une chose valable à demander et les filles peuvent exprimer ces raisons-là.
- Il pourrait être plus utile pour les filles de donner aux tuteurs/tutrices une raison pour leur demande - même si elle est minime. Quand les filles ne donnent pas de raison, les décideuses/décideurs pourraient être moins enclin(e)s à écouter leurs demandes.
- Les filles peuvent également essayer de trouver des solutions en essayant de négocier la répartition des tâches, ou en demandant aux tuteurs/tutrices s'il est possible de changer les jours ou les heures où il est attendu d'elles qu'elles fassent leurs tâches familiales, si c'est la raison pour laquelle elles ne peuvent pas y aller. Par exemple, elles pourraient dire « J'aimerais aller me promener maintenant, mais je vais rentrer à la maison et terminer mes devoirs/mes tâches » ou « J'aimerais aller à cette formation, peut-être que XX peut faire mes tâches à ma place ce jour-là et je prendrai ses tâches un autre jour. »

**DEMANDER :** Qu'avons-nous appris de cette activité ?

EXPLIQUER : Tout comme les garçons, les filles ont le droit d'aller à l'école, de participer à des activités et à d'autres opportunités d'apprentissage. Mais parfois, les filles ne peuvent pas accéder à leurs droits. Il y a plusieurs raisons à cela, dont certaines qui ne sont pas sous le contrôle de nos décideuses/décideurs. Par exemple, elles/ils peuvent dire non parce que les opportunités sont limitées dans la communauté, ou que certains services n'existent pas du tout. D'autres fois, la raison pour laquelle elles/ils disent non pourrait être parce que la société essaie souvent d'enfermer les filles dans des comportements et des rôles qui les empêchent de se développer à leur plein potentiel et de réaliser leurs droits. Cette activité nous aide à être plus confiantes dans l'expression de ce que nous voulons quand quelqu'un dit « non » et nous apprend à poser des questions approfondies et à répéter ce que nous avons demandé de manière respectueuse.

Activité 3 : Prendre des décisions intelligentes (30 minutes)**FAIRE :**

- Lisez l'histoire suivante aux filles et demandez-leur de réfléchir à ce que la fille de l'histoire devrait décider.
- Demandez à une ou deux filles de partager leurs pensées avec l'ensemble du groupe.



REMARQUE : Veuillez sélectionner l'histoire la plus appropriée pour le groupe avec lequel vous travaillez, c'est-à-dire si toutes les filles ne sont pas mariées, veuillez utiliser l'histoire des filles célibataires, si les filles sont mariées/divorcées, vous pouvez utiliser l'histoire des filles mariées/divorcées. Si les groupes sont mixtes, vous pouvez utiliser les deux histoires, mais ne séparez pas les filles en groupes en fonction de leur état matrimonial.

Filles célibataires	Filles mariées/divorcées
La meilleure amie d'Anne s'est mariée le mois dernier. Depuis son déménagement dans cette nouvelle installation, de nombreuses filles de l'âge d'Anne se marient. Maintenant, Anne veut également se marier. Elle pense qu'elle aura plus de liberté pour faire les choses qu'elle veut faire. Anne dit à son père qu'elle veut se marier. Son père lui dit de bien réfléchir à sa décision ; si elle le souhaite vraiment, ils organiseront son mariage, elle doit donc être sûre de sa décision.  DEMANDER : Que pensez-vous qu'Anne devrait faire ?	Filles mariées : Anne s'est récemment mariée et vit avec son mari dans un espace exigu qu'ils partagent avec beaucoup d'autres personnes. Son mari ne travaille pas. Mais Anne ressent la pression d'avoir un bébé. Elle n'est pas sûre que le moment est opportun pour avoir un bébé, mais elle pense aussi qu'elle doit le faire.  DEMANDER : Que pensez-vous qu'Anne devrait faire ? Filles divorcées : Anne est divorcée (ou veuve) et il y a un homme qui lui a récemment demandé en mariage. Il est beaucoup plus âgé qu'Anne et veut la prendre comme seconde épouse. Anne n'aime pas vraiment l'idée de se marier avec lui, mais elle se sent poussée à le considérer pour sa famille.  DEMANDER : Que pensez-vous qu'Anne devrait faire ?

 **DEMANDER :** Pouvez-vous penser à des idées sur la façon de prendre une décision intelligente ?

 **EXPLIQUER :** Nous prenons toutes des décisions ; parfois elles peuvent être bonnes pour nous, et parfois nous pouvons nous tromper. Bien qu'il n'y ait aucun moyen de toujours savoir si nous prenons la bonne ou la mauvaise décision, nous pouvons au moins réfléchir à la manière de prendre des décisions intelligentes. De plus, même si nous pensons avoir pris une décision qui n'est pas bonne pour nous, nous pouvons toujours en tirer des leçons si nous le voulons et voir comment nous pouvons résoudre la situation.

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

1. Listez toutes vos options.
2. Pensez aux « avantages et inconvénients ».
3. Demandez conseil aux autres.

 **EXPLIQUER :** aux filles que les « avantages » signifient de bonnes choses et « inconvénients » signifient de mauvaises choses ; c'est-à-dire penser à toutes les bonnes choses et toutes les mauvaises choses qui pourraient survenir à la suite de la décision.

 **FAIRE :** En suivant ces étapes, reprenons l'histoire d'Anne et aidons-la en groupe à prendre une décision intelligente. Passez en revue chaque étape avec les filles et demandez-leur de donner leurs idées et suggestions. Elles peuvent le faire en grand groupe ou discuter par paires/petits groupes et partager des commentaires.

 **REMARQUE :** Pour les avantages et les inconvénients, il est important de mentionner les inconvénients suivants si les filles ne les mentionnent pas elles-mêmes.

Filles célibataires	Filles mariées/divorcées
• Les filles qui se marient à un jeune âge peuvent avoir du mal à s'adapter aux nouvelles responsabilités qui peuvent découler du mariage • Elles peuvent avoir plus de difficulté à influencer les décisions avec les maris et les beaux-parents • Elles peuvent trouver que la relation n'est pas toujours saine • Elles peuvent trouver qu'elles sont plus restreintes et ont moins de liberté que lorsqu'elles n'étaient pas mariées • Elles peuvent ne pas voir leur famille ou leurs amies autant qu'avant et ne pas pouvoir aller à l'école ou ne pas accéder à d'autres opportunités • Une grossesse précoce peut engendrer de graves risques pour leur santé	• Leurs décisions peuvent avoir des répercussions à long terme (Demandez aux filles d'en citer quelques-unes) • Examinez si des pressions communautaires sont exercées. Comment peuvent-elles gérer ces pressions et à qui peuvent-elles s'adresser pour obtenir du soutien ?  REMARQUE : Les pressions sociales et la stigmatisation peuvent être répertoriées comme un « inconvénient » et il est important de rappeler aux filles qu'elles ne devraient pas se sentir responsables des opinions des autres.  DIRE : « Les filles en particulier sont confrontées à une forte pression sociale et à la stigmatisation, ce qui peut parfois influencer leurs décisions. Nous ne jugeons pas les filles qui prennent une décision parce qu'elles craignent la stigmatisation ou font face à des pressions sociales. Mais nous ne les jugerions pas non plus si elles décidaient d'aller à l'encontre de ces situations sociales d'une manière qui soit sûre et confortable pour elles. »

Message clé

 **DIRE :** Que le pouvoir de prendre une décision revienne ou non à la décideuse/au décideur des filles, il est toujours bon que les filles mettent en pratique ces compétences car les décideuses/décideurs pourraient changer d'avis. Ou dans le cas où elles/eux-mêmes n'ont pas le pouvoir d'influencer les décisions, elles/ils pourraient en profiter pour identifier et influencer celles/ceux qui prennent des décisions.

Vérification (5 minutes)

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.

À emporter (5 minutes)



DIRE : Entraînez-vous à utiliser les compétences de prise de décision, que ce soit pour prendre une décision intelligente pour vous-même ou pour influencer une tutrice/ tuteur ou décideuse/ décideur qui participe à Filles Soleil. Il n'est pas nécessaire que ce soit quelque chose d'important, cela peut même concerner ce que vous allez manger pour le déjeuner ou l'heure à laquelle vous allez faire vos corvées/devoirs - ce que vous pouvez essayer en toute sécurité. Vous pouvez toujours vous entraîner sur une personne de confiance si vous le préférez et si vous n'avez personne avec qui vous entraîner, nous pouvons nous entraîner ensemble. Nous pourrions partager nos expériences lors de la prochaine session.



POUR LA PROCHAINE SESSION SUR LE MARIAGE PRÉCOCE :

- ☐ Connaissez les lois relatives au mariage précoce dans votre contexte et dans les contextes d'où viennent les réfugiées.
- ☐ Invitez une travailleuse sociale à participer à toute ou une partie de la session.
- ☐ Lisez les notes à l'animatrice avant la session.

SESSION 8 :

MARIAGE ET UNIONS (Filles célibataires)

Objectifs de la session :

À la fin de la session, les filles auront :

1. Compris davantage les relations et le fait qu'être à l'aise avec leurs choix/décisions individuels est ce qui compte
2. Compris pourquoi le mariage précoce se produit
3. Compris les conséquences du mariage précoce

Matériels :

- ☐ Boîte d'art
- ☐ Boîte de commentaires

Préparation :

- Veuillez consulter les Conseils d'orientation sur les sujets sensibles pour les animatrices et animateurs de l'Annexe B avant d'animer cette session.
- Ayez une connaissance des lois et politiques locales sur les filles mariées et enceintes qui fréquentent les établissements scolaires (et savoir si ces lois s'appliquent également aux réfugiées et aux déplacées internes). Si les lois sont prohibitives, identifiez des options alternatives où les filles sont les bienvenues.
- Invitez la travailleuse sociale à se joindre à la session et présentez-la. Demandez-lui d'expliquer son rôle et comment elle peut aider les filles à la fin de la session.

Note à l'animatrice :

- Dans les pays où il est illégal de se marier avant l'âge de 18 ans, certaines filles pourraient cacher leur mariage ou pourraient insister à vous faire croire qu'il a été signalé aux autorités. En tant qu'animatrice, il est important de ne pas porter de jugement sur les filles qui sont déjà mariées pour permettre une conversation honnête sur la situation afin que vous puissiez mieux les soutenir.
- De plus, si vous envisagez de signaler un cas de mariage précoce aux autorités dans des contextes où il est illégal, il est important de renvoyer le cas à une travailleuse sociale qui devrait adopter une approche centrée sur la survivante, demander à la fille quelle est la meilleure marche à suivre pour elle, se baser sur le principe d'« agir sans nuire » et évaluer les risques pour la fille : est-ce que la fille court un risque imminent qui nécessiterait un signalement obligatoire ? Le signalement du cas créerait-il des risques supplémentaires pour la fille, par exemple :
 - » Si la fille risque d'être arrêtée ou détenue si l'âge du consentement aux relations sexuelles est supérieur à 18 ans.
 - » Si la fille risque de subir un contre-coup dans le cas où elle dénonce un mariage forcé.
 - » Si les autorités respectent la loi sur le mariage précoce ou si elles sont indulgentes avec les auteurs - cela impliquerait que les filles ou leurs tuteurs/tutrices ne signalent pas les cas car elles ne sont pas prises au sérieux par le système judiciaire.
- Dans les contextes où le mariage est légal avant 18 ans, certaines filles peuvent hésiter à admettre qu'elles sont mariées avant 18 ans parce qu'elles ont souvent peur de la réaction de la société, des ONG et des travailleuses humanitaires. Il est donc important de ne pas porter de jugement car cela pourrait créer des barrières entre les filles et les animatrices et l'accès des filles aux services pourrait en être affecté.

Durée : 2 heures

Bienvenue et révision (10 minutes)

✓ FAIRE :

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

? DEMANDER : Depuis notre dernière rencontre, avez-vous eu l'occasion de prendre une décision intelligente pour vous-même ou d'essayer d'influencer une décideuse/décideur ? Demandez à une ou deux filles de partager.

Cercle d'histoire (15 minutes)

✓ **FAIRE :** Veuillez sélectionner une histoire qui correspond le mieux à votre contexte :

Histoire A	Histoire B
Jihan, la voisine de Sara, s'est mariée il y a quelques mois et est de retour pour rendre visite à sa famille. Sara va saluer Jihan. Cette dernière dit à Sara que son mari a un frère qui cherche une femme et que Sara devrait le rencontrer. Jihan dit à Sara que sa vie sera bien meilleure si elle est mariée et qu'elle aura beaucoup de liberté. Sara ne voulait pas se marier avant, elle est encore jeune, mais maintenant elle se sent confuse.	Jihan, la voisine de Sara, a récemment été contrainte de s'unir avec un homme avec qui elle avait été vue en train de parler lors d'un événement social. Ses parents craignaient qu'elle ait une relation avec cet homme et lui ont donc dit qu'elle devait s'unir avec lui pour éviter une grossesse en dehors d'une union. Bien que ses parents pensaient faire ce qu'il y a de mieux pour l'avenir de Jihan, cette dernière est très malheureuse car elle ne veut pas être avec cet homme et elle veut continuer sa scolarité.
? DEMANDER : • Qu'est-ce que le mariage ? • Quelles sont les raisons pour lesquelles une fille pourrait se marier ? • Quelles sont les choses qui arrivent aux filles lorsqu'elles se marient ?	? DEMANDER : • Qu'est-ce qu'une union/un mariage ? • Quelles sont les raisons pour lesquelles une fille pourrait se marier/joindre une union ? • Quelles sont les choses qui arrivent aux filles lorsqu'elles se marient/joignent une union ?
? DEMANDER : Sara devrait-elle se marier ? Pourquoi/pourquoi pas ? Si les filles disent oui, demandez-leur de réfléchir et de discuter de ce qu'elles pensent que pourraient être les conséquences négatives d'un mariage précoce.	? DEMANDER : Les parents de Jihan auraient-ils dû forcer Jihan à s'unir contre sa volonté ? Pourquoi/pourquoi pas ? Si les filles disent oui, expliquez que Jihan a le droit de participer aux décisions qui affectent son avenir. Elle a également le droit de continuer à aller à l'école.

Explorons : (10 minutes)

Histoire A	Histoire B
 EXPLIQUER : Sara, comme nous toutes, peut être influencée par ce que les autres pensent. Les filles, comme tout le monde, peuvent ressentir la pression des amis, de la famille et de la communauté. En raison des étiquettes de genre et des attentes que les gens placent sur les filles, les filles ne sont parfois considérées comme accomplies que si elles remplissent les rôles d'épouse et de mère. Et si beaucoup de filles et de femmes veulent se marier et avoir des enfants, toutes ne le veulent pas. Pour celles qui le souhaitent, il y a beaucoup d'autres choses qu'elles peuvent faire avant de se marier qui les rendront plus prêtes pour le mariage dans le futur (par exemple, finir leur scolarité). Parfois, il est difficile de voir toutes les options que nous avons à cause des étiquettes et des attentes qui nous sont imposées.	 EXPLIQUER : Jihan a été forcée de s'unir parce que ses parents craignaient qu'elle ne tombe enceinte en dehors du mariage. Les parents de Jihan, comme nous toutes, ont été influencés par ce que les autres pensent. Et en raison des étiquettes de genre et des attentes que les gens placent sur les filles, on leur dit souvent de bien se comporter, de rester à la maison et de ne pas être sexuellement actives. Ceci diffère de la façon dont les garçons sont traités. Parfois, les filles peuvent être forcées de cacher des choses à leur famille par peur d'être punies. Les filles manquent souvent d'informations importantes sur leur santé sexuelle et reproductive parce que certain(e)s décideurs/décideuses pensent que ces informations ne sont pas appropriées pour les filles avant le mariage.

 **DIRE :** Aujourd'hui, nous allons explorer plus en détail quelles sont les causes du mariage et quelles pourraient en être les conséquences. Nous discuterons en particulier du mariage précoce. Le mariage précoce est un mariage formel ou une union informelle avant l'âge de 18 ans.

Activités

Activité 1 : Responsabilités du mariage (20 minutes)

 **FAIRE :** 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 récemment mariée. L'autre moitié va dessiner/écrire une histoire sur une journée typique de la vie d'une fille célibataire du même âge. 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 ?

Donnez-leur 10 minutes pour faire cela dans leurs groupes et demandez ensuite aux groupes s'ils ont des réflexions à partager sur cet exercice.

 **EXPLIQUER :** Il existe beaucoup de choses importantes que les filles doivent 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.

- Lorsqu'une fille se marie jeune (avant ses 18 ans), elle peut ne pas être en mesure d'avoir autant de pouvoir de décision que les femmes plus âgées pour décider quand elle voit sa famille et ses amies. Les filles peuvent se sentir tristes et seules.
- Les filles peuvent avoir des difficultés à élever leurs enfants car elles-mêmes sont encore en train de mûrir et il leur reste encore beaucoup de choses à apprendre sur elles-mêmes.
- Se marier signifie apprendre à s'adapter à un nouvel environnement familial et à ce que cet environnement s'adapte aux filles, en apprendre plus sur les relations et faire face à de nouvelles responsabilités.
- Les filles peuvent aussi avoir des problèmes de santé à cause de leur grossesse. Physiquement, les jeunes filles (moins de 18 ans) ne sont pas aussi développées que les 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.

Activité 2 : Discussion sur « Se marier si et quand je suis prête » (20 minutes)

 **FAIRE :** Discutez avec les filles en vous basant sur les questions suivantes. Donnez aux filles suffisamment de temps pour fournir leurs propres réponses avant d'ajouter quoi que ce soit.

DEMANDER :

- Quand est-ce qu'une fille sait si elle **veut** se marier ? Et que pensez-vous si elle décide de ne jamais se marier ?
- Quand est-ce qu'une fille sait si elle est **prête** à se marier ? (Quelques exemples : corps pleinement développé, après avoir atteint l'âge de 18 ans ou plus, après avoir terminé le plus haut niveau d'éducation possible, après avoir pensé aux conséquences du mariage, etc.)
- Quelles sont les choses qu'elle a besoin de savoir pour être mieux préparée au mariage ? (Rôles et responsabilités dans un mariage, transition vers un nouvel environnement, éducation des enfants, relations avec la belle-famille).
- Quel genre de personne ferait un bon partenaire pour une fille ? (Pensez aux relations saines, au pouvoir décisionnel égal, aux traits de personnalité, etc.)

 **REMARQUE :** Il est important de comprendre les lois et politiques locales en vigueur concernant les filles enceintes ou mariées qui fréquentent des établissements d'enseignement. S'il existe des lois contre la participation des filles, fournissez des suggestions alternatives sur les endroits où ces filles sont invitées à participer afin qu'elles connaissent leurs options et leurs droits.

EXPLIQUER :

- Les filles peuvent utiliser les compétences que nous avons acquises pour prendre des décisions intelligentes ainsi que les compétences de négociation qu'elles peuvent utiliser avec les décideuses/décideurs.
- Elles peuvent également réfléchir aux effets positifs et négatifs du mariage précoce à la fois à court terme mais aussi à long terme.
- Elles peuvent également demander conseil aux filles mariées jeunes. Même si toutes les filles ne seront pas disposées à partager leurs histoires, certaines peuvent avoir eu de bonnes expériences et vous pouvez également trouver des filles qui donneront une meilleure idée des impacts négatifs. Avoir toutes les informations aidera les filles à prendre une décision plus éclairée.
- Si les filles veulent parler plus en détail de leurs options ou sont forcées de se marier, elles peuvent parler à une travailleuse sociale dans l'espace sûr des femmes et des filles.

Activité 3 : Les filles se soutiennent les unes les autres (35 minutes)

CONTEXTUALISATION

 **FAIRE :** Lisez les scénarios suivants aux filles. Demandez-leur de réfléchir aux conseils qu'elles donneraient à la fille dans cette situation. Donnez-leur quelques minutes pour discuter en groupes, si elles le préfèrent.

 **DIRE :** Nous, les filles, nous nous soutenons les unes les autres et ensemble, nous avons plus de pouvoir ! Utilisons notre pouvoir pour voir comment nous pouvons aider d'autres filles à prendre des décisions concernant le mariage et soutenir les filles mariées/divorcées.

Scénario 1 : L'histoire d'Alya

Je m'appelle Alya, j'ai 15 ans et j'ai récemment commencé à avoir mes règles. Ma mère m'a dit que je suis une femme maintenant et qu'elle devrait commencer à me chercher un mari. Je ne veux pas me marier car je ne suis pas encore prête ; je veux terminer mes études et devenir enseignante d'abord. Un homme que je ne connais pas est venu demander la permission de m'épouser et ma mère a dit oui ! Elle ne m'a pas consultée et quand je lui ai dit que je ne suis pas intéressée, elle m'a dit que je devrais l'épouser parce que j'ai une déficience visuelle et qu'il me sera difficile de trouver un mari.

 **DEMANDER :** Imaginez que vous êtes l'amie d'Alya et qu'elle vous raconte ce qui s'est passé. Quel conseil lui donneriez-vous ?

 **EXPLIQUER :**

Assurez-vous de suivre ce scénario en expliquant :

- La déficience d'Alya ne devrait pas déterminer sa valeur. Elle a des espoirs et des rêves pour son avenir qu'elle peut réaliser avec le soutien adéquat.
- Les tuteurs/tutrices peuvent donner la priorité à l'éducation de leurs enfants de sexe masculin parce qu'ils/elles pensent que ce sont leurs fils qui s'occuperont de la famille quand ils seront plus grands. Les filles sont autant capables de s'occuper de leur famille lorsqu'elles grandissent, comme les garçons sont censés le faire.
- La mère d'Alya doit respecter le choix de sa fille ; Alya a le droit de refuser de se marier, surtout qu'elle est encore une enfant.
- Alya n'a pas à épouser n'importe quel homme qui vient demander sa main. Elle peut choisir quelqu'un qui, selon elle, serait un bon partenaire. Elle peut aussi prendre son temps pour prendre cette décision.
- Si Alya peut trouver un moyen de convaincre sa mère d'attendre quelques années afin qu'elle soit plus âgée et qu'elle ait terminé ses études avant de se marier, ce serait mieux pour son avenir. Elle sera également en meilleure position pour choisir qui elle épousera.
- L'amie d'Alya peut suggérer qu'Alya parle à une travailleuse sociale ou qu'elle trouve des informations dans l'espace sûr sur les organisations de personnes ayant un handicap qui pourraient être en mesure de la soutenir dans cette situation.

Scénario 2 : 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 jolie robe de mariée et faire une fête. Je pensais aussi que j'aurais plus de liberté une fois mariée et je pensais que le mariage était destiné à toutes les filles. Mais quand je me suis mariée, on m'a dit 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.

 **REMARQUE :** Les filles peuvent blâmer Sophie dans ce scénario. Essayez d'encourager les filles à penser à ce qu'elles ressentiraient si elles étaient à la place de Sophie et que la chose la plus importante pour Sophie est d'avoir accès à une amie à qui elle peut parler si elle est en danger.

 **DEMANDER :** Imaginez que vous êtes les amies de Sophie et qu'elle vous a raconté ce que la vie conjugale signifiait pour elle. Comment montrer à Sophie que vous êtes là pour la soutenir ?

 **EXPLIQUER :**

Assurez-vous d'expliquer ce scénario :

- Les filles peuvent vouloir se marier parce qu'elles pensent que cela signifie une meilleure vie pour elles, surtout lorsque les choses sont difficiles à la maison.
- Si cela peut être perçu comme une solution à court terme, à long terme, la situation peut devenir encore plus difficile pour les filles.
- Les filles ont souvent des difficultés après le mariage, surtout lorsqu'elles sont jeunes. Elles assument plus de responsabilités et ont moins de temps que lorsqu'elles étaient célibataires.
- Il est important de ne pas blâmer Sophie pour sa décision dans ce scénario. En tant qu'amie, il est important de ne pas porter de jugement et d'aider Sophie à obtenir des informations et des services si elle en a besoin.
- Vous pouvez expliquer à Sophie les conséquences du mariage sans la juger, afin qu'elle ait toutes les informations dont elle a besoin pour prendre une décision.
- Vous pouvez également parler à Sophie des services de gestion de cas.

Scénario 3 : L'histoire de Farah

 **DIRE :** Maintenant, je vais vous raconter l'histoire de Farah. Farah a 22 ans et a terminé ses études. Elle avait un emploi dans une organisation locale et sentait qu'elle voulait rencontrer quelqu'un pour se marier. Sa mère l'a aidée à trouver trois ou quatre profils appropriés et Farah a décidé avec qui elle voulait se marier. Elle a choisi une personne proche de sa tranche d'âge. Farah lui a dit qu'elle voulait continuer à travailler après le mariage et qu'elle voulait attendre un peu avant d'avoir un enfant. Il était d'accord là-dessus. Après quelques années de mariage, ils ont eu une petite fille. Farah était sûre que sa fille irait à l'école et profiterait de toutes les opportunités que Farah et son mari pourraient lui offrir.

 **DEMANDER :**

- Pourquoi Farah a-t-elle attendu pour se marier ?
- Que s'est-il passé dans sa vie qui lui a permis de retarder son mariage ?
- Que pouvons-nous faire pour encourager plus de filles et leurs tuteurs/tutrices à attendre avant de marier les filles ? (Pensez aux compétences de prise de décision et de négociation que nous pouvons utiliser avec les tuteurs/tutrices, aux conséquences à long terme du mariage précoce, etc.)

 **EXPLIQUER :** Parfois, les tuteurs/tutrices peuvent aider une fille à trouver un bon partenaire ou les filles peuvent trouver quelqu'un par elles-mêmes. Cependant, si les tuteurs/tutrices insistent sur le fait que leurs filles épousent une personne qu'elles ne veulent pas épouser ou tentent de les convaincre d'épouser une personne qu'elles/ils estiment être un bon partenaire, il s'agit d'un mariage forcé.

 **DEMANDER :** Si une fille se trouve dans une situation où elle est forcée à se marier ou à s'unir, à qui peut-elle demander de l'aide ? (Assurez-vous qu'elles mentionnent une travailleuse sociale.)

Message clé



DIRE : Une fille devrait pouvoir se marier lorsqu'elle se sent prête. Habituellement, ce sera une fois que son corps est pleinement développé, qu'elle a atteint le plus haut niveau d'études possible et qu'elle a un pouvoir de décision pour influencer les décisions dans une relation. Elle devrait connaître toutes les conséquences du mariage et les responsabilités qui en découlent. Elle devrait se marier parce qu'elle le veut, pas à cause de la pression de la communauté ou de la famille - ce qui est difficile, mais c'est elle qui se marie, elle doit donc s'assurer que c'est la bonne décision pour elle-même et pour son avenir.



FAIRE : Si une travailleuse sociale est présente, demandez-lui de se présenter et d'expliquer comment elle peut apporter son soutien aux filles.

Vérification (5 minutes)

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.

À emporter (5 minutes)



DIRE : Demandez aux membres féminins de votre famille (qui participent à Filles Soleil) ou à une adulte de confiance leur expérience lorsqu'elles venaient de se marier. Vous pouvez leur poser des questions sur l'âge auquel elles se sont mariées, ce avec quoi elles ont eu le plus de difficultés, quelle était la meilleure partie de leur mariage et quelles informations elles souhaitaient avoir eu avant de se marier. Si vous n'avez personne à qui demander, ce n'est pas grave. Nous aurons des nouvelles de certaines filles lors de la prochaine session.



POUR LA PROCHAINE SESSION SUR LE MARIAGE PRÉCOCE :

- ☐ Sachez qui sont les acteurs juridiques dans vos contextes.
- ☐ Familiarisez-vous avec les conventions que le pays dans lequel vous animez les sessions a signées et qui protègent les droits des filles.
- ☐ Pendant et après la session suivante, envisagez d'inviter un(e) représentant(e) de l'équipe juridique, qui pourra répondre à toutes les questions et fournir des informations contextualisées sur le cadre juridique.

SESSION 8 :

GÉRER LE STRESS DANS LE MARIAGE ET LES UNIONS (Filles mariées et divorcées)

Objectifs de la session :

À la fin de la session :

1. Les filles mariées et divorcées auront exploré l'impact du stress sur elles
2. Les filles mariées et divorcées auront gagné des conseils sur la façon de gérer le stress et de s'entraider

Matériels :

- ☐ Boîte d'art
- ☐ Crayons de couleur
- ☐ Boîte de commentaires
- ☐ Fiche-ressource 8.1: Modèle de cadeau
- ☐ Fiche-ressource 8.2 : Page de coloriage

Préparation :

- Veuillez revoir les Conseils d'orientation sur les sujets sensibles pour les animatrices et animateurs (Annexe B) avant d'animer la session.
- Imprimez quelques copies de la fiche-ressource 8.1.
- Imprimez quelques copies de la fiche-ressource 8.2 (assez pour chaque fille/binôme/groupe)
- Invitez la travailleuse sociale à se joindre à la session et présentez-la. Demandez-lui d'expliquer son rôle et comment elle peut aider les filles à la fin de la session.

Durée : 2 heures

Bienvenue et révision (10 minutes)

FAIRE :

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



DEMANDER : Depuis notre dernière rencontre, avez-vous eu l'occasion de prendre une décision intelligente pour vous-même ou d'essayer d'influencer une décideuse/décideur ?

Cercle d'histoire (5 minutes)

Batoul s'est mariée il y a environ six mois. Depuis, elle a appris à connaître sa nouvelle famille. Elle apprend à connaître la région où elle a déménagé et les choses autour d'elle auxquelles elle peut avoir accès. Elle a également

commencé à assumer de nombreuses responsabilités dans la maison et essaie autant qu'elle peut d'aider sa belle-mère. Bien que certaines choses soient nouvelles et excitantes, Batoul a constaté qu'elle se sentait parfois stressée. Et comme elle est si occupée, elle n'a pas le temps pour elle-même ni le temps de rendre visite à sa famille et à ses amies.

 **DEMANDER :** Est-ce que cela ressemble à d'autres histoires que vous connaissez ?

Explorons (15 minutes)

 **DIRE :** Nous comprenons que les filles mariées et divorcées sont très résilientes et fortes, mais en même temps, elles peuvent également subir de nombreux stress. Donc, aujourd'hui, nous allons parler du stress et des défis que les filles peuvent rencontrer et comment nous pouvons nous préparer avec les bonnes techniques pour nous aider à gérer cela.

 **EXPLIQUER :**

- Lorsque nous sommes stressées, nous pouvons ressentir de la tension ou de la pression. Face à des situations où nous ressentons une pression, notre corps peut se comporter d'une manière différente de la normale. Les gens peuvent ressentir, penser ou se comporter différemment. Tout le monde a le droit de se sentir stressé et parfois le stress n'est pas une mauvaise chose.
- 1. **Le stress positif** c'est lorsqu'une situation stressante conduit à un résultat positif ou est considérée comme une opportunité. Des exemples de stress positif peuvent être la planification de quelque chose d'important ou la vaccination des enfants. Lorsque vous ressentez un stress positif, vous pouvez ressentir de brèves augmentations de votre fréquence cardiaque et une légère augmentation des niveaux d'hormones (courtes poussées d'énergie).
- 2. **Le stress tolérable** est causé par des difficultés plus graves et plus durables, comme la perte d'un être cher, une catastrophe naturelle ou une blessure sérieuse. Mais nous pouvons faire face et récupérer d'un stress tolérable avec un soutien et des compétences appropriés.

 **DEMANDER :** Pouvez-vous penser à des exemples de stress positif ou de stress tolérable ?

Activités (1 heure 20 minutes)

Activité 1 : Discussion sur la gestion du stress (20 minutes)

 **DIRE :** Poursuivons l'histoire de Batoul.

 **DEMANDER :**

- Pensez-vous que Batoul a le droit de se sentir stressée ?
- Quelles sont les autres choses autour de Batoul qui pourraient la stresser ?
- Que pourrait-elle éprouver ou ressentir lorsqu'elle est stressée ? (Par exemple : tristesse, nausée, agressivité, fatigue/épuisement, colère/haine, dépression, règles irrégulières, maux de tête, maux d'estomac, irritation cutanée, etc.)
- Y-a-t-il des conseils que nous pouvons partager avec Batoul sur la façon de gérer son stress ?

 **REMARQUE :** S'il y a des filles divorcées dans le groupe vous pouvez ajouter des questions pour rendre la session plus pertinente à leur expérience. Par exemple, vous pourriez demander :

Et si Batoul était divorcée, le stress serait-il similaire ou différent ?

- ✓ **FAIRE :** Lorsque les filles partagent certaines façons de gérer le stress, répétez-les en groupe pour saluer leurs réponses. Concentrez-vous sur les techniques qui sont saines.

Pour celles qui identifient des techniques négatives;

? **DEMANDER :**

- Quelles pourraient être les conséquences de ces actions sur la santé ou le bien-être de la personne concernée ou de toute autre personne (par exemple, si elles évacuent leur stress sur quelqu'un d'autre) ?
- Selon vous, lesquelles de ces techniques sont les plus saines et mènent à des résultats plus positifs et bénins ?

... **EXPLIQUER :**

- Les filles ont différentes façons de gérer le stress. Certains de ces façons sont saines et d'autres peuvent être nocives pour les filles et leur entourage. Si vous connaissez des filles qui pourraient avoir recours à des moyens nocifs de gérer le stress, soyez là pour elles. Dites-leur que vous êtes ici pour les écouter et encouragez-les à parler à un adulte de confiance qui pourrait leur apporter un soutien.
- Lorsqu'il s'agit d'enfants (ou de frères et sœurs plus jeunes), peu importe ce que nous ressentons ou le type de stress auquel nous sommes confrontées, il est important de comprendre que gérer notre stress de manière violente ou agressive envers eux ou envers les autres n'est pas la meilleure façon de gérer ce que nous ressentons. Nous pouvons avoir subi des agressions et de la violence dans nos propres familles et penser que c'est normal, mais les enfants ont le droit de vivre dans un environnement sûr où ils ne subissent pas de violence.

Activité 2 : Stratégies de gestion du stress (40 minutes)

- = **DIRE :** Maintenant que nous avons compris ce qu'est le stress, réfléchissons aux choses que nous pouvons faire pour le gérer. Vous avez déjà mentionné de nombreuses techniques et nous allons maintenant en examiner certaines qui pourraient être nouvelles pour vous.

Mettons en pratique certaines compétences !

Techniques de relaxation pour faire face au stress (environ 10 minutes)

- = **DIRE :** La recherche montre que détendre notre corps et notre esprit est un moyen efficace de réduire des sentiments de tristesse et de colère. C'est aussi un moyen de réduire l'inquiétude et le stress général.

- = **DIRE :** Une façon de détendre notre corps est de respirer très profondément et lentement. Nous voulons inspirer par le nez, puis expirer par la bouche. Lorsque nous inspirons, nous voulons que notre estomac se gonfle. C'est un type de respiration différent, et il pourrait donc vous sembler étrange au début. Essayons-le ensemble (si les filles se sentent à l'aise) :

- Fermez les yeux et posez votre main sur votre ventre.
- Inspirez très lentement et essayez de tirer l'air jusque dans votre ventre de façon à ce qu'il ressorte.
- Maintenant, expirez TRÈS lentement par la bouche. Sentez votre estomac redescendre.
- Pendant que vous expirez, essayez également de détendre tous les muscles de votre corps.
- Il pourrait être utile de compter lentement jusqu'à trois pendant que vous inspirez, puis de nouveau pendant que vous expirez.
- Répétez cet exercice cinq fois. (Donnez-leur du temps. Attendez que tout le monde ait terminé.)

- Maintenant, ouvrez les yeux. Comment vous sentez-vous ? (Écoutez leurs commentaires.)



DIRE : Si vous pratiquez cela quelques minutes par jour, vous devriez vous sentir plus détendue. Vous pourriez prendre quelques minutes pour faire cela lorsque vous vous sentez stressée, pour aider à calmer votre corps et votre esprit. Vous voudrez peut-être même pratiquer cela avec vos enfants ou d'autres membres de votre famille !

Avoir des pensées positives : Discours interne positif¹³ (environ 20 minutes)



EXPLIQUER :

- Parfois, les gens nous disent des choses ou il se passe quelque chose qui nous met en colère, nous rend tristes, nerveuses ou inquiètes. Nous pouvons nous sentir désespérées ou mal dans notre peau et nous pouvons commencer à avoir des pensées négatives sur nous-mêmes, ce qui peut nous faire nous sentir encore plus mal.
- Ce type de pensée négative peut vraiment avoir un impact sur la façon dont nous nous sentons, comme par exemple avoir une faible estime de soi et un manque d'appréciation pour nous-mêmes.



DEMANDER :

- L'une d'entre vous a-t-elle des exemples de schémas de pensée négative qu'elle (ou quelqu'un que vous connaissez) a vécu et qu'elle aimerait partager ?
- Comment cela vous a-t-il affecté/affecté les autres ?
- Comment avez-vous (ou ont-elles) géré cela ?



FAIRE : Partagez les étapes suivantes avec les filles (utilisez des photos si possible) :

1. Reconnaissez vos pensées

Apprenez à identifier vos pensées à mesure qu'elles vous viennent à l'esprit. Dites-les à voix haute ou écrivez-les ou faites simplement une pause et examiner-les attentivement. Le but ici n'est pas d'essayer de les éliminer, mais simplement de les voir pour ce qu'elles sont : de simples pensées.



FAIRE : Donnez aux participantes quelques instants pour identifier certaines pensées négatives qu'elles peuvent avoir individuellement. et de se dire « ce ne sont que des pensées, cela ne veut pas dire que c'est vrai ».

2. Défiez vos pensées

- Lorsque vous identifiez une pensée négative qui vous vient souvent et qui vous fait du mal, contestez-la. Mettez au défi l'exactitude de vos pensées. Chaque fois que vous contestez une pensée négative (« Tout ce que je fais est faux ») avec des faits (« J'ai aidé ma fille aujourd'hui » ou « Mon voisin m'a remercié pour mes bons conseils »), vos pensées négatives perdent un peu plus de leur pouvoir.
- Vous pouvez également remplacer vos pensées négatives par des pensées plus utiles. Par exemple : « Je n'ai peut-être pas obtenu une note parfaite à ce devoir, mais j'ai quand même bien travaillé et j'ai beaucoup appris », « Ce n'est pas parce que j'ai eu des problèmes la dernière fois que je suis allée au marché que cela se reproduira ».



FAIRE : Donnez aux participantes quelques instants pour essayer ceci individuellement.

13 Centre de Dépression de l'Université de Michigan (2013) Discours interne positif <https://www.depressioncenter.org/depression-toolkit> (lien en anglais)

3. Interrompez vos pensées

Utilisez votre imagination pour créer quelque chose qui vous permettra de mettre fin à vos pensées négatives dès que vous les avez reconnues. Certaines personnes visualisent un feu rouge de signalisation ou un panneau d'arrêt, ou s'imaginent entendre le mot « stop » ou le son d'une cloche.

✓ **FAIRE :** Demandez aux participantes de décider quel sera leur dispositif d'interruption.

4. Éloignez-vous de vos pensées

Parfois, la meilleure approche consiste à changer de sujet ou à créer une diversion ou une distraction. Promenez-vous, parlez à une amie, écoutez de la musique ou attaquez-vous à une corvée. Tout ce qui vous procure un soulagement, même temporaire, permettra à votre cerveau de briser le cycle de la pensée négative.

? **DEMANDER :** Pensez-vous que c'est une technique réaliste que vous pouvez utiliser ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

5. Apprenez à contrôler les réactions de votre corps au stress

Certaines études suggèrent que le coloriage peut aider à détendre la partie du cerveau qui est activée dans les situations où vous vous sentez stressée¹⁴. Cela peut également aider à remplacer les schémas de pensées négatives par des pensées positives. Sans oublier que cela peut être amusant et relaxant !

✓ **FAIRE :** Distribuez la fiche-ressource 8.2 et dites aux filles qu'elles peuvent la remplir à leur propre rythme si elles veulent essayer cette technique.

Automassage : (environ 10 minutes)

= **DIRE :** Nous allons apprendre à nous faire un automassage. Bien que tout le monde ne bénéficie pas des avantages du massage, certaines personnes trouvent que le massage peut être utile pour réduire le stress, la douleur et la tension musculaire.

✓ **FAIRE :** Demandez aux filles de se mettre en cercle et dites-leur que vous allez les guider pour faire un automassage. Pendant que vous les guidez, faites 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 la même chose 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, pendant que vous expirez, amenez votre poing droit pour frapper votre poitrine gauche et émettez le son « 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. Répétez l'exercice 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.

14 Nancy A. Curry et Tim Kasser, Galesburg, IL <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ688443.pdf> (lien en anglais)



DEMANDER : Comment vous êtes-vous sentie ? Pensez-vous que c'est une technique que vous pourriez utiliser lorsque vous vous sentez stressée ?



DIRE : Ces exercices sont une façon de se détendre et de gérer notre stress. Cependant, chacune de nous peut avoir ses propres techniques pour l'aider à se sentir mieux et plus à l'aise. Tant que les filles sont à l'aise avec ce qu'elles font et qu'elles ne sont nocives ni à elles-mêmes ni aux autres, elles devraient utiliser les techniques qui fonctionnent le mieux pour elles.

Activité 3 : Nos cadeaux de soutien (20 minutes)



DIRE : En tant que filles qui partageons des expériences similaires, nous savons à quel point les choses peuvent parfois être difficiles. Nous avons discuté de beaucoup de bonnes façons de gérer le stress que nous vivons individuellement. Nous allons maintenant réfléchir à la manière dont nous pouvons soutenir nos amies/sœurs dans ce groupe qui pourraient être stressées. Nous offrons au groupe nos conseils et notre soutien.



FAIRE :

- Demandez aux filles de s'asseoir en cercle. En petits groupes, à deux ou individuellement si elles le préfèrent, elles vont réfléchir à une façon de soutenir les filles lorsqu'elles vivent des moments stressants, c'est-à-dire au cadeau qu'elles offrent au groupe.
- Par exemple, elles pourraient dire : « J'offre au groupe le cadeau de ne pas porter de jugement pour que tout le monde se sente à l'aise » ; « J'offre au groupe le cadeau de mon temps, si quelqu'un a besoin de parler » ; « J'offre au groupe le cadeau de chanter une chanson quand les filles se sentent tristes ».
- Les filles peuvent prendre quelques minutes pour y réfléchir seules ou décider en groupe. Une fois leur décision prise, elles peuvent inscrire leur « cadeau » sur le modèle de cadeau imprimé. Si elles ne savent pas écrire, elles peuvent mettre leurs initiales ou décorer le modèle pour indiquer qu'il leur appartient.
- Chaque fille/groupe partagera à tour de rôle son cadeau. Après chaque cadeau, les filles du groupe peuvent dire « merci ! » de différentes façons pour montrer leur appréciation.
- Une fois terminé, les « cadeaux » peuvent être accrochées au mur pour rappeler tout le support qui existe dans la pièce.

Message clé



DIRE : Si nous nous retrouvons dans une situation où nous sommes incapables de nous exprimer face à notre mari ou à d'autres membres masculins de la famille, ou si leur stress est dirigé contre nous, nous pouvons exprimer notre stress et notre frustration envers d'autres membres féminins de la famille ou de jeunes enfants. Il existe des moyens positifs de travailler sur notre stress, certaines des techniques que nous avons apprises aujourd'hui.



FAIRE : Si une assistante sociale est présente, demandez-lui de se présenter et d'expliquer comment elle peut apporter son soutien aux filles. Si ce n'est pas le cas, expliquez aux filles que les travailleuses sociales sont disponibles si elles souhaitent discuter plus en détail du stress qu'elles subissent, de ses causes et de l'aide disponible.

Vérification (5 minutes)

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.

À emporter (5 minutes)



DIRE : Pratiquez l'une des techniques de gestion du stress avant la prochaine session. Si vous ne vous sentez pas stressée, proposez-le peut-être à quelqu'un en qui vous avez confiance et qui se sent stressé et pourrait bénéficier de ces techniques. Vous pourrez partager votre expérience lors de la prochaine session.



Pour la prochaine session sur le mariage précoce :

- ☐ Sachez qui sont les acteurs juridiques dans vos contextes.
- ☐ Familiarisez-vous avec les conventions que le pays dans lequel vous animez les sessions a signées et qui protègent les droits des filles.
- ☐ Pendant et après la session suivante, envisagez d'inviter un(e) représentant(e) de l'équipe juridique, qui pourra répondre à toutes les questions et fournir des informations contextualisées sur le cadre juridique.

SESSION 9 :

NOS DROITS

Objectifs de la session :

À la fin de la session, les filles auront :

1. Pris conscience de leurs droits (mariage, enregistrement de naissance, héritage et droits humains/des enfants)

Matériels :

- ☐ Boîte d'art
- ☐ Boîte de commentaires
- ☐ Fiches-ressources 9.1 : Les cartes des droits et fiche-ressource 9.2 : Les droits pour les filles avec une boîte
- ☐ Sac pour les ranger
- ☐ Fiche-ressource 9.3 : Les droits – messages clés

Préparation :

- Imprimez la fiche-ressource 9.1 : les cartes des droits et découpez-les.
- Imprimez la fiche-ressource 9.2 et 9.3.
- Sachez qui sont les acteurs juridiques dans votre région (y compris en tenant compte des ressources internes) et contactez-les à l'avance pour vérifier s'ils ont des conseils sur l'enregistrement des naissances, mariages ou divorces.
- Obtenez des informations sur le cadre juridique du mariage pour les filles, par ex. s'il est illégal de se marier avant 18 ans, vous pouvez ajouter ces informations à la session. Si les filles ont le droit d'enregistrer leur mariage avant d'avoir 18 ans, cela peut également être ajouté à la session (en particulier dans l'activité 2).
- Sachez si le pays dans lequel vous opérez a signé des conventions ou des déclarations internationales spécifiques qui accordent leurs droits aux filles.
- Si possible, demandez à une femme d'une équipe juridique d'être présente pour l'activité 2 afin de vous aider à répondre aux questions. Il est important qu'elles aient des informations sur le cadre juridique des réfugié(e)s dans le pays d'accueil. Si une représentante légale ne peut pas présenter la session, l'animatrice peut donner les informations de base incluses dans la session. Il est très important que l'animatrice ne donne aucune information dont elle n'est pas sûre à 100%.
- Enfin, assurez-vous d'avoir les coordonnées de l'équipe juridique, si les filles veulent les contacter.
- Si possible, assurez-vous qu'une assistante/travailleuse sociale est présente et introduite aux filles vers la fin de la session afin qu'elles se familiarisent avec elle et puissent également lui parler à la fin de la session, si elles souhaitent être référées.

Remarque :

Veuillez vérifier (discrètement) avec les filles comment elles se sentent vis-à-vis de la participation de leurs tuteurs ou tutrices aux sessions pour les tuteurs et tutrices. Si elles ne sont pas à l'aise, parlez-leur de comment gérer la situation en toute sécurité.

Durée : 2 heures

Bienvenue et révision (5 minutes)

✓ FAIRE :

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

Filles célibataires :	Filles mariées :
 DEMANDER : Depuis notre dernière rencontre, avez-vous demandé aux membres féminins de votre famille ce qu'elles ont ressenti lorsqu'elles venaient de se marier ? Comment s'est déroulée la discussion ?	 DEMANDER : Depuis notre dernière rencontre, avez-vous pratiqué l'une des techniques de gestion du stress ? Comment avez-vous vécu cette expérience ?

