la paix

ENSEIGNER | DONNER DU POUVOIR | AGIR

enseigner

"Vous ne pouvez pas davantage gagner une guerre que triompher d'un tremblement de terre"
Jeanette Rankin

Depuis la nuit des temps il semble que les êtres humains aient toujours trouvé des raisons de se combattre. Nous avons fait la guerre au nom de l'eau, de la terre, des diamants, du pétrole, de la religion, de la couleur de peau ou du désir d'un seul homme de régner sur le monde. Cette tradition d'agression remonte à très loin. Il a fallu enterrer nos morts, reconstruire des cités, s'occuper d'orphelins et réinsérer les réfugiés. Mais il s'agissait là de la partie la plus aisée du travail. Une tâche bien plus délicate consiste à tirer