Cercle d'histoire (10 minutes)

Filles célibataires :	Filles mariées :
Sara prend un cours de biologie. Aujourd'hui, la leçon porte sur les parties du corps féminin. Une des filles de la classe demande : « Et les parties du corps masculin ? » Tout le monde dans la classe commence à rire. Sara demande : « Comment les femmes tombent-elles enceintes ? » et tout le monde rit à nouveau. L'enseignante est vraiment énervée et elle crie après les filles et leur dit : « Ce ne sont pas vos affaires. »  DEMANDER : • Que s'est-il passé dans cette histoire ? • Pensez-vous que Sara et ses camarades de classe devraient être autorisées (ont le droit) à avoir cette information ?	Julie est mariée et vit avec la famille de son mari. Un jour, Julie est sur le point de quitter la maison lorsque sa belle-sœur, Béatrice, lui demande où elle va. Julie dit à Béatrice qu'elle se rend au centre pour femmes. Béatrice dit à Julie qu'elle devrait arrêter d'aller au centre. Elle est mariée maintenant et ses responsabilités devraient être à la maison.  DEMANDER : • Que pensez-vous de l'interaction entre Julie et Béatrice ? • Julie a-t-elle le droit de participer à des activités ?  EXPLIQUER : Bien que Julie ait le droit de participer, il peut parfois être difficile de revendiquer vos droits lorsque d'autres personnes plus puissantes contrôlent ce que vous pouvez et ne pouvez pas faire.

Explorons : (15 minutes)



DEMANDER : Qu'entendons-nous par « nos droits » ou « droits humains » ?

(Avant de donner la réponse, donnez l'opportunité aux filles de partager leurs définitions. Elles peuvent aussi discuter en binômes si elles préfèrent.)



EXPLIQUER : Les « droits » sont des choses que chaque fille devrait avoir ou être capable d'exercer. 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 et s'appliquent à tous les enfants de 18 ans et moins. Il existe également d'autres droits qui s'appliquent aux enfants et aux adultes, comme par ex. la Déclaration universelle des droits de l'Homme. Certains droits concernent des groupes spécifiques tels que les femmes et les filles (CEDAW¹⁵) ou les personnes ayant un handicap (Convention des Nations Unies relatives aux droits des personnes ayant un handicap - CRPD¹⁶). De nombreux pays ont souscrit à ces droits, y compris nos pays d'origine ou nos pays hôtes. Tous les droits sont liés les uns aux autres, et sont tous aussi importants. Au fur et à mesure que vous grandissez, vous avez plus de responsabilités pour faire des choix et utiliser vos droits.



DEMANDER : Pourquoi est-il important de savoir de quels droits vous disposez ?

Avant de donner la réponse, donnez l'opportunité aux filles de partager leurs suggestions. Elles peuvent aussi discuter en binômes si elles préfèrent.



EXPLIQUER : Si nous ne savons pas quels sont nos droits, nous sommes moins en mesure de les exercer. Si nous les connaissons, nous pourrions peut-être y avoir accès. Parfois, des personnes peuvent nous empêcher d'accéder à nos droits ; nous pouvons utiliser les informations dont nous disposons sur nos droits pour essayer d'y accéder ou pour demander de l'aide si on nous empêche d'y accéder.



DEMANDER :

Filles célibataires : Pour revenir à l'histoire de Sara, elle et ses camarades de classe ont le droit d'avoir cette information. Que peuvent-elles faire dans cette situation ?

Remarque : Les réponses pourraient inclure :

- Informer l'enseignante qu'il est important pour elles d'avoir cette information car il est de leur droit de se renseigner sur leur corps.
- Elles peuvent demander à un adulte de confiance de défendre leur cause.
- Elles pourraient demander à quelqu'un de l'espace sûr pour les femmes et les filles de fournir ces informations.

Filles mariées : Pour revenir à l'histoire de Julie, elle a le droit de participer à des activités. Que peut faire Julie dans cette situation ?

Remarque : Les réponses pourraient inclure :

- Julie peut dire à Béatrice que se rendre dans l'espace sûr est très important pour elle et qu'elle en tire profit.
- Julie pourrait parler à quelqu'un d'autre dans la famille qui soutient l'idée qu'elle fréquente l'espace sûr et leur demander de la soutenir si elle en a besoin.
- Si ces options ne fonctionnent pas, Julie pourrait parler à quelqu'un de l'espace sûr qui peut l'aider à réfléchir à la meilleure façon de gérer la situation.



DIRE :

- Lorsque nous réfléchissons à la manière de répondre aux personnes qui nous empêchent d'accéder à certains droits, nous devons réfléchir aux avantages et aux inconvénients de notre réponse. Certaines réponses peuvent nous causer plus de mal ou nous ramener des conflits supplémentaires. Par exemple, les personnes peuvent essayer de contrôler nos mouvements, ou elles peuvent nous crier dessus ou même devenir violentes envers nous.
- Notre sécurité émotionnelle et physique est très importante. Nous pouvons réfléchir à des moyens

15 Convention sur l'élimination de toutes les formes de discriminations à l'égard des femmes <https://www.ohchr.org/fr/professionalinterest/pages/cedaw.aspx>

16 Convention des Nations Unies relatives aux droits des personnes ayant un handicap <https://www.un.org/disabilities/documents/convention/convoptprot-f.pdf>

d'aborder nos droits d'une manière sûre dans notre situation. Dans certaines situations, nous ne pouvons pas trouver un moyen sûr de parler de nos droits. Nous pouvons essayer de comprendre quelles sont ces situations et faire attention à ne pas parler de nos droits dans ces cas-là.

- Nous nous pouvons toujours demander à quelqu'un de l'espace sûr ou à un adulte de confiance de nous aider à réfléchir à nos options.

Activités (80 minutes)

Activité 1 : Nouvelle planète^{17 18} (35 minutes)



DIRE :

- Nous allons jouer à un jeu imaginaire ! Dans ce jeu, nous deviendrons toutes citoyennes d'une nouvelle planète. Sur cette planète, nous faisons une chose tout le temps : nous nous saluons ! Aussi, nous écoutons et suivons sérieusement la loi du sol.
- Les participantes se promèneront dans la salle et se présenteront par leur nom, une par une, à chaque participante. Quand vous rencontrez quelqu'un pour la deuxième ou la troisième fois, vous devez fournir de nouvelles informations sur vous-même (par exemple, votre lieu de résidence, votre plat préféré, votre meilleure amie, etc.).



FAIRE :

- Demandez aux participantes de se lever et de commencer à se déplacer et à se saluer. Pendant qu'elles le font, sortez les piles de « Cartes des Droits ».
- Après que les participantes aient passé 2 minutes à se présenter dites « Stop ! ». Attirez toute l'attention des participantes et assurez-vous qu'elles restent debout.



DIRE : Sur cette nouvelle planète, les gens font tout ce que la loi ordonne. Je vais maintenant lire la loi de la nouvelle planète.

LISEZ ce qui suit aux participantes :

Bienvenue à toutes les nobles citoyennes de notre nouvelle planète ! Vous êtes sur une planète de personnes heureuses et amicales, toujours désireuses de rencontrer de nouvelles personnes, toujours prêtes à leur confier quelque chose sur vous. Chaque citoyenne a quatre droits :

- **Premièrement**, vous avez droit à la **sécurité physique**, qui vous protège contre les blessures physiques. Vous recevrez chacune cette carte qui représente votre droit à la sécurité physique. (Montrez la carte « Sécurité physique » au groupe.)
- **Deuxièmement**, vous avez le droit **au respect des autres**, ce qui vous protège des personnes qui vous traitent méchamment ou vous discriminent. Vous recevrez chacune cette carte qui représente votre droit au respect des autres. (Montrez au groupe la carte « Respect des autres ».)
- **Troisièmement**, vous avez le droit d'avoir **l'opportunité de prendre vos propres décisions**, ce qui vous protège des personnes qui vous empêchent d'avoir de l'argent ou des biens ou d'accéder à l'information. Vous recevrez chacune cette carte qui représente votre droit à l'opportunité de prendre vos propres décisions. (Montrez au groupe la carte « Opportunité de prendre vos propres décisions ».)
- **Quatrièmement**, vous avez le droit de **contrôler votre corps**, ce qui vous protège des personnes qui vous obligent à vous marier, à avoir des relations sexuelles ou tout type d'attouchements indésirables. (Montrez au groupe la carte « Contrôle de son propre corps ».)

17 Adapté de En sécurité à la maison (SAFE @ Home) de l'IRC

18 Adapté d'Un Seul Programme https://www.popcouncil.org/uploads/pdfs/2011PGY_ItsAllOneActivities_fr.pdf

 **DIRE :** Comme il s'agit d'une nouvelle planète, vous avez également la possibilité de créer vos propres lois et de donner certains droits aux citoyens. En réfléchissant à ces droits, vous devriez penser à la manière dont ces droits peuvent être accessibles aux personnes compte tenu de leur genre, de leur âge, de leurs capacités, de leur sexualité et d'autres choses comme leur statut matrimonial.

 FAIRE :

- Répartissez les filles en petits groupes et amenez-les à réfléchir à des droits supplémentaires. Donnez-leur 10 minutes pour faire un remue-méninges rapide.
- Demandez à chaque groupe de présenter sa liste. Compilez une « liste de groupes » unifiée qui comprend tous les droits mentionnés par les filles.
- Si les filles n'ont pas énuméré les droits liés au handicap, à la sexualité, aux groupes minoritaires, etc., vous pouvez leur demander si ces groupes devraient avoir accès aux mêmes droits que tout le monde. En cas de résistance, vous pouvez expliquer que toutes les filles, quelles que soient leurs capacités, leur sexualité, leur origine ethnique ou leur culture, devraient bénéficier du même respect, de la même sécurité, des mêmes opportunités et du même contrôle sur leur propre corps que toutes les autres filles.
- Une fois qu'elles ont terminé, présentez-leur la liste des droits (tirée de diverses conventions).

 **DIRE :** Notre « nouvelle planète » peut apprendre beaucoup de choses sur les droits que nous avons déjà sur notre planète actuelle.

 **FAIRE :** Placez les droits découpés dans un petit sac/boîte (fiche-ressource 9.1). Demandez à chaque fille d'en sortir un de la boîte/du sac et demandez-lui si elle veut le lire à voix haute ou si elle préfère que l'animatrice le fasse.

Une fois terminé :

 DEMANDER :

- Quelles sont les similitudes entre notre liste compilée et la liste que j'ai lue ?
- Quels droits de la liste que nous avons lue n'avons-nous pas inclus dans la liste que nous avons développée ?
- Souhaitons-nous ajouter d'autres droits à notre liste ?
- Est-ce que certains droits sur la liste des groupes n'ont pas été inclus dans la liste que nous avons lue ?

CONTEXTUALISATION

 **DIRE :** Sur notre planète actuelle, vous avez de nombreux autres droits. Si vous voulez plus d'informations à ce sujet, il vous suffit de demander. Il est important de savoir que les filles et les garçons ont les mêmes droits et que la loi est chargée de protéger ces droits.

 **FAIRE :** Expliquez toutes les lois locales qui existent pour la protection des filles.

 **DEMANDER :** Que pouvons-nous faire si quelqu'un nous refuse nos droits ?

 **FAIRE :** Rappelez-leur de réfléchir aux avantages et aux inconvénients de leur réponse et de rechercher le soutien d'un adulte de confiance ou de quelqu'un dans l'espace sûr.

Activité 2 : Nos droits et le mariage/ l'union (25 minutes)

CONTEXTUALISATION

 **REMARQUE :** Il est important de connaître le cadre juridique du pays dans lequel vous travaillez. Ceci est particulièrement important pour les filles mariées, notamment pour les questions d'enregistrement du mariage, des naissances et du divorce. Veuillez inclure les informations pertinentes dans les cases ci-dessous.

Pour cette activité, vous pouvez inviter une représentante de l'équipe juridique, qui peut répondre à toutes les questions et fournir des informations contextualisées sur le cadre juridique.

 **DEMANDER :** Pourquoi est-il important de connaître nos droits, en particulier ceux liés au mariage ?

Filles célibataires :	Filles mariées / divorcées :
 DIRE : Connaître nos droits peut nous aider à nous protéger : par exemple si nous sommes forcées de nous marier et qu'il est illégal de se marier avant 18 ans, nous pouvons utiliser ces informations pour empêcher notre mariage.	 DIRE : Connaître nos droits peut nous aider à nous protéger : par exemple si une fille est mariée, l'enregistrement de son mariage peut lui donner une protection et des droits en tant que fille mariée. Elle ne pourra pas y accéder si son mariage n'est pas enregistré.



EXPLIQUER : Utilisez la fiche-ressource 9.3 pour expliquer les points suivants :

Filles célibataires :

- Attendre d'avoir 18 ans pour vous marier vous donne de meilleures chances de devenir une adulte prospère.
- Vous avez le droit de terminer vos études. Finir vos études vous offrira de meilleures chances de devenir une adulte prospère.
- Le mariage est une étape importante. Attendre de mieux connaître la personne et d'être plus âgée avant de vous marier vous permettra de vous assurer que vous prenez la bonne décision pour vous et votre famille.
- Même si vos parents et grands-parents se sont mariés jeunes, cela ne signifie pas que c'est le bon choix pour vous.
- Vous devez être impliquée dans la décision de vous marier. Si vous avez des doutes sur le mariage ou si vous subissez des pressions pour vous marier avant de vous sentir prête, vous devriez en discuter avec votre famille. Si vous le souhaitez, vous pouvez également obtenir des conseils et un soutien dans l'espace sûr pour les femmes et les filles ou dans l'agence de protection de l'enfance.
- Retarder une première grossesse jusqu'à ce qu'une fille ait au moins 18 ans permet de garantir une grossesse et un accouchement plus sûrs. Pour les filles de moins de 15 ans, les risques liés à leur santé et celle de leurs bébés augmentent considérablement.
- Si vous êtes mariée ou prévoyez de vous marier, obtenez des informations sur le planning familial et les grossesses sans risque. Cela vous aidera à vous protéger, à vous et à votre bébé.
- Si vous envisagez de vous marier, vous pensez que le mariage vous apportera peut-être plus d'indépendance et de liberté. Le mariage vient avec de nombreuses responsabilités à la fois financières et sociales. Il est donc important de profiter des années que vous avez en tant que fille pour vous amuser avec vos amies avant d'assumer les responsabilités du mariage.

Filles mariées / divorcées :

- Vous avez le droit de poursuivre votre scolarité, d'accéder aux services de santé et de participer à la vie communautaire même lorsque vous êtes mariée ou divorcée. Il peut être difficile pour les filles mariées et divorcées d'accéder à leurs droits en raison des limitations que les autres leur imposent. Si vous vous trouvez dans cette situation, vous pouvez parler à un adulte de confiance ou à quelqu'un de l'espace sûr.
- Retarder une première grossesse jusqu'à ce qu'une fille ait au moins 18 ans permet de garantir une grossesse et un accouchement plus sûrs.
- Si quelqu'un ne respecte pas votre droit d'attendre que votre corps soit complètement développé pour tomber enceinte, vous pouvez parler à un adulte de confiance qui peut vous aider à réfléchir à des options plus sûres pour vous. Une travailleuse sociale de l'espace sûr peut également vous aider à gérer cette période.
- Les informations sur le planning familial et les grossesses sans risque peuvent être très utiles pour les filles mariées et divorcées et vous aideront à vous protéger (ainsi qu'à votre bébé). Assurez-vous que ces informations proviennent d'une source fiable, par ex. un médecin confidentiel. L'espace sûr peut vous indiquer les endroits où obtenir ces informations.
- Si vous avez un bébé, il doit être enregistré immédiatement après sa naissance afin qu'il puisse acquérir une nationalité et être reconnu par l'État. Cela vous aidera à garantir ses droits.

Lorsque le mariage précoce est légal :

- Vous avez le droit de recevoir des conseils juridiques sur les raisons pour lesquelles il est important d'enregistrer votre mariage et quelles sont les étapes pour le faire. Vous pouvez parler à une travailleuse sociale de l'espace sûr qui pourra vous aider à contacter le partenaire juridique le plus proche de vous à tout moment pour obtenir un soutien et une assistance à ce sujet.
- Sans une preuve de mariage, vous pourriez avoir des difficultés à obtenir la garde de vos enfants, le divorce et la pension alimentaire. Vous et vos enfants pouvez également rencontrer des difficultés en matière d'héritage. Avoir un certificat de mariage est une protection pour vous et vos enfants.

 **REMARQUE :** Lorsque le mariage est illégal avant l'âge de 18 ans et que les filles sont mariées/en union, il est important que les animatrices ne signalent pas le mariage à la police car cela peut exposer les filles à plus de risques. Si une animatrice s'inquiète de la situation d'une fille mariée et si elle est mandatée pour signaler ces cas, elle doit parler à son supérieur pour déterminer les prochaines étapes.

Si la fille veut signaler le mariage ou si elle veut de l'aide pour sortir d'un mariage/union, référer-la à une travailleuse sociale qui peut l'aider à comprendre ses options.

-  **FAIRE :** Donnez de l'espace aux filles pour poser des questions à la représentante légale. Il peut être nécessaire de prévoir du temps supplémentaire si les filles ont de nombreuses questions. Assurez-vous que la représentante légale est également disponible après la séance pour faire le suivi individuel des questions que les filles ne sont peut-être pas à l'aise de poser devant le groupe. Faites savoir aux filles que cette option est disponible.

Activité 3 : S'entraider pour garantir nos droits (20 minutes)

-  **FAIRE :** Demandez aux filles de se mettre en cercle.

 **DIRE :** Maintenant, nous savons que nous avons des droits. Nous savons aussi qu'il est parfois difficile d'accéder à nos droits, parce que d'autres personnes peuvent essayer de nous limiter. Mais ce que nous pouvons contrôler c'est si nous limitons d'autres filles ou les aidons à accéder à ces droits.

 **DEMANDER :** Pourquoi est-il important de ne pas limiter l'accès des autres filles à leurs droits ?



EXPLIQUER : Nous savons maintenant que les droits peuvent nous aider à nous protéger. Bien que nous n'ayons pas de contrôle sur le comportement des autres, nous contrôlons notre propre comportement. Nous pouvons apporter un changement positif et nous assurer que nos comportements et nos actions ne limitent pas l'accès des autres filles à leurs droits.



DEMANDER : Quelles sont les choses que les filles pourraient faire pour empêcher d'autres filles d'accéder à leurs droits ? (Les exemples pourraient inclure: intimider d'autres filles, être violente envers d'autres filles ou envers des frères et sœurs plus jeunes, refuser aux filles la possibilité de participer à des jeux ou à des discussions, raconter des mensonges sur les filles, partager les secrets des filles).



DEMANDER : Que pouvons-nous faire individuellement et en tant que groupe pour nous assurer que les filles accèdent à leurs droits ? (Les filles du cercle peuvent se porter volontaires pour partager leurs suggestions).

Si elles ont besoin de plus de conseils pour y réfléchir, vous pouvez leur donner quelques exemples ci-dessous :

- Je devrais respecter les idées des autres filles même si leurs idées sont différentes des miennes.
- Je devrais respecter la vie privée de mes amies.
- Je devrais traiter les autres filles de manière égale, même si elles sont différentes de moi.
- Je devrais accueillir des filles d'une culture ou d'un milieu différent.
- Je pourrais partager des informations avec les filles sur les endroits où elles peuvent en apprendre davantage sur leurs droits et comment chercher du soutien dans un espace sûr si elles en ont besoin (si cela ne cause pas de risques pour leur sécurité).

Message clé



DIRE : Connaître nos droits est la première étape pour comprendre comment y accéder. Si nous ne connaissons pas nos droits, nous ne saurons pas que nous pouvons y avoir accès. Et même si des droits existent, cela ne signifie pas que nous pouvons toujours y avoir accès, car certaines personnes peuvent essayer de nous limiter ou de nous empêcher cet accès. Si nous nous trouvons dans cette situation, nous pouvons parler à un adulte de confiance ou à une travailleuse sociale de l'espace sûr pour les femmes et les filles qui peut nous soutenir tout au long du processus. Nous pouvons également nous assurer de soutenir nos amies en ne limitant pas leur accès à leurs droits - ensemble, nous sommes plus fortes !

Vérification (5 minutes)

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.

À emporter (5 minutes)



DIRE : Durant la semaine, s'il vous est possible, parlez à une amie des droits que les filles ont. Si vous le voulez, vous pouvez également parler à une tutrice/un tuteur (qui participe à Filles Soleil) ou à une adulte de confiance des droits dont nous avons discuté pour voir lesquels elle/il connaissait et ne connaissait pas.

POUR LA PROCHAINE SESSION SUR LE MARIAGE PRÉCOCE :

- ☐ Familiarisez-vous avec le contenu à l'avance. Si vous souhaitez inviter une professionnelle de la santé, assurez-vous qu'elle connaît les concepts fondamentaux de la VBG et **les soins cliniques pour les survivantes d'agressions sexuelles**. Lisez les notes de préparation à l'avance.
- ☐ Procurez-vous des kits de dignité/hygiène ou obtenez des kits de dignité/hygiène à partir d'un stock existant dans le cadre de la préparation de la session, puis prévoyez des kits de dignité à remettre à chaque fille de la session.
- ☐ Si vous disposez de fonds, envisagez de vous procurer/acheter un modèle médical de l'appareil génital féminin pour faciliter la démonstration.

SESSION 10 :

NOTRE SANTÉ PARTIE I

(Filles célibataires¹⁹)

Objectifs de la session :

À la fin de la session, les filles auront :

1. Compris et se sentiront à l'aise avec les changements de la puberté
2. Obtenus des informations sur les changements physiques et émotionnels que subissent les filles pendant l'adolescence

Matériels :

- ☐ Boîte d'art
- ☐ Boîte de commentaires
- ☐ Fiches-ressources 10.1 à 10.4
- ☐ Si vous avez des fonds disponibles, envisagez de vous procurer/acheter un modèle médical du système reproducteur féminin pour aider à la démonstration
- ☐ Procurez-vous des kits de dignité/d'hygiène ou obtenez des kits de dignité/d'hygiène d'un stock existant dans le cadre de la préparation de la session, puis distribuez des kits de dignité à chaque fille de la session, si disponibles

Préparation :

- Familiarisez-vous avec les informations à l'avance. Il est important que l'animatrice se sente à l'aise pour animer cette séance. Si l'animatrice est mal à l'aise, les filles seront également mal à l'aise.
- Vous pouvez également envisager d'inviter une professionnelle de la santé qui a été formée aux concepts fondamentaux de la VBG et aux soins cliniques pour les survivantes d'agressions sexuelles, afin de faciliter l'animation de ces sessions et d'expliquer clairement le développement adolescent, y compris la terminologie.
- Veuillez consulter les Conseils d'orientation sur les sujets sensibles pour les animatrices et animateurs avant d'animer cette session.

Note à l'animatrice :

- Comme il s'agit d'un sujet sensible, il est important de rappeler aux filles les accords de groupe et de leur demander si elles aimeraient avoir des accords supplémentaires spécifiquement pour cette session.
- Il est normal que l'animatrice n'ait pas toutes les réponses. Ce qui est plus important est d'offrir un espace sans jugement où les filles peuvent apprendre des informations importantes et poser des questions. Si elles posent une question à laquelle l'animatrice ne connaît pas la réponse, l'animatrice doit dire aux filles qu'elle reviendra vers elles avec des commentaires lors de la session suivante.

Durée : Cette session va nécessiter 2,5 heures pour être pleinement mise en œuvre - il est important de vérifier à l'avance si les filles seraient disponibles pour une session prolongée ou, alternativement, vous pouvez diviser le contenu en deux sessions.

19 Adaptée de la Boîte à outils sur le mariage d'enfants - UNICEF et IRC Liban

Bienvenue et révision (5 minutes)

FAIRE :

- Souhaitez la bienvenue aux filles.
- 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 pu parler à une autre fille ou à une adulte de confiance des informations sur les droits des filles ? Comment cela s'est-il passé ?



DIRE : Aujourd'hui, nous allons aborder un sujet très important : nous allons parler de notre santé et de notre corps.

Cercle d'histoire (10 minutes)

Nora a 15 ans. Elle a déjà commencé à avoir ses règles, mais elle est curieuse d'en savoir plus sur son corps. Elle est allée voir ses sœurs et leur a demandé : « Pourquoi les filles ont leurs règles et pas les garçons ? » Ses sœurs ont commencé à rire. Nora était confuse et est allée demander à sa mère « Comment les femmes tombent-elles enceintes ? » Sa mère s'est énervée et lui a crié : « Ce ne sont pas tes affaires, tu ne devrais pas savoir ces choses à ton âge ».



DEMANDER : Que s'est-il passé dans cette histoire ? Pensez-vous que Nora a le droit d'obtenir des réponses à ses questions ? Pourquoi ?



DIRE : Les questions posées par Nora pourraient ne pas être ouvertement posées dans la communauté dans laquelle nous vivons. Cela peut être dû au fait que la société perçoit ces questions comme honteuses ou taboues. Mais Nora et les filles de son âge ont le droit d'accéder à ces informations. Aujourd'hui, nous accompagnerons Nora pour découvrir les questions qu'elle a autour de son corps et essayer de l'aider à trouver des réponses.

Let's Explore (10 minutes)



EXPLIQUER :

- Aujourd'hui nous allons parler des changements sociaux, émotionnels et physiques que les filles traversent entre 10 et 19 ans. Nous appelons cette étape de la vie « l'adolescence ». C'est le moment de la vie où l'on passe d'enfant à adulte.
- Cela ne veut pas dire que les filles sont déjà des adultes ; le plein développement émotionnel et physique des filles peut se produire bien plus tard, une fois qu'elles ont atteint l'âge adulte. Même si les filles pensent qu'à l'extérieur elles ressemblent aux femmes et filles plus âgées qu'elles connaissent, il y a encore de nombreux changements en cours qu'elles ne voient pas, y compris des changements dans le cerveau. Les expériences de vie jouent également un rôle dans le développement adolescent des filles.
- Les changements physiques que les filles et les garçons traversent sont appelés « puberté » et se produisent au cours de l'adolescence. Aujourd'hui nous allons en apprendre plus sur les changements que les filles (et les garçons, si ça vous intéresse de savoir) traversent pendant l'adolescence – les changements que nous allons aborder incluent ceux que les filles peuvent voir, mais aussi ressentir. Beaucoup de filles ici ont peut-être déjà connu des changements, vous aurez donc déjà beaucoup d'informations pour la prochaine activité

Activités (1 heure 45 minutes)

Activité 1 : Les changements que nous ressentons et voyons (30 minutes)

✓ FAIRE :

- Divisez les filles en deux groupes. Donnez à chaque groupe un papier pour tableau de conférence et des marqueurs de couleur.
- Le groupe A se concentrera sur les changements physiques des filles (les changements que nous voyons) et le groupe B se concentrera sur les changements émotionnels (les changements que nous ressentons).
- Demandez aux filles du groupe A de dessiner une fille sur un papier et de mettre en évidence les parties où les filles subissent des changements physiques.
- Demandez aux filles du groupe B de faire des dessins décrivant les changements émotionnels.
- 15 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.
- Soulignez tout autre changement qui n'a pas été mentionné. Aidez les filles à comprendre la différence entre les changements physiques et émotionnels.

Les changements pendant l'adolescence

Changements physiques chez les filles	Changements émotionnels
• Hanches s'élargissent • Seins se développent • Ovulation et menstruation commencent • Grandir en taille • Gagner du poids • Poils pubiens et sous les aisselles apparaissent • Écoulement de pertes vaginales • Élargissement des organes génitaux • Acné	• Commencer à s'intéresser à quelqu'un • Changements d'humeur • Se sentir facilement embarrassée • Se sentir plus proche de ses amies que de sa famille • Avoir une plus grande conscience de soi-même • Être mieux capable de résoudre des problèmes que lorsque nous étions enfant • Se rebeller contre ses parents, désir d'être indépendante • Vouloir « s'intégrer » dans un groupe d'amies/pairs • Commencer à expérimenter avec des façons d'être et de faire des choses.

... EXPLIQUER :

Changements physiques

- Les seins se développent et les filles peuvent prendre du poids. Il est normal que les filles ressentent un certain inconfort et une douleur à la poitrine. La douleur mammaire peut aller d'une légère douleur à une sensation de brûlure aiguë, lancinante et brûlante pendant la période de croissance. Pour certaines personnes, la douleur mammaire est affectée par des niveaux d'hormones changeants : la douleur est à son apogée juste avant la menstruation, puis décroît par la suite. Pour d'autres, la douleur peut survenir à tout moment. Encore une fois, cela n'est pas sujet à inquiétude pendant la croissance des seins.
- Les filles remarqueront qu'elles transpirent davantage et que leur peau devient grasse, les os du bassin et les hanches s'élargissent, les poils pubiens et sous les aisselles apparaissent.

*Orientation sexuelle et identité

de genre : A ce stade de la vie, les adolescentes commencent à explorer leur identité et cela couvre de nombreux aspects différents de leur vie. Cela peut également inclure la compréhension de ce qui les attire, que ce soit des personnes du même sexe, du sexe opposé, les deux (ou aucun). L'exploration de l'identité des adolescentes peut également inclure l'exploration de leur identité de genre. Cela signifie que leur identité de genre peut être identique au sexe qui leur a été attribué à la naissance (c'est-à-dire les femmes qui s'identifient comme femmes ou filles) ou qu'elle peut être différente (par exemple les hommes qui s'identifient comme femmes ou vice versa, comme les personnes transgenres).

- Les filles expérimenteront certaines sécrétions vaginales de couleur claire, blanche ou blanc cassé. L'épaisseur de la décharge peut varier en fonction de la phase du cycle et d'un corps à l'autre. Ceci est normal et aide à garder le vagin en bonne santé.
- Les filles commenceront à avoir leurs règles généralement environ deux ans après l'apparition des premiers signes de puberté. Chez les filles, les premiers signes ont tendance à être les seins qui commencent à se développer et les poils pubiens qui poussent. Si les filles n'ont pas développé de signes de puberté à l'âge de 14 ans et n'ont pas eu leurs règles à 16 ans, il serait judicieux de consulter un professionnel de la santé.
- Il est probable que l'on conseille aux filles d'attendre et de voir, car dans de nombreux cas, les règles commenceront naturellement à l'âge de 18 ans.

Changements émotionnels

Ces changements physiques et émotionnels peuvent changer la façon dont les adolescentes commencent à penser et à se sentir. Ceux-ci peuvent aussi être liés à :

- La lutte interne avec votre sentiment d'identité (qui suis-je ?)
- Différentes émotions (comme les changements d'humeur, la colère ou la frustration)
- Vouloir être plus indépendante
- L'expérimentation et la prise de risques
- Votre préoccupation concernant votre corps et votre apparence
- Vous sentir curieuse des relations amoureuses
- La pression des amies pour agir ou se comporter d'une certaine manière



DIRE : Pendant l'adolescence, il est normal de traverser certains, la plupart ou tous ces changements physiques et émotionnels. Chacune se développe à son rythme, certaines plus tôt et d'autres plus tard, et tous les changements n'arrivent pas en même temps à tout le monde.

Activité 2 : Nos organes reproducteurs (30 minutes)



EXPLIQUER :

- Pour que nous comprenions la menstruation, nous devons d'abord comprendre comment les bébés sont faits. Ceci est important car une fois qu'une fille commence à avoir ses règles, elle est capable de tomber enceinte.
- Il est important de se rappeler également que la santé reproductive fait partie intégrante de la santé. Et nous devons nous assurer de 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..



DIRE :

- Nos « parties intimes » sont notre système reproducteur, composé de nos organes reproducteurs.
- Les femmes et les hommes ont des organes reproducteurs.
- L'un des organes reproducteurs féminins dont nous avons peut-être entendu parler est le vagin, et celui des hommes dont nous avons peut-être entendu parler est le pénis.
- Mais il y a aussi des organes reproducteurs que nous ne voyons jamais parce qu'ils se trouvent à l'intérieur de notre corps.
- Je vais vous montrer des dessins/modèles de nos organes. Ces dessins/modèles peuvent sembler amusants, mais toutes les filles sont constituées de ces organes. C'est tout à fait normal et il est très important pour nous d'en savoir plus sur ces organes, comment les protéger et les garder en bonne santé.

 **REMARQUE :** Avant de montrer les images/le modèle, décrivez-les aux filles pour qu'elles soient préparées.

 FAIRE :

- Montrez la fiche-ressource sur les organes externes féminins ou sur le modèle si vous l'avez. Si les filles sont d'accord et que vous pouvez le faire en toute sécurité, montrez-leur le diagramme ou le modèle des organes masculins. S'il y a des filles qui ne sont pas à l'aise avec l'idée de recevoir des informations sur les parties du corps masculin, ne les forcez pas à recevoir ces informations.
- Les filles peuvent parler à quelqu'un individuellement si elles veulent plus d'informations. Ou l'animatrice peut également organiser une session séparée sur ce thème pour celles qui le souhaitent.

 **FAIRE :** Montrez aux filles la fiche-ressource 10.1.

 **EXPLIQUER :** Les organes féminins qui ne sont pas cachés à l'intérieur du corps sont les **organes externes**. C'est ce qu'on appelle la vulve. La vulve comprend 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 ont des relations intimes avec leur 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 diagrammes.

 **FAIRE :** Montrez aux filles la fiche-ressource 10.2 sur les organes internes et expliquez-leur les points.

 **EXPLIQUER :** Comme nous l'avons dit, il y a des parties de notre système reproductif que nous ne pouvons pas voir parce qu'elles sont à l'intérieur de notre corps - on les appelle nos **organes internes**. Chez les femmes, les organes internes comprennent l'utérus, les ovaires, les ovules et le vagin.

- 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 femme, les hommes 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.

 **DIRE :** C'est beaucoup d'informations sur le système reproducteur mais elles sont toutes importantes.

 **DEMANDER :** Pourquoi est-il important de recevoir des informations sur la santé reproductive ?

 **REMARQUE :** Si **toutes les filles** consentent à recevoir des informations sur les organes reproducteurs masculins, montrez-leur la fiche-ressource 10.3 et ajoutez :

 **EXPLIQUER :**

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 (le corps du pénis) et le gland. Le pénis permet au sperme et à l'urine de sortir du corps par une petite fente dans le gland. 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.

 **DEMANDER :**

- Avez-vous des questions sur ce dont nous avons discuté ?
- Que pensez-vous des informations présentées ?

 **DIRE :** Nous avons commencé la session en nous renseignant sur les organes reproducteurs féminins et masculins, car cela nous aidera, ainsi que Nora, à comprendre comment les filles ont leurs règles et tombent enceintes. Connaître nos organes reproducteurs est la première étape pour comprendre comment notre corps fonctionne et comment le maintenir en bonne santé.

Activité 3 : Menstruation (45 minutes)

 **EXPLIQUER :**

- Les filles et les garçons ont des organes reproducteurs différents. Les garçons n'ont pas d'ovules qui deviennent des bébés ou qui sont évacués hors du corps sous forme de sang. Par conséquent, les garçons n'ont pas leurs règles.
- Une fille/femme sait qu'elle a ses règles lorsque du sang coule de son vagin. Les règles durent généralement entre 3 et 7 jours. Certains jours, vous pouvez avoir un sang plus abondant que d'autres.
- Le sang des règles ne signifie pas qu'il y a quelque chose d'anormal chez vous. Ce n'est pas comme lorsque vous avez une blessure à la suite d'une chute. Le sang qui sort du vagin est normal !
- Ce cycle normal est aussi appelé Menstruation.

 **DIRE :**

- Nous allons maintenant jouer à un jeu sur certains mythes courants autour de la menstruation. Je vais lire quelques déclarations. Veuillez vous lever si vous pensez que la déclaration est vraie et restez assises si vous pensez que la déclaration est un mythe, c'est-à-dire restez assises si vous pensez que ce n'est pas vrai.

 FAIRE :

- Lisez les déclarations ci-dessous une par une, ou invitez les filles à partager leurs propres croyances sur la menstruation.
- Attendez que les filles se lèvent ou s'assoient/brandissent leurs pancartes.
- Prenez quelques réponses des filles sur les raisons pour lesquelles elles ont adopté une certaine position, puis expliquez la bonne réponse après chaque déclaration.
- Permettez une discussion après chaque déclaration au besoin :

ACTIVITÉ ALTERNATIVE :

Si les filles ne sont pas capables/ ne se sentent pas à l'aise de se lever/s'asseoir, vous pouvez proposer l'activité alternative suivante : donnez deux signes aux filles; une croix « ✕ » et un juste « ✓ ». Demandez-leur de brandir le signe qui reflète leur opinion.

CONTEXTUALISATION (Mettez à jour avec les mythes locaux courants et examinez-les avec vos conseillers/ spécialistes techniques avant utilisation)

- Le saignement pendant les règles est la décharge de « sang mauvais et sale » du corps. **(Faux)**
- Lors de la menstruation, les filles peuvent continuer leurs activités quotidiennes normalement. **(Vrai)**
- Une fois que les filles commencent à avoir leurs règles, elles sont capables de tomber enceinte. **(Vrai)**
- Ce n'est pas parce qu'il est possible de tomber enceinte que le corps des filles est prêt pour la grossesse. **(Vrai)**
- Une fois qu'une fille commence à avoir ses règles, elle devrait se marier. **(Faux)**



DIRE : Maintenant que nous avons parlé des mythes (et de certains faits) sur les menstruations, nous allons apprendre d'autres faits sur ce cycle naturel.



FAIRE : Montrer la fiche-ressource 10.4 aux filles.



DIRE :

- Le diagramme montre certains de nos organes reproducteurs internes.
- Tous les mois, l'un des ovules quitte l'un des ovaires et traverse la trompe de Fallope. Lorsque l'ovule quitte l'ovaire, cela s'appelle l'ovulation. Les différentes personnes saignent à des jours différents selon que leur cycle est long ou court.
- En même temps, des changements dans les hormones de notre corps (produits chimiques naturels que notre corps fabrique) préparent l'utérus (la partie où les bébés grandissent à l'intérieur de notre corps) à la grossesse. Une doublure spongieuse douce se forme dans l'utérus.
- Si un ovule et le sperme d'un homme se rencontrent pour former un bébé, la doublure fournira la nutrition. Si un ovule n'est pas fécondé par le sperme d'un homme (lors de rapports sexuels), la muqueuse utérine commencera à se détacher. L'œuf et la muqueuse passeront à travers l'utérus et seront évacués hors du corps.
- Le sang qui est libéré de la muqueuse brisée s'écoule par le vagin. Ce saignement est la période menstruelle et tout ce cycle est appelé menstruation.



FAIRE :

- Vérifiez si les filles ont des questions.
- Si elles ont des questions auxquelles vous ne pensez pas être en mesure de répondre, dites : « Je prends note de cela, vérifie l'information et reviens vers vous la prochaine fois. Ok ? » Ensuite, veuillez faire un suivi et rechercher un soutien approprié pour être en mesure de répondre aux questions des filles ou pour pouvoir les référer à quelqu'un qui le peut.



EXPLIQUER :

- La menstruation est une effusion normale et saine de sang et de tissus de l'utérus qui sortent du corps par le vagin. Le sang et les tissus qui s'écoulent ne sont pas sales. C'est un processus normal et sain que vivent les femmes et les filles.
- Il est vrai que les filles peuvent tomber enceintes lorsqu'elles commencent à avoir leurs règles. Cependant, le corps des filles est encore en cours de croissance et ne se développe pleinement qu'à l'âge de 18 ans. Même après l'âge de 18 ans, certains organes continuent à se développer. Tomber enceinte alors que le corps d'une fille n'est pas complètement développé augmente les risques de complications de santé pendant la grossesse et l'accouchement, non seulement pour la fille mais aussi pour le bébé.
- De plus, étant donné que les filles connaissent aussi une croissance émotionnelle et cérébrale, elles devraient attendre d'être prêtes à prendre soin d'elles-mêmes ainsi que de leur nouveau-né afin d'assurer une vie sûre, saine et heureuse pour elle et sa famille²⁰.

Message clé



DIRE : La puberté fait partie intégrante de la vie d'adolescente. Bien qu'il puisse être embarrassant ou rare de parler de ces sujets, il est important que les filles connaissent leur corps et les changements qu'elles traversent. Les filles devraient en parler à leur personne de confiance et obtenir des informations de sources factuelles et fiables telles que dans l'espace sûr pour les femmes et les filles (ESFF) ou auprès d'un agent de santé.

Vérification (5 minutes)

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.

À emporter (5 minutes)



DIRE : Parlez à une tutrice qui participe à Filles Soleil ou à une adulte de confiance des informations dont nous avons discuté aujourd'hui. Si vous ne vous sentez pas à l'aise de le faire ce n'est pas un problème, il n'est pas impératif d'en parler avec qui que ce soit. Pensez simplement à ce qui pourrait vous mettre plus à l'aise pour en discuter ou pensez à la personne avec laquelle vous pourriez discuter de ce sujet à l'avenir.



POUR LA PROCHAINE SESSION SUR LE MARIAGE PRÉCOCE :

- ☐ Familiarisez-vous avec le contenu à l'avance.
- ☐ Si vous souhaitez inviter une professionnelle de la santé, assurez-vous qu'elle connaît les concepts fondamentaux de la VBG **et les soins cliniques pour les survivantes d'agressions sexuelles**. Lisez les notes de préparation à l'avance.
- ☐ Si ce n'est pas déjà fait, procurez-vous des kits de dignité/hygiène ou obtenez des kits de dignité/hygiène à partir d'un stock existant dans le cadre de la préparation de la session, puis prévoyez des kits de dignité à remettre à chaque fille de la session.
- ☐ Si vous ne l'avez pas encore fait, envisagez de vous procurer/acheter un modèle médical de l'appareil génital féminin pour faciliter la démonstration.

²⁰ La boîte à outils d'UNICEF.

SESSION 10 :

NOTRE SANTÉ PARTIE I (Filles mariées et divorcées²¹)

Objectifs de la session :

À la fin de la session, les filles auront:

1. Obtenue des informations sur les organes reproducteurs et la menstruation
2. Compris comment se déroule la grossesse

Matériels :

- ☐ Boîte d'art
- ☐ Boîte de commentaires
- ☐ Fiches-ressources 10.1 à 10.5
- ☐ Si vous avez des fonds disponibles, envisagez de vous procurer/acheter un modèle médical du système reproducteur féminin pour aider à la démonstration.
- ☐ Procurez-vous des kits de dignité/d'hygiène ou obtenez des kits de dignité/d'hygiène d'un stock existant dans le cadre de la préparation de la session, puis distribuez des kits de dignité à chaque fille de la session, si disponible
- ☐ Imprimés/livret du calendrier menstruel pour toutes les filles qui souhaitent enregistrer leur cycle – fiche-ressource 10.6
- ☐ Dans les environnements où les filles ont accès à des téléphones et à la technologie, présentez-leur une application de suivi des règles, par exemple Flo²²

Préparation :

- Familiarisez-vous avec les informations à l'avance. Il est important que l'animatrice se sente à l'aise pour animer cette séance. Si l'animatrice est mal à l'aise, les filles seront également mal à l'aise.
- Vous pouvez également envisager d'inviter une professionnelle de la santé qui a été formée aux concepts fondamentaux de la VBG et aux soins cliniques pour les survivantes d'agressions sexuelles, afin de faciliter l'animation de ces sessions et d'expliquer clairement le développement adolescent, y compris la terminologie.
- Veuillez consulter les Conseils d'orientation sur les sujets sensibles pour les animatrices et animateurs avant d'animer cette session

²¹ Adaptée de la Boîte à outils sur le mariage d'enfants - UNICEF et IRC Liban

²² Flo est actuellement disponible en arabe, anglais, danois, finnois, français, allemand, hindi, indonésien, italien, japonais, coréen, norvégien bokmål, polonais, portugais, russe, chinois simplifié, espagnol, suédois, thaï, chinois traditionnel, turc, vietnamien <https://flo.health/fr>

Note à l'animatrice :

- Comme il s'agit d'un sujet sensible, il est important de rappeler aux filles les accords de groupe et de leur demander si elles aimeraient avoir des accords supplémentaires spécifiquement pour cette session.
- Il est normal que l'animatrice n'ait pas toutes les réponses. Ce qui est plus important est d'offrir un espace sans jugement où les filles peuvent apprendre des informations importantes et poser des questions. Si elles posent une question à laquelle l'animatrice ne connaît pas la réponse, l'animatrice doit dire aux filles qu'elle reviendra vers elles avec des commentaires lors de la session suivante.

Durée : Cette session va nécessiter 2,5 heures pour être pleinement mise en œuvre - il est important de vérifier à l'avance si les filles seraient disponibles pour une session prolongée ou, alternativement, vous pouvez diviser le contenu en deux sessions.

Bienvenue et révision (5 minutes)

FAIRE :

- Souhaitez la bienvenue aux filles.
- 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 pu parler à une autre fille ou à une adulte de confiance des informations sur les droits des filles ? Comment cela s'est-il passé ?

 **DIRE :** Aujourd'hui, nous allons aborder un sujet très important : nous allons parler de notre santé et de notre corps.

Cercle d'histoire (5 minutes)

Nora s'est récemment mariée et elle a de nombreuses questions sur la grossesse, les menstruations et les bébés. Elle souhaite avoir plus d'informations mais ne sait pas à qui elle peut parler, car ce n'est pas un sujet dont on parle ouvertement dans sa communauté.

 **DEMANDER :** Ce que vit Nora est-il commun ? Que pourrait-elle faire dans cette situation ?

 **DIRE :** Parler de grossesse et de menstruation n'est peut-être pas courant dans la communauté dans laquelle nous vivons. Cela peut être dû au fait que la société perçoit la discussion autour des menstruations comme honteuse ou taboue. Mais la menstruation est une chose très normale à vivre pour les femmes et les filles et Nora a le droit d'accéder à l'information, au soutien et à gérer ses règles avec dignité.

Explorons (15 minutes)

- Les filles traversent de nombreux changements entre 10 et 19 ans ; ceux-ci peuvent être physiques mais aussi émotionnels. Nous appelons cette étape de la vie « l'adolescence ». Beaucoup d'entre vous ici ont déjà subi un certain nombre de changements physiques tels que la croissance des seins, des hanches et des os du bassin, ainsi que l'apparition de poils pubiens et sous les aisselles. Peut-être que certaines filles remarqueront qu'elles transpirent davantage ou que leur peau devient grasse. Ces changements physiques sont appelés « puberté » et se produisent au cours de l'adolescence. Tout cela est très normal.
- Les filles expérimenteront certaines sécrétions vaginales de couleur claire, blanche ou blanc cassé. L'épaisseur de la décharge peut varier en fonction de la phase du cycle et d'un corps à l'autre. Ceci est normal et aide à garder le vagin en bonne santé.
- Les filles commenceront à avoir leurs règles pendant cette période. Si les filles n'ont pas commencé à avoir leurs règles à l'âge de 16 ans, vous devriez demander conseil à un professionnel de la santé. Il est probable que l'on conseille aux filles d'attendre et de voir, car dans de nombreux cas, les règles commenceront naturellement à l'âge de 18 ans.
- Parallèlement à ces changements physiques, les filles peuvent également éprouver des difficultés avec leur identité (qui suis-je ?) Ou elles peuvent éprouver un large éventail d'émotions, y compris des changements d'humeur, de la colère ou de la frustration. C'est normal car leurs hormones changent.
- Certaines filles peuvent vouloir plus d'indépendance et passer plus de temps avec des amies. Elles peuvent également commencer à expérimenter ou prendre des risques. Avec les changements dans leur corps, elles pourraient devenir plus conscientes d'elles-mêmes ou conscientes de leur corps et de leur apparence. Les filles peuvent également commencer à se sentir curieuses à propos de l'amour et être influencées par des amies pour se comporter d'une certaine manière.

***Orientation sexuelle et identité de genre :**

A ce stade de la vie, les adolescentes commencent à explorer leur identité et cela couvre de nombreux aspects différents de leur vie. Cela peut également inclure la compréhension de qui les attire, que ce soit des personnes du même sexe, du sexe opposé, les deux (ou aucun).

L'exploration de l'identité des adolescentes peut également inclure l'exploration de leur identité de genre. Cela signifie que leur identité de genre peut être identique au sexe qui leur a été attribué à la naissance (c'est-à-dire les femmes qui s'identifient comme femmes ou filles) ou qu'elle peut être différente (par exemple les hommes qui s'identifient comme femmes ou vice versa, comme les personnes transgenres).

 **DEMANDER :** Que pensez-vous des informations partagées ?

 **DIRE :** Tous ces changements physiques et émotionnels sont normaux. Chacune se développe à son propre rythme, certaines plus tôt et d'autres plus tard.

Activités (1 heure 50 minutes)

Activité 1 : Nos organes reproducteurs (30 minutes)



DIRE : We are now going to talk about the body parts that women have.



EXPLIQUER :

- Pour que nous comprenions la menstruation, nous devons d'abord comprendre comment les bébés sont faits. Ceci est important car une fois qu'une fille commence à avoir ses règles, son corps est capable de tomber enceinte.
- Il est important de se rappeler également que la santé reproductive est la santé. Et nous devons nous assurer de 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.



DIRE :

- Nos « parties intimes » sont notre système reproducteur, composé de nos organes reproducteurs.
- Les femmes et les hommes ont des organes reproducteurs.
- L'un des organes reproducteurs féminins dont nous avons peut-être entendu parler est le vagin, et celui des hommes dont nous avons peut-être entendu parler est le pénis.
- Mais il y a aussi des organes reproducteurs que nous ne voyons jamais parce qu'ils se trouvent à l'intérieur de notre corps.
- Je vais vous montrer des dessins/modèles de nos organes. Ces dessins/modèles peuvent sembler amusants, mais toutes les filles sont constituées de ces organes. C'est tout à fait normal et il est très important pour nous d'en savoir plus sur eux, comment les protéger et les garder en bonne santé.



REMARQUE : Avant de montrer les images/le modèle, décrivez-les aux filles pour qu'elles soient préparées.



FAIRE :

- Montrez la fiche-ressource sur les organes externes féminins ou le modèle si vous l'avez. Si les filles sont d'accord et que vous pouvez le faire en toute sécurité, montrez-leur le diagramme ou le modèle des organes masculins. S'il y a des filles qui ne sont pas à l'aise avec l'idée de recevoir des informations sur les parties du corps masculin, ne les forcez pas à recevoir ces informations.
- Les filles peuvent parler à quelqu'un individuellement si elles veulent plus d'informations. Ou l'animatrice peut également organiser une session séparée sur ce thème pour celles qui le souhaitent.



FAIRE : Montrez aux filles la fiche-ressource 10.1.



EXPLIQUER : Les organes féminins qui ne sont pas cachés à l'intérieur du corps sont les **organes externes**, appelés la vulve. La vulve comprend 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 sont intimes avec leur 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 diagrammes.

✓ **FAIRE :** Montrez aux filles la fiche-ressource 10.2 sur les organes internes et expliquez-leur les points.

… **EXPLIQUER :** Comme nous l'avons dit, il y a des parties de notre système reproductif que nous ne pouvons pas voir parce qu'elles sont à l'intérieur de notre corps - on les appelle nos **organes internes**. Chez les femmes, les organes internes comprennent l'utérus, les ovaires, les ovules et le vagin.

- 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 femme, les hommes 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.

= **DIRE :** C'est beaucoup d'informations sur notre système reproductif, mais elles sont toutes importantes.

? **DEMANDER :** Pourquoi est-il important de recevoir des informations sur la santé reproductive ?

* **REMARQUE :** Si **toutes les filles** consentent à recevoir des informations sur les organes reproducteurs masculins, montrez-leur la fiche-ressource 10.3 et ajoutez :

… **EXPLIQUER :**

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 (le corps du pénis) et le gland. Le pénis permet au sperme et à l'urine de sortir du corps par une petite fente dans le gland. C'est la partie de l'organe reproducteur masculin qui rencontre l'organe reproducteur féminin - le vagin.
- **Les 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.



DEMANDER :

- Avez-vous des questions sur ce dont nous avons discuté ?
- Que pensez-vous des informations présentées ?



DIRE : Nous avons commencé la séance en nous renseignant sur les organes reproducteurs féminins et masculins, car cela nous aidera, ainsi qu'à Nora, à comprendre comment les filles ont leurs règles et tombent enceintes. Connaître nos organes reproducteurs est notre droit et la première étape pour comprendre comment notre corps fonctionne et comment le maintenir en bonne santé.

Activité 2 : Menstruation (40 minutes)



EXPLIQUER :

- Les filles et les garçons ont des organes reproducteurs différents. Les garçons n'ont pas d'ovules qui deviennent des bébés ou qui sont évacués hors du corps sous forme de sang. Par conséquent, les garçons n'ont pas leurs règles.
- Une fille/femme sait qu'elle a ses règles lorsque du sang coule de son vagin. Les règles durent généralement entre 3 et 7 jours. Certains jours, vous pouvez avoir plus de sang que d'autres.
- Le sang des règles ne signifie pas qu'il y a quelque chose d'anormal chez vous. Ce n'est pas comme lorsque vous avez une blessure à la suite d'une chute. Le sang qui sort du vagin est normal.
- Ce cycle normal est aussi appelé Menstruation.



DIRE :

- Nous allons maintenant jouer à un jeu sur certains mythes courants autour de la menstruation. Je vais lire quelques déclarations. Veuillez vous lever si vous pensez que la déclaration est vraie et restez assises si vous pensez que la déclaration est un mythe, c'est-à-dire restez assises si vous pensez que ce n'est pas vrai.

ACTIVITÉ ALTERNATIVE :

Si les filles ne sont pas capables/ ne se sentent pas à l'aise de se lever/s'asseoir, vous pouvez proposer l'activité alternative suivante : donnez deux signes aux filles; une croix « ✕ » et un juste « ✓ ». Demandez-leur de brandir le signe qui reflète leur opinion.



FAIRE :

- Lisez les déclarations ci-dessous une par une, ou invitez les filles à partager leurs propres croyances sur la menstruation.
- Attendez que les filles se lèvent ou s'assoient/brandissent leurs pancartes.
- Prenez quelques réponses des filles sur les raisons pour lesquelles elles ont adopté une certaine position, puis expliquez la bonne réponse après chaque déclaration.
- Permettez une discussion après chaque déclaration au besoin :

CONTEXTUALISATION (Mettez à jour avec les mythes locaux courants et examinez-les avec vos conseillers/ spécialistes techniques avant utilisation)

- Le saignement pendant les règles est la décharge de « sang mauvais et sale » du corps. **(Faux)**
- Lors de la menstruation, les filles peuvent continuer leurs activités quotidiennes normalement. **(Vrai)**
- Une fois que les filles commencent à avoir leurs règles, elles sont capables de tomber enceinte. **(Vrai)**
- Ce n'est pas parce qu'il est possible de tomber enceinte que le corps des filles est prêt pour la grossesse. **(Vrai)**
- Une fois qu'une fille commence à avoir ses règles, elle devrait se marier. **(Faux)**

 **DIRE :** Maintenant que nous avons parlé des mythes (et de certains faits) sur les menstruations, nous allons apprendre d'autres faits sur ce cycle naturel.

 **FAIRE :** Montrer la fiche-ressource 10.4 aux filles.

 **DIRE :** Le diagramme montre certains de nos organes reproducteurs internes.

- Tous les mois, l'un des ovules quitte l'un des ovaires et traverse la trompe de Fallope. Lorsque l'ovule quitte l'ovaire, cela s'appelle l'ovulation. Les différentes personnes saignent à des jours différents selon que leur cycle est long ou court.
- En même temps, des changements dans les hormones de notre corps (produits chimiques naturels que notre corps fabrique) préparent l'utérus (la partie où les bébés grandissent à l'intérieur de notre corps) à la grossesse. Une doublure spongieuse douce se forme dans l'utérus.
- Si un ovule et le sperme d'un homme se rencontrent pour former un bébé, la doublure fournira la nutrition. Si un ovule n'est pas fécondé par le sperme d'un homme (lors de rapports sexuels), la muqueuse utérine commencera à se détacher. L'œuf et la muqueuse passeront à travers l'utérus et seront évacués hors du corps.
- Le sang qui est libéré de la muqueuse brisée s'écoule par le vagin. Ce saignement est la période menstruelle et tout ce cycle est appelé menstruation.

 **REMARQUE :** Les filles peuvent poser des questions sur le mariage consanguin.

 **REMARQUE :** Les mariages entre parents consanguins peuvent entraîner des problèmes de santé pour l'enfant : un risque accru de problèmes cardiaques, pulmonaires et autres qui peuvent survenir.

 **FAIRE :**

- Vérifiez si les filles ont des questions.
- Si elles ont des questions auxquelles vous ne pensez pas être en mesure de répondre, dites : « Je prends note de cela, vérifie l'information et reviens vers vous la prochaine fois. Ok ? » Ensuite, veuillez faire un suivi et rechercher un soutien approprié pour être en mesure de répondre aux questions des filles ou pour pouvoir les référer à quelqu'un qui le peut.

 **EXPLIQUER :**

- La menstruation est une effusion normale et saine de sang et de tissus de l'utérus qui sortent du corps par le vagin. Le sang et les tissus qui sont versés ne sont pas sales. C'est un processus normal et sain que vivent les femmes et les filles.
- Il est vrai que les filles peuvent tomber enceintes lorsqu'elles commencent à avoir leurs règles. Cependant, le corps des filles est encore en cours de développement et ne se développe pleinement qu'à l'âge de 18 ans. Même après l'âge de 18 ans, certains organes continuent à se développer. Tomber enceinte alors que le corps d'une fille n'est pas complètement développé augmente les risques de complications de santé pendant la grossesse et l'accouchement, non seulement pour la fille mais aussi pour le bébé.
- Certaines filles ont déjà eu des bébés avant l'âge de 18 ans et elles et leur bébé se portent bien. Mais en raison des risques potentiels pour la santé, il est toujours préférable d'attendre après 18 ans lorsque l'on envisage d'avoir plus d'enfants, pour aider à assurer la sécurité de la mère et du bébé.
- Étant donné que les filles connaissent une croissance émotionnelle et cérébrale, les filles mariées devraient essayer de trouver une personne de confiance vers laquelle se tourner pour obtenir de l'aide pendant cette période, car beaucoup de choses seront nouvelles et inconnues.

Activité 3 : Notre cycle menstruel (40 minutes)

 **DIRE :** Maintenant que nous savons ce qu'est la menstruation, voyons combien de fois nous avons nos règles.

 **DEMANDER :** À quelle fréquence pensez-vous que les filles ont leurs règles ?

 **EXPLIQUER :** Quand une fille a ses règles pour la première fois, celles-ci pourraient être irrégulières. Mais après quelques mois, elles commenceront à avoir leurs règles une fois par mois, en fonction de la durée de leur cycle menstruel.

 **FAIRE :** Montrez la fiche-ressource 10.5 aux filles.

 **EXPLIQUER :**

- Le sang qui sort du vagin s'appelle le sang menstruel. 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 de la menstruation.
- Si le cycle menstruel d'une fille est court, ses règles reviendront plus rapidement que si son cycle est long.
- Tout ce processus se répète environ une fois par mois et s'appelle le cycle menstruel. Le cycle dure généralement entre 28 et 30 jours. Il peut être un peu plus court ou un peu plus long. Le sang menstruel n'est qu'une petite partie du cycle, la partie que nous pouvons voir.
- La menstruation ne dure pas toute votre vie. Elle s'arrête quelque part entre la mi-quarantaine et le début de la cinquantaine et peut varier en fonction du corps de chaque femme.
- Une fois que les filles commencent à avoir leurs règles, elles sont capables de tomber enceintes, mais cela ne signifie pas que leur corps est prêt à le faire. Le corps des filles continuera à bien se développer jusqu'à l'âge adulte, il est donc recommandé aux filles de ne pas tomber enceintes avant l'âge de 18 ans. Si elles ont déjà des enfants, elles pourraient envisager d'attendre après 18 ans avant d'en avoir plus, simplement pour réduire les risques auxquels les jeunes filles sont confrontées pendant la grossesse.

 **FAIRE :**

- Arrêtez-vous pour vérifier si les filles ont des questions et si elles se sentent à l'aise avant de passer à la partie suivante.

 **EXPLIQUER :**

- 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.
- Pour certaines filles, leur cycle menstruel peut être aussi court que 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.

 **DIRE :** Entraînons-nous !

✓ FAIRE :

- 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

1. Les règles de Suzanne ont commencé le 26 mars et ses dernières le 4 mars.

 **DEMANDER :** Combien de temps dure son cycle? (21 jours)

2. Les règles de Roshna ont commencé le 30 septembre et les règles suivantes sont attendues pour le 1er novembre.

 **DEMANDER :** Combien de temps dure son cycle? (31 jours)

3. Les règles de Noora ont commencé le 12 juillet et ses dernières règles sont arrivées le 16 juin.

 **DEMANDER :** Combien de temps dure son cycle? (26 jours)

 **EXPLIQUER :** Connaître notre cycle nous aidera à mieux nous préparer à l'arrivée de nos règles. Ce n'est pas nécessairement précis, mais cela peut nous aider à savoir quand commencer à nous y préparer, à nous procurer des produits sanitaires et à les garder avec nous lorsque nous quittons la maison.

 **DIRE :** Si les filles veulent suivre leur cycle, nous pouvons leur donner des documents/livrets à remplir et à enregistrer. Cela peut aider les filles comme Nora à savoir quand attendre leurs règles.

Si les filles ont leurs propres smartphones (qui ne sont pas surveillés ou dont l'utilisation n'est pas restreinte par d'autres), elles peuvent utiliser une application de suivi des règles. Il existe de nombreuses applications différentes parmi lesquelles choisir et certaines ont plusieurs paramètres de langue, par exemple Flo²³.

Message clé

 **DIRE :** Une fille a le droit d'avoir des informations factuelles sur son corps. Une fois que les filles commencent à avoir leurs règles, elles sont capables de tomber enceintes, mais cela ne signifie pas que leur corps est prêt à le faire. Le corps des filles continuera à bien se développer jusqu'à l'âge adulte, il est donc recommandé que les filles ne tombent enceintes qu'après avoir atteint l'âge de 18 ans. Si les filles ont déjà des enfants, elles pourraient envisager d'attendre après 18 ans avant d'en avoir plus, simplement pour réduire les risques auxquels les jeunes filles sont confrontées pendant la grossesse. Si les filles ont des questions ou ont besoin de plus d'informations, elles peuvent parler à une adulte de confiance ou à quelqu'un de l'ESFF.

Vérification (5 minutes)

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).

²³ Flo est actuellement disponible en arabe, anglais, danois, finnois, français, allemand, hindi, indonésien, italien, japonais, coréen, norvégien bokmål, polonais, portugais, russe, chinois simplifié, espagnol, suédois, thaï, chinois traditionnel, turc, vietnamien <https://flo.health/>

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.

À emporter (5 minutes)



DIRE : Parlez à une tutrice qui participe à Filles Soleil ou à une adulte de confiance des informations dont nous avons discuté aujourd'hui. Si vous ne vous sentez pas à l'aise de le faire ce n'est pas un problème, il n'est pas impératif d'en parler avec qui que ce soit. Pensez simplement à ce qui pourrait vous mettre plus à l'aise pour en discuter ou pensez à la personne avec laquelle vous pourriez discuter de ce sujet à l'avenir.



POUR LA PROCHAINE SESSION SUR LE MARIAGE PRÉCOCE :

- ☐ Familiarisez-vous avec le contenu à l'avance. Si vous souhaitez inviter une professionnelle de la santé, assurez-vous qu'elle connaît les concepts fondamentaux de la VBG et **les soins cliniques pour les survivantes** d'agressions sexuelles. Lisez les notes de préparation à l'avance.
- ☐ Si ce n'est pas déjà fait, procurez-vous des kits de dignité/hygiène ou obtenez des kits de dignité/hygiène à partir d'un stock existant dans le cadre de la préparation de la session, puis prévoyez des kits de dignité à remettre à chaque fille de la session.
- ☐ Si vous ne l'avez pas encore fait, envisagez de vous procurer/acheter un modèle médical de l'appareil génital féminin pour faciliter la démonstration.

SESSION II :

NOTRE SANTÉ PARTIE 2 (Filles célibataires²⁴)

Objectifs de la session :

À la fin de la session, les filles auront :

1. Compris et se sentiront à l'aise avec les changements de la puberté
2. Gagné des informations sur les changements physiques et émotionnels qu'elles traversent pendant l'adolescence.

Matériels :

- ☐ Boîte d'art
- ☐ Boîte de commentaire
- ☐ Si vous avez des fonds disponibles, envisagez de vous procurer/acheter un modèle médical du système reproducteur féminin pour aider à la démonstration (modèle génital et pelvien)
- ☐ Procurez-vous des kits de dignité/d'hygiène ou obtenez des kits de dignité/d'hygiène d'un stock existant dans le cadre de la préparation de la session, puis distribuez des kits de dignité à chaque fille de la session, si disponibles et s'ils n'ont pas déjà été distribués.
- ☐ Imprimez la fiche-ressource 10.5
- ☐ Fiche-ressource 10.6 : Imprimés/livret du calendrier menstruel pour toutes les filles qui souhaitent enregistrer leur cycle
- ☐ Dans les environnements où les filles ont accès à des téléphones et à la technologie, présentez leur une application de suivi des règles, par exemple Flo²⁵
- ☐ Fiche-ressource 11.1, 11.2 et 11.3 Fiche d'information sur les IST
- ☐ Fiche-ressource 11.5 pour référence

Préparation :

- Familiarisez-vous avec les informations à l'avance. Il est important que l'animatrice se sente à l'aise pour animer cette séance. Si l'animatrice est mal à l'aise, les filles seront également mal à l'aise.
- Veuillez consulter les Conseils d'orientation sur les sujets sensibles pour les animatrices et animateurs avant d'animer cette session.
- Lors de la dernière session, s'il y a eu des questions posées par des filles auxquelles vous n'avez pas pu répondre immédiatement, faites un suivi avec votre responsable/collègues concernés afin que vous soyez prête à fournir une réponse lors de cette session.
- S'il y a des filles ayant un handicap, préparez des informations qui seraient pertinentes pour elles, parlez aux organisations partenaires locales qui s'occupent de personnes ayant un handicap pour voir si vous êtes en mesure d'y référer les filles. Les informations relatives aux handicaps sont incluses dans des encadrés tout au long de la session.
- Sachez quels sont les types de tests de grossesse les plus accessibles.

24 Adaptée de la Boîte à outils sur le mariage d'enfants - UNICEF et IRC Liban

25 Flo est actuellement disponible en arabe, anglais, danois, finnois, français, allemand, hindi, indonésien, italien, japonais, coréen, norvégien bokmål, polonais, portugais, russe, chinois simplifié, espagnol, suédois, thaï, chinois traditionnel, turc, vietnamien <https://flo.health/fr>

Note à l'animatrice :

- Comme il s'agit d'un sujet sensible, il est important de rappeler aux filles les accords de groupe et de leur demander si elles aimeraient avoir des accords supplémentaires spécifiquement pour cette session.
- Il est normal que l'animatrice n'ait pas toutes les réponses. Ce qui est plus important est d'offrir un espace sans jugement où les filles peuvent apprendre des informations importantes et poser des questions. Si elles posent une question à laquelle l'animatrice ne connaît pas la réponse, l'animatrice doit dire aux filles qu'elle reviendra vers elles avec des commentaires lors de la session suivante.

Durée : 2,5 heures - il est important de vérifier à l'avance si les filles seraient disponibles pour une session prolongée ou, alternativement, vous pouvez diviser le contenu en deux sessions.

Bienvenue et révision (5 minutes)

✓ FAIRE :

- Souhaitez la bienvenue aux filles.
- 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 parlé à quelqu'un en qui vous avez confiance des informations dont nous avons discuté lors de la dernière session ?
- Si ce n'est pas le cas, avez-vous réfléchi à ce qui pourrait vous permettre de vous sentir plus à l'aise pour en discuter ultérieurement.
- Y-a-t-il quelque chose que vous aimeriez partager avec nous ?

= DIRE : Aujourd'hui, nous allons continuer sur le même sujet.

Cercle d'histoire (5 minutes)

Maintenant, Nora sait pourquoi les filles ont leurs règles et pas les garçons. Elle connaît également les bases de la menstruation. Mais il y a encore beaucoup de choses que Nora ne sait pas, comme la fréquence à laquelle ses règles surviennent et comment rester propre pendant cette période. Parfois, il se peut qu'elle ait ses règles pendant qu'elle est à l'école et elle ne sera peut-être pas préparée à gérer cela. Elle souhaite en savoir plus sur la gestion des menstruations et sur la propreté pendant cette période.

? DEMANDER : Ce que Nora vit est-il normal ? Pourquoi oui/pourquoi non ?

Explorons (5 minutes)

= DIRE :

- La menstruation est une partie normale et saine de la vie d'une fille. Mais cette période peut parfois être difficile parce que nous n'avons peut-être pas suffisamment d'informations sur ce qui nous arrive ou parce que nous ne savons pas gérer nos symptômes. Il peut aussi être difficile d'essayer de rester propre pendant la menstruation et la difficulté de cette période peut aussi être liée à la façon dont la communauté soutient (ou ne soutient pas) les filles qui ont leurs règles. Par exemple, peut-être que les écoles ne disposent pas d'installations qui soutiennent les filles pendant leurs menstruations, ou que les

filles ne sont pas autorisées à faire certaines choses pendant leurs règles en raison des croyances de la communauté autour de cette période.

- Nous devons essayer de nous rappeler que même s'il n'est pas courant de discuter de ces questions, cela fait naturellement partie de la condition féminine. Aujourd'hui, nous en discuterons plus en détail afin que nous puissions nous sentir plus à l'aise et familières avec nos processus corporels

✓ **FAIRE :** Vérifiez que les filles se sentent à l'aise et prêtes à passer aux activités.

Activités (1 heure 55 minutes)

Activité 1 : Notre cycle menstruel (30 minutes)

 **DIRE :** Maintenant que nous savons c'est quoi les règles, voyons combien de fois nous les avons.

 **DEMANDER :** À quelle fréquence pensez-vous que les filles ont leurs règles ?

 **EXPLIQUER :** 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.

✓ **FAIRE :** Montrez la fiche-ressource 10.5 aux filles.

 **EXPLIQUER :**

- Le sang qui sort peut ne pas toujours être rouge vif. Il peut commencer rouge vif, mais peut devenir brun vers la fin des règles.
- Si le cycle menstruel d'une fille est court, ses règles reviendront plus rapidement que si son cycle est long.
- Tout ce processus se répète environ une fois par mois et s'appelle le cycle menstruel. Le cycle dure généralement entre 28 et 30 jours. Il peut parfois être un peu plus court ou un peu plus long. Le sang menstruel n'est 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 et peuvent varier en fonction de chaque corps féminin.
- Une fois que les filles commencent à avoir leurs règles elles sont capables de tomber enceintes. Cela ne signifie pas que leur corps est prêt. Le corps des filles va continuer à se développer jusque dans leur vie d'adulte, c'est pourquoi il est recommandé aux filles de tomber enceintes après l'âge de 18ans; s'ils ont déjà des enfants, ils pourraient envisager d'attendre d'avoir 18 ans avant d'en avoir d'autres, afin de réduire les risques que courent les filles pendant la grossesse.

✓ **FAIRE :** Arrêtez-vous afin de vérifier si les filles ont des questions et si elles se sentent à l'aise avant de procéder à la partie suivante.

 **EXPLIQUER :**

- 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 fiche-ressource 10.6.
- 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 aussi court que 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.

 **DIRE :** Entraînons-nous !

 **FAIRE :** Je vais lire quelques exemples et celle qui trouvera la réponse en premier devra la dire à haute voix, et sera la gagnante ! Vous pouvez discuter en petits groupes si vous le souhaitez.

1. Les règles de Suzanne ont commencé le 26 mars et ses dernières le 4 mars

 **DEMANDER :** Combien de temps dure son cycle ? (21 jours)

2. Les règles de Roshna ont commencé le 30 septembre et les règles suivantes, le 1er novembre.

 **DEMANDER :** Combien de temps dure son cycle ? (31 jours)

3. Les règles de Noora ont commencé le 12 juillet et ses dernières règles sont arrivées le 16 juin.

 **DEMANDER :** Combien de temps dure son cycle ? (26 jours)

 **EXPLIQUER :** Connaître notre cycle nous aidera à mieux nous préparer à l'arrivée de nos règles. Ce n'est pas nécessairement précis, mais cela peut nous aider à savoir quand commencer à nous y préparer, à nous procurer des produits sanitaires et à les garder avec nous lorsque nous quittons la maison.

 **DIRE :** If any girls want to track their cycle, we can give you handouts/booklet for you to fill in and log the days. This can help girls like Nora know when to expect her period.

CONTEXTUALISATION :

Si les filles ont leur propre smartphone (qui ne sont pas surveillés ou dont l'accès n'est pas restreint par d'autres), elles peuvent utiliser une application de suivi des règles. Il existe de nombreuses applications différentes parmi lesquelles choisir et certaines ont plusieurs paramètres de langue, par exemple Flo²⁶.

Activité 2 : Gérer la menstruation (35 minutes)

 **DIRE :** Voyons comment gérer certains des symptômes de la menstruation que les filles ressentent. Réfléchissons également à la manière dont nous pouvons nous soutenir les unes les autres pendant cette période.

 **DEMANDER :** Que traversent les filles lorsqu'elles ont leurs règles ? **(Par exemple, être fatiguée, avoir des crampes, ne pas avoir de symptômes, être isolée, ne pas avoir d'intimité, ne pas avoir de moyens adéquats pour rester propre, etc.)**

²⁶ Flo est actuellement disponible en arabe, anglais, danois, finnois, français, allemand, hindi, indonésien, italien, japonais, coréen, norvégien bokmål, polonais, portugais, russe, chinois simplifié, espagnol, suédois, thaï, chinois traditionnel, turc, vietnamien <https://flo.health/fr>



EXPLIQUER : Certaines filles peuvent ressentir les choses suivantes :

- Douleurs abdominales légères à sévères. L'effusion de la paroi utérine, qui est à l'origine des saignements mensuels, peut causer cela.
- Changements émotionnels. Les filles réagissent différemment et peuvent éprouver une gamme d'émotions différentes pendant les menstruations et tout au long de leur cycle menstruel. Certaines peuvent n'éprouver aucun changement émotionnel.
- Ne pas avoir les produits sanitaires appropriés pour garder leurs vêtements propres. De nombreuses filles n'ont pas accès à des tissus ou serviettes hygiéniques ou d'autres produits qui peuvent empêcher le sang de tacher leurs vêtements. C'est souvent l'une des principales raisons pour lesquelles les filles ne quittent pas la maison et ratent des jours d'école pendant cette période du mois.

CONTEXTUALISATION :

- Dans certaines situations, nous pouvons constater qu'il est attendu des filles qu'elles fassent la queue pendant de longues heures pour des produits alimentaires et non alimentaires. Sans accès aux équipements sanitaires, elles seront enclines à ne pas y aller et manqueront de choses dont elles ont besoin.
- Les hommes peuvent être responsables de la collecte de certains de ces articles mais peuvent ne pas apporter de matériel hygiénique pour les filles et les conversations autour de ce sujet peuvent ne pas avoir lieu en raison de tabou ou de stigmatisation.
- Le tabou et la stigmatisation peuvent signifier que les filles ne peuvent pas se laver ou aller chercher de l'eau pendant la journée et doivent y aller la nuit, ce qui nuit à leur sécurité.
- Les systèmes d'eau et d'assainissement peuvent ne pas être adaptés aux besoins des filles, les filles peuvent ne pas se sentir à l'aise de les utiliser, en particulier pendant les menstruations. Et pour les filles ayant un handicap, il se peut qu'elles ne puissent même pas y accéder en raison du manque de rampes d'accès ou de toilettes et installations de lavage inadaptées.



DIRE : Il peut y avoir d'autres effets sur les filles ; Nous sommes toutes uniques. L'important est d'être patiente avec notre corps et d'essayer de comprendre et de nous accorder sur la « nouvelle norme » de notre corps au fur et à mesure de ces changements.



DEMANDER : Quelles sont les stratégies que vous utilisez pour gérer ces choses dans votre environnement actuel ?



FAIRE : Divisez les participantes en trois groupes – chaque groupe se concentrera sur l'un des points ci-dessous.

- **Groupe 1 :** Que peuvent-elles actuellement faire pour gérer la situation lorsqu'elles ont leurs règles (individuellement et collectivement).
- **Groupe 2 :** Que peuvent faire les tutrices et tuteurs pour améliorer la situation des filles lorsqu'elles ont leurs règles.
- **Groupe 3 :** Que peut faire la communauté, les autorités locales et les ONG pour améliorer la situation des filles lorsqu'elles ont leurs règles.
- Une fois que les filles ont partagé leurs commentaires, explorez également avec chaque groupe comment les filles ayant un handicap et autres « filles à profils diversifiés » sont reflétées dans leurs plans.



REMARQUE : Notez les recommandations des filles pour les autorités communautaires et locales. Les ONG doivent recevoir les retours de commentaires des filles par les canaux appropriés, les partenaires WASH, les alliés dans la communauté, les groupes de coordination. Dites aux filles ce que vous allez faire des informations qu'elles ont fournies. Par exemple, partager les informations avec votre chargé(e) de plaidoyer,

ou lui demander de le soulever avec les sous-groupes sectoriels de lutte contre la VBG, etc. **Et assurez-vous de suivre et de mettre en œuvre l'action pour laquelle vous vous êtes engagée.**

AJOUTEZ les points suivants s'ils n'ont pas été mentionnés par les filles et s'ils sont contextuellement pertinents :

Douleur et inconfort :

- Les filles n'ont pas besoin de rester à la maison pendant les menstruations à moins qu'elles ne le décident (par exemple si elles éprouvent beaucoup de douleur).
- Pour aider à soulager la douleur, vous pouvez utiliser une bouteille d'eau chaude ou un chiffon chaud et le placer sur l'abdomen. Un exercice physique léger peut également aider.
- Les filles savent ce qu'elles peuvent ou ne peuvent pas gérer pendant leurs menstruations. Si vous avez des sœurs, des parents de sexe féminin ou d'autres filles dans votre vie qui ont leurs règles, vous pouvez vérifier comment elles se sentent et si elles peuvent ou ne peuvent pas poursuivre certaines tâches spécifiques.
- Cela comprend également de vérifier auprès des filles ayant un handicap car il peut être plus difficile pour certaines filles ayant un handicap de communiquer la douleur et l'inconfort.

Filles ayant un handicap



DIRE : Pendant leurs règles, les filles ayant un handicap peuvent avoir des besoins différents. Celles qui ont une mobilité limitée dans le haut du corps et les bras peuvent avoir des difficultés à placer leur matériel de protection sanitaire dans la bonne position et à se laver, laver leurs vêtements et le matériel.

Les filles ayant une déficience visuelle (aveugles ou malvoyantes) peuvent avoir du mal à savoir si elles se sont complètement nettoyées et si du sang a fuité. Celles qui ont des déficiences intellectuelles et développementales peuvent avoir besoin d'un soutien personnalisé pour gérer les menstruations.

Si nous avons un handicap ou s'il y a une fille ayant un handicap dans notre famille, il est important de trouver un moyen de communiquer efficacement pour comprendre/exprimer comment notre sécurité physique et émotionnelle, notre confort et notre santé sont pris en charge.

Matériel sanitaire :

Il existe différents matériels que les filles peuvent utiliser pendant les menstruations. Certains sont plus faciles d'accès que d'autres.

- **Morceaux de tissu propres ou de serviettes réutilisables :** Ces tissus sont coupés de façon à s'adapter à la zone de la culotte. Il suffit de coudre plusieurs couches de tissu de coton les unes sur les autres. Les tissus doivent être propres. Une fois utilisé, le chiffon doit être lavé séparément avec de l'eau et du savon, puis séché au soleil.
- **Serviettes hygiéniques :** Elles sont conçues pour s'adapter à la zone de la culotte. Elles ont des bandes adhésives qui les maintiennent attachées à la culotte. Les serviettes hygiéniques sont jetables et doivent être jetées après une utilisation unique. Elles doivent être jetées dans une latrine à fosse, enterrées ou brûlées après utilisation. Elles ne doivent pas être laissées avec les ordures ou jetées dans les toilettes.
- **Autre matériel sanitaire :** Le marché des nouveaux matériels sanitaires se développe et vous connaissez peut-être d'autres types de produits. Est-ce que l'une d'entre vous voudrait partager les autres produits sanitaires dont elle a connaissance/a déjà vu ?



REMARQUE : Le cas échéant, vous pouvez apporter du matériel sanitaire à la session, s'il est localement disponible et accessible, et faire une démonstration sur la façon de préparer des produits sanitaires. Par exemple, comment placer une serviette hygiénique ou un chiffon à l'intérieur d'une culotte, comment la retirer et où la jeter. Voir l'illustration dans la fiche-ressource 11.5.

- Les filles ayant un handicap peuvent avoir besoin d'un soutien supplémentaire pour l'application de matériel sanitaire en fonction du type de handicap qu'elles ont. Si une fille ayant un handicap a besoin de soutien, il est important qu'elle ait une personne de confiance à qui elle puisse parler (communiquer à sa manière) du type de soutien dont elle a besoin.

Rester propre :

Pendant les menstruations, il est important de rester propre et en bonne santé. Une mauvaise gestion de l'hygiène peut entraîner des infections. Voici certaines choses que vous pouvez faire :

FAIRE :

1. Essayez de vous nettoyer avec du savon et de l'eau chaque fois qu'il vous est sûr et possible de le faire. Il est également important de bien vous sécher pour éviter les infections.
2. Lavez vos sous-vêtements avec de l'eau et du savon pour éviter les taches, à chaque fois que cela est sûr et possible.
3. Changez régulièrement de serviette ou de chiffon pour éviter de salir vos vêtements et pour éviter les mauvaises odeurs, idéalement toutes les 4 heures. Encore une fois, il n'est pas toujours possible de le faire, mais essayez quand vous le pouvez. Lavez-vous les mains après avoir changé de serviette hygiénique ou de chiffon si c'est possible.
4. Encore une fois, les filles ayant un handicap, ainsi que toutes les filles, devraient identifier une personne de confiance à qui parler, pour communiquer le type de soutien dont elles ont besoin.

 **DEMANDER :** Ces informations étaient-elles nouvelles pour vous, étaient-elles pertinentes pour votre situation ?

Activité 3 : Les IST - Ce que vous pouvez voir et ressentir (30 minutes)

 **DIRE :** 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. Nous savons qu'il s'agit d'un sujet sensible, car certaines d'entre nous ont vécu cette situation ou connaissent quelqu'un qui l'a vécue. Au cours de cette session, nous ne nous attendons pas à ce que les participantes partagent leurs expériences personnelles. Si vous êtes inquiète ou préoccupée par un sujet que nous avons abordé, venez me voir après la session.

 **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 vêtement/les mêmes serviettes qu'une personne qui a des verrues, pendant une période prolongée

 **DIRE :** Voici les infections/virus que les gens peuvent contracter en général, mais d'autres infections sont liées aux « interactions intimes » et peuvent être transmises d'une personne à une autre lors de ces interactions ou par contact avec le sang d'une personne.

VIH et SIDA

EXPLIQUER : Le VIH est un virus présent chez l'homme. Il empêche le système immunitaire (le moyen qu'a notre corps de nous maintenir fort et en bonne santé) de fonctionner correctement. Avec un système immunitaire plus faible, le corps est plus à risque de contracter des infections et des maladies. Si vous êtes infectée par le VIH, vous devenez séropositive. Mais si le VIH est détecté à temps, il existe maintenant des traitements médicamenteux efficaces disponibles dans le monde et de nouveaux développements, progrès et traitements sont constamment mis au point par des scientifiques. Parfois, le VIH peut se transformer en SIDA, mais lorsqu'il est détecté tôt et traité, il peut ne pas se développer en SIDA.

DEMANDER : Savez-vous ce qu'est le SIDA ? Qu'en avez-vous entendu dire ?

EXPLIQUER :

- Le SIDA se transmet d'une personne à une autre. Il ne se développe pas tout seul. Il est transmis par contact avec le sang, les fluides sexuels ou le lait maternel d'une personne infectée. Le SIDA est une condition où le système immunitaire du corps se détériore à cause du VIH. Il n'existe pas de remède contre le SIDA, c'est pourquoi il est important qu'une personne se fasse dépister tôt si elle soupçonne quelque chose. De cette façon le virus du VIH peut être géré avant qu'il ne se transforme en SIDA.
- Le VIH est transmis par les fluides sexuels et le sang et est transmis de la mère à l'enfant par la grossesse/l'allaitement. L'un des moyens de prévenir le VIH consiste à utiliser un préservatif, en particulier si la fille n'est pas sûre du statut sérologique de son partenaire. Une autre chose qu'elle pourrait faire est de s'abstenir de relations sexuelles avec son partenaire jusqu'à ce qu'il se fasse tester. Il est également important de ne pas partager d'aiguilles avec d'autres personnes et de toujours vérifier que les aiguilles utilisées sur vous dans les établissements de santé sont neuves. Les femmes qui sont séropositives et enceintes, ou qui prévoient de tomber enceintes, devraient discuter de la manière de prévenir la transmission à l'enfant avec un professionnel de santé, car il existe des options pour cela
- Si une fille pense qu'elle a récemment été exposée au VIH lors de rapports sexuels ou en partageant des aiguilles, elle doit immédiatement parler à un professionnel de santé des médicaments qui peuvent l'aider à éviter d'être infectée. Le traitement est plus efficace lorsqu'il est pris dans les 72 heures suivant l'exposition.

DEMANDER : Savez-vous ce que ces infections pourraient être ? (Syphilis, Herpès, Gonorrhée, Chlamydia, Hépatite B, Hépatite C, VIH/SIDA).

DIRE : Comme je l'ai déjà mentionné, une personne infectée peut parfois ne rien voir ou ressentir de différent. Mais parfois, il y a des changements.

DEMANDER : Quelles sont les choses qu'une personne pourrait voir ou ressentir et qui les alertera de consulter un médecin ?

Les choses que vous pouvez voir et ressentir

Voir :

- Une plaie sur le pénis, le vagin ou l'ouverture du vagin
- Pus venant du pénis ou extrémité du pénis rouge
- Secrétions abondantes et malodorantes sur la culotte d'une fille
- Petites poussées de type chou-fleur sur ou à côté des organes génitaux
- Des insectes bruns se déplacent et de petits œufs blancs apparaissent sur les poils pubiens
- D'œufs sur les poils pubiens

Ressentir :

- Démangeaisons à l'intérieur du vagin ou des poils pubiens
- Douleur brûlante lorsque vous urinez, sensation que vous devez uriner fréquemment
- Douleur dans le ventre et fièvre
- Douleur pendant les interactions intimes



DEMANDER : Comment une personne peut-elle réduire le risque de transmission de ces infections à une autre personne ?



EXPLIQUER :

- Le traitement est la prévention ! Si vous avez eu un rapport sexuel non protégé, faites-vous tester et traiter dès que possible. Un traitement en temps 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 avec d'autres personnes, pour le perçage des oreilles par exemple.
- Lorsque vous recevez une injection, assurez-vous que l'aiguille est neuve (dans un emballage) et propre.
- Ne partagez pas des couteaux ou des 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 en caoutchouc ou des tissus en plastique pour nettoyer ou traiter une plaie ou une incision.
- Il se peut que certaines filles n'aient pas eu cette information auparavant et qu'elles n'aient pas réalisé qu'elles avaient peut-être besoin d'un traitement. Il n'est jamais trop tard pour consulter un médecin, même si beaucoup de temps s'est écoulé depuis qu'elles ont contracté quelque chose.

DIRE : Même si une longue période s'est écoulée et qu'une personne pense avoir contracté le VIH, il est toujours important de demander un avis médical car il est possible qu'il existe un traitement pour aider à lutter contre ce virus.

DEMANDER : Quand une personne devrait-elle se rendre dans un établissement de santé pour un traitement contre une IST ?

EXPLIQUER : Dès qu'elle pense avoir une IST, si un partenaire lui dit qu'il a une IST, ou si elle soupçonne que la personne avec laquelle elle a eu un rapport intime pourrait avoir une IST (elle peut penser aux symptômes dont nous avons discuté). Elles peuvent aussi y aller à tout moment, par exemple si elles ne disposaient pas de cette information auparavant et qu'avec les nouvelles informations présentées elles pensent avoir une IST.

DEMANDER : Où est-ce que les filles peuvent aller si elles pensent avoir une IST ? (Préparez des informations sur les services à proximité).

EXPLIQUER :

- Si une personne pense avoir une IST, elle doit d'abord se rendre dans un centre de santé ou à l'hôpital pour un traitement. Il n'est pas possible de se soigner à la maison.
- Il est également important de prendre tous les médicaments administrés par le professionnel de santé. Si les filles ont contracté une IST de leur partenaire, elles devraient essayer d'encourager leur partenaire à se faire traiter aussi, afin qu'elles n'attrapent plus l'IST de leur partenaire plus tard.
- Elles peuvent parler à quelqu'un de l'espace sûr pour plus d'informations.

DEMANDER : Que se passe-t-il lorsqu'une IST n'est pas traitée ?

EXPLIQUER : Certaines IST non-traitées peuvent mener à une fausse couche pendant la grossesse, infertilité, IST transmise au bébé pendant la grossesse, c'est pourquoi il est important d'obtenir un avis médical dès que vous vous rendez compte que vous avez peut-être une IST.

DIRE : Si les filles ont des difficultés à accéder aux services de santé, elles peuvent en informer quelqu'un de l'ESFF qui peut s'assurer que ces informations sont relayées au secteur de santé. Toutes les filles devraient pouvoir accéder aux informations et aux soins de santé. Les prestataires de services ont le devoir de traiter les filles et non pas de leur refuser traitement.

Activité 4 : Retarder la grossesse (20 minutes)

DIRE : Lors de la dernière session, nous avons expliqué qu'une fois que les filles ont leurs règles, elles sont capables de tomber enceintes, mais cela ne signifie pas que le corps des filles est prêt à le faire. Discussions de comment les filles peuvent retarder la grossesse jusqu'à ce qu'elles aient atteint l'âge de 18 ans.

DEMANDER : Si nous entrons dans une relation intime/mariage avant l'âge de 18 ans, que pouvons-nous faire pour retarder la grossesse jusqu'à ce que notre corps soit pleinement développé et que nous soyons prêtes ?

FAIRE :

- Divisez les filles en deux ou trois petits groupes pour discuter.
- Demandez-leur de réfléchir à leurs options, par exemple : les méthodes de planning familial, parler à leur partenaire pour expliquer pourquoi il est important d'attendre.
- Identifier une personne de confiance qui peut plaider en leur nom, etc.

Une fois terminé, demandez aux filles de partager leur discussion avec l'ensemble du groupe. Si elles ne l'ont pas mentionné, vous pouvez ajouter :

 **REMARQUE :** dans certains contextes, il peut ne pas être accepté de donner aux filles célibataires ce type d'informations. Vous pouvez les contextualiser en parlant de filles en union ou mariées si cela vous permet de fournir ces informations.

- Une personne qui a l'intention d'avoir des relations sexuelles mais ne veut pas de grossesse peut utiliser un contraceptif – cela aide à empêcher une grossesse.
- Les contraceptifs permettent également de planifier quand avoir des bébés et combien de bébés avoir (planning familial).
- La plupart des méthodes contraceptives sont destinées aux femmes et aux filles, mais il existe également des méthodes qui peuvent être utilisées par les hommes (ex : préservatifs). Il existe de nombreuses méthodes au choix (préservatifs, pilules, injections, implants, stérilets et méthodes permanentes). L'utilisation de contraceptifs permet à de nombreuses personnes de profiter de leur intimité sans avoir à se soucier d'une grossesse non désirée. Les préservatifs masculins et féminins en particulier permettent aux partenaires de profiter de l'intimité sans s'inquiéter des infections sexuellement transmissibles.
- Aucune méthode contraceptive 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 et certaines nécessitent une visite à une clinique de santé.
- Si les filles subissent le refus des prestataires de services de santé ou sont confrontées à une réponse négative ou inappropriée d'un membre du personnel de l'établissement de santé, elles doivent en informer une personne de l'espace sûr qui pourra soulever cela avec les personnes concernées.
- Les filles ont le droit d'accéder aux services de santé, qu'elles soient mariées, divorcées, ayant un handicap, célibataires, etc.
- Les filles ont le droit de décider si et quand tomber enceinte. Cependant, la société en général et les membres de la famille proche peuvent faire pression sur les femmes et filles mariées pour qu'elles tombent enceintes et ont tendance à les blâmer si elles ne tombent pas enceintes juste après le mariage.
- Les filles ont le droit de se sentir frustrées et ont le droit de prendre leurs propres décisions sans pression ni interférence de facteurs externes.

 **DEMANDER :** Comment les filles savent-elles si elles sont enceintes ?

 **EXPLIQUER :** La meilleure façon pour une fille de savoir si elle est enceinte est de faire un test de grossesse (insérer les méthodes de test de grossesse les plus accessibles dans votre contexte). Il peut également y avoir d'autres signes de grossesse, mais sans test, il est difficile de savoir si ces signes sont vraiment indicateurs d'une grossesse.



DIRE : Les signes de grossesse comprennent :

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Les règles sont en retard/ n'arrivent pas • Fatigue extrême • Des seins sensibles et plus gros. Vos mamelons peuvent également grandir et devenir plus sombres • Maux d'estomac avec ou sans vomissements (nausées matinales) • Envie ou dégoût pour certains aliments • Changements d'humeur | <ul style="list-style-type: none"> • Constipation (changements de selles) • Besoin d'uriner plus souvent • Mal de crâne • Brûlures d'estomac • Gain ou perte de poids |
|--|--|



DIRE : Si certaines d'entre vous veulent plus d'informations sur le planning familial, vous pouvez venir discuter avec moi en privé ou si cela vous intéresse suffisamment, nous pouvons organiser une session dédiée à ce sujet (reportez-vous à la Session sur la contraception Fille soleil à la page 213).

Message clé



DIRE : Les filles ont le droit de prendre des décisions concernant leur corps. Si elles entrent dans une relation intime avec quelqu'un qui essaie de les encourager ou de les pousser à être plus intimes ou à avoir des bébés, les filles ont le droit de dire non. Si quelqu'un force une fille à une relation intime, ou la force à tomber enceinte, les filles peuvent parler à quelqu'un dans l'espace sûr qui sera en mesure de résoudre ce problème avec elles. Cela s'applique à toutes les filles, y compris les filles mariées et divorcées.

Vérification (5 minutes)

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.

À emporter (5 minutes)



DIRE : Discutez avec une tutrice qui participe à Filles Soleil ou à une amie de confiance de la manière dont vous pouvez vous soutenir les unes les autres pendant la menstruation.



POUR LA PROCHAINE SESSION SUR LE MARIAGE PRÉCOCE :

- ☐ Invitez une travailleuse sociale à la session
- ☐ Familiarisez-vous à l'avance avec le contenu

SESSION II :

NOTRE SANTÉ PARTIE 2 (Filles mariées²⁷)

Objectifs de la session :

À la fin de la session, les filles auront :

1. Gagné des informations sur les changements physiques et émotionnels qu'elles traversent pendant l'adolescence.
2. Gagné des informations sur les menstruations et la gestion de l'hygiène menstruelle

Matériels :

- ☐ Boîte d'art
- ☐ Boîte de commentaires
- ☐ Si vous avez des fonds disponibles, envisagez de vous procurer/acheter un modèle médical du système reproducteur féminin pour aider à la démonstration (modèle génital et pelvien)
- ☐ Procurez-vous des kits de dignité/d'hygiène ou obtenez des kits de dignité/d'hygiène d'un stock existant dans le cadre de la préparation de la session, et disposez de kits de dignité à remettre à chaque fille de la session, s'ils n'ont pas déjà été distribués
- ☐ Imprimés de la fiche-ressource 10.5
- ☐ Fiche-ressource 10.6 : Distribuez des imprimés du calendrier menstruel pour toutes les filles qui souhaitent enregistrer leur cycle
- ☐ Dans les environnements où les filles ont accès à des téléphones et à la technologie, présentez leur une application de suivi des règles, par exemple Flo²⁸
- ☐ Fiches-ressources 11.1, 11.2 et 11.3 : Fiche d'informations sur les IST

Préparation :

- Familiarisez-vous avec les informations à l'avance. Il est important que l'animatrice se sente à l'aise pour animer cette session. Si l'animatrice est mal à l'aise, les filles seront également mal à l'aise.
- Veuillez consulter les Conseils d'orientation sur les sujets sensibles pour les animatrices et animateurs avant d'animer cette session.
- Lors de la dernière session, s'il y a eu des questions posées par des filles auxquelles vous n'avez pas pu répondre immédiatement, faites un suivi avec votre responsable/collègues concernés afin que vous soyez prête à fournir une réponse lors de cette session.
- Lisez les fiches-ressources 11.1 à 11.6. Si quelque chose n'est pas clair, vérifiez auprès de votre superviseur.
- Sachez quels sont les types de tests de grossesse les plus accessibles.

Note à l'animatrice :

- Comme il s'agit d'un sujet sensible, il est important de rappeler aux filles les accords de groupe et de leur demander si elles aimeraient avoir des accords supplémentaires spécifiquement pour cette session.
- Il est normal que l'animatrice n'ait pas toutes les réponses. Ce qui est plus important est d'offrir un espace sans jugement où les filles peuvent apprendre des informations importantes et poser des questions. Si elles posent une question à laquelle l'animatrice ne connaît pas la réponse, l'animatrice doit dire aux filles qu'elle reviendra vers elles avec des commentaires lors de la session suivante.

27 Adaptée de la Boîte à outils sur le mariage d'enfants - UNICEF et IRC Liban

28 Flo est actuellement disponible en arabe, anglais, danois, finnois, français, allemand, hindi, indonésien, italien, japonais, coréen, norvégien bokmål, polonais, portugais, russe, chinois simplifié, espagnol, suédois, thaï, chinois traditionnel, turc, vietnamien <https://flo.health/fr>

Durée : 2.5 heures – il est important de vérifier si les filles seraient disponibles pour une session prolongée. Sinon, vous pouvez diviser la session en deux ou même trois sessions dépendamment de l'engagement des filles.

Bienvenue et révision (5 minutes)

FAIRE :

- Souhaitez la bienvenue aux filles.
- 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 parlé à quelqu'un en qui vous avez confiance des informations dont nous avons discuté lors de la dernière session ?
- Si ce n'est pas le cas, avez-vous réfléchi à ce qui pourrait vous permettre de vous sentir plus à l'aise pour en discuter ultérieurement ?
- Y-a-t-il quelque chose que vous aimeriez partager avec nous ?

DIRE : Aujourd'hui, nous allons continuer sur le même sujet.

Cercle d'histoire (5 minutes)

Lors de la dernière session, nous avons rencontré Nora, qui s'est récemment mariée. Elle est sur le point d'avoir ses règles pour la première fois depuis qu'elle a emménagé avec son mari. Elle ne sait pas à qui parler pour savoir où s'approvisionner en matériels sanitaires, où se débarrasser des déchets sanitaires et où accéder à plus d'eau pour rester propre pendant cette période. Elle se demande à qui elle pourrait parler. Elle se sent gênée d'en parler à sa belle-mère ou à son mari.

DEMANDER : Ce que Nora vit est-il courant ? Pourquoi oui/pourquoi non ?

Explorons (5 minutes)

- La menstruation est une partie normale et saine de la vie d'une fille. Mais cette période peut parfois être difficile parce que nous n'avons peut-être pas suffisamment d'informations sur ce qui nous arrive ou parce qu'il peut aussi être difficile d'essayer de rester propre pendant la menstruation. La difficulté de cette période peut aussi être liée à la façon dont la communauté soutient (ou ne soutient pas) les filles qui ont leurs règles.
- Pour les filles mariées, s'adapter à la menstruation dans un nouvel environnement peut parfois être compliqué sans le bon soutien. Nous devons essayer de nous rappeler que même s'il n'est pas courant de discuter de ces questions, cela fait naturellement partie de la condition féminine. Aujourd'hui, nous allons essayer de réfléchir aux moyens par lesquels nous pouvons nous soutenir les unes les autres et nous soutenir nous-mêmes dans la gestion de cette période.

FAIRE : Vérifiez que les filles se sentent à l'aise et prêtes à passer aux activités.

Activités (1 heure 45 minutes)

Activité 1 : Gérer la menstruation (35 minutes)



DIRE : Voyons comment gérer certains des symptômes de la menstruation que les filles ressentent. Réfléchissons également à la manière dont nous pouvons nous soutenir les unes les autres pendant cette période.



DEMANDER : Que traversent les filles lorsqu'elles ont leurs règles ? **(Par exemple, être fatiguée, avoir des crampes, ne pas avoir de symptômes, être isolée, ne pas avoir d'intimité, ne pas avoir de moyens adéquats pour rester propre, etc.)**



EXPLIQUER : Certaines filles peuvent ressentir les choses suivantes :

- **Douleurs abdominales légères à sévères.** L'effusion de la paroi utérine, qui est à l'origine des saignements mensuels, peut causer cela.
- **Changements émotionnels.** Individuellement, les filles réagissent différemment et peuvent éprouver une gamme d'émotions différentes pendant les menstruations et tout au long de leur cycle menstruel ou ne ressentir aucun changement.
- **Ne pas avoir les produits sanitaires appropriés pour garder leurs vêtements propres.** De nombreuses filles n'ont pas accès à des tissus ou serviettes hygiéniques ou d'autres produits qui peuvent empêcher le sang de tacher leurs vêtements. C'est souvent l'une des principales raisons pour lesquelles les filles ne quittent pas la maison et ratent des jours d'école pendant cette période du mois.

CONTEXTUALISATION :

- Dans certaines situations, nous pouvons constater qu'il est attendu des filles qu'elles fassent la queue pendant de longues heures pour des produits alimentaires et non alimentaires pendant qu'elles ont leurs règles. Sans accès aux équipements sanitaires, elles seront enclines à ne pas y aller et manqueront de choses dont elles ont besoin.
- Les hommes peuvent être responsables de la collecte de certains de ces articles mais peuvent ne pas apporter de matériel hygiénique pour les filles et les conversations autour de ce sujet peuvent ne pas avoir lieu en raison de tabou ou de stigmatisation.
- Le tabou et la stigmatisation peuvent signifier que les filles ne peuvent pas se laver ou aller chercher de l'eau pendant la journée et doivent y aller la nuit, ce qui est un risque pour leur sécurité.
- Les systèmes d'eau et d'assainissement peuvent ne pas être adaptés aux besoins des filles, les filles peuvent ne pas se sentir à l'aise de les utiliser, en particulier pendant les menstruations. Et pour les filles ayant un handicap, il se peut qu'elles ne puissent même pas y accéder en raison du manque de rampes d'accès ou de toilettes et installations de lavage inadéquates.



DIRE : Il peut y avoir d'autres choses que les filles ressentent pendant les menstruations. Nous sommes toutes uniques. L'important est d'être patientes avec notre corps et d'essayer de comprendre et de nous accorder sur la « nouvelle norme » de notre corps au fur et à mesure de ces changements.



DEMANDER : Quelles sont les stratégies que vous utilisez pour gérer ces choses dans votre environnement actuel ?



FAIRE : Divisez les participantes en trois groupes – chaque groupe se concentrera sur l'un des points ci-dessous.

- **Groupe 1 :** Que peuvent-elles actuellement faire pour gérer la situation lorsqu'elles ont leurs règles (individuellement et collectivement).
- **Groupe 2 :** Que peuvent les tutrices et tuteurs pour améliorer la situation des filles lorsqu'elles ont leurs règles.

- **Groupe 3 :** Que peut faire la communauté, les autorités locales et les ONG pour améliorer la situation des filles lorsqu'elles ont leurs règles.
- Une fois que les filles ont partagé leurs commentaires, explorez également avec chaque groupe comment les filles ayant un handicap et autres « filles à profils diversifiés » sont reflétées dans leurs plans.

 **REMARQUE :** Notez les recommandations des filles pour les autorités communautaires et locales. Les ONG doivent recevoir les retours des filles par les canaux appropriés, les partenaires WASH, les alliés dans la communauté, les groupes de coordination. Dites aux filles ce que vous allez faire des informations qu'elles ont fournies. Par exemple, partager les informations avec votre chargé(e) de plaidoyer, ou lui demander de le soulever avec les sous-groupes sectoriels de lutte contre la VBG, etc. Et assurez-vous de suivre et de mettre en oeuvre l'action pour laquelle vous vous êtes engagée.

AJOUTEZ les points suivants à ce que les groupes ont suggéré si contextuellement pertinents :

Douleur et inconfort :

- Les filles n'ont pas besoin de rester à la maison pendant les menstruations à moins qu'elles ne le décident (par exemple si elles éprouvent beaucoup de douleur).
- Pour aider à soulager la douleur, vous pouvez utiliser une bouteille d'eau chaude ou un chiffon chaud et le placer sur l'abdomen. Un exercice physique léger peut également aider.
- Les filles savent ce qu'elles peuvent ou ne peuvent pas gérer pendant leurs menstruations. Si vous avez des sœurs, des parents de sexe féminin ou d'autres filles dans votre vie qui ont leurs règles, vous pouvez vérifier comment elles se sentent et si elles peuvent ou ne peuvent pas poursuivre certaines tâches spécifiques.
- Vérifiez également auprès des filles ayant un handicap car il peut être plus difficile pour certaines filles ayant un handicap de communiquer la douleur et l'inconfort..

Filles ayant un handicap :



DIRE : Pendant leurs règles, les filles ayant un handicap peuvent avoir des besoins différents. Celles qui ont une mobilité limitée dans le haut du corps et les bras peuvent avoir des difficultés à placer leur matériel de protection sanitaire dans la bonne position et à se laver, laver leurs vêtements et le matériel.

Les filles ayant une déficience visuelle (aveugles ou malvoyantes) peuvent avoir du mal à savoir si elles se sont complètement nettoyées et si du sang a fuité. Celles qui ont des déficiences intellectuelles et développementales peuvent avoir besoin d'un soutien personnalisé pour gérer les menstruations.

Si nous avons un handicap ou s'il y a une fille ayant un handicap dans notre famille, il est important de trouver un moyen de communiquer efficacement pour comprendre/exprimer comment notre sécurité physique et émotionnelle, notre confort et notre santé sont pris en charge.

Matériels sanitaires :

Il existe différents matériaux que les filles peuvent utiliser pendant les menstruations. Tandis que certaines peuvent être plus difficiles d'accès ou coûteuses, d'autres sont plus faciles à trouver et à utiliser.

- **Morceaux de tissu propres ou de serviettes réutilisables :** Ces tissus sont coupés de façon à s'adapter à la zone de la culotte. Il suffit de coudre plusieurs couches de tissu de coton les unes sur les autres. Les tissus doivent être propres. Une fois utilisé, le chiffon doit être lavé séparément avec de l'eau et du savon, puis séché au soleil.
- **Serviettes hygiéniques :** Elles sont conçues pour s'adapter à la zone de la culotte. Elles ont des bandes adhésives qui les maintiennent attachées à la culotte. Les serviettes hygiéniques sont jetables et doivent être jetées après une utilisation unique. Elles doivent être jetées dans une latrine à fosse, enterrées ou brûlées après utilisation. Elles ne doivent pas être laissées avec les ordures ou jetés dans les toilettes.
- **Autre matériel sanitaire :** Le marché des nouveaux matériel sanitaire se développe et vous connaissez peut-être d'autres types de produits. Est-ce que l'une d'entre vous voudrait partager les autres produits sanitaires dont elle a connaissance/a déjà vu ?

 **REMARQUE :** Le cas échéant, vous pouvez apporter du matériel sanitaire à la session, **s'il est localement disponible et accessible**, et faire une démonstration sur la façon de préparer des produits sanitaires. Par exemple, comment placer une serviette hygiénique ou un chiffon à l'intérieur d'une culotte, comment la retirer et où la jeter. Voir l'illustration dans la fiche-ressource 11.5.

- **Les filles ayant un handicap** peuvent avoir besoin d'un soutien supplémentaire pour l'application de matériel sanitaire en fonction du type de handicap qu'elles ont. Si une fille ayant un handicap a besoin de soutien, il est important qu'elle ait une personne de confiance à qui elle puisse parler (communiquer à sa manière) du type de soutien dont elle a besoin.

Rester propre :

Montrez la fiche-ressource 11.5 aux filles.

Pendant les menstruations, il est important de rester propre et en bonne santé. Une mauvaise gestion de l'hygiène peut entraîner des infections. Voici certaines choses que vous pouvez faire :

FAIRE :

- Nettoyez-vous avec du savon et de l'eau. Pour certaines d'entre nous qui vivons dans des environnements spécifiques, il n'est pas toujours possible d'accéder au savon et à l'eau ou cet accès peut ne pas être sûr à certains moments. Essayez donc de vous nettoyer chaque fois que c'est sûr et possible de le faire. Il est également important de bien vous sécher pour éviter les infections.
- Lavez vos sous-vêtements avec de l'eau et du savon pour éviter les taches, à chaque fois que cela est sûr et possible.
- Changez régulièrement de serviette ou de chiffon pour éviter de salir vos vêtements et pour éviter les mauvaises odeurs – idéalement toutes les 4 heures. Encore une fois, il n'est pas toujours facile de le faire, mais essayez quand vous le pouvez et quand c'est sûr et possible pour vous.
- Lavez-vous les mains après avoir changé de serviette hygiénique ou de chiffon lorsque cela est sûr et possible.
- Encore une fois, les filles ayant un handicap, ainsi que toutes les filles, devraient identifier une personne de confiance à qui parler, pour communiquer le type de soutien dont elles ont besoin.

 **DEMANDER :** Ces informations étaient-elles nouvelles pour vous, étaient-elles pertinentes pour votre situation et pouvez-vous les appliquer ?

Activité 2 : Retarder la grossesse (30 minutes)

 **DIRE :** Nous avons expliqué dans la première activité qu'une fois que les filles ont leurs règles, elles sont capables de tomber enceintes, mais cela ne signifie pas que le corps des filles est prêt à le faire. Voyons comment se déroule la grossesse et comment les filles peuvent retarder la grossesse jusqu'à ce qu'elles aient atteint l'âge de 18 ans.

 **FAIRE :** Montrez aux filles la fiche-ressource 11.6.

 **EXPLIQUER :**

- Comme nous l'avons mentionné précédemment, la grossesse se produit par la rencontre et l'union d'un ovule et du sperme. L'union se produit dans les trompes de Fallope et l'ovule fécondé va dans l'utérus pour se développer en bébé.

 **REMARQUE :** Les filles peuvent poser des questions sur le mariage avec une personne de la même lignée.

 **EXPLIQUER :** Les mariages consanguins peuvent entraîner des problèmes de santé pour l'enfant ; il y a un risque accru de problèmes cardiaques, pulmonaires et autres qui peuvent survenir.

- Lorsque l'organe reproducteur masculin pénètre dans l'organe reproducteur féminin - c'est-à-dire que le pénis d'un homme pénètre dans le vagin d'une femme - on parle généralement de rapports sexuels.
- Pour que la grossesse se produise, la fille doit être en période d'ovulation et l'homme doit éjecter un liquide de son pénis dans le vagin de la femme, c'est ce que nous appelons l'éjaculation. Ce fluide s'appelle le sperme et contient des millions de minuscules spermatozoïdes. Le sperme se déplace à grande vitesse pour atteindre l'ovule. Lorsque qu'un spermatozoïde ou plusieurs spermatozoïdes pénètrent l'ovule, c'est le premier moment de la grossesse.
- La grossesse dure neuf mois. Le cycle mensuel (y compris le sang menstruel) s'arrête pendant cette période puis reprend après l'accouchement.
- L'enfant sort de l'utérus de sa mère par l'entrée vaginale, qui se dilate lors de l'accouchement pour permettre à l'enfant de sortir. Après l'accouchement, le vagin retrouve sa taille normale.
- Il est important de savoir que toutes les rencontres intimes ne mènent pas à une grossesse. Pour que la grossesse se produise, la fille doit avoir traversé la période d'ovulation – le moment où un ovule est libéré de ses ovaires.



DEMANDER : Si nous entrons dans une relation intime/mariage avant l'âge de 18 ans, que pouvons-nous faire pour retarder la grossesse jusqu'à ce que notre corps soit pleinement développé et que nous soyons prêtes ?



FAIRE :

- Divisez les filles en deux ou trois petits groupes pour discuter.
- Demandez-leur de réfléchir à leurs options, par exemple : les méthodes de planning familial, parler à leur partenaire pour expliquer pourquoi il est important d'attendre, identifier une personne de confiance qui peut plaider en leur nom, etc.
- Une fois terminé, demandez aux filles de présenter leur discussion à l'ensemble du groupe.

Si elles ne l'ont pas mentionné, vous pouvez ajouter :

- Une personne qui a l'intention d'avoir des relations sexuelles mais ne veut pas de grossesse peut utiliser un contraceptif – cela aide à empêcher une grossesse.
- Les contraceptifs permettent également de planifier quand avoir des bébés et combien de bébés avoir (planning familial).
- La plupart des méthodes contraceptives sont destinées aux femmes et aux filles, mais il existe également des méthodes qui peuvent être utilisées par les hommes (ex : préservatifs). Il existe de nombreuses méthodes au choix ; dans notre contexte, ce sont les méthodes qui nous sont facilement accessibles (préservatifs, pilules, injections, implants, stérilets et méthodes permanentes). L'utilisation de contraceptifs permet à de nombreuses personnes de profiter de leur intimité sans avoir à se soucier d'une grossesse non désirée. Les préservatifs masculins et féminins en particulier permettent aux partenaires de profiter de l'intimité sans s'inquiéter des infections sexuellement transmissibles²⁹.
- Aucune méthode contraceptive 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 et certaines nécessitent une visite à une clinique de santé.
- Une grossesse avant la pleine maturité des filles peut être très nocive. Les complications de la grossesse et de l'accouchement sont la principale cause de décès chez les filles de 15 à 19 ans dans le monde. Lorsqu'une mère a moins de 20 ans, son enfant est plus susceptible d'être mort-né ou de mourir dans les premières semaines de sa vie qu'un bébé né d'une mère plus âgée³⁰.
- Si les filles subissent le refus des prestataires de services de santé ou sont confrontées à une réponse négative ou inappropriée d'un membre du personnel de l'établissement de santé, elles doivent en informer une personne de l'espace sûr qui pourra soulever cela avec les personnes concernées. Les filles ont le droit d'accéder aux services de santé, qu'elles soient mariées, divorcées, ayant un handicap, célibataires, etc.

29 Référez-vous à l'activité 3 ci-dessous

30 <https://www.fillespasepouses.org/themes/health/>

- Il est important que les filles attendent d'être prêtes physiquement et émotionnellement avant de tomber enceintes. Le corps d'une fille doit être bien développé et en bonne santé et elle a besoin de se sentir capable de prendre soin d'elle-même et de quelqu'un d'autre.
- Les filles ont le droit de décider si et quand tomber enceinte. Cependant, la société en général et les membres de la famille proche peuvent faire pression sur les femmes et filles mariées pour qu'elles tombent enceintes et ont tendance à les blâmer si elles ne tombent pas enceintes juste après le mariage.
- Les filles ont le droit de se sentir frustrées et ont le droit de prendre leurs propres décisions sans pression ni interférence de facteurs externes.

 **DEMANDER :** Comment les filles savent-elles si elles sont enceintes ?

 **EXPLIQUER :** La meilleure façon pour une fille de savoir si elle est enceinte est de faire un test de grossesse (insérer les méthodes de test de grossesse les plus accessibles dans votre contexte). Il peut également y avoir d'autres signes de grossesse, mais sans test, il est difficile de savoir si ces signes sont vraiment indicateurs d'une grossesse.

 **DIRE :** Les signes de grossesse comprennent :

• Les règles sont en retard/ n'arrivent pas • Fatigue extrême • Des seins sensibles et plus gros. Vos mamelons peuvent également grandir et devenir plus sombres. • Maux d'estomac avec ou sans vomissements (nausées matinales) • Envie ou dégoût pour certains aliments • Changements d'humeur	• Constipation (changements de selles) • Besoin d'uriner plus souvent • Mal de crâne • Brûlures d'estomac • Gain ou perte de poids
---	--

 **DIRE :** Si certaines d'entre vous veulent plus d'informations sur le planning familial, vous pouvez venir discuter avec moi en privé ou si cela vous intéresse suffisamment, nous pouvons organiser une session dédiée à ce sujet (reportez-vous à la Session sur la contraception Fille Soleil à la page 213).

Activité 3 : Les IST - Ce que vous pouvez voir et ressentir (40 minutes)

 **DIRE :** 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. Nous savons qu'il s'agit d'un sujet sensible, car certaines d'entre nous ont vécu cette situation ou connaissent quelqu'un qui l'a vécue. Au cours de cette session, nous ne nous attendons pas à ce que les participantes partagent leurs expériences personnelles. Si vous êtes inquiète ou préoccupée par un sujet que nous avons abordé, venez me voir après la séance.

 **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 vêtement/les mêmes serviettes qu'une personne qui a des verrues, pendant une période prolongée.



DIRE : Voici les infections/virus que les gens peuvent contracter en général, mais d'autres infections sont liées aux « interactions intimes » 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 ces infections pourraient être ? (Syphilis, Herpès, Gonorrhée, Chlamydia, Hépatite B, Hépatite C, VIH/SIDA).



DIRE : Comme je l'ai déjà mentionné, une personne infectée peut parfois ne rien voir ou ressentir de différent. Mais parfois, il y a des changements.



DEMANDER : Quelles sont les choses qu'une personne pourrait voir ou ressentir et qui les alertera de consulter un médecin ?

Les choses que vous pouvez voir et ressentir

Voir :

- Une plaie sur le pénis, le vagin ou l'ouverture du vagin
- Pus venant du pénis ou extrémité du pénis rouge
- Secrétions abondantes et malodorantes sur la culotte d'une fille
- Petites poussées de type chou-fleur sur ou à côté des organes génitaux
- Des insectes bruns se déplacent et de petits œufs blancs apparaissent sur les poils pubiens
- D'œufs sur les poils pubiens

Ressentir :

- Démangeaisons à l'intérieur du vagin ou des poils pubiens
- Douleur brûlante lorsque vous urinez, sensation que vous devez uriner fréquemment
- Douleur à l'utérus et fièvre
- Douleur pendant les interactions intimes



DEMANDER : Comment une personne peut-elle réduire le risque de transmission de ces infections à une autre personne ?



EXPLIQUER :

- Le traitement est la prévention ! Si vous avez eu un rapport sexuel non protégé, faites-vous tester et

traiter dès que possible. Un traitement en temps 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 avec d'autres personnes, pour le perçage des oreilles par exemple.
- Lorsque vous recevez une injection, assurez-vous que l'aiguille est neuve (dans un emballage) et propre.
- Ne partagez pas des couteaux ou des 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 en caoutchouc ou des tissus en plastique pour nettoyer ou traiter une plaie ou une incision.
- Il se peut que certaines filles n'aient pas eu cette information auparavant et qu'elles n'aient pas réalisé qu'elles avaient peut-être besoin d'un traitement. Il n'est jamais trop tard pour consulter un médecin, même si beaucoup de temps s'est écoulé depuis qu'elles ont contracté quelque chose.

VIH et SIDA

EXPLIQUER : Le VIH est un virus présent chez l'homme. Il empêche le système immunitaire (le moyen qu'a notre corps de nous maintenir fort et en bonne santé) de fonctionner correctement. Avec un système immunitaire plus faible, le corps est plus à risque de contracter des infections et des maladies. Si vous êtes infectée par le VIH, vous devenez séropositive. Mais si le VIH est détecté à temps, il existe maintenant des traitements médicamenteux efficaces disponibles dans le monde et de nouveaux développements, progrès et traitements sont constamment mis au point par des scientifiques. Parfois, le VIH peut se transformer en SIDA, mais lorsqu'il est détecté tôt et traité, il peut ne pas se développer en SIDA.

DEMANDER : Savez-vous ce qu'est le SIDA ? Qu'en avez-vous entendu dire ?

EXPLIQUER :

- Le SIDA se transmet d'une personne à une autre. Il ne se développe pas tout seul. Il est transmis par contact avec le sang, les fluides sexuels ou le lait maternel d'une personne infectée. Le SIDA est une condition où le système immunitaire du corps se détériore à cause du VIH. Il n'existe pas de remède contre le SIDA, c'est pourquoi il est important qu'une personne se fasse dépister tôt si elle soupçonne quelque chose. De cette façon le virus du VIH peut être géré avant qu'il ne se transforme en SIDA.
- Le VIH est transmis par les fluides sexuels et le sang et est transmis de la mère à l'enfant par la grossesse/l'allaitement. L'un des moyens de prévenir le VIH consiste à utiliser un préservatif, en particulier si la fille n'est pas sûre du statut sérologique de son partenaire. Une autre chose qu'elle pourrait faire est de s'abstenir de relations sexuelles avec son partenaire jusqu'à ce qu'il se fasse tester. Il est également important de ne pas partager d'aiguilles avec d'autres personnes et de toujours vérifier que les aiguilles utilisées sur vous dans les établissements de santé sont neuves. Les femmes qui sont séropositives et enceintes, ou qui prévoient de tomber enceintes, devraient discuter de la manière de prévenir la transmission à l'enfant avec un professionnel de santé, car il existe des options pour cela.
- Si une fille pense qu'elle a récemment été exposée au VIH lors de rapports sexuels ou en partageant des aiguilles, elle doit immédiatement parler à un professionnel de santé des médicaments qui peuvent l'aider à éviter d'être infectée. Le traitement est plus efficace lorsqu'il est pris dans les 72 heures suivant l'exposition.

DIRE : Même si une longue période s'est écoulée et qu'une personne pense avoir contracté le VIH, il est toujours important de demander un avis médical car il est possible qu'il existe un traitement pour aider à lutter contre ce virus.

DEMANDER : Quand une personne devrait-elle se rendre dans un établissement de santé pour un traitement contre une IST ?

EXPLIQUER : Dès qu'elle pense avoir une IST, si un partenaire lui dit qu'il a une IST, ou si elle soupçonne que la personne avec laquelle elle a eu un rapport intime pourrait avoir une IST (elle peut penser aux symptômes dont nous avons discuté). Elles peuvent aussi y aller à tout moment, par exemple si elles ne disposaient pas de cette information auparavant et qu'avec les nouvelles informations présentées elles pensent avoir une IST.

DEMANDER : Où est-ce que les filles peuvent aller si elles pensent avoir une IST ? (Préparez des informations sur les services à proximité).



EXPLIQUER :

- Si une personne pense avoir une IST, elle doit d'abord se rendre dans un centre de santé ou à l'hôpital pour un traitement. Il n'est pas possible de se soigner à la maison.
- Il est également important de prendre tous les médicaments administrés par le professionnel de santé. Si les filles ont contracté une IST de leur partenaire, elles devraient essayer d'encourager leur partenaire à se faire traiter aussi, afin qu'elles n'attrapent plus l'IST de leur partenaire plus tard.
- Elles peuvent parler à quelqu'un de l'espace sûr pour plus d'informations.



DEMANDER : Que se passe-t-il lorsqu'une IST n'est pas traitée ?



EXPLIQUER : Une IST non-traitée peut mener à une fausse couche pendant la grossesse, infertilité, IST transmise au bébé pendant la grossesse, c'est pourquoi il est important d'obtenir un avis médical dès que vous vous rendez compte que vous avez peut-être une IST.



DIRE : Si les filles ont des difficultés à accéder aux services de santé, elles peuvent en informer quelqu'un de l'ESFF qui peut s'assurer que ces informations sont relayées au secteur de santé. Toutes les filles devraient pouvoir accéder aux informations et aux soins de santé. Les prestataires de services ont le devoir de traiter les filles et non pas de leur refuser traitement.

Message clé



DIRE : Toutes les filles (y compris les filles mariées, célibataires, divorcées et ayant un handicap, etc.) ont le droit de prendre des décisions concernant leur corps. Si elles sont dans une relation intime avec quelqu'un qui essaie de les encourager ou de les pousser à être intimes ou à avoir des bébés, les filles ont le droit de dire non. Elles ont également le droit d'accéder à un traitement si elles soupçonnent qu'elles ont une IST et ont le droit d'être à l'abri de contracter une IST de quelqu'un d'autre. Si les filles rencontrent des problèmes, elles peuvent parler à quelqu'un de l'espace sûr qui sera en mesure de résoudre ce problème avec elles.

Vérification (5 minutes)

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.

À emporter (5 minutes)



DIRE : Discutez avec une tutrice qui participe à Filles Soleil ou à une amie ou femme adulte de confiance de la manière dont vous pouvez vous soutenir mutuellement pendant les règles et comment accéder aux services de santé lorsque vous avez besoin d'informations ou de traitement.



POUR LA PROCHAINE SESSION SUR LE MARIAGE PRÉCOCE :

- ☐ Invitez une travailleuse sociale à la session et familiarisez-vous à l'avance avec le contenu.

SESSION 12 :

VIOLENCE À L'ÉGARD DES FEMMES ET DES FILLES

Objectifs de la session :

À la fin de la session, les filles auront :

1. Compris le rôle du genre et du pouvoir dans la VBG
2. Reconnu les différentes formes de VBG
3. Appris que les femmes et les filles ne sont jamais responsables de la violence qui leur arrive

Matériels :

- ☐ Boîte d'art
- ☐ Boîte de commentaires
- ☐ Dessins des types de violence (similaires à ceux de la fiche-ressource 12.1 : Exemples d'illustrations pour l'activité 1)
- ☐ Matériel IEC/coordonnées des services de réponse à la VBG

Préparation :

- Il est vraiment important qu'une travailleuse sociale se joigne à cette session pour se présenter et pour qu'elle explique le rôle d'une travailleuse sociale et comment elle peut aider les filles à la fin de la session. Elle pourra également aborder les attitudes préjudiciables soulevées par les filles qui se blâment pour la violence qui leur est infligée.
- Veuillez consulter les Conseils d'orientation sur les sujets sensibles pour les animatrices et animateurs avant d'animer cette session.
- Passez en revue la fiche-ressource 12.2 : L'arbre de VBG avant la session comme rappel des causes profondes et des conséquences de la VBG.
- Réfléchissez à la manière d'expliquer et de définir les termes sensibles, tels que le viol, l'exploitation et le harcèlement, de façon à ne pas minimiser le fait qu'il s'agit d'abus, à ne pas tolérer ces actes ni à terrifier les filles.
- Voyez si les filles célibataires ont déposé des questions sur la dernière session dans la boîte de commentaires et préparez des réponses.
- Préparez des illustrations pour montrer les types de violence. Quelques exemples d'illustrations sont mis en évidence dans la fiche-ressource 12.1 : Exemples d'illustrations pour l'activité 1. Vous pouvez demander à un(e) graphiste de produire des illustrations pertinentes à votre contexte ou alors vous pouvez les dessiner avec un feutre sur un papier pour tableau de conférence. Elles n'ont pas besoin d'être précises.
- Assurez-vous d'avoir préparé des informations sur les services de gestion de cas, y compris les coordonnées et le point focal. Vous pouvez préparer des brochures, du matériel IEC ou des dépliants qui peuvent être laissés dans la pièce pour que les filles se servent (si elles le souhaitent) ou leur donner l'occasion de mémoriser les détails.

Note à l'animatrice :

- Comprendre le paysage international et national des lois sur la violence à l'égard des femmes et des filles. Les lois internationales qui traitent de la violence contre les femmes et les filles comprennent la Convention sur l'élimination de toutes les formes de discrimination à l'égard des femmes (CEDAW), la Déclaration universelle des droits de l'homme et la Convention relative aux droits de l'enfant. Vous devez vérifier si le pays dans lequel vous travaillez y a souscrit. Un certain nombre de pays disposent également de lois nationales qui criminalisent la violence domestique - il est important de connaître le statut de votre pays.
- Veuillez vérifier (discrètement si possible) avec les filles comment elles se sentent vis-à-vis de la participation de leurs tutrices ou tuteurs aux sessions pour les tutrices et tuteurs. Si elles ne sont pas à l'aise, parlez-leur de comment gérer la situation en toute sécurité.
- Discutez également avec les filles pour savoir si elles souhaitent aborder d'autres sujets dans le programme.

Durée : Cette session peut durer plus de 2 heures. Si vous ne pouvez pas couvrir tout le contenu de la session, vous pouvez toujours la diviser en deux sessions.

Bienvenue et révision (5 minutes)

✓ FAIRE :

- Souhaitez la bienvenue aux filles.
- Si certaines filles étaient absentes la semaine dernière, demandez aux filles de donner aux absentes un aperçu de ce qui a été discuté.
- Si une travailleuse sociale est présente, demandez-lui de se présenter aux filles.



DEMANDER : Avez-vous discuté avec une adulte de confiance ou une amie de la manière dont vous pouvez vous soutenir mutuellement pendant la menstruation ?

Cercle d'histoire (5 minutes)

Filles célibataires :	Filles mariées / divorcées :
Sara apprend à connaître l'endroit où elle vit et commence à se sentir plus à l'aise avec son environnement. Elle va et revient à pied de son groupe de filles avec son amie Tasnim. Un jour, un groupe de garçons était assis à l'extérieur du centre pendant que les filles passaient. Ils disaient des choses grossières à Sara et Tasnim et ont commencé à les suivre. L'un d'eux a jeté une bouteille sur Tasnim parce qu'elle ne lui répondait pas et refusait de parler avec lui. Sara savait que ce qu'ils faisaient était mauvais.  DEMANDER : • Comment appelons-nous ce comportement de la part de ce groupe de garçons? (De la violence) • Qui est responsable/fautif dans cette situation ? • Que pourraient faire Tasnim et Sara ?  REMARQUE : Les filles peuvent être en mesure d'associer immédiatement ce comportement à la violence ou au harcèlement. Cependant, certaines filles peuvent ne pas réaliser que quelqu'un qui les met mal à l'aise en les taquinant ou en leur disant des choses comme « tu es si mignonne, ma chérie », en leur faisant des clins d'œil ou en leur envoyant des baisers est une forme de violence ou de harcèlement. Vous pouvez expliquer cela en faisant savoir aux filles que tout ce qui les met mal à l'aise et n'est pas désiré peut être une forme de violence ou de harcèlement.	Adam, le mari de Betty, s'attend à ce que sa femme fasse beaucoup de choses. C'est elle qui gère la maison en plus de son travail. Quand Betty veut rendre visite à des amies, Adam refuse de la laisser. Adam est très contrôlant et quand Betty remet son comportement en question, il répond en la battant ou en l'empêchant de voir sa famille. La famille de Betty lui dit qu'elle ne devrait pas défier Adam et juste écouter ce qu'il dit. Sa famille lui dit que le comportement d'Adam est normal. Betty ne croit pas que c'est vrai.  DEMANDER : • Comment appelons-nous le comportement d'Adam ? (De la violence) • Qui est responsable/fautif dans cette situation? • Que peut faire Betty ?

Explorons (15 minutes)

-  **REMARQUE :** Cette session couvrira le sujet de la violence, y compris les interactions sexuelles forcées, non désirées et non consensuelles. Il est conseillé d'informer les filles que certains sujets que nous aborderons pourraient être inconfortables. Faites-leur savoir qu'elles ne devraient pas se sentir obligées de contribuer à la conversation si elles ne le veulent pas et qu'elles sont également libres de faire une pause à tout moment. Si en tant qu'animatrice vous avez le sentiment que ce sujet est bouleversant pour les filles, ne poussez pas la conversation. Le niveau de confort des filles est ce qu'il y a de plus important à tout moment.

 **DEMANDER :** À quoi pensez-vous lorsque je dis le mot « sécurité » ?

DIRE : Lorsque nous parlons de sécurité, nous voulons dire être à l'abri de tout préjudice, danger, menace ou risque, à l'intérieur comme à l'extérieur de la maison. Ils peuvent être causés par un certain nombre de choses. L'environnement peut être une source de danger pour les gens comme en cas de tremblement de terre ou de tempête par exemple.

DEMANDER : Quelqu'un peut-il penser à d'autres types de préjudices, de dangers, de menaces ou de risques qui ne mettent pas les personnes en sécurité ? (Par exemple, la guerre, le conflit, le manque d'argent, le fait d'être sans-abri, la violence, etc.)

DIRE : Pour cette session, nous allons nous concentrer sur la question de la violence et les types de violence que les gens infligent aux filles. Il est important de se rappeler que la violence n'est pas quelque chose qui vous « arrive » simplement parce que vous êtes une femme ou une fille. C'est un choix que d'autres personnes font d'être violent à l'égard des femmes et des filles. La violence à l'égard des femmes et des filles constitue une violation de leurs droits et est décrite dans de nombreuses lois internationales et nationales.

DEMANDER : Selon vous, quels sont les risques et menaces spécifiques liés à leur sécurité auxquels les femmes et les filles sont exposées dans la communauté et à la maison ?

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

EXPLIQUER :

- Il arrive que certaines personnes fassent du mal, posent un risque ou menacent les femmes, les filles, les garçons et les hommes mais il y a certains types de préjudices, dangers, menaces ou risques qui sont principalement infligés aux femmes et aux filles. Ces problèmes de sécurité sont des types de violence que les hommes principalement, mais aussi d'autres adultes, infligent aux femmes et aux filles en raison de leur genre. (Rappelez-leur les rôles et stéréotypes de genre dont nous avons discuté lors de l'une des sessions précédentes.)
- Ce type de violence est infligé aux femmes et aux filles en raison du pouvoir qu'exercent les hommes sur les femmes et les filles. Parfois, les femmes peuvent utiliser la violence envers une fille en raison de leur pouvoir en tant qu'adulte sur une fille.
- Parfois, les femmes et les filles acceptent cette violence parce qu'elles peuvent ne pas se rendre compte qu'il s'agit en fait d'un type de violence. Il peut s'agir de quelque chose de très courant dans la communauté et, par conséquent, il est perçu comme normal et acceptable que cela se produise. Parfois, les filles peuvent être violentes envers d'autres filles sur lesquelles elles ont plus de pouvoir (Par exemple, la belle-sœur d'une fille peut être violente à son égard, ou une fille ayant un handicap peut être victime de violence de la part de filles n'ayant pas de handicap.)

DEMANDER : Pensez-vous que les femmes et les filles méritent d'avoir moins de pouvoir et de sécurité que les hommes et les garçons ? (Les femmes et les filles méritent d'avoir le même pouvoir et la même sécurité que les hommes et les garçons. Les femmes et les filles sont aussi capables, intelligentes et importantes que les hommes et les garçons et méritent d'être traitées sur un même pied d'égalité).

EXPLIQUER : La violence à l'égard des femmes et des filles est toute menace ou tout acte (physique, émotionnel, sexuel, économique) dirigé contre une fille ou une femme qui cause un préjudice et vise à maintenir une fille ou une femme sous le contrôle des autres.

DIRE : Nous sommes dans un espace sûr. Si quelqu'un se sent mal à l'aise à un moment quelconque de la session, il serait bon de l'exprimer. Il y a aussi une travailleuse sociale à qui vous pouvez parler. Je peux également vous donner plus d'informations à ce sujet à la fin de la session, ou vous pouvez venir me voir par la suite.

Activités (1 heure 25 minutes)

Activité 1 : Types de violence (35 minutes)

✓ FAIRE :

- Préparez des illustrations à l'avance pour les présenter aux filles. Les illustrations n'ont pas besoin d'être des représentations précises, l'idée est d'amener les filles à discuter de ce qui se passe dans l'illustration. Vous pouvez vous inspirer de la fiche-ressource 12.1 pour des exemples.
- Donnez aux filles l'occasion d'expliquer chaque illustration.



DEMANDER : Pouvez-vous décrire cette image ? (Répétez l'exercice avec chaque image, en donnant aux filles l'occasion d'expliquer chacune).



FAIRE : Après avoir discuté des images, présentez le ou les scénarios suivants.

CONTEXTUALISATION : Les scénarios ont été divisés en catégories pour filles mariées et célibataires. Cependant, les filles célibataires peuvent toujours bénéficier des scénarios de filles mariées et vice versa. Choisissez les scénarios les plus adaptés à votre contexte.



REMARQUE : Certaines filles peuvent avoir vécu des expériences similaires à celles du scénario et ne pas réaliser/croire qu'il s'agit de violence. Il est important d'expliquer qu'il s'agit d'un type de violence de manière sensible. Vous pouvez utiliser les mots « préjudice » ou « menace » ou tout autre mot qui mettra les filles à l'aise tout en transmettant le message. Il est également important de surveiller de près les réactions des filles et de leur proposer des pauses si nécessaire, car le contenu peut être difficile pour certaines d'entre elles.

Filles célibataires :	Filles mariées / divorcées :
Illustration 1  DIRE : Rose marche dans la rue et elle voit un groupe de garçons debout devant un magasin. Ils commencent à crier après elle, à dire des choses sur sa façon de marcher, sa façon de s'habiller et son apparence.  DEMANDER : Est-ce un type de violence/ préjudice ? Si oui, quel genre ? Si non, pourquoi pas ?	Illustration 1  DIRE : Ghada veut passer du temps avec ses amies, mais son mari/petit-ami lui dit que si elle le fait, cela signifie qu'elle ne l'aime pas. Il la menace de divorcer/rompre avec elle si elle n'écoute pas ce qu'il dit.  DEMANDER : Est-ce un type de violence/ préjudice ? Si oui, quel genre ? Si non, pourquoi pas ?
 DIRE : Il s'agit d'un type de violence appelé « violence émotionnelle » (blesse les sentiments/estime de soi). C'est quand quelqu'un fait peur à une autre personne de façon à prendre le contrôle sur elle. Les exemples incluent : menacer de frapper quelqu'un ; crier ou hurler ; dire des choses blessantes ; 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 concerne son corps ; regarder fixement ; faire des clins d'œil ; demander avec insistance son nom ; prendre des photos d'elle sans son consentement ; prononcer des mots qui la mettent mal à l'aise (par exemple : salut ma belle, mon amour, ma chérie etc.)	
Illustration 2  DIRE : Les parents de Mandy l'ont empêchée 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.  DEMANDER : Est-ce un type de violence/ préjudice ? Si oui, quel genre ? Si non, pourquoi pas ?	Illustration 2  DIRE : Le mari et la belle-famille de Maha ne l'autorisent pas à se rendre à l'espace sûr pour les femmes et les filles. Ils lui disent qu'une fille mariée a de nombreuses responsabilités et que son rôle est de rester à la maison et de s'occuper de la maison.  DEMANDER : Est-ce un type de violence/ préjudice ? Si oui, quel genre ? Si non, pourquoi pas ?

 DIRE :

- Il s'agit d'un type de violence appelé « déni d'opportunités et de ressources ». Voici quelques exemples : lorsqu'une personne est empêchée d'aller à l'école parce qu'elle est une fille ou parce qu'elle est mariée ou parce qu'elle a un handicap ; lorsqu'on prive une personne de ses besoins essentiels, tels que l'eau, la nourriture et un abri parce qu'elle est une fille ; lorsqu'une personne ne peut pas aller chez le médecin parce qu'elle est une fille ; lorsque les filles ne sont pas autorisées à faire du sport ou d'autres activités physiques ou ne sont pas autorisées à participer à des activités publiques.
- Ne pas avoir droit à quelque chose pour d'autres raisons, comme le manque d'argent ou des problèmes de sécurité, est différent de se voir refuser quelque chose parce que vous êtes une 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 se voir refuser ce dont vous avez besoin, comme la nourriture.

Illustration 3

 **DIRE :** Le père et la mère d'Anna se disputent beaucoup à la maison. Un jour, 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/préjudice ? Si oui, quel genre ? Si non, pourquoi pas ?

Illustration 3

 **DIRE :** Anam et son mari se disputent beaucoup. Un jour, alors qu'ils se disputaient, Anam a crié après son mari. Ce dernier l'a frappée puis a quitté la maison. Anam était choquée, c'était la première fois qu'il la frappait.

 **DEMANDER :** Est-ce un type de violence/préjudice ? Si oui, quel genre ? Si non, pourquoi pas ?

 **DIRE :** C'est un type de « violence physique » (blesse le corps). Les exemples incluent : frapper, pousser, utiliser la force pour blesser ou maîtriser quelqu'un, ou utiliser tout type de matériel, par exemple, des mains, un bâton ou des outils nocifs, pour blesser quelqu'un.

Illustration 4

DIRE : Nancy va toujours au même magasin pour acheter du pain. Un jour, alors que Nancy est sur le point de payer son pain, le commerçant lui dit qu'elle n'a pas besoin de payer. Une semaine plus tard, la même chose se produit. Nancy est heureuse parce qu'elle a économisé de l'argent. Mais la troisième fois qu'elle y est allée, le commerçant a demandé à Nancy si elle voulait être sa petite amie. Quand elle a dit non, il lui a dit qu'elle ne pouvait pas dire non, à cause de tout le pain gratuit qu'il lui avait donné.

DEMANDER : Est-ce un type de violence/préjudice ? Si oui, quel genre ? Si non, pourquoi pas ?

Illustration 4

DIRE : Neema était en couple avec un jeune homme appelé Paul avec qui elle a récemment rompu. Mais Paul ne voulait pas que Neema rompe avec lui. Il menace de partager leurs SMS et les photos de Neema avec tout le monde si elle ne se remet pas avec lui et ne fait pas des actes sexuels.

DEMANDER : Est-ce un type de violence/préjudice ? Si oui, quel genre ? Si non, pourquoi pas ?

DIRE : Il s'agit d'un type de violence appelé « violence sexuelle » (contrôle la sexualité) : les exemples de violence sexuelle incluent le viol, les faveurs sexuelles en échange d'aide, les baisers ou attouchements non désirés (y compris le toucher des parties intimes). Cela inclut également que quelqu'un demande ou force une fille à toucher ses parties intimes. Il peut également s'agir de violence sexuelle en ligne, comme le fait de modifier des photos en ajoutant le visage d'une fille et en menaçant de les partager avec d'autres personnes, d'envoyer des messages ou des photos à caractère sexuel non désirés, etc.

REMARQUE : Nous n'avons pas encore présenté les mutilations génitales féminines (MGF) comme un type de violence, mais elles entrent dans cette catégorie et peuvent être ajoutées si elles sont pertinentes dans votre contexte.

Illustration 5

DIRE : Samira a 15 ans. Un jour, alors qu'elle revenait de chez son amie, sa mère lui a annoncé 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/préjudice ? Si oui, quel genre ? Si non, pourquoi pas ?

DIRE : Il s'agit d'un type de violence/préjudice 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 le choix dans la décision. Le mariage forcé conduit généralement à d'autres formes de violence dont nous avons déjà parlé.

 **DEMANDER :** Y-a-t-il quelque chose que nous avons mentionné que vous ne pensiez pas être un type de violence ?

 **DIRE :** Le corps et l'esprit d'une personne lui appartiennent et personne n'a le droit de blesser le corps ou l'esprit de quelqu'un. Si une fille est soumise à n'importe quel type de violence, il est important qu'elle en parle à une personne de confiance et elle doit savoir que ce n'est pas sa faute. La violence n'est pas seulement physique. La violence physique est plus visible mais tous les types de violence sont préjudiciables. La violence est un choix et les gens peuvent gérer une situation de différentes façons sans recourir à la violence. Malheureusement, nous savons que de nombreuses personnes se font du mal et, dans les types de violence dont nous avons parlé, ce sont généralement les hommes qui font du mal aux femmes et aux filles.

 **DEMANDER :** Pourquoi pensez-vous que la violence contre les filles est associée au genre, au pouvoir et au contrôle ?

 **EXPLIQUER :**

- La violence est liée au genre, au pouvoir et au contrôle car, en tant que société, nous attendons que les hommes démontrent qu'ils contrôlent leur partenaire, leur fille ou leur sœur.
- En tant que communauté, beaucoup considèrent qu'il est normal que les hommes contrôlent les femmes et les filles. On pense que sans contrôle externe, les femmes et les filles sont incapables de se gérer elles-mêmes (et c'est bien sûr incorrect).
- Toute violence est un abus de pouvoir.
- La violence est utilisée pour contrôler une autre personne par la peur.
- La violence à l'égard des femmes et des filles constitue une violation de leurs droits et est décrite dans de nombreuses lois internationales et nationales.

 **DEMANDER :** En quoi la violence vécue par les hommes est-elle différente de celle subie par les femmes ?
Donnez-leur quelques minutes pour discuter et partager leurs réponses.

 **EXPLIQUER :**

- Les hommes subissent des actes de violence, mais en général, la violence n'est pas utilisée comme moyen de contrôler les hommes comme c'est le cas pour les femmes.
- Les hommes en tant que groupe ne vivent pas dans la peur de la violence de la part des femmes en tant que groupe. La majorité des femmes vit dans la peur de la violence d'autres hommes (partenaires ou inconnus). Les femmes ont cette peur parce que la société accepte le pouvoir des hommes sur elles et la violence à leur encontre.
- Le plus souvent, lorsqu'un homme subit la violence de sa partenaire, c'est que cette dernière se défend de la violence qu'il a utilisée contre elle.

Activité 2 : Conséquences de la violence - Remue-méninges (25 minutes)

 **FAIRE :** Faites un dessin d'une fille. Chaque fois qu'une fille du groupe répond à la question ci-dessous, écrivez la conséquence mentionnée sur le dessin, autour de la fille.

 **DEMANDER :** Quand une fille subit les différents types de violence dont nous avons discuté, que pensez-vous qu'il peut lui arriver physiquement et émotionnellement (que ressent-elle) ? Si les filles préfèrent, elles peuvent en discuter en binômes, puis partager leurs commentaires.

 **FAIRE :** Lorsque les filles ont fini de répondre, utilisez la liste suivante pour souligner des choses qu'elles ont peut-être manqué de mentionner.



DIRE : La violence a des conséquences physiques et émotionnelles.

Physiques :

- Ecchymoses, brûlures, coupures, morsures, fractures, saignements
- Grossesse non désirée
- IST/VIH
- Infections

Émotionnelles :

- Elle peut se sentir anxieuse, triste ou seule.
- Elle peut avoir envie de s'enfuir.
- Elle pourrait ne pas pouvoir manger, dormir ou étudier correctement.
- Elle pourrait avoir envie de se faire du mal de différentes manières.
- Elle pourrait se sentir « anesthésiée », choquée ou même calme face à ce qui s'est passé.
- Elle pourrait s'inquiéter de ce que les gens vont penser et si elle devrait leur raconter.
- Elle pourrait penser que c'est de sa faute - même si ce n'est pas vrai.
- Elle pourrait avoir peur de ce qui s'est passé, c'est une réaction naturelle.
- Elle pourrait vouloir faire du mal à la personne responsable.
- Elle peut ne pas vouloir voir ses amies et se retirer des activités.
- Elle peut avoir une faible estime/valeur de soi
- Elle peut faire des cauchemars



DIRE : Elle pourrait ressentir différentes choses que nous n'avons pas mentionnées. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de se sentir après avoir subi la violence. Mais parler à quelqu'un peut aider ; Il y a des travailleuses/assistantes sociales disponibles pour parler aux filles qui peuvent avoir subi de la violence. La fille doit toujours se souvenir que ce n'est pas de sa faute. Elle n'est pas à blâmer.



EXPLIQUER : Si une femme/fille subit des violences physiques ou sexuelles, il est important qu'elle en parle à quelqu'un en qui elle a confiance pour l'aider à consulter un médecin, si nécessaire. Pour prévenir une IST, il vaut mieux qu'une fille demande de l'aide dans les trois jours/72 heures. Pour éviter une grossesse, les filles ont jusqu'à 5 jours/120 heures pour demander de l'aide.

Activité 3 : Qui est à blâmer ? (25 minutes)



DEMANDER : D'après les scénarios dont nous avons discuté, avez-vous jamais pensé que la fille était responsable de la violence qui lui a été infligée ? Pourquoi, pourquoi pas ?



EXPLIQUER : Parfois, les gens blâment totalement ou partiellement la personne qui subit la violence, en leur disant que c'est de leur faute, ou qu'elles auraient pu faire quelque chose pour empêcher que cela se produise. Ce n'est jamais la faute de la personne qui subit la violence - la survivante. Au lieu de se concentrer sur la personne qui commet la violence, la société blâme souvent les femmes et les filles et essaie de contrôler leur comportement, sans regarder le comportement de ceux qui sont violents. Par exemple, nous disons toujours « une femme a été battue » ou « une fille a été violée » ou « une fille a été forcée à se marier » au lieu de dire « un homme a battu une femme », « un homme a violé une fille », « les parents ont forcé la fille à se marier ».

 **DEMANDER :** Parfois, lorsqu'une fille subit les types de violence dont nous avons discuté, elle peut ne pas vouloir en discuter avec qui que ce soit. Pourquoi pensez-vous que c'est le cas ?

 **DIRE :** Expliquez qu'elle ne sait peut-être pas à qui faire confiance, qu'elle a peur de la diffusion des nouvelles, qu'elle a peur du jugement des gens, qu'elle pense qu'elle est à blâmer, qu'elle a peur que les autres les blâment.

 **DEMANDER :** Quelles pourraient être les raisons pour lesquelles il est utile de partager ces informations avec une personne de confiance ?

 **DIRE :** Sentir que vous n'êtes pas seule. Votre personne de confiance peut vous aider à trouver des solutions et à élaborer un plan.

 **DEMANDER :** Que pouvons-nous faire en tant que filles pour soutenir les autres filles ?

 **DIRE :** Nous pouvons faire une différence en croyant et en soutenant d'autres filles, nous pouvons créer un espace sans jugement où les filles se sentent à l'aise pour s'exprimer et obtenir de l'aide quand elles en ont besoin.

 **DEMANDER :** Si les filles sentent qu'elles seront blâmées pour la violence qu'elles subissent, que se passera-t-il ?

 **DIRE :** Elles peuvent avoir l'impression d'avoir fait quelque chose de mauvais, elles peuvent ne pas essayer d'obtenir de l'aide car elles peuvent avoir peur d'être jugées par les autres. Elles peuvent garder cela secret et si quelque chose se produit, elles ne se sentiront pas en mesure de le dire à quelqu'un.

Activité alternative : Demandez aux filles de s'asseoir confortablement et de fermer les yeux. Pour chaque scénario, vous poserez une question. Lorsque les filles auront décidé d'une réponse, elles pourront ouvrir les yeux. Une fois que toutes les filles ont ouvert les yeux, demandez à quelques filles de donner leurs réponses et la raison de leurs réponses.

 **FAIRE :** Dites aux filles que vous allez lire quelques scénarios. Pour chaque scénario, vous poserez une question. Lorsque les filles auront décidé de la réponse à la question, elles lèveront la main. Une fois qu'un bon nombre de filles a levé sa main, demandez à une ou deux filles de donner leurs réponses.

SCÉNARIO 1 : Au marché, une fille parle à un garçon qu'elle trouve mignon. Lorsqu'elle le croise plus tard, il essaie de l'embrasser, mais elle ne veut pas, et comme il continue d'essayer, elle le repousse.

 **DEMANDER :** Qui est à blâmer ?

 **EXPLIQUER :** Le garçon est à blâmer, ce n'est pas parce qu'il a eu l'impression que la fille l'aimait bien qu'il peut essayer de l'embrasser sans son accord.

SCÉNARIO 2 : Une 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.

 **DEMANDER :** Qui est à blâmer ?



EXPLIQUER : Les filles pourraient dire que la fille ne devrait ni marcher la nuit ni porter ces vêtements. Il est important de souligner que le prédateur a pris la décision de s'approcher de la fille, et qu'il est donc responsable de son acte, pas la fille. Quelle que soit l'heure de la journée, que la fille soit seule ou accompagnée et peu importe ce qu'elle porte - c'était la décision de l'agresseur.

SCÉNARIO 3 : Un mari et une femme se disputent parce que la femme n'a pas préparé le dîner. Le mari pousse la femme et elle se fait mal au bras.



DEMANDER : Qui est à blâmer ?



DIRE : Les filles peuvent dire que la femme est responsable, car elle aurait dû accomplir ses tâches ménagères. Il est important de leur dire qu'elle n'est en aucun cas à blâmer pour avoir été agressée physiquement par son mari. Il existe différentes façons de résoudre des problèmes et des tâches ménagères, telles que faire la cuisine, peuvent être faites aussi bien par les hommes que par les femmes.



DEMANDER : Que peut faire une fille si elle subit de la violence ?



DIRE : Il est important qu'elle sache que ce n'est jamais de sa faute. Une fille est encouragée à 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 parler, les travailleuses/assistantes sociales de l'espace sûr peuvent l'aider. Elles aideront les filles à élaborer un plan pour essayer de les protéger.



FAIRE : Rappelez aux filles la disponibilité des services de gestion de cas et, si une travailleuse sociale est présente, demandez-lui de partager plus d'informations avec les filles sur la façon d'accéder aux services.

Informez les filles que des brochures, du matériel IEC ou des dépliants sont disponibles. Rappelez-leur de ne les ramener à la maison que si cela est sans risque pour elles. Sinon, donnez-leur quelques minutes pour mémoriser les informations.

Message clé



DIRE : Parfois, la société traite les femmes et les filles différemment des hommes et des garçons. Nous normalisons donc certains types de violence ou ne les considérons pas comme de la violence. Par exemple, il est courant qu'un mari dise à sa femme qu'elle est inutile. Nous pensons que c'est normal, mais ça reste un type de violence. Les filles et les femmes ont le droit d'être traitées avec respect et de vivre sans aucune forme de violence. Nous devons comprendre les différents types de violence afin que nous puissions les reconnaître s'ils nous arrivent ou qu'ils surviennent aux femmes et aux filles de notre entourage.

Vérification (5 minutes)

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.

À emporter (5 minutes)



DIRE : Pratiquons la solidarité avec d'autres filles. Pensez à la façon dont vous pouvez montrer aux autres amies et aux membres féminins de votre famille que vous ne portez pas de jugement, que vous êtes ouverte et que vous les soutenez. Si vous en avez l'occasion, essayez de le montrer aux amies et aux membres de votre famille à travers vos actions et vos paroles. Nous pouvons discuter de la façon dont cela s'est déroulé lors de la prochaine session.



POUR LA PROCHAINE SESSION SUR LE MARIAGE PRÉCOCE :

- ☐ Familiarisez-vous avec le contenu à l'avance car il peut être sensible.

SESSION 13 :

PRISE DE DÉCISION SEXUELLE (Filles célibataires³¹)

Objectifs de la session :

À la fin de la session, les filles auront :

1. Compris qu'elles ont le droit de prendre des décisions liées au sexe et à la grossesse
2. Mis en pratique les compétences de prise de décision liées au sexe.

Matériels :

- ☐ Boîte d'art
- ☐ Boîte de commentaires

Préparation :

- Familiarisez-vous avec les informations à l'avance. Il est important que l'animatrice se sente à l'aise pour animer cette session. Si l'animatrice est mal à l'aise, les filles seront également mal à l'aise.
- Veuillez consulter les Conseils d'orientation sur les sujets sensibles pour les animatrices et animateurs avant d'animer cette session.
- Lors de la dernière session, s'il y a eu des questions posées par des filles auxquelles vous n'avez pas pu répondre immédiatement, faites un suivi avec votre responsable ou directeur/collègues concernés afin que vous soyez prête à fournir une réponse lors de cette session.
- Parcourez la session à l'avance. Veuillez consulter votre responsable si quelque chose n'est pas clair.
- Actualisez vos informations sur les services disponibles dans la communauté auxquels les filles peuvent accéder pour obtenir des informations sur la SSR ainsi que d'autres services et soins.

Note à l'animatrice :

- Cette session abordera les interactions sexuelles forcées, non désirées et non consensuelles. Il est conseillé d'informer les filles que ce sujet sera abordé, car il pourrait être un déclencheur de traumatisme pour certaines filles qui ont vécu ou vivent des expériences éprouvantes. Vous pouvez indiquer aux filles les activités dans lesquelles vous allez discuter de ce contenu, afin qu'elles puissent décider si elles veulent y participer ou non.
- Cette session couvre les sujets de sexe et de relations. Dans certains contextes, il peut être peu commun ou inacceptable que des filles célibataires parlent de ces questions-là. Il est important de présenter ces informations de manière à mettre en évidence leur utilité à l'avenir, lorsque les filles seront prêtes à avoir des relations sexuelles. Pour contextualiser, vous pouvez utiliser « quand vous serez mariées » si cela vous aide à diffuser le contenu. Dans la mesure du possible, il est important de veiller à ce que les filles obtiennent ces informations. Il est essentiel que les filles reçoivent ces informations, car les tuteurs et tuteurs peuvent souvent être mal à l'aise de discuter d'informations sur la sexualité avec les jeunes filles. Mais les filles sont souvent déjà exposées à ces informations (généralement des informations erronées) et à ces expériences. Les informations que vous fournissez sont essentielles pour garantir aux filles l'accès à des informations exactes.
- Comme il s'agit d'un sujet sensible, il est important de rappeler aux filles les accords de groupe et de leur demander si elles aimeraient avoir des accords supplémentaires spécifiquement pour cette session.
- Il est normal que l'animatrice n'ait pas toutes les réponses. Ce qui est plus important est d'offrir un espace sans jugement où les filles peuvent apprendre des informations importantes et poser des questions. Si elles posent une question à laquelle l'animatrice ne connaît pas la réponse, l'animatrice doit dire aux filles qu'elle reviendra vers elles avec des commentaires lors de la session suivante.

Durée : 2 heures

31 Adaptée de la Boîte à outils sur le mariage d'enfants - UNICEF et IRC Liban

Bienvenue et révision (5 minutes)

✓ FAIRE :

- Souhaitez la bienvenue aux filles.
- 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 pratiqué la solidarité avec d'autres filles ? Comment cela s'est-il déroulé ?

= **DIRE :** Aujourd'hui, nous allons discuter de la prise de décision et de ce que cela signifie lorsque nous prenons des décisions très personnelles liées à notre corps.

Cercle d'histoire (5 minutes)

✓ **FAIRE :** Please choose the story that works best in your context:

Option A

Nora a une amie appelée Anna qui est en relation avec quelqu'un qu'elle aime vraiment. Anna se demande si c'est le bon moment pour avoir des relations sexuelles avec cette personne. Lui le veut vraiment et interroge Anna à ce sujet tout le temps. Anna n'est pas sûre d'être prête et ressent parfois une pression. Elle a l'impression que c'est une décision très difficile à prendre et elle veut l'avis de Nora.

Option B (pour contextes sensibles)

Sahar est mariée mais ces derniers temps, elle n'a pas envie d'avoir de relations sexuelles avec son mari. Elle en a parlé à son amie qui lui a répondu qu'il était de son devoir d'avoir des relations sexuelles avec son mari. Le mari de Sahar commente également son manque d'intérêt pour les rapports sexuels, en disant à Sahar qu'une femme ne devrait pas refuser des relations sexuelles à son mari. Mais Sahar ne veut pas avoir de relations sexuelles pour le moment.

? **DEMANDER :**

- Avons-nous déjà entendu des histoires comme celles d'Anna/Sahar ?
- Que peuvent faire les filles si elles ne se sentent pas prêtes à avoir des relations sexuelles avec leur partenaire/mari ?

Explorons (20 minutes)

... **EXPLIQUER :**

- Le sujet que nous aborderons aujourd'hui est la prise de décision sexuelle. Certains sujets sensibles seront abordés, tels que la violence dans une relation intime, y compris la violence sexuelle. Nous comprenons qu'il s'agit d'un sujet sensible et certaines d'entre vous peuvent se sentir mal à l'aise d'en discuter. Si ce contenu vous rend mal à l'aise, vous pouvez faire une pause à tout moment. Nous pouvons également nous arrêter à tout moment si les filles le souhaitent.
- Il s'agit d'un espace sûr et propice à l'apprentissage et à la discussion, et aucune d'entre vous ne devrait se sentir obligée de parler si elle n'est pas à l'aise. C'est votre choix.

 **EXPLIQUER :** De nombreuses circonstances et sentiments différents influencent la décision des personnes d'avoir des relations sexuelles ou d'avoir une intimité physique avec quelqu'un. Parfois, les personnes peuvent avoir des sentiments mitigés. Elles peuvent ressentir la pression des autres pour avoir des relations sexuelles (c'est-à-dire de la part d'un partenaire, de la pression des pairs ou de la famille dans des situations où la fille est mariée). Aujourd'hui, nous discuterons de la façon de gérer ces pressions et de la façon dont nous pouvons prendre des décisions concernant les rapports sexuels et d'autres contacts physiques avec lesquels nous sommes à l'aise.

 **DEMANDER :**

- Lequel de nos accords de groupe devons-nous retenir pour ce type de session afin de nous aider à nous sentir à l'aise et en sécurité pour participer ?
- Y-a-t-il de nouveaux accords que vous aimeriez ajouter à notre liste pour cette session ?

 **FAIRE :** Rappelez aux filles que si elles veulent parler à quelqu'un de l'un des problèmes auxquels elles sont confrontées, il y a un personnel féminin formé et disponible qui peut les écouter et leur offrir un soutien.

 **EXPLIQUER :**

- Lorsque nous parlons de fréquentation ou de séduction, nous parlons d'interactions sociales avec des personnes qui deviennent des partenaires amoureux ou sexuels.
- Parfois, les personnes en couple, en union ou mariées trouvent qu'elles sont physiquement attirées l'une par l'autre et elles peuvent toutes deux désirer un contact sexuel, qui peut inclure se tenir la main, s'embrasser, se caresser ou toute autre activité intime. Lorsqu'il y a confiance, respect et attention entre deux personnes, ces expériences peuvent être merveilleuses et excitantes.
- Parfois, les filles peuvent être dans une relation amoureuse mais pas dans une relation sexuelle. C'est normal. Les filles peuvent aussi ne pas se sentir prêtes ou intéressées à s'engager dans des relations amoureuses ou sexuelles. C'est tout à fait naturel aussi. Les relations prennent de nombreuses formes différentes et nous pensons qu'il s'agit là d'informations importantes que les filles doivent avoir même si elles ne sont pas actuellement en couple. Elles peuvent être utiles pour l'avenir si et quand les filles seront prêtes.

 **DEMANDER :** Est-ce que l'une d'entre vous pourrait me dire ce qu'est un rapport sexuel ?

 **DIRE :** Comme nous l'avons mentionné lors d'une séance précédente, la grossesse survient lorsqu'un ovule d'une femme et un sperme d'un homme se rencontrent à l'intérieur du corps d'une femme. Cela peut se produire lorsqu'un homme et une femme ont des rapports sexuels et que le pénis de l'homme pénètre dans le vagin de la femme.

 **DEMANDER :** Quand il n'y a pas de consentement, comment appelons-nous cela ?

 **EXPLIQUER :** Expliquez aux filles que lorsqu'il n'y a pas de consentement à participer à des rapports sexuels, nous appelons cela un viol. Tout contact sexuel non consenti, par ex. embrasser, toucher, attraper, se frotter, etc. est une agression sexuelle.

 **REMARQUE :** Les filles peuvent ne pas réaliser qu'il s'agit d'une forme de violence ou être mal à l'aise de la décrire en utilisant ces termes. Ce n'est pas grave. Laissez-les utiliser les termes avec lesquels elles se sentent le plus à l'aise tant qu'elles comprennent que les interactions sexuelles nécessitent un consentement et que sans lui, il s'agit d'une forme de violence.



EXPLIQUER : Aujourd'hui, nous discuterons des moyens pour que les couples communiquent sur le sexe, comment les filles peuvent exercer leur droit de dire non aux relations sexuelles et où accéder à plus d'informations ou de soutien sur les questions liées aux relations sexuelles et à la grossesse.



REMARQUE : Dans certains contextes, vous devrez peut-être ajuster le langage pour rendre ces informations plus acceptables, par exemple en ajoutant les relations sexuelles « dans un couple marié, un partenariat », etc.

Activités

Activité 1 : Pourquoi nous avons ou n'avons pas de relations sexuelles/contacts intimes (25 minutes)



DIRE : Pour explorer ce sujet, je vais lire quelques déclarations. Si vous êtes d'accord avec l'affirmation, placez-vous du côté où est marqué « D'accord ». Si vous n'êtes pas d'accord, passez du côté qui dit « Pas d'accord ». Choisissez un côté ou l'autre, même si vous vous positionnez quelque part entre les deux.



FAIRE : Lisez chaque déclaration. Après chaque déclaration, laissez le temps aux filles de se mettre du « côté » qui leur correspond.

Autorisez deux commentaires de chaque côté. Passez ensuite à la déclaration suivante, même si la conversation n'est pas terminée.



REMARQUE : Si les filles sont incapables/mal à l'aise de se déplacer dans la pièce, vous pouvez faire l'activité assise, en demandant aux filles de lever la main ou d'applaudir bruyamment pour indiquer si elles sont d'accord ou pas d'accord.

Déclarations :

1. Si une fille aime son petit ami/mari, elle devrait le montrer en ayant des relations sexuelles avec lui.
2. Si une fille est mariée, elle ne peut pas refuser d'avoir des relations sexuelles avec son mari.
3. Faire pression sur quelqu'un pour qu'il ait des relations sexuelles contre sa volonté, que ce soit par des mots ou par la force physique, équivaut à un viol.
4. Beaucoup de filles ont des relations sexuelles parce que c'est ce qui est attendu d'elles.
5. La plupart des filles discutent en profondeur avec leur partenaire pour savoir s'ils se sentent tous les deux à l'aise et veulent avoir des relations sexuelles.



DEMANDER : Pourquoi est-il important pour une jeune personne de réfléchir clairement aux raisons de son choix d'avoir ou de ne pas avoir de relations sexuelles ?



EXPLIQUER : Il existe de nombreuses raisons différentes pour lesquelles les gens choisissent d'avoir ou de ne pas avoir de relations sexuelles, y compris un sentiment de confort, de sécurité, de plaisir et de protection de la santé.



DIRE : Voici quelques questions auxquelles les filles devraient réfléchir avant de décider d'avoir ou non des rapports sexuels.

- Comment se sent-elle par rapport au sexe ? Quand pense-t-elle que ce serait le bon moment pour elle ?
- Fait-elle entièrement confiance à son partenaire ?
- Est-elle à l'aise avec son partenaire ?

- Quelle pression supplémentaire pourrait-elle ressentir après avoir eu des rapports sexuels ?
- Que fera-t-elle pour prévenir la grossesse et les IST ?
- Que ferait-elle si une grossesse résultait d'un rapport sexuel ?

 **DEMANDER :** Quel genre de problèmes ou de malentendus peuvent résulter de ces différentes raisons ?

 **EXPLIQUER :** Parfois, les personnes ne sont pas conscientes de toutes leurs motivations et sentiments ou n'ont pas pris le temps de réfléchir à leur situation et à ce qu'elles veulent qu'il se passe.

 **DEMANDER :** De quelle manière 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 ?

Pour aller plus loin : Écrire dans un journal, parler en privé à une personne de confiance, réfléchir honnêtement à ce que nous voulons et pourquoi.

 **DEMANDER :** Que pouvons-nous faire si nous ne nous sentons pas prêtes ou ne voulons pas avoir de relations sexuelles avec notre partenaire mais que nous nous sentons obligées de le faire ?

Pour aller plus loin : Communiquez votre choix à votre partenaire et demandez-lui de respecter vos souhaits, communiquez votre choix à d'autres personnes qui vous font pression, parlez à une personne de confiance, parlez à quelqu'un de l'espace sûr pour les femmes et les filles pour demander conseil.

 **EXPLIQUER :**

- Il est important de se rappeler qu'une fille peut dire non aux relations sexuelles quand elle n'en a pas envie. Même si elle a commencé par les préliminaires (activités faites avant les rapports sexuels, comme les baisers et les caresses) ou est en plein rapport sexuel puis change d'avis, elle a le droit d'arrêter. Toutes les filles, y compris les filles en couple, les filles mariées, divorcées et les filles ayant un handicap ont également le même droit de dire non aux relations sexuelles. Personne ne devrait obliger une fille à avoir des relations sexuelles contre son gré.
- Comme nous l'avons mentionné, c'est toujours une bonne idée de demander conseil à un adulte ou à une organisation de confiance lorsque vous avez des questions ou des préoccupations.
- Les amies et les pairs peuvent avoir des informations parce qu'elles sont souvent confrontées à des défis similaires, mais parfois les informations peuvent ne pas être exactes ou peuvent être basées sur des rumeurs ou des expériences individuelles.
- Il existe de nombreux mythes et informations erronées sur le sexe. Si vous n'êtes pas sûre des informations que vous avez entendues, recherchez plus d'informations auprès d'une source fiable.

Activité 2 : Comment nous communiquons nos choix (20 minutes)

 **DIRE :** Il est important de se rappeler que les personnes peuvent dire « non » aux relations sexuelles ou à tout autre comportement sexuel chaque fois qu'elles n'en ont pas envie.

 **EXPLIQUER :**

- Le consentement sexuel signifie accepter de participer à un comportement sexuel particulier. Cela peut être n'importe quoi, du toucher, des câlins, des baisers aux relations sexuelles.
- Les deux personnes doivent accepter de faire quelque chose, et si une personne ne le veut pas ça veut dire qu'elle n'a pas consenti. Ceci est extrêmement important car tout acte sexuel sans consentement est considéré comme une violence sexuelle et peut être contraire à la loi.
- Les filles et les garçons en couple et même mariés ont le droit de dire non à tout comportement sexuel. Personne ne devrait obliger une personne à adopter un comportement sexuel contre sa volonté.
- Être à l'aise pour communiquer ce que vous voulez ou ne voulez pas pendant les rapports sexuels est important pour créer une relation sexuelle mutuellement respectueuse et responsable.

 **DEMANDER :** Qu'est-ce qui peut parfois rendre la communication/parler de sexe difficile ?

 **EXPLIQUER :** Si ce n'est pas mentionné, expliquez que plusieurs des raisons ci-dessous peuvent s'appliquer : cela peut être embarrassant, elles ne veulent pas déranger l'autre personne en parlant de problèmes, elles craignent que leur partenaire rompe avec elles si elles disent quelque chose, leur partenaire peut ne pas être ouvert à l'idée d'en parler, elles ont peur d'en parler ou c'est peut-être parce qu'elles ont peur que les autres pensent qu'elles ne sont pas de bonnes filles.

 **DIRE :** Lorsque les filles sont dans une relation où la communication est bonne et où elles ont un certain pouvoir d'influence sur les décisions, elles peuvent développer leur confiance en elles et leur confort pour parler de sexe avec leur partenaire. Lorsque les filles sont dans des relations où cela n'est pas possible, elles peuvent avoir besoin de développer d'autres stratégies qui peuvent les aider à faire valoir leurs droits sur leur corps.

 **DEMANDER :** Si une fille ne veut pas avoir de relations sexuelles avec son partenaire, de quelles manières pourrait-elle réagir ?

Prenez quelques réponses et expliquez :

 **EXPLIQUER :** Il existe trois techniques de communication qui sont souvent utilisées :

- **Assertive :** Lorsque nous disons ce que nous voulons ou ce que nous voulons dire sans blesser l'autre personne ;
- **Passive :** Lorsque nous n'exprimons pas ce que nous voulons, pensons ou ressentons ;
- **Aggressive :** Lorsque nous ne prenons pas en compte les sentiments des autres. Parfois, cette forme de communication est nécessaire si une personne ne respecte pas le choix des filles de dire non.

 **DIRE :** Discutons des façons dont les filles peuvent dire « non » au sexe.

 **DEMANDER :** Comment pourrait-elle exprimer cela de **manière assertive** ? (prenez des réponses)



DIRE : Elle pourrait dire « Je n'en ai pas envie pour le moment ».



DEMANDER : À quoi cela ressemblerait-il si une fille répondait de **manière passive** ?



DIRE : Elle pourrait dire « Ça ne me dérange pas » ou « si tu veux ».



DEMANDER : Que pourrait-il se passer si une fille répond de **manière passive** ?



DIRE : Il peut être difficile pour elle d'exprimer ses besoins et ses désirs si elle répond de manière passive.



DEMANDER : Comment pourrait-elle exprimer cela de **manière agressive** ?



DIRE : Elle pourrait dire « Non ! » ou « Éloigne-toi de moi ».



EXPLIQUER : Les filles peuvent également utiliser plusieurs de ces techniques de communication si quelqu'un ne se suffit pas d'une seule d'entre elles.

Prise de décision sexuelle (40 minutes)



DEMANDER : Les filles se souviennent-elles des étapes pour prendre une décision intelligente (que nous avons couvertes à la session 7 ?)



DIRE :

- **Étape 1 :** Examiner toutes les options.
- **Étape 2 :** Identifiez soigneusement les avantages et les inconvénients de chaque option.
- **Étape 3 :** Si nécessaire, demandez des informations ou des conseils à des personnes en qui vous avez confiance.
- **Étape 4 :** Prenez une décision provisoire
- **Étape 5 :** Reconsidérez la décision si nécessaire



DIRE :

- Maintenant, nous allons réfléchir à quelques scénarios qui pourraient survenir dans un couple lorsque le sujet du sexe est abordé.
- Nous allons essayer d'aider les filles dans chaque scénario à réfléchir à des moyens sûrs de résoudre les problèmes qui se posent. Cela signifie que nous voulons qu'elles disent ce qu'elles veulent ou veulent dire d'une manière sûre et confortable pour elles.
- **Remarque :** Alors que les stratégies de communication se concentrent sur des techniques assertives, il peut arriver que les filles doivent utiliser des styles agressifs (si elles peuvent le faire en toute sécurité) si elles sont contraintes de faire quelque chose qui les met mal à l'aise.



EXPLIQUER : Dans tous ces scénarios, la personne 1 (le mari/petit ami) veut quelque chose de la personne 2 (la fille), mais la personne 2 ne veut pas la même chose.



FAIRE :

- Demandez aux filles de travailler avec la personne assise à côté d'elles pour cette activité.
- Lisez les déclarations à voix haute une par une. À chaque fois, donnez aux binômes quelques minutes pour discuter du scénario.
- Après chaque discussion, demandez à 2 ou 3 binômes de partager leurs réponses.
- Partagez les exemples de réponses assertives énumérées sous chaque scénario si vous pensez qu'elles n'ont pas été couvertes par les filles.

Pour certains scénarios, il existe une option A ou B que vous pouvez sélectionner en fonction de la sensibilité du contexte dans lequel vous travaillez.



REMARQUE : Choisissez les scénarios les plus pertinents pour votre contexte :

SCÉNARIO 1

Option A

« Je veux faire l'amour ou t'embrasser parce que je t'aime beaucoup. Si tu refuses, tu ne m'aimes pas vraiment et nous devrions rompre. »

Option B:

« Je sais que nous avons dit que nous attendrions pour nous embrasser, mais mes amis demandent si nous nous sommes déjà embrassés. Nous sommes fiancés maintenant, je pense que nous pouvons le faire. »

Réponses assertives possibles :

- Je ne me sens pas encore prête. J'espère que ça te va, parce que j'apprécie vraiment ce que nous avons, mais j'ai besoin de plus de temps.
- Je ressens toujours la même chose. Je pense que pour que cette relation fonctionne, tu devrais te soucier davantage de mes sentiments que de ce que font les autres.

SCÉNARIO 2

Option A:

« Si tu n'es pas disposée à coucher avec moi, je vais simplement trouver quelqu'un d'autre qui le fera. »

Option B:

« Si tu n'es pas disposée à coucher avec moi, je vais simplement trouver une autre femme. »

Réponses assertives possibles :

- Je t'aime vraiment, c'est donc difficile pour moi de le dire, mais je ne suis pas encore prête pour que notre relation devienne plus physique.
- S'il te plaît, ne me force pas à faire quelque chose que tu sais que je ne veux pas faire. Ce n'est pas juste et cela ne me fera pas changer d'avis.

SCÉNARIO 3

« Je ne veux pas utiliser de préservatifs lorsque nous avons des relations sexuelles. C'est comme si tu disais que je suis sale ou quelque chose comme ça ! »

Réponses assertives possibles :

- L'utilisation de préservatifs est très importante pour moi. Je ne pense pas que tu es sale. Je veux juste me protéger de tomber enceinte et de contracter une infection sexuellement transmissible.
- Je veux avoir des relations sexuelles avec toi, mais je ne le ferai pas sans préservatif.
- Je préfère que nous n'ayons pas de relations sexuelles.



DEMANDER :

- Ces scénarios sont-ils réalistes ?
- Quelles sont les autres conversations difficiles liées au sexe auxquelles les filles sont confrontées ? (Prenez quelques exemples et notez-les).
- Comment pouvons-nous y répondre de manière assertive ?



EXPLIQUER :

- Être en couple ne signifie pas qu'une fille doit renoncer à qui elle est ou à ses propres besoins.
- Les filles et les femmes ont le droit de dire « non » aux relations sexuelles.
- Dans une situation saine, les gens doivent être capables de s'exprimer ouvertement et d'écouter, d'apprécier et d'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 sont différentes de ce que les gens autour de vous disent.

Message clé



DIRE : Les filles ne devraient pas être obligées de faire quoi que ce soit de sexuel qu'elles ne se sentent pas tout à fait prêtes à faire. Les filles peuvent prendre leur temps pour décider quand elles sont prêtes et si quelqu'un essaie de forcer une fille à avoir des relations sexuelles, cela pourrait être le signe d'une relation malsaine. Si les filles décident d'avoir des relations sexuelles, elles peuvent toujours changer d'avis à tout moment - avant et même pendant les rapports sexuels. Il y a du personnel formé au ESFF qui peut aider les filles si elles ont besoin d'en parler en plus de détails.



FAIRE : Partagez des informations avec les filles sur les informations, les services et le soutien auxquels elles peuvent avoir accès.

Vérification (5 minutes)

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.

À emporter (5 minutes)



DIRE : Il n'y a pas de mise en pratique cette semaine, juste pensez à toutes les questions que vous pourriez avoir sur ce sujet. Vous pourrez partager ces questions avec nous la semaine prochaine (ou vous pouvez les mettre dans la boîte de commentaires). Rappelez-vous, nous sommes un groupe de filles, soutenons-nous les unes les autres et soutenons les autres filles qui pourraient avoir des questions sur ce sujet. Nous pouvons les soutenir en leur donnant les informations que nous avons apprises et en étant une amie avec qui elles peuvent s'entraîner si elles ont besoin de parler de ces choses avec leur partenaire.



POUR LA PROCHAINE SESSION SUR LE MARIAGE PRÉCOCE :

- ☐ Lisez les notes de préparation à l'avance. Vous devrez peut-être préparer quelques illustrations avant la session.
- ☐ Invitez également une travailleuse sociale à participer à une partie de la session pour répondre à toutes les questions relatives à la sécurité qui pourraient être soulevées par les filles.

SESSION 13 :

LA NATURE CHANGEANTE DE NOS VIES SEXUELLES (Filles mariées³²)

Objectifs de la session :

À la fin de la session, les filles auront :

1. Eu l'opportunité de discuter des problèmes liés à leur bien-être sexuel
2. Appris à évaluer les risques face à une situation difficile liée au bien-être sexuel

Matériels :

- ☐ Boîtes d'art
- ☐ Boîte de commentaires
- ☐ Stylos
- ☐ Notes post-it
- ☐ Sac/boîte
- ☐ Fiche-ressource 13.1 : Messages clés

Préparation :

- Demandez à une travailleuse sociale d'être présente durant toute la session. Il est préférable que la travailleuse sociale connaisse déjà les filles c.à.d. qu'elle ait déjà participé à une session précédente.
- Veuillez revoir les Conseils d'orientation sur les sujets sensibles pour les animatrices et animateurs avant d'animer cette session.
- Actualisez vos informations sur les services disponibles dans la communauté et auxquels les filles peuvent accéder pour obtenir des informations sur la SSR et d'autres services et soins.
- Familiarisez-vous avec les informations à l'avance. Il est important que l'animatrice se sente à l'aise pour animer cette session.
- Si vous ne vous sentez pas à l'aise d'animer cette session, parlez-en à votre responsable afin que vous puissiez discuter des options pour vous assurer que les filles reçoivent ces informations de manière alternative.
- Si vous ne vous sentez pas à l'aise d'animer cette session en groupe ou si vous pensez qu'elle peut être trop sensible à donner aux filles dans un cadre de groupe (par exemple, elles ne sont pas prêtes à recevoir ces informations), vous pouvez également le faire sur une base individuelle pour les filles qui en ont le plus besoin.
- Lors de la dernière session, s'il y a eu des questions posées par des filles auxquelles vous n'avez pas pu répondre immédiatement, faites un suivi avec votre responsable/collègues concernés afin que vous soyez prête à fournir une réponse lors de cette session.

Note à l'animatrice :

- Comme il s'agit d'un sujet sensible, il est important de rappeler aux filles les accords de groupe et de leur demander si elles aimeraient avoir des accords supplémentaires spécifiquement pour cette session.
- Il est normal que l'animatrice n'ait pas toutes les réponses. Ce qui est plus important est d'offrir un espace sans jugement où les filles peuvent se sentir libres de discuter d'un sujet généralement sensible. Si elles posent une question à laquelle l'animatrice ne connaît pas la réponse, l'animatrice peut dire aux filles qu'elle reviendra vers elles avec des commentaires lors de la session suivante.
- Compte tenu de la nature du sujet, le format de cette session est différent des autres sessions. Il est important d'être flexible pendant la session et d'évaluer le niveau de confort des filles.
- Cette session portera sur le thème des interactions sexuelles forcées et certaines filles peuvent subir de la violence conjugale à la maison. Il est important d'introduire ce sujet avec sensibilité et de choisir où il sera discuté, de le signaler aux filles au cas où cela pourrait être un déclencheur de traumatisme. Vous pourriez dire « Pour notre prochaine activité, nous allons discuter des interactions sexuelles forcées. Êtes-vous à l'aise pour procéder à l'activité ? » Si ce n'est pas le cas, ne les forcez pas.
- Donnez de l'espace aux conversations et aux sujets proposés par les filles. Vous n'avez peut-être pas toutes les réponses, mais il y a une liste de messages clés dans la fiche-ressource à laquelle vous pouvez vous référer au cas où cela serait utile pour la discussion.

Durée : 2 heures

Bienvenue et révision (5 minutes)

✓ FAIRE :

- Souhaitez la bienvenue aux filles.
- 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 pratiqué la solidarité avec d'autres filles ? Comment cela s'est-il passé ?



FAIRE : Présentez la travailleuse sociale (son rôle et pourquoi elle participe à la session) si elle participe à la session dans sa totalité.



DIRE : La session d'aujourd'hui est différentes de nos sessions habituelles. Nous n'allons pas commencer par une histoire aujourd'hui mais, à la place, nous clôturerons la session par une histoire.

Explorons (60 minutes)



Note à l'animatrice : Abordez la section « Explorons » comme une discussion de groupe dirigée (FGD). Profitez-en pour laisser les filles s'exprimer en leur posant des questions ouvertes. Vous pouvez essayer d'approfondir si les filles sont silencieuses, mais ne les forcez pas à s'engager dans la conversation. Vous pouvez également introduire un énergisant (par exemple une chanson) pour aider le groupe à se détendre.



FAIRE : Demandez aux filles de s'asseoir en cercle.

 **DIRE :** Nous avons déjà discuté de notre santé et des problèmes liés à la santé sexuelle lors des sessions précédentes. Aujourd'hui, nous allons parler de notre bien-être sexuel.

 **DEMANDER :** Que pensez-vous que nous entendons par « bien-être sexuel » ? (Prenez quelques réponses).

 **DIRE :** Lorsque nous parlons de bien-être sexuel, nous parlons d'à quel point nous sommes à l'aise, saines ou heureuses dans nos expériences sexuelles.

 **DEMANDER :**

- Lequel de nos accords de groupe devons-nous retenir pour ce type de session afin de nous aider à nous sentir à l'aise et en sécurité pour participer ?
- Y'a-t-il de nouveaux accords que vous aimeriez ajouter à notre liste pour cette session ?

 **FAIRE :** Si elles veulent parler à quelqu'un de l'un des problèmes auxquels elles sont confrontées, rappelez aux filles qu'il y a du personnel féminin formé disponible qui peut les écouter et leur offrir un soutien. Si la travailleuse sociale est présente pour toute la session, elle peut également être disponible pour les filles pendant la session.

 **DIRE :** Nous allons approfondir ce sujet en utilisant quelques questions directrices. Ces questions ne sont qu'un guide, nous pouvons y répondre comme il peut y avoir d'autres choses que nous voulons discuter et explorer à la place. Nous sommes flexibles. Il s'agit d'un espace sûr et solidaire, propice à l'apprentissage et à la discussion et aucune de vous ne devrait sentir qu'elle doit parler si elle n'est pas à l'aise de le faire. C'est votre choix. Vous avez également la possibilité d'écrire vos réponses si vous préférez, ou simplement de penser à vos réponses par vous-même. Il n'y a aucune pression pour discuter si vous ne le souhaitez pas.

 **REMARQUE :** les filles peuvent également écrire leur réponse de manière anonyme si elles se sentent plus à l'aise.

Questions:

- Quand il s'agit de relations sexuelles, de quoi est-il acceptable/pas acceptable que les filles mariées/en union parlent dans notre communauté ?
- De quels sujets aimerions-nous parler mais qui sont considérés comme tabous ou inacceptables ?
- Que se passe-t-il si les filles ont des besoins sexuels différents de ceux de leur partenaire ?
- Que se passe-t-il si les filles ne veulent pas avoir de relations sexuelles lorsque leur partenaire le souhaite ?
 - » Quels sont les risques qu'encourent les filles qui refusent les relations sexuelles lorsqu'elles sont mariées (par exemple, rembourser le prix de la mariée)
 - » Les filles peuvent-elles dire non à leur partenaire dans ces cas ?
 - » Si oui, comment peuvent-elles faire cela ?

 **FAIRE :** Arrêtez-vous un instant pour voir le genre de réponses suggérées par les filles, ou laissez-leur un moment pour écrire ou réfléchir à leurs réponses. Puis demandez au groupe :

Si partagé oralement,



DEMANDER : Que pensons-nous de cette approche ?

Pour les filles qui n'ont pas partagé,



DEMANDER : Que pensez-vous de l'approche que vous avez écrite/à laquelle vous avez pensé ?

- Cela pourrait-il créer des problèmes de sécurité ? Si oui, comment se manifesteraient ces problèmes de sécurité ?
- Que peuvent faire les filles si elles sont confrontées à ce problème de sécurité ?



EXPLIQUER :

- Parler de bien-être sexuel est un sujet tabou dans de nombreux endroits du monde, surtout si vous êtes une femme ou une fille. En ouvrant la conversation, en partageant des défis, des expériences ou des questions, nous pourrions en savoir plus sur l'impact du bien-être sexuel sur nous et comment nous pouvons prendre des mesures pour changer les choses qui ont un impact sur notre bien-être.
- Malgré les pressions et les attentes placées sur les relations sexuelles au sein du mariage, les filles peuvent ne pas se sentir du tout intéressées par les relations sexuelles ou elles peuvent y être intéressées à des moments précis ou même le contraire. C'est tout à fait naturel et il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.
- Les relations sexuelles nécessitent le consentement des personnes qui s'y engagent. Rappelez-vous de notre discussion sur « Nos droits » il y a quelques sessions ; de la même manière, nous savons que nous avons le droit de refuser des relations sexuelles mais parfois d'autres personnes peuvent nous empêcher d'accéder à nos droits.

Activités (45 minutes)

Activité 1 : Stratégies de bien-être sexuel (45 minutes) :



DIRE : Nous allons maintenant passer en revue quelques scénarios, discuter de l'option que la fille de l'histoire pourrait choisir, des risques pour la sécurité qu'il pourrait y avoir et de ce que nous changerions ou garderions dans les différentes options.

CONTEXTUALISATION

SCÉNARIO 1

Rozana s'est mariée avec Rahul il y a une semaine. Ils n'ont pas encore eu de relations sexuelles car Rozana se sent nerveuse. La mère de Rahul ne cesse de demander à Rozana s'ils ont eu des relations sexuelles. Quand Rozana dit « non », la mère de Rahul lui dit que c'est son devoir de le faire et qu'elle devrait juste le faire et arrêter de trop y penser. Ce soir-là, Rahul demande à Rozana ce qui ne va pas et pourquoi elle ne veut pas avoir de relations sexuelles.



DEMANDER : Que pourrait faire Rozana ? Levez la main pour votre option préférée.



FAIRE : Demandez aux filles de ne choisir qu'une seule option. Elles peuvent également décider de ne choisir aucune option et de donner leur propre option en option E.

- **Option A :** Suivre les conseils de sa belle-mère et avoir des relations sexuelles avec Rahul.
- **Option B :** Expliquer à Rahul qu'elle se sent nerveuse et qu'elle n'est pas encore prête et lui demander d'être plus patient.

- **Option C :** Trouvez une excuse pour éviter d'avoir des relations sexuelles.
- **Option D :** Parler à une travailleuse sociale.
- **Option E :** Voyez les autres options suggérées par les filles.

Une fois que les filles ont décidé de leur option préférée,

 **DEMANDER :** Quels pourraient être les risques pour la sécurité liés au choix de l'option A ? Option B, Option C, Option D et Option E ?

Si les filles ne les mentionnent pas, vous pouvez ajouter les points suivants :

- **Option A :** Cette option pourrait effrayer Rozana, la mettre mal à l'aise et avoir des conséquences émotionnelles et physiques.
- **Option B :** C'est une option idéale mais peut-être que Rahul ne réagirait pas bien aux propos de Rozana. Rozana peut décider si c'est la meilleure option pour elle en se basant sur la façon dont Rahul s'est comporté avec elle jusqu'à présent.
- **Option C :** Cette option peut fonctionner dans certaines situations pendant un certain temps, mais à long terme, cela peut entraîner d'autres risques, tels que l'insistance de Rahul pour avoir des rapports sexuels.
- **Option D :** C'est une excellente option car une travailleuse sociale peut vous aider à réfléchir aux risques et aux avantages liés à la gestion de cette situation.
- **Option E :** Si les filles suggèrent d'autres options, demandez-leur quels sont les avantages et les inconvénients de cette option.

 **DEMANDER :** En nous basant sur les risques pour la sécurité que nous avons identifiés, aimerions-nous modifier notre option ou en suggérer une nouvelle ?

N'oubliez pas – Quels sont les risques associés à la sécurité ? Ces risques sont-ils gérables ? Où les filles peuvent-elles obtenir du soutien ?

 **FAIRE :** Demandez à la travailleuse sociale d'expliquer comment les filles peuvent demander du soutien/des conseils si elles vivent une situation similaire.

SCÉNARIO 2 :

Verity s'est mariée quand elle était encore jeune, mais elle ne voulait pas arrêter d'aller à l'école. Son mari, Billy, a convenu qu'elle pouvait toujours assister aux cours. Verity a expliqué à Billy qu'elle aimerait qu'ils recherchent des moyens de contraception pour qu'elle ne tombe pas enceinte pendant qu'elle est encore à l'école. Billy est contre l'idée de la contraception.

 **DEMANDER :** Que pourrait faire Verity ? Levez la main pour votre option préférée.

 **FAIRE :** Demandez aux filles de ne choisir qu'une seule option. Elles peuvent également décider de ne choisir aucune option et de donner leur propre option en option D.

- **Option A :** Accepter l'opinion de son mari et juste espérer qu'elle ne tombe pas enceinte.
- **Option B :** Expliquer à Billy qu'elle ne veut vraiment pas prendre de risque et lui demander d'explorer avec elle des options de contraception avec lesquelles ils sont tous les deux à l'aise.
- **Option C :** Prendre une contraception et le cacher à Billy.
- **Option D :** Voyez les autres options suggérées par les filles.

Une fois que les filles ont décidé de leur option préférée,

 **DEMANDER :** Quels pourraient être les risques pour la sécurité liés au choix de l'option A ? Option B, Option C et Option D ?

Si les filles ne les mentionnent pas, vous pouvez ajouter les points suivants :

- **Option A :** Elle risque de tomber enceinte et de devoir abandonner l'école, ce qui pourrait avoir des conséquences à long terme sur son bien-être.
- **Option B :** C'est une option idéale. Mais peut-être que Billy ne réagirait pas bien aux propos de Verity. Verity peut décider si c'est la meilleure option pour elle en se basant sur la façon dont Billy s'est comporté avec elle jusqu'à présent.
- **Option C :** Cette option peut fonctionner dans certaines situations pendant un certain temps, mais à long terme, cela peut entraîner d'autres risques, comme Billy qui le découvre et se fâche contre Verity.
- **Option D :** Si les filles suggèrent d'autres options, demandez-leur quels sont les avantages et les inconvénients de cette option.

 **DEMANDER :** En nous basant sur les risques pour la sécurité que nous avons identifiés, aimerions-nous modifier notre option ou en suggérer une nouvelle ?

N'oubliez pas – Quels sont les risques associés à la sécurité ? Ces risques sont-ils gérables ? Où les filles peuvent-elles obtenir du soutien ?

 **REMARQUE :** Certaines filles de la session peuvent avoir vécu cela. Il est important de leur dire que si elles se retrouvent dans cette situation, cela ne signifie pas qu'elles ne peuvent pas avoir droit à d'autres opportunités. Bien que rester à l'école serait le meilleur résultat, la réalité est que parfois les filles tombent enceintes. Il y a toujours des options et des alternatives à l'école. Les filles pourraient envisager une formation professionnelle ou négocier avec leur mari pour poursuivre leurs études. Être enceinte ne signifie pas nécessairement la fin de l'apprentissage et du renforcement des compétences.

 **FAIRE :** Demandez à la travailleuse sociale de s'appuyer sur ce que vous avez déjà dit.

SCÉNARIO 3 :

Sandrine a épousé Alfred, un garçon avec qui elle sortait. Ils sont généralement heureux ensemble et vivent des hauts et des bas, comme la plupart des couples. Quand ils sont intimes, il y a des choses avec lesquelles Sandrine ne se sent pas à l'aise. Elle se sent gênée de le dire à son partenaire, mais souhaite également voir ce qui la met mal à l'aise s'arrêter.

 **DEMANDER :** Que pourrait faire Sandrine ? Levez la main pour votre option préférée.

 **FAIRE :** Demandez aux filles de ne choisir qu'une seule option. Elles peuvent également décider de ne choisir aucune option et de donner leur propre option en option D.

- **Option A :** Ne rien dire et espérer qu'il arrêtera éventuellement de faire ce qui la met mal à l'aise.
- **Option B :** Expliquer à Alfred que cela la met mal à l'aise et s'ils peuvent arrêter de le faire.
- **Option C :** Essayer de sortir de la situation inconfortable, mais sans attirer l'attention d'Alfred dessus.
- **Option D :** Voyez les autres options suggérées par les filles.

Une fois que les filles ont décidé de leur option préférée,



DEMANDER : Quels pourraient être les risques pour la sécurité liés au choix de l'option A ? Option B, Option C et Option D ?

Si les filles ne les mentionnent pas, vous pouvez ajouter les points suivants :

- **Option A :** Alfred peut continuer à faire cela ce qui pourrait continuer à causer des dommages physiques ou émotionnels ou une gêne à Sandrine.
- **Option B :** C'est une option idéale. Mais peut-être qu'Alfred ne réagirait pas bien aux propos de Sandrine. Sandrine peut décider si c'est la meilleure option pour elle en se basant sur la façon dont Alfred s'est comporté avec elle jusqu'à présent.
- **Option C :** Cela pourrait être une bonne option si Sandrine s'inquiète de la réaction d'Alfred. Elle peut également profiter de cette occasion pour parler à une personne de confiance comme une travailleuse sociale pour voir comment réagir à cela dans le futur.
- **Option D :** Si les filles suggèrent d'autres options, demandez-leur quels sont les avantages et les inconvénients de cette option.



DEMANDER : En nous basant sur les risques pour la sécurité que nous avons identifiés, aimerions-nous modifier notre option ou en suggérer une nouvelle ?

N'oubliez pas – Quels sont les risques associés à la sécurité ? Ces risques sont-ils gérables ? Où les filles peuvent-elles obtenir du soutien ?



FAIRE : Demandez à la travailleuse sociale de s'appuyer sur ce que vous avez déjà dit.



FAIRE : Faites un compte rendu de l'activité de la façon suivante.



DEMANDER :

- Que se passerait-il si les filles répondaient en utilisant certaines des options dans la vraie vie ?
- Avez-vous d'autres suggestions ou stratégies dont nous n'avons pas encore parlé et que les filles pourraient utiliser pour faire face aux défis courants rencontrés en matière de bien-être sexuel ?



FAIRE : Vérifiez si la travailleuse sociale veut ajouter quelque chose ici en fonction de ce que les filles ont partagé.



EXPLIQUER : Cette activité nous a appris à réfléchir aux options, à identifier les risques et à essayer de choisir la meilleure option pour une situation donnée. Vous pouvez l'appliquer à d'autres situations de votre vie.



DIRE : Chaque situation est différente et la même stratégie peut ne pas fonctionner pour toutes les filles. Mais une chose que nous pouvons faire c'est évaluer le risque de la situation. On peut penser aux points suivants :

Questions pour l'évaluation de la sécurité :

Quels sont les possibles risques de sécurité associés à une certaine action ?

Par exemple, si je réponds fermement à la personne, cela la fera-t-elle arrêter ce qu'elle fait ou la rendra-t-elle agressive ?

Suis-je capable de gérer le risque devant lequel je suis placée ou serai-je plus exposée ?

Par exemple, s'il y a une possibilité de conflit entre moi et une autre personne, je sais qu'il y a quelqu'un qui me protégera de la personne qui se comporte violemment. Ou je sais qu'il y a une amie ou une voisine avec qui je peux rester.

Suis-je capable de sortir en toute sécurité de la situation qui menace ma sécurité sans augmenter le risque pour moi ?

Parfois, les filles ne peuvent pas exprimer leur opinion ou négocier une situation plus sûre. Parfois, s'enfuir peut être la seule solution, mais essayer de s'évader peut aussi comporter des risques. Il est donc important de réfléchir aux avantages/inconvénients de la fuite.

Existe-t-il une solution temporaire pour me garder hors de tout préjudice immédiat ?

Parfois, dire « non » peut créer des risques supplémentaires pour la sécurité, comme le fait que la personne se comporte violemment car elle a l'impression de ne pas être respectée. Dans ces cas, les filles peuvent décider d'utiliser une communication moins directe pour les aider à sortir de la situation et leur donner le temps de développer une réponse plus sûre à plus long terme. Par exemple, elles peuvent dire « s'il te plaît, donne-moi le temps d'y réfléchir ».

Est-ce que je sais où obtenir de l'aide ?

Y-a-t-il quelqu'un dans ma famille/communauté à qui je peux demander de l'aide ? Avoir une personne de confiance, comme une travailleuse sociale, peut vous aider à parler de votre situation spécifique et à élaborer un plan de sécurité.

 **EXPLIQUER :** Si les filles subissent de la violence ou des préjudices en raison des stratégies qu'elles utilisent, elles doivent savoir qu'elles ne sont jamais à blâmer. La personne violente est toujours responsable de ses actes violents et peut choisir de réagir de manière non violente. Mais quand nous ne pouvons pas garantir qu'elles se comportent de façon non violente, nous pouvons avoir besoin d'y penser à travers le prisme des risques de sécurité pour nous-mêmes.

 **FAIRE :** Demandez à la travailleuse sociale d'ajouter des informations supplémentaires que les filles pourraient trouver utiles sur l'évaluation des risques.

Cercle d'histoire (5 minutes)

Tasnim rend visite à son amie Nelly qui s'est récemment mariée. Nelly dit à Tasnim qu'elle était très nerveuse au sujet des relations sexuelles et qu'elle ne savait pas comment en parler avec son mari. Nelly a donc parlé à sa tante, en qui elle a grandement confiance, pour savoir comment aborder le sujet avec son mari. Sa tante a examiné quelques options pour lesquelles Nelly pourrait opter. Elle a demandé à Nelly avec quelles options elle se sentait le plus à l'aise et qu'elle pouvait choisir tout en se sentant en sécurité. Depuis qu'elle a suivi les conseils de sa tante, Nelly explique à Tasnim qu'elle se sent plus à l'aise d'exprimer son niveau de confort avec son mari. Nelly dit à Tasnim « il peut être utile de parler à une personne de confiance d'un problème auquel tu es confrontée, surtout si tu ne sais pas comment le gérer toi-même ».

Message clé

 **DIRE :** Notre bien-être sexuel peut changer avec le temps. Bien que nous espérons être toujours confortable, saine et heureuse avec notre bien-être sexuel, ce n'est pas toujours le cas dans la réalité. Et où nous en sommes actuellement en termes de bien-être sexuel peut être différent d'où nous étions il y a quelques mois ou où nous serons dans quelques années. Si jamais vous souhaitez discuter de questions ou de préoccupations liées à cela, il y a toujours une travailleuse sociale disponible pour vous parler qui peut vous aider à réfléchir à des stratégies sûres et réalistes pour votre situation.

 **FAIRE :** La travailleuse sociale peut ajouter des informations supplémentaires ici.

Vérification (5 minutes)

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.

À emporter (5 minutes)

 **DIRE :** Il n'y a pas de mise en pratique cette semaine, juste pensez à toutes les questions que vous pourriez avoir sur ce sujet. Vous pourrez partager ces questions avec nous la semaine prochaine (ou les mettre dans la boîte de commentaires). Rappelez-vous, nous sommes un groupe de filles ; soutenons-nous les unes les autres et soutenons les autres filles si elles ont des questions sur ce sujet.

POUR LA PROCHAINE SESSION SUR LE MARIAGE PRÉCOCE :

- ☐ Lisez les notes de préparation à l'avance. Vous devrez peut-être préparer quelques illustrations avant la session.
- ☐ Invitez également une travailleuse sociale à participer à une partie de la session pour répondre à toutes les questions relatives à la sécurité qui pourraient être soulevées par les filles.

SESSION 14 :

CARTOGRAPHIER NOTRE COMMUNAUTÉ

Objectifs de la session :

À la fin de la session, les filles auront :

1. Identifié les risques potentiels de VBG à la maison et dans la communauté
2. Élaboré un plan pour assurer leur sécurité
3. Appris où se trouvent les services disponibles et comment y accéder

Matériels :

- ☐ Boîte d'art
- ☐ Boîte de commentaires
- ☐ Au moins 5 marqueurs de couleurs différentes
- ☐ Fiche-ressource 14.1 sur le tableau de planification de la sécurité

Préparation :

- Veuillez consulter les Conseils d'orientation sur les sujets sensibles pour les animatrices et animateurs avant d'animer cette session
- Rappelez-vous la session sur la violence à l'égard des femmes et des filles, car vous devrez vous inspirer de thèmes similaires pour cette session.
- Voyez si les filles célibataires ont déposé des questions sur la dernière session dans la boîte de commentaires et préparez des réponses.
- Si possible, demandez à une travailleuse sociale d'être présente (à la fin de la session) pour expliquer les services de gestion de cas et, le cas échéant, rester après la fin de session si les filles ont des questions. Le cas échéant et en fonction du contexte, les numéros des lignes d'assistance peuvent également être communiqués aux filles qui ont accès à des téléphones portables.
- Créez un exemple de risque pour la sécurité à présenter aux filles dans le tableau de planification de la sécurité.

Note à l'animatrice :

- En plus d'être conscientes des risques auxquels sont confrontées les filles qui travaillent ou sont à l'école, il est important d'être conscient des risques que les filles mariées peuvent rencontrer à la maison. Les actions peuvent nécessiter un suivi individuel et un référencement à une travailleuse sociale.
- Si possible, pour la session des filles mariées/divorcées, faites en sorte qu'une travailleuse sociale soit présente pour une partie ou la totalité de la session et qu'elle soit disponible pour les filles pendant ou après la session.

Durée : Cette session peut prendre jusqu'à 2,5 heures. S'il n'est pas possible de terminer dans le temps imparti, vous pouvez la répartir sur deux sessions.

Bienvenue et révision (5 minutes)

FAIRE :

- Souhaitez la bienvenue aux filles.
- 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 qui vous sont venues à l'esprit suite à la dernière session ?

 **FAIRE :** Répondez également aux questions posées dans la boîte de commentaires.

Cercle d'histoire (10 minutes)

Sara remarque qu'elle a une nouvelle voisine.	
Pour les Filles célibataires :	Pour les filles mariées/divorcées :
C'est une fille qui a récemment déménagé dans cette communauté avec sa famille.	C'est une jeune femme qui s'appelle Nancy et qui vit avec ses deux enfants.
Lorsque Sara va lui souhaiter la bienvenue, elle se rend compte que Nancy n'est pas encore à l'aise dans son environnement ; elle ne sait pas quelles zones sont sûres et quelles zones sont dangereuses. Sara veut aider Nancy à se familiariser avec la communauté.	

 **DEMANDER :** Qu'entend-on par sécurité ? (être libre de tout préjudice ou danger)

Explorons (15 minutes)

 **DIRE :** Selon Sara, une des choses qui pourrait aider Nancy serait de dessiner une carte. Sur cette carte, Sara a suggéré qu'elle pourrait aider Nancy à identifier les endroits sûrs et les endroits non sûrs.

 **DIRE :** Sara dessine la carte, en commençant par la maison de Nancy, les endroits que Nancy pourrait traverser en allant à et revenant de l'espace sûr pour les femmes et les filles, les autres endroits qu'elle pourrait visiter régulièrement et tous les endroits que Sara sait dangereux. Elle marque ensuite les endroits et les itinéraires sûrs d'une croix et les endroits et les itinéraires dangereux d'une croix. Nancy dispose maintenant d'informations qui peuvent l'aider à mieux connaître la région.

 **REMARQUE :** La session de questions et réponses doit être très brève, car les filles approfondiront le sujet pendant les activités.

 **DEMANDER :** Pourquoi pensez-vous que, par rapport aux hommes et aux garçons, les femmes et les filles font particulièrement face à certains risques pour leur sécurité ?

 **EXPLIQUER :** Les hommes (et d'autres adultes) peuvent représenter un risque pour la sécurité des filles et des femmes parce que les hommes utilisent leur pouvoir sur les femmes et les filles (rappelez-leur la discussion de la session sur la sécurité).

 **DEMANDER :** Pensez-vous qu'il existe des groupes de femmes et de filles qui pourraient être plus à risque que d'autres ? Les filles ayant un handicap, non-accompagnées, issues d'un groupe minoritaire etc. De quels groupes s'agit-il et quels sont ces risques ?



EXPLIQUER :

- Il existe des problèmes de sécurité qui sont dirigés envers les femmes et les filles. Ces problèmes de sécurité sont des types de risques ou de violence infligés aux femmes et aux filles en raison de leur genre (comme nous en avons discuté lors de la session sur le genre).
- Cela se produit parce que les hommes essaient d'utiliser leur pouvoir sur les femmes et les filles. Parfois, les femmes et les filles normalisent ces risques parce que c'est quelque chose de très courant dans leur communauté.
- On peut également s'attendre à ce que les filles évitent ces risques en leur dictant ce qu'elles peuvent et ne peuvent pas faire, où elles peuvent aller et ce qu'elles peuvent porter. Cependant, les filles ne sont pas responsables de ces risques et bien qu'elles peuvent avoir besoin de prendre des mesures immédiates pour leur propre protection, c'est en fin de compte les auteurs qui sont responsables des risques qu'ils créent.
- Certains risques peuvent être dirigés envers des groupes spécifiques de femmes et de filles, par exemple les types de risques dirigés envers les filles qui travaillent peuvent être différents des risques dirigés envers les filles qui ne travaillent pas. Ou les types de risques dirigés envers les filles séparées ou non-accompagnées (filles qui ne vivent pas avec leurs parents). Ou les risques dirigés envers les filles issues de groupes minoritaires sont différents de ceux rencontrés par les filles des groupes majoritaires.



REMARQUE : Définissez les groupes minoritaires dans votre contexte, cela peut être les minorités ethniques/religieuses, les personnes ayant un handicap, les LGBTQ, etc.

- Encore une fois, cela est lié au pouvoir (financier, réseau social, accès aux dispositifs d'information et de communication, force physique, pouvoir lié à l'âge, accès à l'éducation, etc.) dont disposent certains groupes au sein d'une communauté, en particulier le pouvoir sur les types de risques auxquels ils sont confrontés.

Activités (1 heure 35 minutes)

Activité 1: Carte des risques (50 minutes)



DIRE : Nous allons maintenant créer notre propre carte ! Mais avant de le faire, rappelons-nous de nos accords de groupe et rappelons-nous qu'il s'agit d'un espace de partage confidentiel et sûr pour les filles.



FAIRE :

- Répartissez les filles en groupes en fonction de la proximité de leurs quartiers. Leur environnement commun est pertinent vu qu'elles dessinent des cartes.
- Ayez un maximum de cinq à six filles dans chaque groupe afin qu'elles puissent toutes s'asseoir autour de la carte et dessiner dessus.



DEMANDER : Imaginez que vous êtes au sommet d'une grande colline et que vous voyez votre communauté d'en haut. Quels sont les lieux que vous visitez et les routes que vous empruntez ?



FAIRE : Suivez les étapes avec les filles.



DIRE :

1. Les filles mettent leur maison sur la carte
2. En partant de la maison, les filles mettront sur la carte tous les endroits qu'elles visitent et les endroits qu'elles voient en chemin. Encouragez-les à ajouter également des services (dont elles ont connaissance et auxquels elles se sentent à l'aise ou non d'accéder) disponibles dans la communauté, au cas où elles omettraient de le faire.

3. Lorsque vous avez terminé, demandez aux filles de placer un X sur les zones de la carte qui ne sont pas sûres pour les filles.
4. En utilisant une couleur différente, les filles doivent indiquer si ces endroits sont risqués pendant la journée ou la nuit (ou à une autre heure spécifique)
5. Marquez les endroits sûrs avec un cercle.
6. Une fois terminé, demandez aux filles de présenter leurs cartes à l'ensemble des groupes.

 **REMARQUE :** Les filles commencent par ajouter leur maison à la carte afin qu'elles puissent également indiquer si la maison n'est pas un espace sûr pour elles. Si aucune d'entre elles ne marque la maison, demandez si (en général) la maison est un espace sûr pour les filles. **Pour les filles mariées :** La maison peut être un endroit où les filles mariées sont susceptibles de subir des préjudices et des dangers. En approfondissant, ne demandez pas aux filles de révéler leurs expériences personnelles, mais dites plutôt « qu'est-ce qui pourrait faire de la maison un endroit dangereux pour une fille mariée ? ». Si une fille révèle un risque pour la sécurité, faites un suivi avec elle à la fin de la session pour la référer à une travailleuse sociale (si la fille le souhaite).

 **FAIRE :** Une fois l'exercice terminé, demandez aux petits groupes de présenter leurs cartes à l'ensemble du groupe.

DEMANDER :

- Lesquels de ces risques sont généraux (ex : un risque commun aux filles, femmes, garçons et hommes de la communauté) et lesquels de ces risques sont liés au genre d'une fille (ex : les risques auxquels seules les filles et les femmes sont exposées) ?
- Qu'est-ce qui rend les endroits que vous avez marqués d'un cercle sûrs pour les filles ? Qu'est-ce qui rend les endroits que vous avez marqués d'un X dangereux pour les filles : quel/qui est le risque ?
- Pourquoi certains endroits peuvent-ils être sûrs ou dangereux à des moments différents de la journée ?
- Certains de ces risques sont-ils spécifiques à certains groupes de filles en particulier ? Quelles filles ?

 **REMARQUE :** Le but n'est pas de demander à chaque fille de partager individuellement son expérience, mais de comprendre si des groupes spécifiques de filles, c'est-à-dire les plus jeunes, les plus âgées, les travailleuses, les mariées, etc., connaissent des risques particuliers.

Activité 2 : Planification de la sécurité (45 minutes)

FAIRE :

- Partagez le « tableau de planification de la sécurité » (fiche-ressource 14.1) qui a été rempli par la mentor/animatrice et, en groupe, remplissez le tableau de planification de la sécurité avec les filles, en utilisant les risques qu'elles identifient à partir de l'activité 1.
- Pendant que vous passez à l'activité suivante, rappelez brièvement aux filles la confidentialité du groupe.

DIRE :

- Identifions les risques les plus courants auxquels les filles sont confrontées dans les différents groupes et que vous souhaitez prioriser pour la discussion.
- Décrivons le risque, quand il se produit et qui est à l'origine de ce risque.

 **REMARQUE :** L'objectif n'est pas d'identifier des auteurs particuliers, mais de comprendre qui est à

l'origine du risque en général. Si les filles veulent discuter d'expériences individuelles, elles peuvent parler à l'animatrice après la session.

- Ensuite, nous allons suggérer quatre étapes pour traiter ce risque
 - **Étape 1** : Que peuvent faire les filles, qui sont les personnes de soutien
 - **Étape 2** : Que peut faire la mentor/animatrice
 - **Étape 3** : Que peuvent faire les parents/tuteurs et tuteurs
 - **Étape 4** : Que peut faire la communauté).

✓ **FAIRE :**

- Guidez-les de façon à ce qu'elles réfléchissent à des plans réalistes et sûrs lorsqu'elles font face à ces risques. Par exemple, si les filles n'ont pas de téléphone portable, appeler la police peut ne pas être accessible ou applicable.
- Poussez-les également à réfléchir à la question de savoir si ces plans peuvent convenir à toutes les filles de la communauté, c'est-à-dire à des filles aux profils diversifiés, ou s'il y a des éléments supplémentaires à prendre en compte pour certains groupes.

Si elles ne les mentionnent pas, vous pouvez ajouter les points suivants :

... **EXPLIQUER :**

- Les personnes que vous avez mentionnées constituent le réseau social des filles. Ces personnes peuvent être des membres de la famille, des amis, des femmes et des filles de l'espace sûr.
- Le soutien pourrait être d'avoir des personnes qui écouteront attentivement sans juger ni blâmer ou des personnes qui dirigeront les filles vers des services qui pourraient les aider ou vers des endroits où elles pourraient signaler le problème en toute sécurité si elles le souhaitent. Par exemple, une personne de confiance avec laquelle vous êtes à l'aise de partager, parmi les membres de votre famille, vos amis, votre groupe de pairs, etc.
- Une mentor peut orienter les filles vers des services. S'il y a un problème spécifique (besoins de santé, de sécurité etc) qui peut être traité par l'organisation, la mentor peut faire un suivi auprès de l'organisation, de la direction du camp, de l'administration du village, etc.
- La communauté pourrait sensibiliser le public au problème ou le présenter aux dirigeants communautaires. Ces derniers pourraient s'assurer que la violence contre les filles n'est pas tolérée dans la communauté.

... **EXPLIQUER :** Les filles ne sont jamais responsables des risques que les gens leur posent et les filles peuvent décider de comment elles veulent agir dans cette situation. Un exemple pourrait être de parler à quelqu'un en qui elles ont confiance, en particulier un adulte ou une organisation de confiance qui pourrait les aider à déterminer quelles pourraient être les prochaines étapes. Mais vous pouvez aussi agir en tant que groupe - Par exemple, une solution immédiate pourrait consister à vous regrouper ensemble pour aller et revenir d'un endroit à un autre, mais ce n'est pas une solution à long terme. En parallèle, une solution à long terme pourrait consister à sensibiliser aux problèmes auxquels les filles sont confrontées et à encourager les membres de la communauté à soutenir les filles afin qu'elles n'aient pas besoin de se déplacer en groupe pour leur sécurité

? **DEMANDER :** Pouvez-vous penser à d'autres actions que les filles peuvent entreprendre en groupe et qui sont réalistes dans votre communauté ?

= **DIRE :**

- En regardant notre tableau de planification de la sécurité, nous pouvons constater qu'il existe des risques pour les filles de notre communauté. Rappelons-nous que la violence et les préjudices ne sont jamais la

faute de la survivante ; nous ne pouvons pas blâmer les filles pour les risques et les préjudices auxquels d'autres personnes les exposent.

- Et pourtant, il est extrêmement important d'essayer d'assurer notre propre sécurité malgré ces risques.
- Chaque personne a sa propre façon de maintenir sa propre sécurité, et ce plan de sécurité est là pour soutenir ou compléter les mesures de sécurité existantes de chacun.

✓ **FAIRE :**

- Si les filles ont identifié des problèmes de sécurité généraux, demandez-leur si elles souhaitent que ces problèmes soient partagés avec la direction/les comités du camp ou l'administration du village afin qu'ils puissent être résolus.
- Si des problèmes sensibles concernant des personnes spécifiques ont été identifiés, parlez-en à votre superviseur.
- Donnez aux filles les coordonnées de l'espace/centre sûr ou proposez aux filles qui n'ont pas accès à un téléphone portable de les aider à contacter l'espace sûr ou la travailleuse sociale.
- Expliquez la gestion de cas aux filles si elles souhaitent discuter de questions de sécurité individuelles. Le cas échéant, demandez à une travailleuse sociale d'être présente pendant la session et de communiquer cette information.

Message clé



DIRE : Il est important de savoir que même si une femme ou une fille est exposée à un préjudice, cela ne veut pas dire que c'est de sa faute. La personne qui cause du tort à autrui a le choix de le faire ou non. Les femmes et les filles ont le droit de vivre une vie sans violence.

Vérification (5 minutes)

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.

À emporter (5 minutes)



DIRE : Pensez à ce que les filles peuvent faire collectivement pour sensibiliser aux risques auxquels elles font face. Si vous êtes à l'aise, discutez de vos idées avec votre personne de confiance ou vos amies de ce groupe ou d'ailleurs et voyez si elles ont également des suggestions. Vous pourrez les partager la prochaine fois que nous nous rencontrerons.



POUR LA PROCHAINE SESSION SUR LE MARIAGE PRÉCOCE :

- ☐ Commencez à préparer les filles en leur demandant quand elles veulent organiser leur remise de diplômes et qui elles veulent inviter, etc. Faites un suivi avec les animatrices et animateurs des groupes de tutrices et tuteurs pour partager les messages clés que les filles souhaitent voir actionner par les tutrices et tuteurs.
- ☐ Vous pouvez inviter un(e) intervenant(e) à rencontrer les filles lors de la prochaine session - un(e) activiste de la communauté.

SESSION 15 :

NOTRE SOUTIEN COMMUNAUTAIRE

Objectifs de la session :

À la fin de la session, les filles :

1. Se sentiront en confiance pour résoudre en toute sécurité les problèmes qui les préoccupent
2. Sentiront qu'elles font partie d'un groupe qui peut travailler ensemble pour faire un changement

Matériels :

- ☐ Boîte de commentaires,
- ☐ Stylos,
- ☐ Crayons de couleurs,
- ☐ Papiers ou livrets personnels,
- ☐ Papier pour tableau de conférence,
- ☐ Marqueurs,
- ☐ Notes post-it.

Préparation :

- Préparez la fiche-ressource 15.1 : l’Affiche cercle d’influence.
- Préparez le papier de couleur en le découpant en deux en diagonale (pour faire un triangle) avec le nom de chaque fille marqué sur le haut de son papier (voir fiche-ressource 15.2 : notre cadeau de groupe).
- Vous pouvez inviter une activiste communautaire à cette session pour aider les filles à élaborer leurs plans et leur donner des conseils et des idées sur la manière de les mettre en œuvre.

Note à l'animatrice :

- TII s'agit de l'avant-dernière session, nous devons commencer à préparer les filles à la cloture du groupe et à la manière dont elles peuvent continuer à se rencontrer.
- Si elles peuvent le faire en toute sécurité, les filles doivent se sentir équipées pour commencer à s'attaquer aux problèmes liés au mariage précoce et à la VBG dans leur communauté. Grâce au processus de plan d'action, elles peuvent commencer à déterminer ce qui est possible dans la limite de leur contrôle et de leur confort.
- Si les filles atteignent la fin de la session 16 et ont besoin de continuer à planifier, proposez-leur des sessions supplémentaires pour le faire.

Durée : 2 heures

Calendrier : Avant la session 15 pour les tutrices et les tuteurs

Bienvenue et révision (15 minutes)

✓ FAIRE :

- Souhaitez la bienvenue aux filles.
- 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 réfléchi à quelques idées sur ce que les filles peuvent faire collectivement pour sensibiliser aux risques encourus ? En avez-vous discuté avec quelqu'un ? Comment c'était ?

Cercle d'histoire (5 minutes)

Sara et ses amies se sont rencontrées plusieurs fois pour discuter de sujets importants avec une fille plus âgée de leur communauté appelée Monica. Monica s'en va pour l'université et a dit à Sara et ses amies qu'elles devraient continuer à se rencontrer même si elle ne pourra plus accueillir les réunions. Sara et ses amies veulent bien faire cela, mais ne savent pas par où commencer, car Monica était responsable de l'organisation des réunions jusqu'à présent.



DEMANDER : Que pourraient faire Sara et ses amis pour que les réunions se poursuivent ?

Explorons (20 minutes)



FAIRE : Si vous avez invité une activiste communautaire à la session, présentez-la et expliquez aux filles qu'elle sera là pour les aider en leur donnant des conseils et des idées sur la manière de développer et de mettre en œuvre leurs idées et leurs plans.



EXPLIQUER : Nous avons presque terminé toutes nos sessions ensemble. Mais même si les sessions touchent à leur fin, nous vous encourageons vraiment à continuer à rencontrer votre groupe de filles.



DIRE : Pour que vous puissiez continuer à vous rencontrer, explorons les moyens d'y parvenir.



DEMANDER : Une fois ces sessions terminées, quelqu'un a-t-il des idées sur la façon dont nous pouvons maintenir le groupe actif et comment nous pouvons nous organiser afin de ne pas freiner tous les efforts incroyables que nous avons réalisés ? Prenez quelques réponses.



FAIRE : Notez les idées proposées par le groupe, puis ajoutez les suivantes si les filles ne les mentionnent pas.



DIRE : Rencontrez-vous à une heure et un lieu réguliers. Bien que tout le monde ne puisse pas assister à toutes les réunions, les réunions elles-mêmes devraient se poursuivre avec autant de **régularité** que possible.



DEMANDER : Pouvons-nous convenir maintenant d'un lieu, d'un jour et d'une heure réguliers pour nous rencontrer (obtenez l'accord du groupe à ce sujet) ?



REMARQUE : S'il est possible que les filles se réunissent dans l'espace sûr pour leurs réunions une fois les sessions terminées, veuillez le leur signaler. Si l'espace sûr est également en mesure de leur fournir de la papeterie, du thé, du café et des collations ou de petits fonds pour leurs activités, veuillez également les en informer.



DIRE : Identité : Choisissez un nom pour votre groupe. Cela vous aidera à développer votre identité de groupe et à l'avenir, si vous décidez que vous voulez que les autres sachent que votre groupe existe, il sera facilement localisable.

 **DEMANDER :** Et si nous réfléchissions à quelques suggestions de noms ? (Prenez quelques suggestions des filles, elles peuvent discuter en binômes ou en petits groupes, écrire leurs suggestions...ce qui les rend le plus à l'aise). Expliquez que vous déciderez d'un nom lors de la prochaine session.

 **DIRE : Compassion :** Créez de l'espace pour vous connecter, parler et vous soutenir les unes les autres en plus de travailler sur vos activités et vos projets dans la communauté. Le temps que vous passez ensemble ne doit pas seulement être concentré sur des tâches, mais il est aussi important d'inclure du temps pour prendre soin de vous et les unes des autres.

 **DIRE : Collaboration :** Vous devrez peut-être identifier des personnes pour des rôles et des responsabilités spécifiques (diviser et répartir les tâches). Par exemple, quelqu'un pour organiser votre rencontre, quelqu'un pour rappeler le rendez-vous à tout le monde, quelqu'un pour vous garder sur la bonne voie pour la vision, etc. Nous pouvons discuter des rôles et des responsabilités lors de la prochaine session.

 **DIRE : Prise de décision :** En tant que groupe, vous ne serez peut-être pas toujours d'accord sur tout ; voter sur certaines décisions contribuera à garantir une prise de décision plus équitable lorsque vous n'arrivez pas à vous mettre toutes d'accord. Vous pouvez décider de la faire d'autres façons, mais les décisions doivent être collectives. Nous pourrions en discuter davantage lors de la prochaine session

 **DIRE : Espoir :** Vous rencontrerez des défis et peut-être une certaine résistance en cours de route, mais gardez espoir. Vous faites déjà une différence dans la vie les unes des autres et dans la vie d'autres filles, alors célébrez les petites comme les grandes réussites.

 **DEMANDER :** Quelqu'un a-t-il autre chose à ajouter ?

Activités (1 heure 20 minutes)

Activité 1: Cercle de changement³³ (55 minutes)

 **EXPLIQUER :** Dans notre activité à emporter, nous avons discuté de quelques idées sur ce que les filles pourraient faire collectivement pour sensibiliser aux risques auxquels elles font face dans la communauté.

 **FAIRE :** Faites un récapitulatif du plan de sécurité qui aidera à générer des idées pour le cercle de changement.

 **DIRE :**

- Il y a des choses que nous voulons voir changer dans notre communauté. Comme nous avons déjà discuté des risques auxquels les filles sont confrontées, nous pouvons commencer par là.
- Mais il y a peut-être d'autres choses que nous voulons voir changer. Nous pouvons penser à des situations où nous avons l'impression de ne pas avoir été traitées équitablement parce que nous sommes des filles et réfléchir aux attitudes ou aux comportements que nous voulons changer et qui sont liés à cette situation.
- Certaines de ces choses peuvent sembler être sous notre contrôle, d'autres non. Nous ferons une activité qui nous aidera à mieux comprendre cela.

33 Lien en anglais : <https://www.thensomehow.com/wp-content/uploads/2019/06/TS-Circle-of-Influence-Worksheet-2.0.pdf>

- Cette activité nous aidera à savoir ce que nous avons le contrôle de changer et ce que nous pouvons influencer. Cela nous aidera à créer notre plan d'action.
- Notre sécurité passe avant tout, alors pendant que nous passons à l'activité suivante et que nous réfléchissons aux choses que nous voulons changer, nous devons toujours mettre notre sécurité en premier en considérant les risques de nos actions.

► Étape 1

✓ **FAIRE :** Sur un papier pour tableau de conférence, montrez aux filles votre illustration pré-préparée du Cercle d'influence (voir fiche-ressource 15.2) et distribuez des notes post-it et des stylos.

... **EXPLIQUER :** Prenons le cercle le plus à l'extérieur de ce diagramme. Nous appelons cela le « cercle du changement ». Ici, nous pouvons énumérer les choses que nous voulons voir changer dans notre communauté pour les filles.

= **DIRE :** Par exemple, Sara et son groupe de filles veulent que la communauté s'adresse à elles et vienne prendre leur avis sur des problèmes qui ont un impact sur les filles, ce qui n'est pas le cas pour le moment.

? **DEMANDER :** Quelles sont les choses que nous aimerions voir changer pour les filles dans la communauté ?

= **DIRE :** Les filles peuvent soit les crier et l'animatrice les ajoute au papier pour tableau de conférence, soit en discuter quelques minutes en binôme avant de partager leurs commentaires.

✓ **FAIRE :** Une fois que les participantes ont terminé la tâche, parcourez les notes post-it en les regroupant par thème.

* **REMARQUE :** Nous ne devons pas essayer d'influencer les choses sur lesquelles les filles veulent travailler, ce n'est pas grave si cela ne correspond pas aux objectifs généraux du programme. Il est important qu'elles choisissent des thèmes avec lesquels elles sont à l'aise et où elles peuvent mettre en pratique leurs compétences.

✓ **FAIRE :** Demandez aux filles de se mettre d'accord sur 2-3 thèmes dans le cercle de changement avant de passer à l'étape suivante. Cela aidera les filles à se concentrer sur des domaines spécifiques et à développer un plan autour de ceux-ci. Vous pouvez le faire en invitant les filles à voter pour leurs 3 thèmes préférés.

► Étape 2

... **EXPLIQUER :** Nous allons maintenant passer au cercle le plus à l'intérieur. C'est ce qu'on appelle le « cercle du contrôle ». Nous entendons par là les choses que nous contrôlons personnellement ou en tant que groupe. En regardant les thèmes que nous avons priorisés dans le cercle du changement (étape 1), nous réfléchirons à ce que nous avons personnellement ou en tant que groupe le pouvoir de changer.

= **DIRE :** Par exemple, Sara et ses amies ont dit qu'elles voulaient que les membres de la communauté sollicitent leur opinion. L'une des choses que les filles ont identifiées dans leur cercle de contrôle était le partage des idées avec des personnes de confiance. Les filles ont dit qu'elles partageraient leurs idées avec des adultes et aussi avec leurs pairs.

 **DEMANDER :** En regardant nos propres exemples dans le cercle du changement, peut-on penser à quelque chose qui est sous notre contrôle, personnellement ou en tant que groupe, que nous pouvons faire pour aborder le changement ?

 **DIRE :** Les filles peuvent soit crier leur réponse et l'animatrice les ajoute au cercle de contrôle, soit prendre le temps de discuter pendant quelques minutes en binôme avant de faire un retour de commentaires.

 FAIRE :

- Une fois que les participantes ont terminé la tâche, parcourez les notes post-it en les regroupant par thème.
- Vérifiez que les éléments énumérés répondent au domaine de changement et sont réalistes et évaluez les risques potentiels.
- Si vous êtes préoccupée par le risque potentiel, demandez aux participantes quels sont les avantages et les inconvénients de l'utilisation de cette technique et essayez de fournir une alternative sûre ou expliquez que nous mettrons cela de côté.

► Étape 3

 **EXPLIQUER :** Nous allons maintenant nous concentrer sur le cercle du milieu. Ce cercle s'appelle notre « cercle d'influence ». C'est un cercle très important car dans ce cercle nous allons nous concentrer sur les choses qui sont en dehors de notre contrôle mais sur lesquelles nous pouvons quand même avoir une influence comme les personnes de confiance que nous avons identifiées dans notre plan de sécurité.

 **DIRE :** Par exemple, Sara et ses amies n'ont pas de contrôle sur la communauté, mais ont identifié des personnes clés qu'elles pourraient essayer d'influencer sur l'importance de solliciter l'opinion des filles. Elles ont identifié leurs parents, un enseignant à l'école d'une des filles, une belle-mère, une dirigeante de la communauté. Elles ont inscrit les noms de ces personnes et ont suggéré qu'elles pourraient être influencées par des discussions et une sensibilisation à l'importance d'inclure les filles.

 **DEMANDER :** Qui devons-nous influencer pour nous aider à créer le changement que nous voulons voir et comment ?

 **FAIRE :** Les filles peuvent soit crier leur réponse et l'animatrice les ajoute au cercle de contrôle, soit prendre le temps de discuter pendant quelques minutes en binôme avant de faire un retour de commentaires.

 FAIRE :

- Une fois que les participantes ont terminé la tâche, parcourez les notes post-it en les regroupant par thème.
- Assurez-vous que les éléments énumérés répondent aux thèmes restants dans le cercle du changement (elles peuvent ne pas trouver de solution à tout, et ce n'est pas un problème), sont réalistes et évaluez le risque potentiel.
- Si vous êtes préoccupée par le risque potentiel, demandez aux participantes quels sont les avantages et les inconvénients de l'utilisation de cette technique et essayez de fournir une alternative sûre ou expliquez que nous mettrons cela de côté.

► Étape 4

 **FAIRE :** Résumez le cercle de changement des filles, leur cercle de contrôle et leur cercle d'influence.

 **DIRE :** Vous avez identifié 2-3 choses que vous voulez voir changer, et vous avez identifié ce que vous avez le contrôle de faire changer, comment vous pouvez influencer les choses qui sont en dehors de votre contrôle et avec qui vous devez travailler pour ce faire (ce sont vos alliés).

 **DEMANDER :**

- Que pensez-vous de ce plan ?
- Que peuvent faire vos tutrices et tuteurs participant à Filles Soleil pour vous soutenir dans votre plan ?

Activité 2 : Notre cadeau de groupe (25 minutes)

 **FAIRE :** Demandez à tout le monde de s'asseoir en cercle.

 **EXPLIQUER :** Passer ce temps ensemble, apprendre à vous connaître toutes, apprendre vos compétences, votre force et votre résilience, votre créativité, votre capacité d'adaptation et votre gentillesse a été un cadeau. Chacune de vous a apporté tellement de valeur à ce groupe. Et alors que nous passons à la phase suivante où c'est à votre tour de diriger le groupe, je veux que nous prenions un moment pour reconnaître les nombreux cadeaux que ce groupe nous offre.

 **FAIRE :** Distribuez les papiers avec les noms des filles et des crayons de couleur.

 **DIRE :** Chacune de vous a un papier devant elle, avec uniquement son nom marqué en haut. Le reste de la page est vide. Elle attend d'être remplie de toutes les choses incroyables que les autres filles du groupe pensent de vous.

 **EXPLIQUER :**

- Nous allons donner notre papier à la fille à notre gauche, elle écrira quelque chose d'exceptionnel sur nous, ou fera un petit dessin. Elle transmettra ensuite le papier à la fille à sa gauche et ainsi de suite. Nous continuerons ainsi jusqu'à ce que le papier portant notre nom nous revienne.
- Pendant que nous dessinons ou écrivons des choses sur les filles extraordinaires de notre groupe, essayons de réfléchir aux choses qu'elles offrent à notre groupe. Par exemple, sont-elles de bonnes auditrices, sont-elles organisées, sont-elles attentionnées ou drôles, etc. ce sont les choses qui enrichiront notre groupe à mesure que nous avancerons. Nous n'avons pas besoin de commenter la façon dont elles s'habillent ou leur apparence par exemple. Bien que vous puissiez apprécier ces choses, ce n'est pas ce que nous essayons de capturer dans cette activité.

 **FAIRE :** Demandez aux filles de continuer à faire passer les papiers et de vous alerter dès qu'elles reçoivent leurs propres papiers. Donnez-leur quelques minutes pour lire leurs papiers. Si elles ont besoin d'aide pour lire, demandez-leur de faire équipe avec une autre fille ou l'animatrice peut les aider.

 **DEMANDER :**

- Comment vous êtes-vous sentie tout au long de cette activité ? À la fois en voyant ce que les autres filles ont écrit sur vous et en réfléchissant aux choses que les filles du groupe vous offrent.
- Qu'est-ce que ça fait d'entendre parler de toutes les compétences et capacités formidables qui existent

au sein de ce merveilleux groupe de filles ?

✓ **FAIRE :** Relevez quelques réflexions des filles.

☰ **DIRE :** Alors que nous clôturons ces sessions et continuons à rencontrer notre groupe de filles, souvenez-vous des choses que vos amies apprécient en vous. Et rappelez-vous également qu'à vous toutes, vous possédez une énorme panoplie de compétences et de capacités, ce qui fait de vous un groupe puissant et positif. Lors de la prochaine session, nous planifierons et célébrerons le temps que nous aurons passé ensemble ainsi que les résultats obtenus à l'issue des sessions. Mais n'oubliez pas que nous pouvons continuer à nous réunir jusqu'à ce que nos plans soient prêts et que nous puissions commencer à les mettre en œuvre.

Message clé

☰ **DIRE :** Chacune de nous a le pouvoir de faire un changement dans notre communauté. Bien que nous ne puissions pas faire changer les choses du jour au lendemain et que certaines choses échappent à notre contrôle, nous pouvons commencer par changer les choses sur lesquelles nous avons le contrôle et identifier les personnes que nous pouvons influencer. Ces petites étapes concrètes sont les éléments de base pour nous aider à réaliser notre vision globale pour les filles à la maison et dans la communauté.

Vérification (5 minutes)

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.

À emporter (5 minutes)

☰ **DIRE :** Nous souhaitons que vous partagiez vos idées avec vos tutrices/tuteurs qui participent à Filles Soleil ou avec une femme adulte ou une camarade en qui vous avez confiance, afin qu'elles puissent réfléchir à la manière de vous soutenir, si vous vous sentez à l'aise. Nous transmettrons également certaines de vos données aux animatrices et animateurs de ces groupes afin qu'ils puissent en faire part à vos tutrices et tuteurs, de manière anonyme, si cela vous convient.

* **POUR LA PROCHAINE SESSION SUR LE MARIAGE PRÉCOCE :**

- ☐ Décidez de la manière dont vous allez clôturer la dernière session
- ☐ Discutez des plans de remise des diplômes avec les filles si ce n'est pas déjà fait

SESSION 16 :

IL EST TEMPS D'AGIR

Objectifs de la session :

À la fin de la session, les filles auront :

1. Finalisé leur plan d'action en fonction des mises à jour de l'activité à emporter.
2. Décidé de la date, du lieu et de l'heure de leur prochaine réunion.
3. Célébré leur réussite d'avoir terminé les sessions.

Matériels :

- ☐ Boîte d'art
- ☐ Boîte de commentaires
- ☐ Stylos
- ☐ Crayons de couleurs
- ☐ Papiers ou livrets personnels
- ☐ Papier pour tableau de conférence
- ☐ Marqueurs
- ☐ Notes post-it
- ☐ Fiche-ressource 16.1 : Les certificats des filles
- ☐ Si la cérémonie de remise de diplômes a lieu le même jour, prévoyez des certificats d'achèvement, T-shirt avec message (si le budget le permet), des collations et boissons pour la célébration

Préparation :

- ☐ Lisez la section « Explorons » avant la session pour préparer toutes les informations pertinentes.
- ☐ Notez les suggestions de nom de groupe que vous afficherez sur le mur.
- ☐ Préparez une activité de clôture pour célébrer le fait que le groupe a terminé le module. Demandez au groupe de filles comment elles aimeraient célébrer cela et planifiez en conséquence. Si les filles veulent être impliquées dans la planification, cela est fortement encouragé afin qu'elles aient le sentiment de s'appropriier le groupe et la manière dont il prend fin.
- ☐ Si elles souhaitent une cérémonie publique, assurez-vous qu'elles ont invité les personnes qu'elles veulent voir assister à la cérémonie. Si des hommes se joignent à la célébration, assurez-vous que l'espace choisi est à l'extérieur de l'espace sûr pour les femmes et les filles et que les contrôles de sécurité nécessaires ont été effectués. Si la session est publique, la cérémonie qui est ajoutée peut devoir se tenir à une heure ou un jour différent du reste de la session.
- ☐ Ayez des services et des informations de référencement actualisées à fournir aux filles.
- ☐ Les filles analphabètes ou peu alphabétisées ne comprendront pas ce que dit le certificat. Essayez d'être créative, en faisant un certificat illustré pour qu'elles comprennent de quoi il s'agit.

Durée : 2 heures (ajoutez plus de temps si la célébration et la distribution des certificats ont lieu le même jour).

Calendrier : Avant la session 16 pour les tutrices et les tuteurs.

Bienvenue et révision (10 minutes)

✓ FAIRE :

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



DIRE : Aujourd'hui, l'activité d'ouverture sera un peu différente car c'est la dernière session. Je voudrais commencer par dire que c'est une énorme réussite pour nous d'être ici ensemble, à terminer notre dernière session.

Aujourd'hui, je me sens _____ (partagez avec le groupe ce que vous ressentez d'avoir atteint ce point).



DEMANDER : Est-ce que l'une d'entre vous aimerait partager ce qu'elle ressent ?



DIRE : Nous devrions toutes nous sentir très fières de nous pour avoir su faire de la place à ce groupe, d'avoir noué des amitiés et tant appris les unes des autres.



EXPLIQUER : Il n'y aura pas de cercle d'histoires aujourd'hui. Aujourd'hui, nous partageons nos propres histoires et expériences, en passant en revue certains concepts clés, planifiant nos prochaines étapes et en réfléchissant à l'apprentissage que nous avons vécu ici.

Explorons (20 minutes)



DIRE : Comme c'est notre dernière session ensemble, au lieu d'explorer de nouvelles idées, nous nous assurerons que le groupe est prêt à continuer à se réunir, et nous passerons en revue certaines informations qui sont importantes pour que ce groupe aille de l'avant.

✓ FAIRE :

- Aidez les filles à choisir un nom pour leur groupe.
- Vérifiez qu'elles ont décidé d'une heure et d'un lieu réguliers pour se réunir (régularité).
- Si les réunions de groupe doivent continuer à l'espace sûr pour les femmes et les filles, récapitulez tous les détails des réunions comme l'heure, la date, le point focal (nom et coordonnées), comment demander des ressources, etc.
- Pour les filles mariées, les filles ayant un handicap ou d'autres groupes de filles : vérifiez qu'elles disposent d'informations supplémentaires relatives à leurs besoins spécifiques, par ex : pour les filles mariées/divorcées, informez-les de la disponibilité des services de garde d'enfants pendant leurs sessions de groupe. Informez les filles ayant un handicap de tout problème d'accès ou faites parvenir leurs demandes spéciales afin de garantir leur participation. Vérifiez la disponibilité d'interprétation/de ressources traduites dans les langues minoritaires.
- Y-a-t-il des protocoles spécifiques en place à l'espace sûr pour les femmes et les filles dont elles doivent être informées ou auxquels elles doivent être introduites ?
- Si vous souhaitez recueillir les enseignements qu'ont pu tirer les filles de ce groupe afin d'apporter des modifications aux groupes futurs : Expliquez-leur que vous aimeriez les réunir à nouveau pour l'évaluation finale dans une semaine et une discussion de groupe dirigée (DGD) dans un mois environ pour discuter de leur expérience des sessions et de tout changement intervenu dans leur vie depuis la fin des sessions. Vérifiez qu'elles veulent bien être contactées pour participer et décidez ensemble de la meilleure façon

de les joindre.

- Expliquez qu'elles peuvent toujours accéder aux services mis à leur disposition à l'espace sûr pour les femmes et les filles, qui comprennent des services de gestion de cas qui resteront toujours accessibles et ouverts à elles. S'il y a d'autres activités qui se déroulent dans l'espace sûr ou lors des sessions libres, informez-les qu'elles sont toujours en mesure d'y participer en plus des activités auxquelles elles sont en train de participer dans leur groupe.
- S'il y a des opportunités pour elles de devenir des mentors pour d'autres filles, expliquez-leur comment elles peuvent s'impliquer. Parlez-en à votre responsable qui peut se référer aux conseils d'orientation de Filles Soleil à ce sujet.
- S'il y a une mise à jour d'autres services et activités de la communauté auxquels elles ont accès, saisissez cette opportunité pour les informer et leur expliquer comment elles peuvent continuer à accéder (et partager) ces informations. Parlez à votre responsable qui peut vous référer aux conseils d'orientation de Filles Soleil.
- Informez-les de tous les groupes de femmes qui se tiennent au centre ou à proximité et avec lesquels vous êtes en mesure de les mettre en contact afin qu'elles puissent collaborer et s'associer à elles.
- Répondez à toutes les questions que le groupe pourrait avoir et vérifiez que les filles ont l'impression de disposer de toutes les informations dont elles ont besoin avant de commencer les activités.

Activités (1 heure 30 minutes)

Activité 1 : Plan d'action (40 minutes)

✓ **FAIRE :** Montrez-leur l'affiche du cercle d'influence.

? **DEMANDER :** Avez-vous partagé des idées avec vos tutrices/tuteurs (qui participent à Filles Soleil) ou avec un(e) adulte de confiance/pair sur la manière dont elles/ils peuvent vous soutenir en faisant partie de votre cercle d'influence ? Comment cela s'est-il passé ?

= **DIRE :** Maintenant que nous avons notre plan, nous devons décider comment mettre en œuvre ces actions. Il pourrait nous être bénéfique de penser aux choses suivantes, qui nous permettront de rester sur le bon chemin et nous motiverons à mettre nos plans en marche.

- Choisissez une ou plusieurs personnes pour être le point focal de la planification des réunions à l'ESFF - cette personne aura de préférence un moyen de communiquer avec le personnel de l'ESFF pour savoir quand elle peut accéder à une salle, si elle a besoin de matériel pour ses réunions ou s'il y a des annulations.
- Choisir quelqu'un pour rappeler les réunions au groupe.
- Quelqu'un qui peut être la chronométreuse des réunions.

... **EXPLIQUER :** Expliquer aux filles que les rôles et les responsabilités devraient être tournants, de sorte que chacune ait l'opportunité de participer et de s'impliquer sur un même pied d'égalité. Cela peut être mensuel, tous les 3 mois ou 6 mois selon la fréquence à laquelle les filles se rencontrent.

= **DIRE :** Nous devons également décider comment prendre des décisions. Comme nous sommes nombreuses, nous ne sommes pas toujours d'accord. Alors, comment allons-nous prendre des décisions de manière égale sur la façon de faire avancer les actions ?

* **REMARQUE :** Il est important d'encourager les filles à discuter et à débattre et à parvenir à un accord. Cela les aidera également à renforcer leurs compétences en communication et à apprendre à travailler en équipe.

Dans les cas où elles ne peuvent pas parvenir à un accord en discutant, elles peuvent choisir de voter sur certaines choses.

- ✓ **FAIRE :** Une fois ces décisions prises, voyez s'il y a autre chose en suspens dont le groupe souhaiterait discuter.
- ✓ **FAIRE :** Demandez aux filles de résumer les actions qu'elles vont entreprendre dans leur plan. Il est important de ne pas avoir plus de 2-3 actions car cela peut être éprouvant au départ.

Activité 2 : Compétences pour le changement³⁴ (30 minutes)

DIRE : Maintenant que nous avons décidé de nos actions clés, nous devons réfléchir à la manière de communiquer les messages clés à la communauté ou aux décideurs principaux qui sont ceux qui peuvent nous aider à apporter le changement.

DEMANDER : À quand remonte la dernière fois où quelqu'un vous a dit quelque chose qui a attiré votre attention ? Qu'est-ce qui vous a donné envie d'en savoir plus ?

DIRE : Les gens réagissent bien aux messages qui :

- Se rapportent à un intérêt existant que la personne a déjà
- Font appel au cœur (pourquoi s'y intéresser), à la tête (ce qui peut changer) et aux mains (ce qu'elles peuvent faire)
- Raconter une histoire - les gens sont plus susceptibles de se souvenir d'une histoire que de faits et de statistiques (bien que ceux-ci soient également importants !).

DIRE : Lorsque nous élaborons nos messages, nous devons inclure :

- Quel est le problème et comment peut-on y remédier ?
- Qu'attendez-vous de la/des personne(s) visée(s) par le message ?
- Parfois, nous devons changer le message ou ce que nous demandons en fonction de la personne à laquelle nous nous adressons.

DIRE : Entraînons-nous ! Prenons l'exemple d'un problème dans notre cercle de changement sur lequel nous voulons sensibiliser les gens.

✓ **FAIRE :**

- Demandez aux filles de choisir une idée
- Elles doivent réfléchir à toutes les questions énumérées ci-dessus pour élaborer leur message.
- En petits groupes, demandez-leur de mettre au point un jeu de rôle sur la façon dont elles présenteront leur message.
- Chaque groupe se concentrera sur un public différent, par exemple les parents, les pairs, la communauté en général, les femmes leaders, etc.
- Une fois qu'elles ont fini de se préparer, demandez-leur de présenter leur jeu de rôle à l'ensemble du groupe.

34 https://issuu.com/plannederland/docs/gaa_youth_advocacy_toolkit

DEMANDER :

- Quel jeu de rôle a le plus attiré votre attention ?
- Qu'avez-vous remarqué dans la façon dont les jeux de rôle étaient différents pour les différents publics ?

DIRE :

- Nous devons adapter nos messages et ce que nous demandons en fonction de notre public.
- Nos messages peuvent être plus puissants si nous les préparons à l'avance et les adaptons à notre public.

Activité 3 : Réflexions (20 minutes)

 **EXPLIQUER :** Comme aujourd'hui est notre dernière session, nous voulons réfléchir aux changements que nous avons vécus depuis que nous avons commencé à participer à ces sessions.

 **DIRE :** Faisons quelque chose d'amusant et de créatif pour nous aider à résumer nos expériences des sessions !

 **FAIRE :** Répartissez les participantes en trois groupes.

 **DIRE :** Vous pouvez résumer vos expériences comme vous le souhaitez. Cela peut être à travers une chanson, du théâtre, dessiner une belle œuvre d'art, un poème, etc. - tout ce sur quoi vous vous mettez d'accord avec le groupe. Certaines des choses qui nous intéressent vraiment sont (mais vous n'avez pas besoin de vous limiter à cela) :

- Vos relations familiales ont-elles changé ?
- La façon dont votre famille perçoit les différents rôles des membres de votre famille a-t-elle changé ?
- **(Uniquement pour le groupe de filles célibataires)** Vos sentiments concernant le mariage précoce ont-ils changé ?
- Que pensez-vous des relations établies dans ce groupe ?
- Que pensez-vous de votre capacité à aller plus loin avec cet apprentissage ?

 **EXPLIQUER :** Votre groupe n'a pas besoin de se limiter à l'examen de ces questions. Nous voulons que vous nous fassiez part de votre expérience, quelle que soit la manière dont vous souhaitez la partager avec nous.

 **FAIRE :**

- Donnez aux participantes le temps de réfléchir et de se préparer.
- Une fois qu'elles ont terminé, demandez-leur de le présenter au groupe.
- A la fin des présentations de groupes, remerciez les toutes, en reconnaissant leurs expériences et en les félicitant pour leurs efforts.

 **EXPLIQUER :** Lorsque vous partagez les avantages positifs que vous avez ressentis avec vos amies, frères et sœurs, tuteurs/tutrices, adultes de confiance, ces exemples positifs peuvent encourager le changement et sont susceptibles d'inspirer les autres à également soutenir les filles.

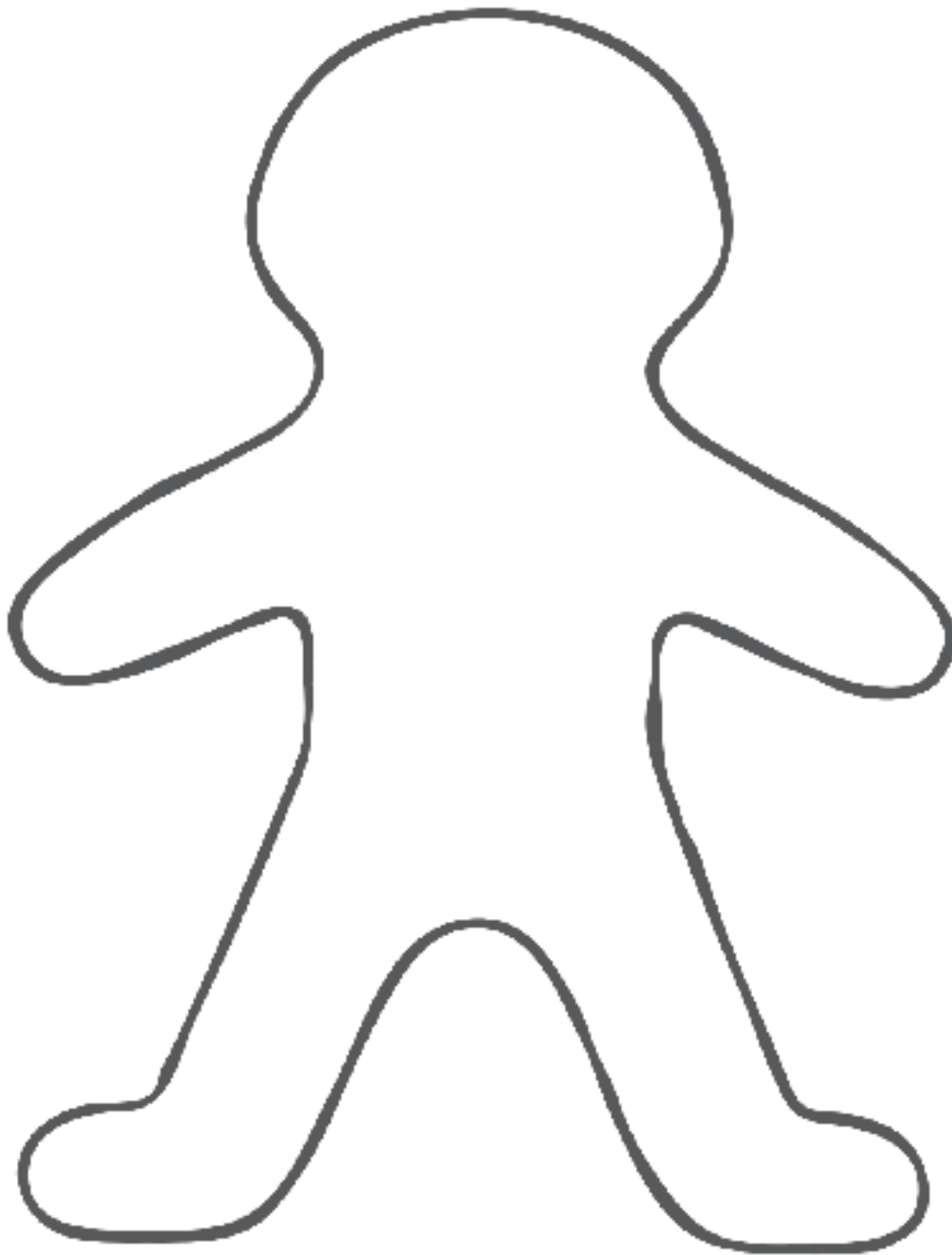
Cérémonie de remise de certificats

- ✱ **REMARQUE :** Pour cette activité, vous avez soit organisé une cérémonie publique soit une cérémonie à huis clos selon les souhaits des filles. Les filles peuvent avoir invité à la cérémonie des femmes ou des hommes participant aux sessions pour les tutrices et les tuteurs. La cérémonie doit être dirigée par les souhaits des filles. Utilisez cet espace comme une occasion de reconnaître la participation des filles.

- ✓ **FAIRE :** Assurez-vous qu'il y a des collations et des boissons disponibles. Les certificats doivent être imprimés et présentés aux filles. Laissez-leur un espace ouvert pour célébrer leurs réalisations. S'il s'agit d'une cérémonie publique, les filles voudront peut-être préparer des messages ou partager des réflexions sur l'activité lors de la cérémonie.

FICHES RESSOURCES

Fiche-ressource I.I : Outil qui suis-je ?



Fiche-ressource 2.1 : Cartes de personnages³⁵

			
FEMME, DIVORCÉE RÉFUGIÉE/DÉPLACÉE	HOMME, DIVORCÉ RÉFUGIÉ/DÉPLACÉ	FEMME, ADOLESCENTE CÉLIBATAIRE ÉTUDIANTE RÉFUGIÉE	FEMME, ADOLESCENTE MARIÉE RÉFUGIÉE
			
LEADER RELIGIEUX, HOMME	HOMME, ADOLESCENT, NON RÉFUGIÉ HANDICAP (MARCHÉ)	HOMME, ADULTE, DOCTEUR	FEMME, ADULTE, DOCTEUR
			
HOMME, ADULTE, HANDICAP (INTELLECTUEL)	FEMME, ADULTE, NON RÉFUGIÉE HANDICAP (INTELLECTUEL)	FEMME, ADOLESCENTE, ÉTUDIANTE CÉLIBATAIRE NON RÉFUGIÉE	FEMME, ADOLESCENTE, MINORITÉ RELIGIEUSE RÉFUGIÉE
			
FEMME, ENCEINTE, CÉLIBATAIRE	FEMME, SANS REVENUS, 5 ENFANTS	FEMME, ÂGÉE, VEUVE	FEMME, ADOLESCENTE, HANDICAP (MARCHÉ)

35 <https://gbvresponders.org/response/gbv-case-management/>

Réseaux de femmes et de filles*

*Extrait du Fonds Féministe FRIDA



Feminist Network (Réseau féministe) - Liban

Problème que le réseau féministe essaye de résoudre :

lutter contre la violence et le harcèlement contre les femmes et les filles (* et les personnes trans) dans les espaces publics et privés au Liban. Le réseau répond aux divers besoins de ses communautés, de la sécurité à la créativité en passant par les espaces d'expression et l'apprentissage des compétences.

(*cela peut être sensible, alors n'ajoutez que si contextuellement sûr et approprié)

Réalisations :

L'une de ses réalisations les plus uniques a été de créer ce qu'il appelle un « temps de mémo ouvert ». « Le mémo était une période durant leurs réunions consacrée à la discussion - soit des frustrations quotidiennes, des problèmes ou des soucis auxquels les participantes étaient confrontées, soit des conversations liées au harcèlement, à la discrimination, à l'identité et au féminisme. Finalement, le réseau a réalisé que l'une de ses forces était sa capacité à créer des espaces sûrs pour que les filles et les femmes puissent aborder de questions importantes et sensibles.

Vision : De créer des espaces sûrs de solidarité, de soutien, d'expression et de discussion pour les femmes et les filles.

<https://youngfeministfund.org/grantees/feminist-network/>

Fiche-ressource 3.I : Réseaux de femmes et de filles



Kaiso Women's Group (Groupe de femmes de Kaiso) - Ouganda

Problème que le groupe de femmes essaye de résoudre :

Parce que les grandes entreprises prennent possession de leurs terres et que les gens sont expulsés de leur maison. Lorsque les femmes sont forcées de quitter leur foyer, elles ne perdent pas qu'un logement, mais aussi leur gagne-pain, leurs revenus et les moyens de subvenir à leurs besoins et à ceux de leur famille.

Réalisations :

Ce groupe de jeunes femmes écologistes contribue à l'amélioration des revenus et fournit des informations sur les droits des femmes. Elles le font par la formation, la sensibilisation et l'identification des ressources.

Vision : « Grâce à notre travail, nous voulons que toutes nos maisons soient autosuffisantes en matière d'alimentation et d'énergie. Nous voulons que les efforts des femmes soient reconnus et soutenus. Cela commence déjà à se produire dans notre communauté. »

<https://youngfeministfund.org/garantees/kaiso-womens-group/>

Fiche-ressource 3.I : Réseaux de femmes et de filles



The Siqqee Scholars (Les universitaires Siqqee) - Éthiopie

Problème que les universitaires essaient de résoudre :

Le groupe réalise le rôle important que l'éducation joue dans l'autonomisation des femmes et des filles, mais qu'il existe de nombreux obstacles qui empêchent les étudiantes de devenir des femmes pleinement autonomes après l'obtention de leur diplôme.

Réalisations :

Le groupe organise diverses activités et programmes allant des campagnes de fourniture de serviettes hygiéniques aux plates-formes de discussion, aux formations et aux conseils sur la violence contre les femmes et les filles. Le groupe croit que sa plus grande réussite est de susciter la confiance et la motivation de la population étudiante de sa communauté scolaire.

Vision: Le groupe veut que les femmes diplômées soient pleinement équipées, dans tous les aspects de la vie, au moment où elles quittent leurs établissements d'enseignement.

« Nous sommes fiers de voir qu'à la suite de notre mouvement, les étudiantes sont plus proactives dans la communauté scolaire. Non seulement obtiennent-elles de meilleurs résultats scolaires, mais elles investissent également dans leurs communautés en participant aux mouvements existants dans les écoles et en prenant l'initiative de créer leurs propres mouvements. »

<https://youngfeministfund.org/garantees/siqqee-scholars/>

Fiche-ressource 3.I : Réseaux de femmes et de filles



Miss Deaf Pride - Zimbabwe

Problème que le groupe essaye de résoudre :

Les membres du groupe travaillent à renforcer les capacités et l'estime de soi des filles et des jeunes femmes sourdes afin de montrer leur créativité, de les engager avec leurs dirigeants communautaires et qu'elles deviennent les ambassadrices de leurs communautés pour lutter contre la violence basée sur le genre à l'égard des femmes. « NON à la discrimination, NON à l'exclusion; Nous sommes sourdes et fières, pas sourdes et muettes. »

Réalisations :

L'un des plus grands succès du groupe a été l'organisation et la coordination d'une session de sensibilisation aux sourds à Norton. Ils ont réussi à rassembler des personnes sourdes de Norton et des environs, y compris certains de Harare, pour célébrer la culture sourde, célébrer leurs talents de sourds ainsi que rencontrer et interagir avec leurs dirigeants communautaires.

Vision : Elles envisagent une communauté autonome de filles et de jeunes femmes sourdes réalisant leur potentiel.

<https://youngfeministfund.org/garantees/miss-deaf-pride-zimbabwe/>

Fiche-ressource 3.I : Réseaux de femmes et de filles



Action Femme Et Eco-Justice (AFECOJU) - RDC

Problème que le groupe tente de résoudre :

Le groupe se bat pour la reconnaissance et l'accès aux droits humains et environnementaux, en particulier les droits fonciers et les droits à l'eau, des jeunes femmes et d'autres groupes marginalisés (y compris *les personnes transgenres). Il lutte aussi pour la justice climatique et environnementale et pour l'égalité des genres afin de combattre toutes les formes de violence subies par les groupes marginalisés. (*cela peut être sensible, alors n'ajoutez que si contextuellement sûr et approprié)

Réalisations :

L'un des grands succès de ce groupe a été la création d'un espace communautaire où les femmes, les jeunes féministes et d'autres groupes se rencontrent fréquemment pour discuter de la violence à laquelle sont confrontés les groupes marginalisés. Le groupe a réussi à défendre et à restaurer les droits fonciers des jeunes femmes rurales, dont les terres ont été confisquées.

Vision: La vision du groupe est de contribuer à la construction d'un mouvement fort dans lequel les couches marginalisées et vulnérables de la société font entendre leur voix par le biais de campagnes, de sensibilisation, de formation, de lobbying et de plaidoyer qui changent efficacement les lois et les politiques.

<https://youngfeministfund.org/garantees/action-femme-et-eco-justice-afecoj/>

Fiche-ressource 3.I : Réseaux de femmes et de filles



Crown the Woman (Couronner la femme) - Soudan du Sud

Problème que le groupe essaye de résoudre :

Leur mission est de reconnaître, de développer les potentiels et de promouvoir la force des femmes au sein des communautés sur les plans social, économique et politique.

Réalisations :

Selon le groupe de femmes, « malgré une histoire déchirée par la guerre et d'autres défis troublants, les femmes sud-soudanaises ont réussi à se lever et à réussir dans des professions comme la médecine, le droit et l'entrepreneuriat. Le groupe crée un lien entre les femmes sud-soudanaises plus âgées (mentors) et les femmes plus jeunes (suivies par des mentors) qui luttent toujours et s'efforcent de surmonter leurs défis en matière d'orientation et de soutien.

Vision: Favoriser un avenir avec une tolérance zéro pour les inégalités, l'injustice et toute autre pratique néfaste qui affecte les femmes et les enfants.

<https://youngfeministfund.org/garantees/crown-the-woman/>

Fiche-ressource 3.I : Réseaux de femmes et de filles



Girls United for Human Rights (Filles unies pour les droits humains) - Pakistan

Problème qu'elles tentent de résoudre :

Elles donnent aux filles les moyens de revendiquer leurs droits et de plaider pour l'égalité des genres et la justice. Le groupe travaille essentiellement à autonomiser les filles afin qu'elles puissent vivre la vie qu'elles veulent.

Réalisations:

Elles ont fait campagne pour les droits des filles, en particulier à l'éducation, comme moyen d'empêcher le mariage précoce. Elles ont visité 300 maisons en bâtissant des dialogues avec les parents pour les informer des effets néfastes des mariages précoces sur les filles. Elles ont également fourni une assistance juridique et un soutien aux filles survivantes de violence.

Vision: Elles envisagent une société pacifique, socialement juste, démocratique et tolérante où toutes les filles ont un statut égal, ne sont pas sujettes à la discrimination et vivent dans la dignité, le respect et l'égalité.

<https://youngfeministfund.org/garantees/girls-united-for-human-rights-2/>

Fiche-ressource 3.I : Réseaux de femmes et de filles



Corporación Sihyta - Colombie

Problème que la corporation essaye de résoudre :

Elle vise à résoudre les problèmes liés à l'environnement. Elle vise à fournir des alternatives et des solutions environnementales aux défis environnementaux auxquels sa communauté est confrontée.

Réalisations:

Le groupe a développé un projet dans lequel une méthode d'éducation créative a été mise en œuvre. Il a visité différentes écoles de la ville pour répandre l'importance des arbres indigènes et pousser les jeunes à faire partie des processus visant à encourager la plantation d'arbres pour aider l'environnement. « Étant une organisation composée principalement de femmes, nous donnons l'exemple de l'autonomisation et de la participation des femmes. »

Vision:

Elles veulent renforcer la communauté dans ses processus organisationnels pour promouvoir des espaces de discussion sur les problèmes environnementaux.

<https://youngfeministfund.org/garantees/corporacion-sihyta/>

LES ENFANTS DE MAYA

C'est une histoire à propos des enfants de Maya.

Les enfants adorent jouer à des jeux.



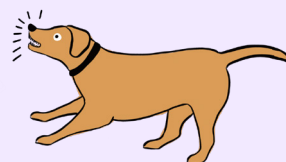
Un matin, les deux enfants jouent ensemble dans le quartier. L'enfant B veut aller jouer avec d'autres enfants du quartier, mais l'enfant A préfère qu'ils continuent à jouer uniquement tous les deux.



Ils se disputent un peu et l'enfant A se met à pleurer. Finalement, l'enfant B accepte et les deux enfants restent ensemble et ne vont pas se joindre aux autres enfants.



Lorsqu'ils rentrent chez eux après avoir joué dehors, un énorme chien s'approche d'eux et se met à aboyer. Le chien ne les laissera pas passer. L'enfant A et l'enfant B commencent tous deux à réfléchir à des moyens de s'échapper.



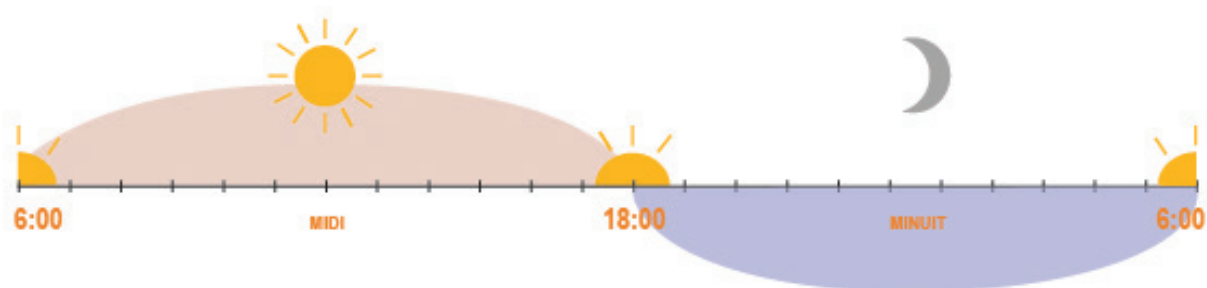
Ils parviennent à s'échapper et rentrent chez eux en courant !



À ce moment-là, ils entendent le chien aboyer à l'entrée. L'enfant A se cache et l'enfant B décide d'aller à l'entrée et de gérer le chien.



Fiche-ressource 4.2³⁶ : Adaptation de l'activité 2 - Chronologie de 24 heures



36 https://www.care.org/sites/default/files/documents/FFBS_4_Gender_Tools.pdf

NOS CONSEILS EN MATIÈRE DE RELATIONS



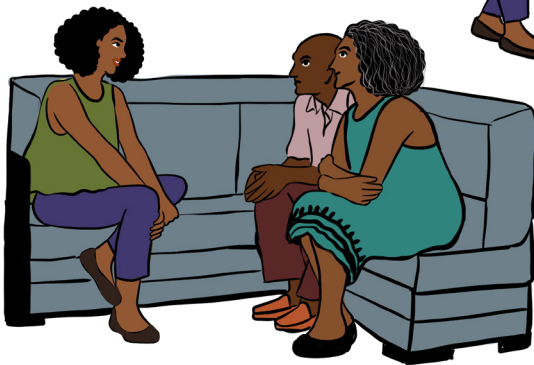
Soyez prêtes : Soyez conscientes de ce que vous demandez et réfléchissez aux conséquences de votre demande.



Choisissez le bon moment : Lorsque la situation à la maison est détendue, 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 avançant des faits. Si vous commencez à vous sentir trop agitée pour continuer, vous pouvez demander à vos tuteurs/tuteurs de faire une pause dans la discussion et de reparler du problème plus tard.

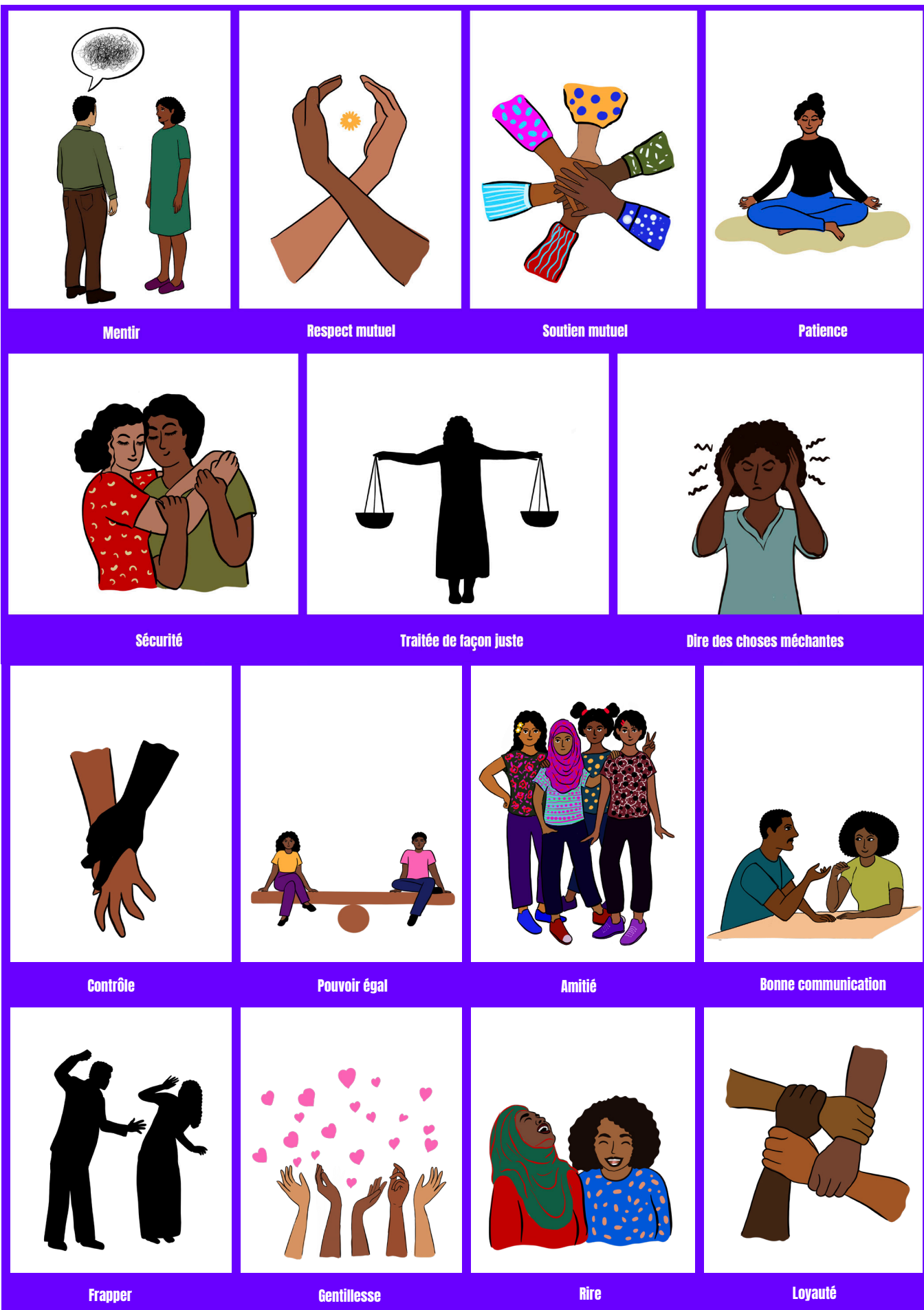


Écoutez ce que vos tuteurs/tuteurs ont à dire : Considérez leur point de vue et si elles/ils ont raison.

Utilisez des « Déclarations du Je » : Ce sont des déclarations qui montrent ce que vous ressentez ou ce que vous pensez sans blâmer l'autre personne. Ces phrases parlent de notre propre expérience et de nos propres sentiments. Cela signifie que vous pourriez dire : « Je suis bouleversée par ce que tu as dit » au lieu de dire « Tu es une mauvaise personne pour avoir dit ce que tu as dit. »



Fiche-ressource 6.I : Ragouît de relation saine



Fiche-ressource 6.I : Ragoût de relation saine



MESSAGES CLÉS DE LA RELATION

Filles célibataires

Amitiés : À mesure que les filles et les garçons mûrissent, elles/ils commencent à accorder plus d'importance aux amitiés. Elles/ils commencent à construire plus d'amitiés avec des personnes extérieures à leur cercle familial. Avoir des ami(e)s et être un(e) bon(ne) ami(e) devient assez important et les amitiés sont très puissantes. Les ami(e)s peuvent avoir une grande influence sur nous, y compris sur ce que nous disons, aimons, et comment nous nous comportons. Nous pouvons également avoir une influence sur nos ami(e)s. Parfois, cette influence peut être positive et parfois elle peut être négative. Lorsque l'influence est négative, nous appelons cela la pression négative des pairs ; Par exemple lorsque nos ami(e)s ou d'autres personnes dans notre vie essaient de nous amener à faire ou à penser quelque chose qui pourrait être nuisible ou nocif pour nous-mêmes et pour les autres.

Relations amoureuses : Pendant cette période de changement, les filles et les garçons peuvent également s'intéresser à des relations amoureuses. Elles/ils peuvent commencer à développer des sentiments amoureux pour une autre personne, vouloir passer plus de temps avec cette personne et considérer cette relation comme « spéciale ». Parfois, les filles et les garçons peuvent voir leurs ami(e)s dans des relations et peuvent ressentir de la curiosité. Parfois, les ami(e)s peuvent influencer ce que nous pensons des relations. Par exemple lorsque nous avons entendu Maria dire à Sara que le comportement de Ghaleb était normal ; Sara pourrait être amenée à penser que c'est ainsi que les gens se comportent dans une relation. Il est donc important que les filles puissent s'entourer d'amies sans jugement, dignes de confiance et solidaires vers qui elles peuvent se tourner lorsqu'elles ont besoin de parler de quelque chose qui les dérange et quand elles ne savent pas si quelque chose est sain ou malsain. Nous pouvons être ce genre d'amie pour d'autres filles.

Dans certaines communautés, il peut ne pas être accepté que les filles ou les garçons aient des relations avec d'autres personnes. Les filles peuvent constater que leur première expérience d'une relation advient une fois qu'elles sont mariées, ou un court laps de temps avant le mariage pendant qu'elles font connaissance avec leur futur mari. D'autres fois, elles peuvent avoir des relations et les garder en secret et avoir l'impression de ne pas pouvoir parler des problèmes qu'elles peuvent rencontrer parce qu'elles ont peur que les gens apprennent qu'elles sont en relation. Il est très important pour les filles et les jeunes femmes de connaître la différence entre une relation amoureuse saine et malsaine. Ainsi, lorsqu'elles se retrouveront dans une relation, elles pourront savoir quand elles sont traitées de façon injuste et mauvaise et quand elles ne le sont pas. C'est notre droit d'être traitées de manière égale et avec gentillesse et respect.



MESSAGES CLÉS DE LA RELATION

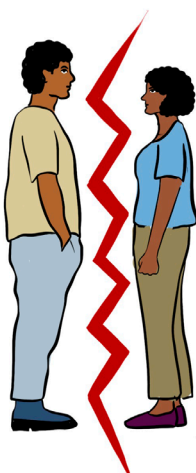
Filles mariées et divorcées

Lorsque nous entrons dans des relations à un jeune âge, nous n'avons parfois pas toutes les informations sur ce à quoi ressemblent des relations saines et malsaines. Dans certaines communautés, il peut ne pas être accepté que les filles ou les garçons aient des relations avec d'autres personnes. Les filles peuvent constater que leur première expérience d'une relation advient une fois qu'elles sont mariées, ou un court laps de temps avant le mariage pendant qu'elles font connaissance avec leur futur mari.



Il est donc important que les filles puissent s'entourer d'amies sans jugement, dignes de confiance et solidaires vers qui elles peuvent se tourner lorsqu'elles ont besoin de parler de quelque chose qui les dérange et quand elles ne savent pas si quelque chose est sain ou malsain. Nous pouvons être ce genre d'amie pour d'autres filles.

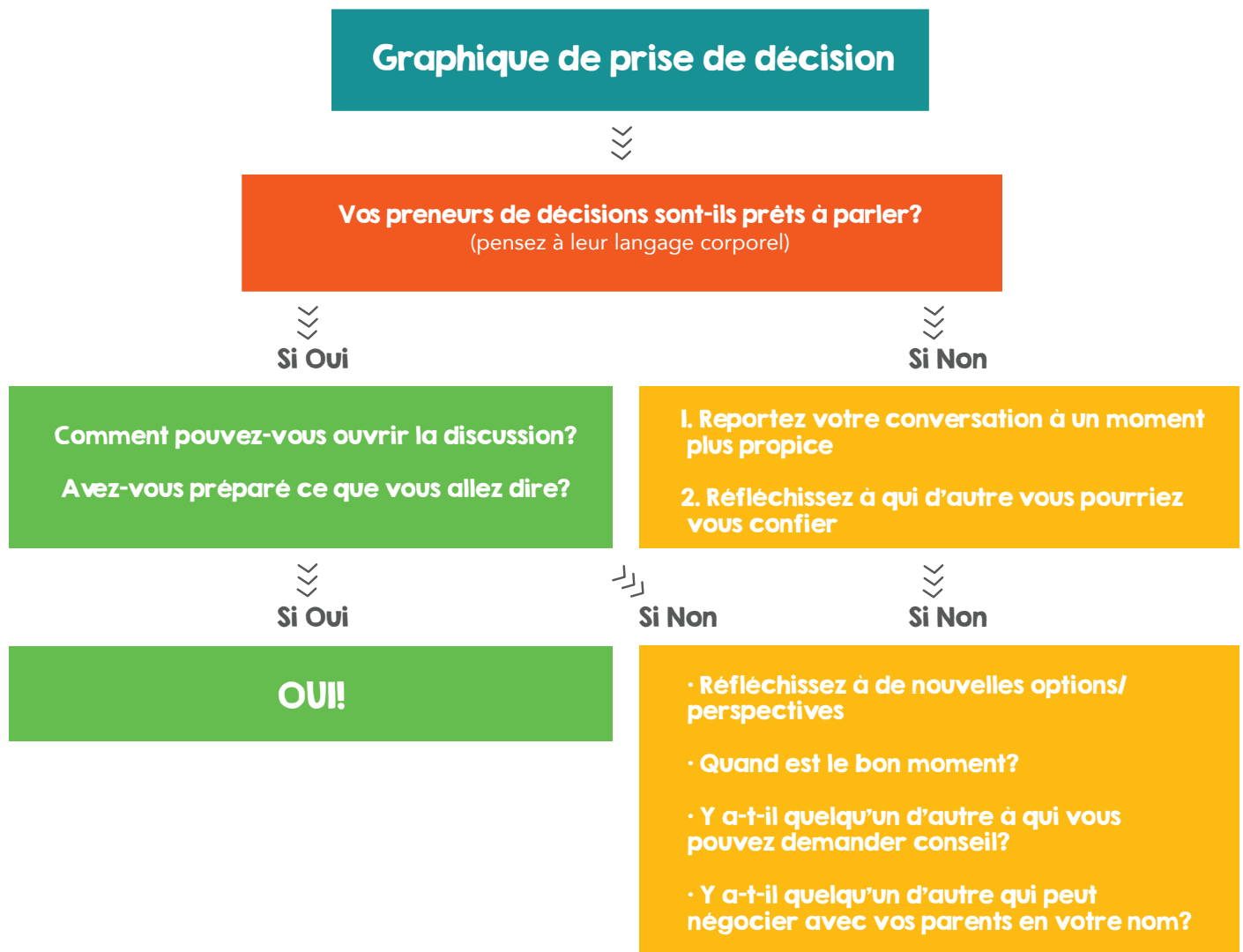
Les filles peuvent aussi divorcer pour de nombreuses raisons, comme par exemple pour quitter une relation malsaine. Les informations présentées dans cette session aideront les filles divorcées à mieux connaître les relations saines et malsaines si elles décident de se mettre en couple avec quelqu'un d'autre. Elles peuvent également aider les filles à comprendre les types de qualités qu'elles recherchent dans leurs amitiés et les autres relations dans leur vie.



Elles peuvent avoir elles-mêmes décidé de se marier parce qu'elles ont rencontré quelqu'un et qu'elles croient bien connaître cette personne. Et bien que de nombreuses relations soient saines, heureuses et solidaires, il existe des situations où les filles peuvent se retrouver dans des relations malsaines. Cela se produit généralement lorsque les hommes prennent beaucoup plus de pouvoir que les femmes dans la relation.



Fiche-ressource 7.1 : Graphique de prise de décision



Fiche-ressource 7.2 : La ligne Oui/Non

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 ».



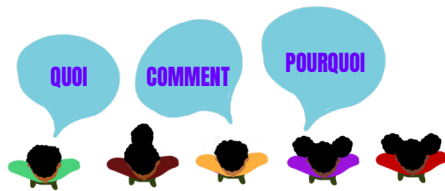
Ligne de demande:

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.

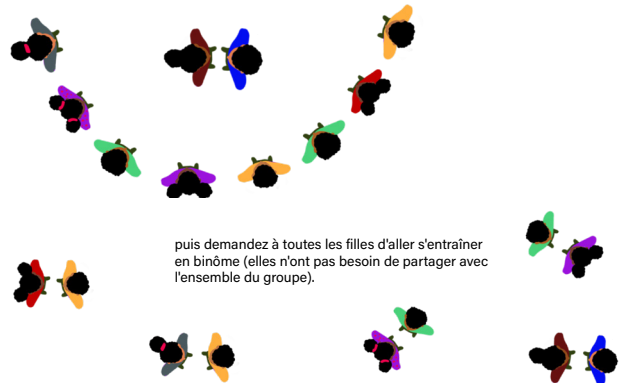


Après s'être entraînée une fois, dites à la « ligne de demande » que lorsque la personne en face d'elle dit non, elle doit poser les questions « quoi », « comment » ou « pourquoi », ce qui obligera leur partenaire à expliquer ses raisons.



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).

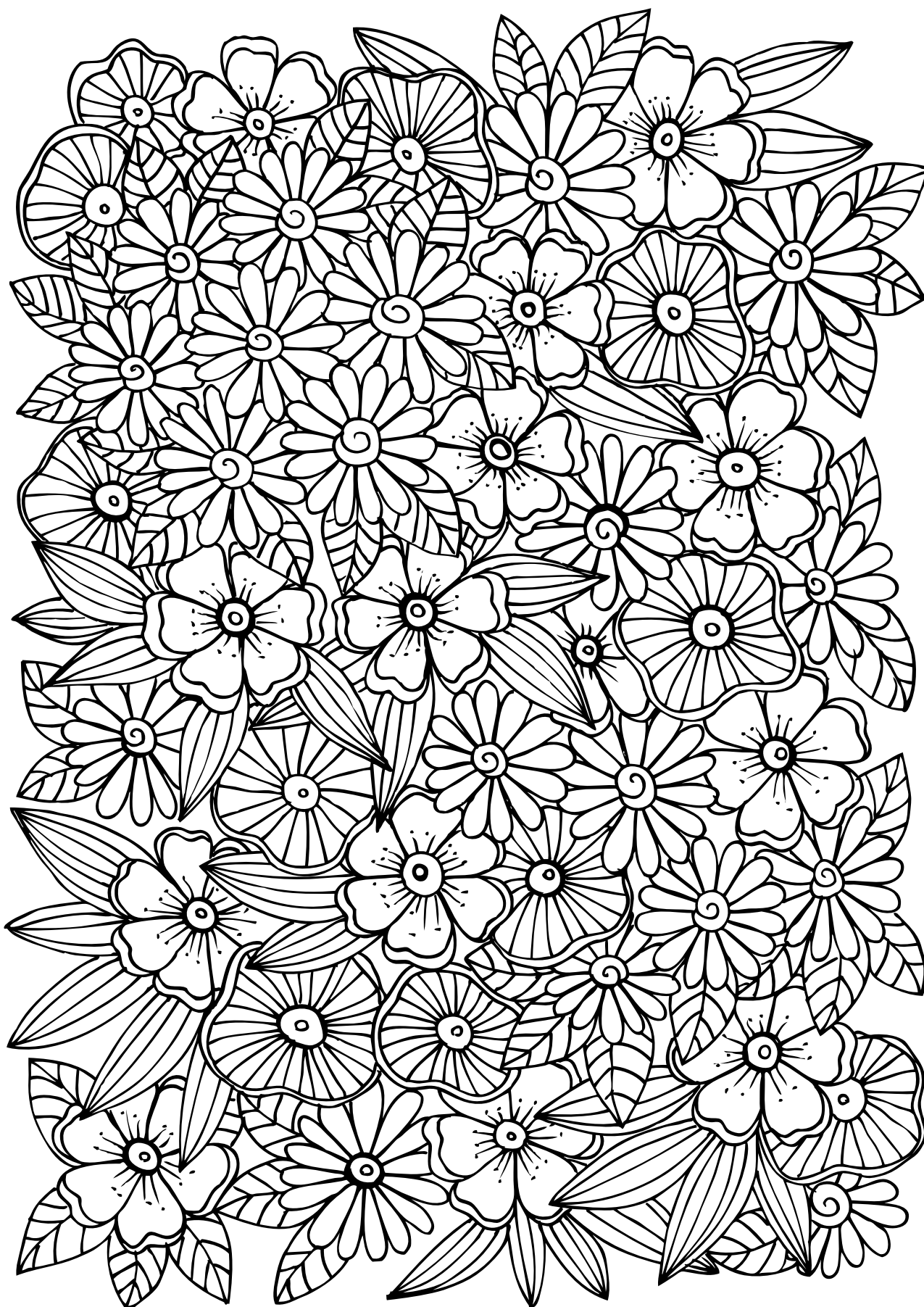
La « ligne de demande » posera ensuite à nouveau la question avec les nouvelles informations fournies par la « ligne du non ». La personne située sur la « ligne du non » pourra alors décider si elle accepte la demande de la personne en face.



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

Fiche-ressource 8.I : Modèle de cadeau

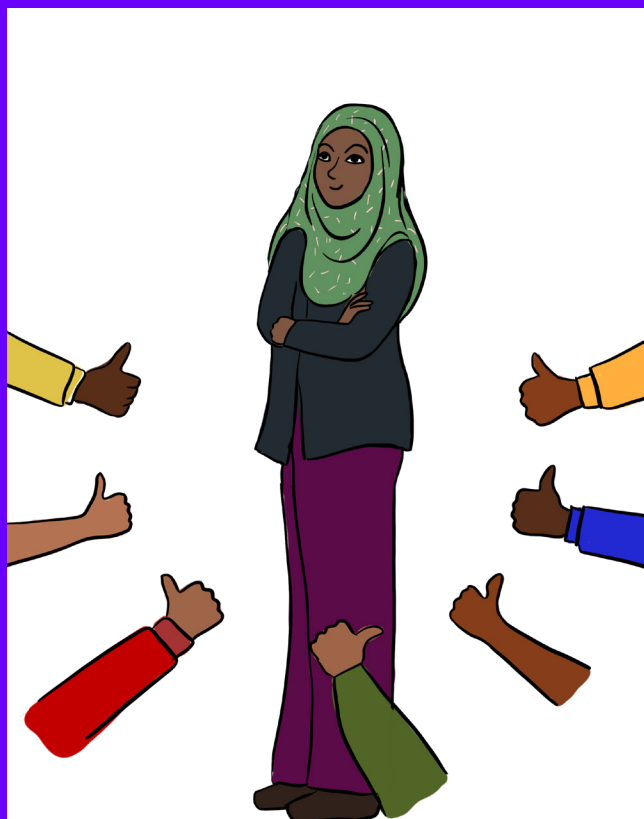




Fiche-ressource 9.1 : Cartes des droits



**OPPORTUNITÉ DE PRENDRE SES
PROPRES DÉCISIONS**



RESPECT DES AUTRES



**CONTRÔLE DE SON
PROPRE CORPS**



SÉCURITÉ PHYSIQUE

LES DROITS DES FILLES



Les filles ont le droit de jouer et de se reposer.



Les filles ont le droit de choisir leurs propres amies et de rejoindre ou de créer des groupes d'amies, à condition que cela ne nuise pas aux autres.



Les femmes et les filles ont le même droit que les hommes de se marier, de choisir librement un partenaire et de ne contracter mariage qu'avec leur libre et plein consentement, en plus d'avoir les mêmes droits et responsabilités pendant le mariage et lors de sa dissolution.



Les filles ont le droit de donner leur avis et d'être écoutées et prises au sérieux par les adultes.



Les filles appartenant à une minorité ethnique, religieuse ou linguistique devraient avoir accès aux mêmes droits que toutes les autres filles et garçons. Elles devraient être autorisées à vivre leur propre culture, à utiliser leur langue et à pratiquer leur religion.

Les filles ont droit à la nourriture, aux vêtements, à un endroit sûr pour vivre et à ce que leurs besoins fondamentaux soient satisfaits. Les filles ne devraient pas être retenues ou empêchées de faire des choses que les autres enfants peuvent faire.



Tous les adultes devraient faire ce qu'il y a de mieux pour les filles. Lorsque les adultes prennent des décisions, ils doivent réfléchir à la manière dont leurs décisions affecteront les filles.

Les filles ont droit à une éducation de bonne qualité. Les filles devraient être encouragées à aller à l'école et atteindre le plus haut niveau possible d'éducation.



Les filles ont le droit d'être protégées contre les préjudices et les abus, qu'ils soient physiques ou psychologiques.



Les familles ont la responsabilité d'aider les filles à apprendre à exercer leur droit et à s'assurer que leurs droits sont protégés.



Les filles et les garçons ayant un handicap devraient avoir une vie pleine et digne et être capables de participer activement à la communauté.



Fiche-ressource 9.3 : Nos droits, messages clés

NOS DROITS - MESSAGES CLÉS

Filles célibataires



Attendre d'avoir 18 ans pour vous marier vous donne de meilleures chances de devenir une adulte prospère.

Vous avez le droit de terminer vos études. Finir vos études vous offrira de meilleures chances de devenir une adulte prospère.



Le mariage est une étape importante. Attendre de mieux connaître la personne et d'être plus âgée avant de vous marier vous permettra de vous assurer que vous prenez la bonne décision pour vous et votre famille.

Même si vos parents et grands-parents se sont mariés jeunes, cela ne signifie pas que c'est le bon choix pour vous.



Vous devez être impliquée dans la décision de vous marier. Si vous avez des doutes sur le mariage ou si vous subissez des pressions pour vous marier avant de vous sentir prête, vous devriez en discuter avec votre famille. Si vous le souhaitez, vous pouvez également obtenir des conseils et un soutien dans l'espace sûr pour les femmes et les filles ou dans l'agence de protection de l'enfance.



Retarder une première grossesse jusqu'à ce qu'une fille ait au moins 18 ans permet de garantir une grossesse et un accouchement plus sûrs. Pour les filles de moins de 15 ans, les risques liés à leur santé et celle de leurs bébés augmentent considérablement.



Si vous êtes mariée ou prévoyez de vous marier, obtenez des informations sur le planning familial et les grossesses sans risque. Cela vous aidera à vous protéger, à vous et à votre bébé.

Si vous envisagez de vous marier, vous pensez que le mariage vous apportera peut-être plus d'indépendance et de liberté. Le mariage vient avec de nombreuses responsabilités à la fois financières et sociales. Il est donc important de profiter des années que vous avez en tant que fille pour vous amuser avec vos amies avant d'assumer les responsabilités du mariage.



NOS DROITS - MESSAGES CLÉS

Filles mariées/divorcées



Vous avez le droit de poursuivre votre scolarité, d'accéder aux services de santé et de participer à la vie communautaire même lorsque vous êtes mariée ou divorcée. Il peut être difficile pour les filles mariées et divorcées d'accéder à leurs droits en raison des limitations que les autres leur imposent. Si vous vous trouvez dans cette situation, vous pouvez parler à un adulte de confiance ou à quelqu'un de l'espace sûr.



Si vous avez un bébé, il doit être enregistré immédiatement après sa naissance afin qu'il puisse acquérir une nationalité et être reconnu par l'État. Cela vous aidera à garantir ses droits.



Les informations sur le planning familial et les grossesses sans risque peuvent être très utiles pour les filles mariées et divorcées et vous aideront à vous protéger (ainsi qu'à votre bébé). Assurez-vous que ces informations proviennent d'une source fiable, par ex. un médecin confidentiel. L'espace sûr peut vous indiquer les endroits où obtenir ces informations.



Retarder une première grossesse jusqu'à ce qu'une fille ait au moins 18 ans permet de garantir une grossesse et un accouchement plus sûrs.



Si quelqu'un ne respecte pas votre droit d'attendre que votre corps soit complètement développé pour tomber enceinte, vous pouvez parler à un adulte de confiance qui peut vous aider à réfléchir à des options plus sûres pour vous. Une travailleuse sociale de l'espace sûr peut également vous aider à gérer cette période.

Lorsque le mariage précoce est légal:

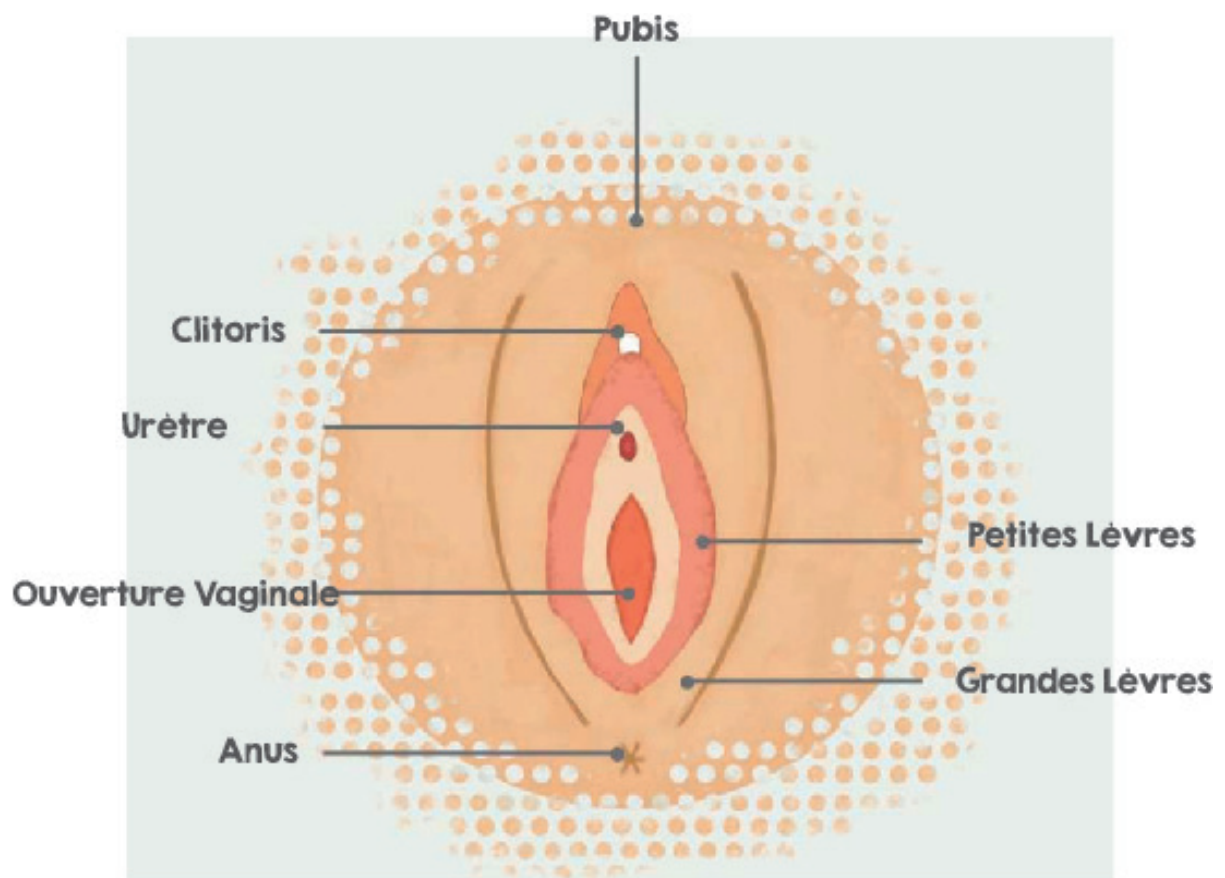


Sans une preuve de mariage, vous pourriez avoir des difficultés à obtenir la garde de vos enfants, le divorce et la pension alimentaire. Vous et vos enfants pouvez également rencontrer des difficultés en matière d'héritage. Avoir un certificat de mariage est une protection pour vous et vos enfants.

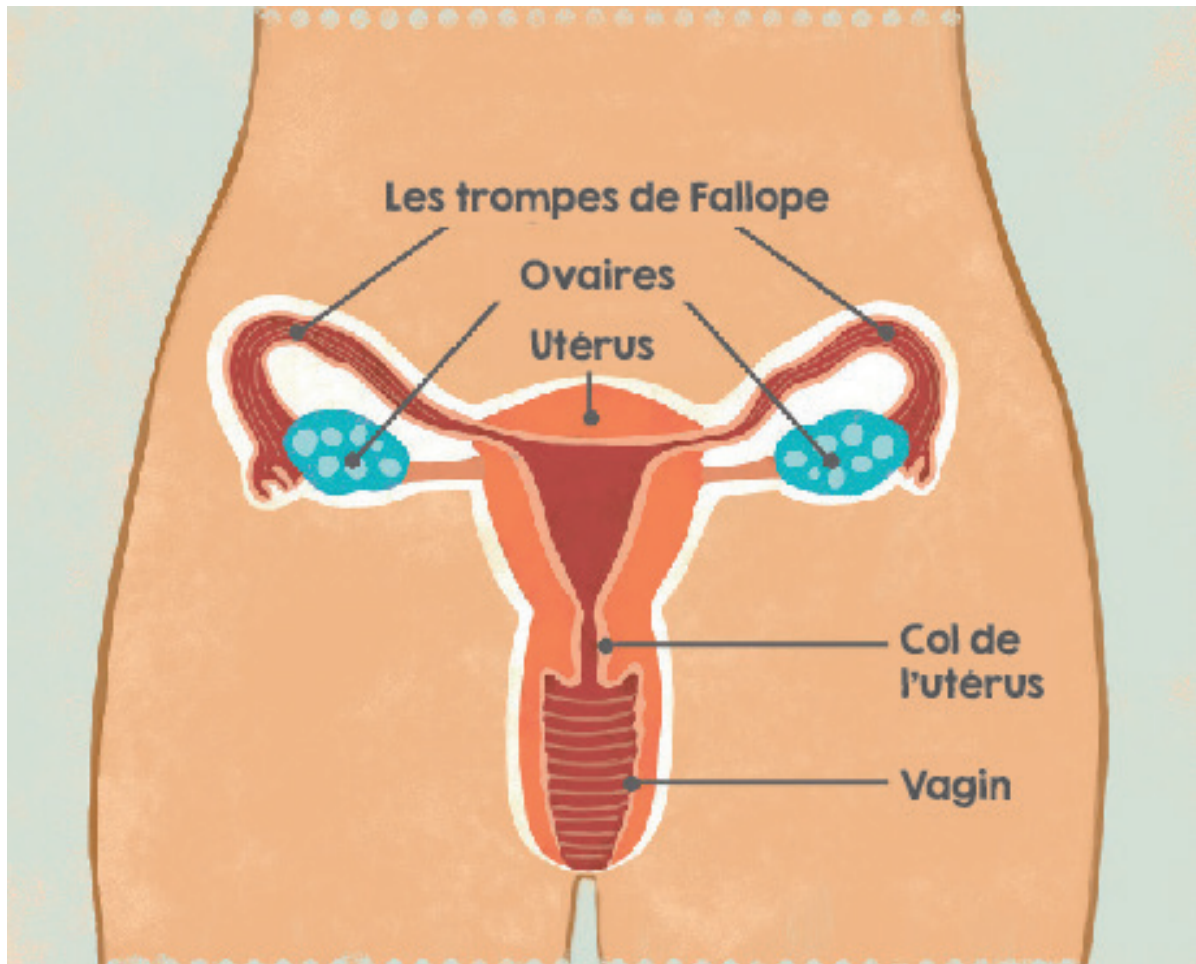


Vous avez le droit de recevoir des conseils juridiques sur les raisons pour lesquelles il est important d'enregistrer votre mariage et quelles sont les étapes pour le faire. Vous pouvez parler à une travailleuse sociale de l'espace sûr qui pourra vous aider à contacter le partenaire juridique le plus proche de vous à tout moment pour obtenir un soutien et une assistance à ce sujet.

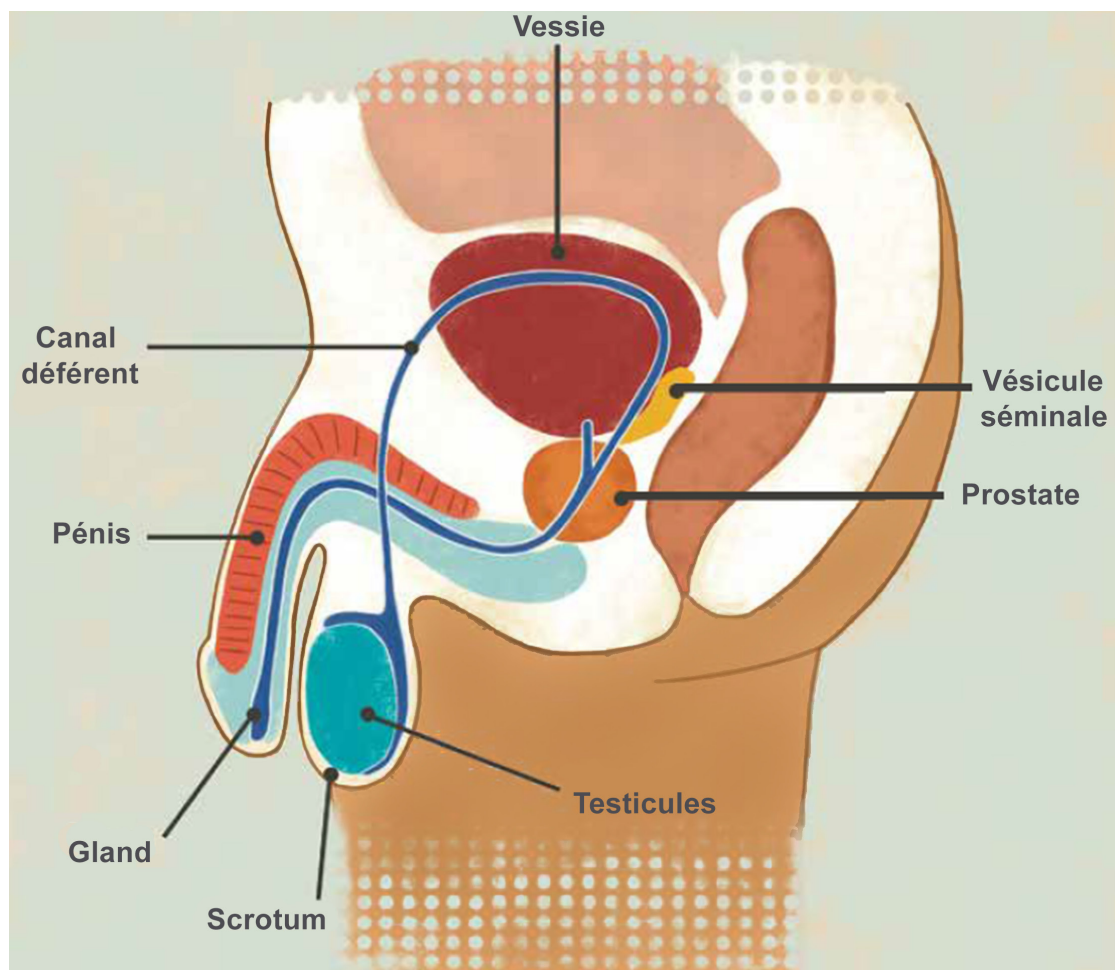
Fiche-ressource I0.I : Les parties externes du corps reproducteur d'une femme



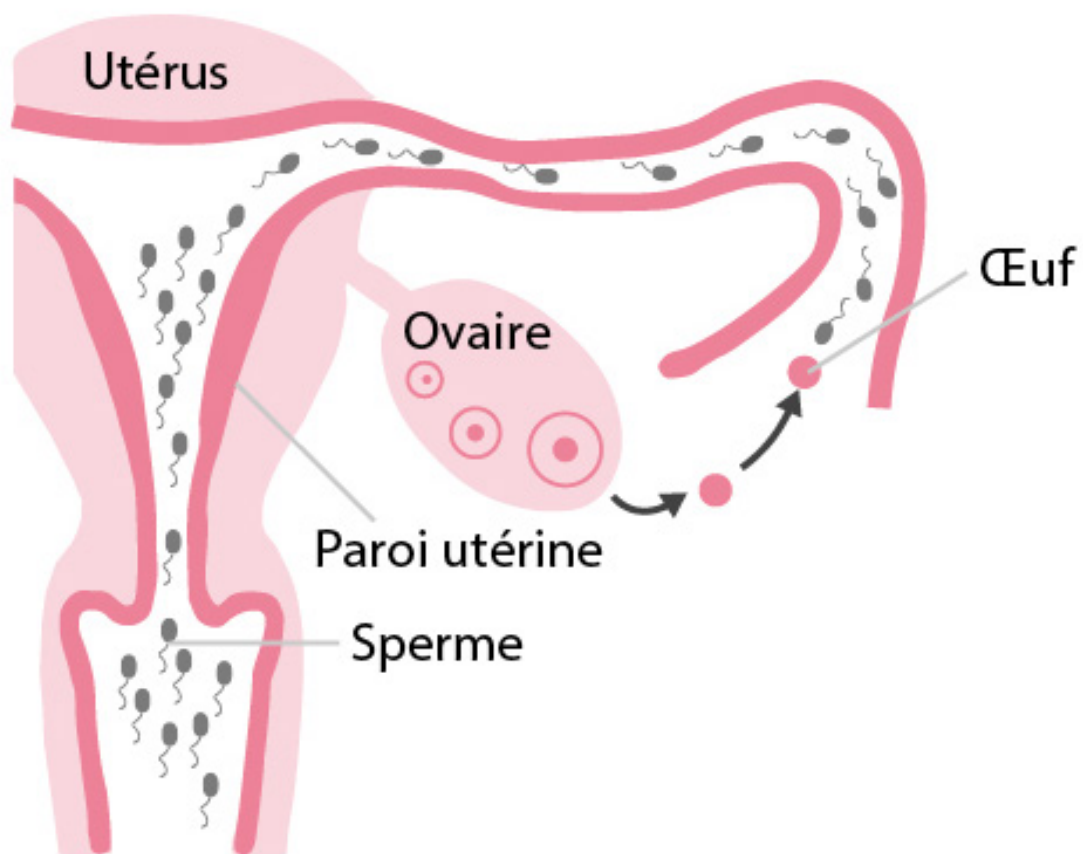
Fiche-ressource I0.2 : Les parties internes du corps reproducteur d'une femme



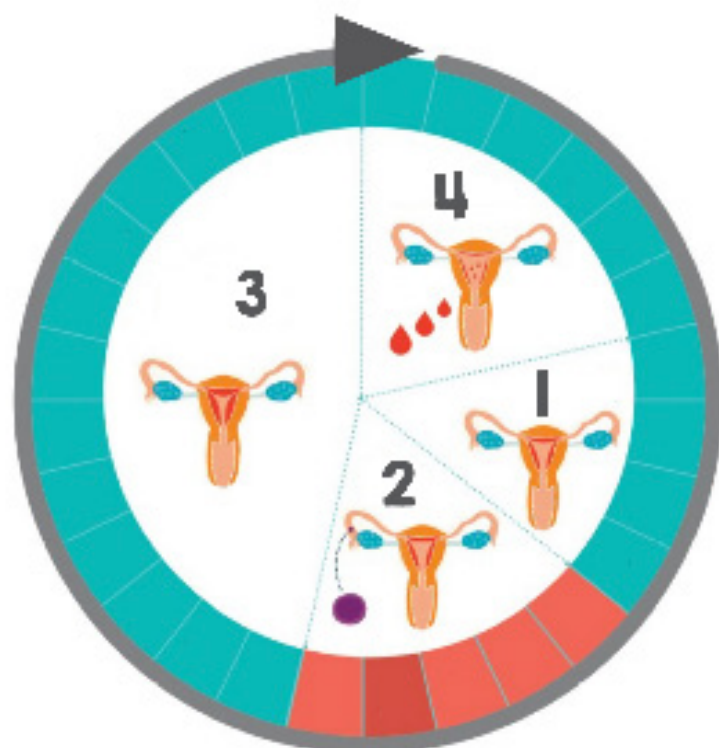
Fiche-ressource I0.3 : Les organes masculins



Fiche-Resource 10.4 : Fécondation interne



Fiche-Resource I0.5 : Cycle d'ovulation



1. L'utérus est nettoyé par les trompes de Fallope. En règle générale, un œuf mûrit à chaque cycle.
2. Une fois mûr, l'œuf est libéré de l'ovaire et traverse la trompe de Fallope. Lorsque l'œuf traverse le tube, le mucus utérin s'épaissit.
3. Si l'œuf est fécondé, comme c'est le cas pendant la grossesse, un bébé pendant toute la grossesse.
4. Si l'œuf n'est fécondé, le corps élimine la progéniture sous forme de sang. Les saignements réguliers font partie d'un processus normal chez les femmes en âge de procréer.

Fiche-ressource I0.6 : Calendrier menstruel

Mois :			Année :			
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi

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 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 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 amis 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 victimes de discrimination 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 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 une 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.

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.

FICHE-RESSOURCE

La contraception (Suite)

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.

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(e) 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.
Hormone IUD	99%	Un(e) 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.
Copper IUD	99%	Un(e) 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.

RESSOURCE

La Contraception (Suite)

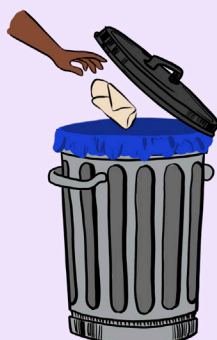
Méthode	Efficacité	Mode d'utilisation	Points positifs	Points négatifs
Diaphragme	88-94%	Utilisez le diaphragme chaque fois que vous avez des relations sexuelles. Doit être utilisé avec un spermicide.	Peut-être utilisé pendant plusieurs années.	Augmente les risques d'infection urinaire.
Préservatif féminin	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.
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 II.5 : Démonstration de la gestion de l'hygiène menstruelle

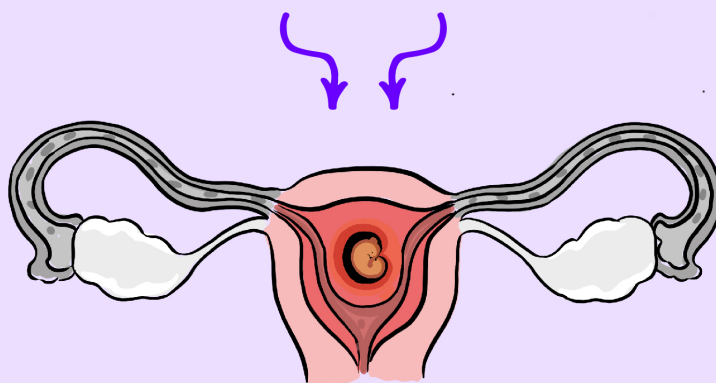
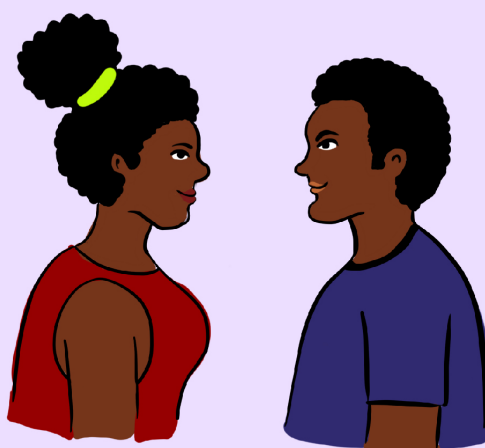
DÉMONSTRATION DE LA GESTION DE L'HYGIÈNE MENSTRUELLE



DÉMONSTRATION DE LA GESTION DE L'HYGIÈNE MENSTRUELLE

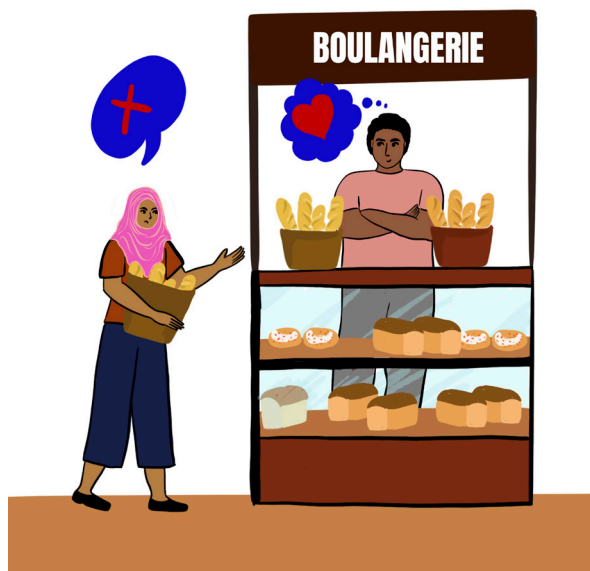
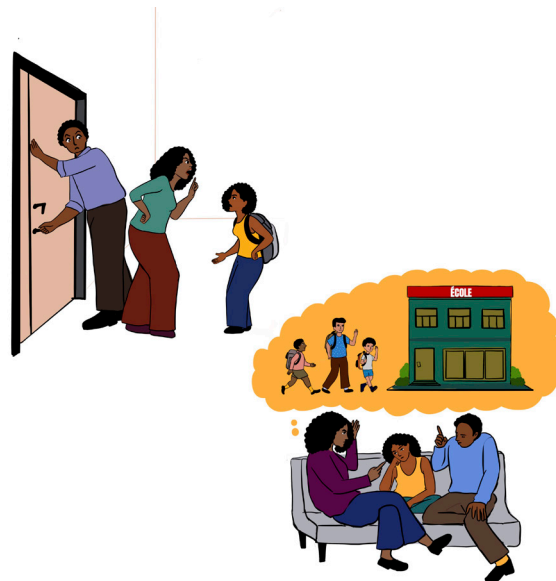


FAIRE DES BÉBÉS



Fiche-ressource I2.1 : Exemples d'illustrations pour l'activité I

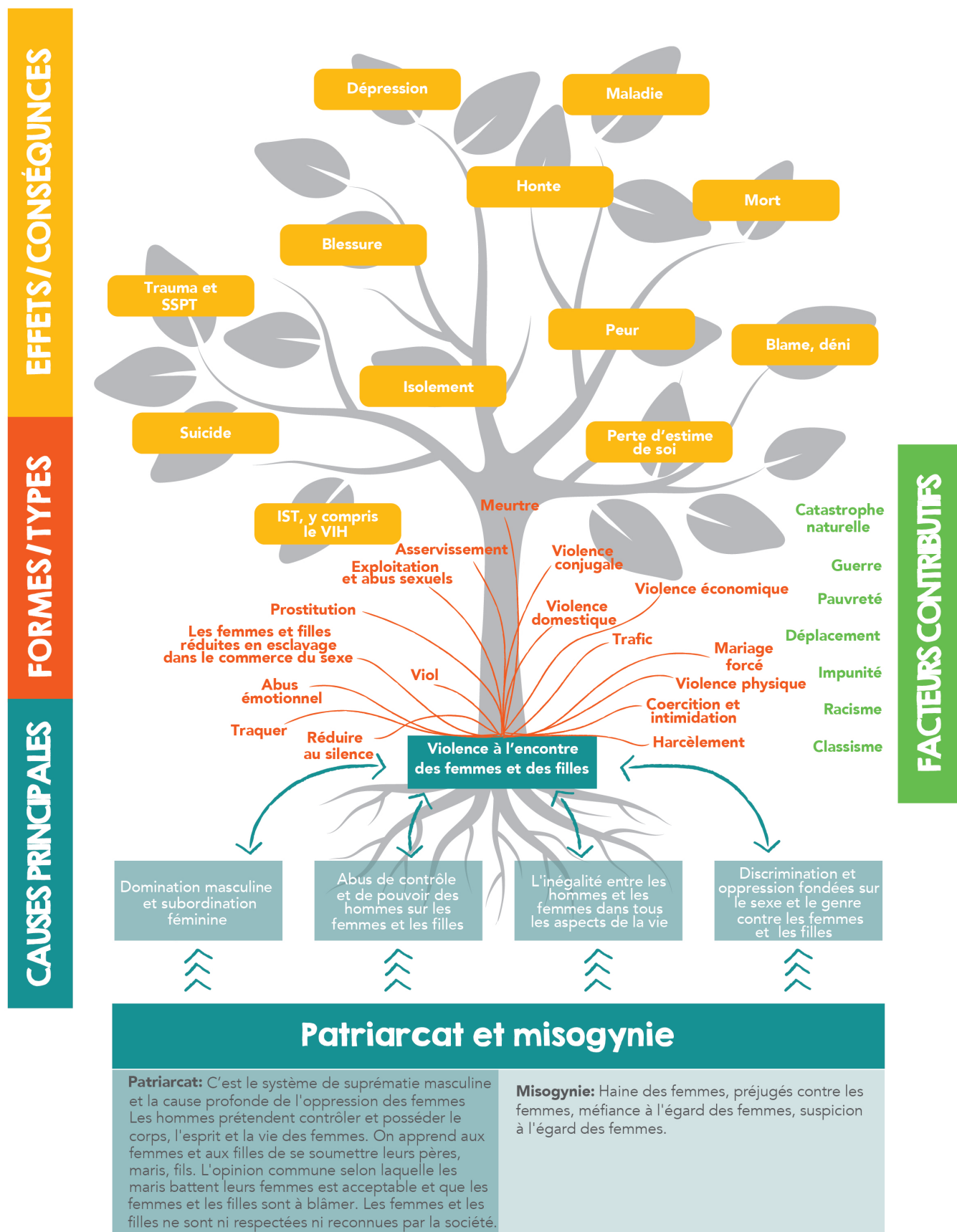
Filles célibataires



Filles mariées / divorcées



Violence à l'encontre des femmes et des filles.



Resource I3.I : Message clés

Ces messages clés sont un guide pour la conversation avec les filles. Vous n'avez pas besoin de les utiliser, mais ils sont inclus au cas où ils seraient utiles. Ils ont été organisés par thème pour que vous puissiez naviguer facilement.

La gestion de cas :

Les filles peuvent être référées à une travailleuse sociale pour tout problème auquel elles sont confrontées, même si elles ne pensent pas subir de violence. Quel que soit le problème, une travailleuse sociale peut le résoudre avec la fille et la soutenir ou la diriger vers le service le plus approprié.

Sur les relations sexuelles dans le mariage et les unions:

- De nombreuses circonstances et sentiments différents influencent la décision des personnes d'avoir ou non des relations sexuelles, par exemple leurs expériences passées, leurs pairs, leur culture ou leur foi peuvent influencer leurs décisions. Parfois, les personnes peuvent avoir des sentiments mitigés. Elles peuvent ressentir la pression des autres pour avoir des relations sexuelles (pression d'un partenaire, pression des pairs ou pression de la famille). Parfois elles peuvent vraiment vouloir avoir des relations sexuelles.
- Parfois, les personnes en union ou mariées trouvent qu'elles sont physiquement attirées l'une par l'autre et elles peuvent toutes deux désirer un contact sexuel, qui peut inclure se tenir la main, s'embrasser, se caresser ou toute autre activité intime. Lorsqu'il y a confiance, respect et attention entre deux personnes, ces expériences peuvent être merveilleuses et excitantes. Il y a aussi des situations où le contraire est vrai et le bien-être des filles, y compris le bien-être sexuel, sera affecté. Dans ces situations, une fille peut parler à une travailleuse sociale qui pourra l'aider à réfléchir à des stratégies pour adresser ce problème.

Sur la communication sur le sexe :

- Être à l'aise pour communiquer ce que vous voulez ou ne voulez pas pendant les rapports sexuels est important pour créer une relation sexuelle mutuellement respectueuse et responsable.
- Parfois, il peut être gênant de parler de sexe, ou vous pouvez vous sentir inquiète de soulever un problème lié au sexe avec votre partenaire. Cela peut être dû au fait que vous ne voulez pas déranger l'autre personne en parlant de problèmes, que vous craignez que votre partenaire rompe avec vous si vous dites quelque chose. Cela peut aussi être dû au fait que votre partenaire peut ne pas être ouvert à en parler, ou vous pouvez avoir peur d'en parler.
- Lorsque les filles sont dans une relation où il y a une bonne communication et où les filles ont un certain pouvoir d'influencer les décisions, elles peuvent développer leur niveau de confiance et de confort pour parler de sexe avec leur partenaire. Lorsque les filles sont dans des relations où cela n'est pas possible, elles peuvent avoir besoin de développer d'autres stratégies qui peuvent les aider à faire valoir leurs droits sur leur corps.
- Vous pouvez toujours parler à une travailleuse sociale des problèmes auxquels vous êtes confrontée et elle peut vous aider à déterminer quelle serait la meilleure approche dans votre situation.

Sur les relations saines :

- Dans une relation saine, les deux personnes devraient pouvoir s'exprimer ouvertement et être capables d'écouter, d'apprécier et d'accepter les besoins de l'autre personne.
- Nous ne nous trouvons pas toujours dans une situation où cela est possible. Si vous pensez que vous êtes dans une relation malsaine et que vous voulez en parler à quelqu'un, vous pouvez parler à une travailleuse sociale de l'espace sûr pour les femmes et les filles.

Sur nos droits :

- Personne ne devrait faire quoi que ce soit de sexuel dans une relation si elle ne se sent pas tout à fait prête/confortable à le faire. Les filles ont le droit de dire non ou d'arrêter le rapport sexuel avant et même

pendant le rapport sexuel. Parfois, il n'est pas possible de garantir ce droit, car cela pourrait nous mettre encore plus en danger. Mais il est important de savoir que c'est notre droit, car si nous ne le savons pas, nous pouvons croire qu'il est de notre devoir de toujours avoir des relations sexuelles si notre partenaire le demande.

- Nos droits peuvent ne pas toujours être respectés et si les filles se trouvent dans cette situation, elles peuvent parler à une travailleuse sociale dans l'espace sûr qui est formée pour aider les filles confrontées à ces problèmes.

Sur les informations sur le sexe :

- Les amies et les pairs peuvent avoir des informations sur le sexe parce qu'elles traversent souvent des choses similaires. C'est formidable de parler de sexe à des amies si vous leur faites confiance, et il est rassurant de savoir que d'autres filles ont des expériences ou des questions similaires aux vôtres. Mais soyez prudente lorsque vous prenez des conseils médicaux sur les relations sexuelles de vos amies, car ils peuvent parfois ne pas être précis ou être basés sur des rumeurs ou sur leurs propres expériences.
- Il existe de nombreux mythes et informations erronées sur les relations sexuelles. Si vous n'êtes pas sûre des informations que vous avez entendues, cherchez plus d'informations auprès d'une source fiable, comme un agent de santé ou une personne de l'espace sûr pour les femmes et les filles.

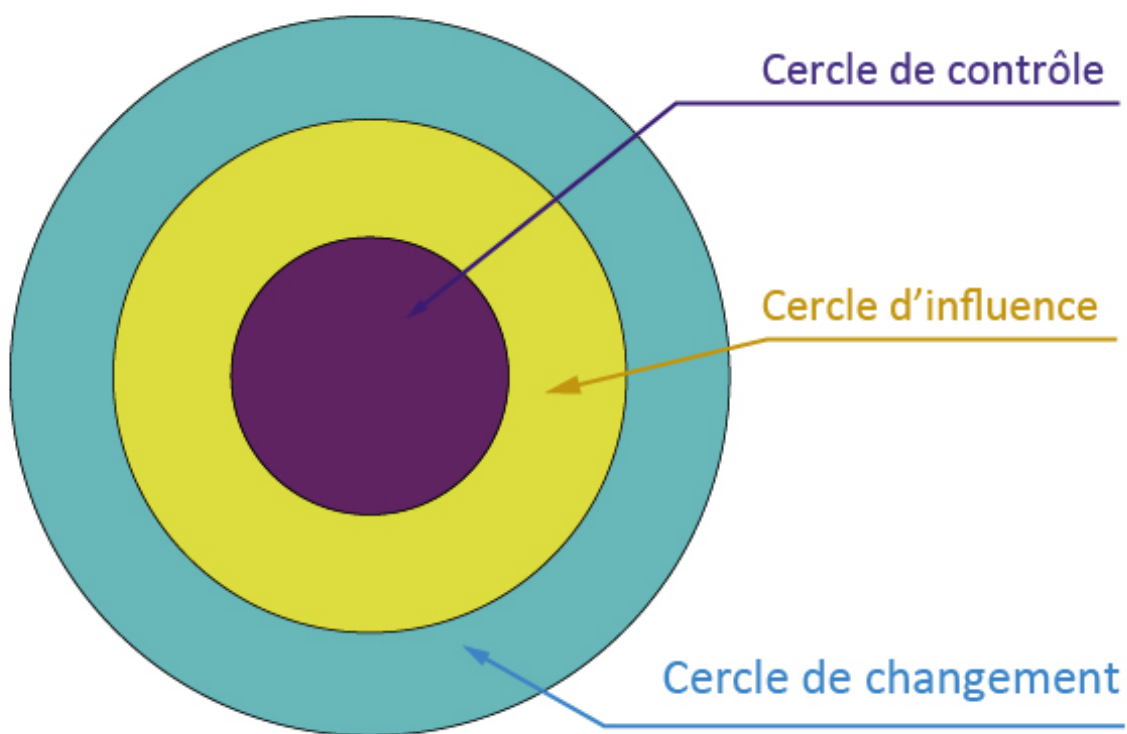
Sur le consentement :

- Le consentement sexuel signifie que les deux personnes acceptent de participer à une activité sexuelle particulière. Si une personne ne le veut pas, elle n'est pas consentante.
- Tous les actes sexuels nécessitent un consentement et nous avons le droit de donner ou de retirer notre consentement.
- Les filles et les garçons dans des relations et même mariés ont le droit de dire non à tout comportement sexuel. Parfois, ces droits ne sont pas respectés. Si une fille se trouve dans cette situation, elle peut demander l'aide d'une travailleuse sociale.

Fiche-ressource I4.I : Tableau de planification de la sécurité

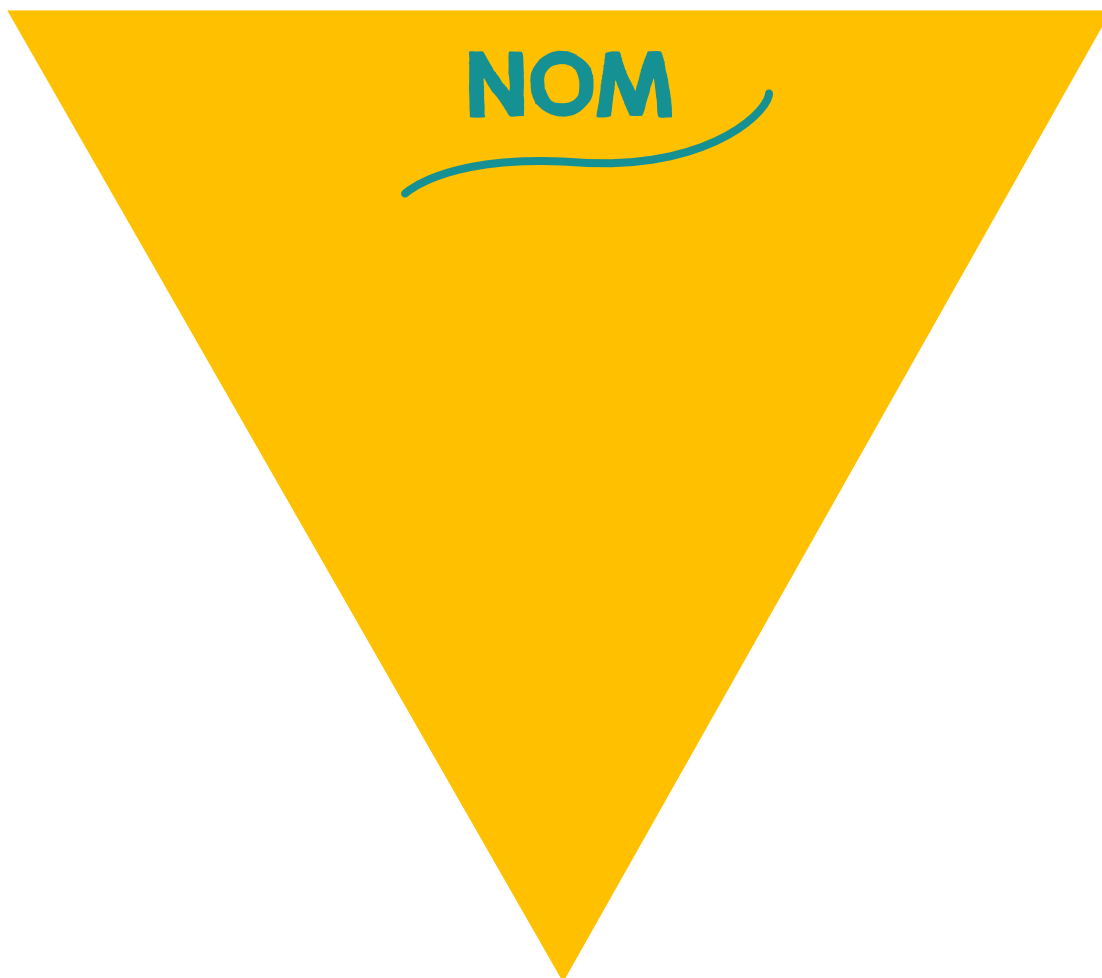
Qui ou qu'est-ce qui constitue un risque ? (Endroits/ personnes)	Quand ? (Temps)	Où ? (Le cas échéant)	Que devraient faire les filles ? et qui sont les personnes de soutien ? Le plan suggéré est-il réaliste et sûr ?	Que peuvent faire les mentors ?	Que peut faire la communauté ?

Fiche-ressource 15.1 : Cercle d'influence et cercle de contrôle³⁸



38 <https://www.thensomehow.com/circles-of-influence/>

Fiche-ressource I5.2 : Notre cadeau de groupe



CERTIFICAT DE RECONNAISSANCE

EST DÉCERNÉ À





PARTIE 2 A
Le Programme sur le Mariage Précoce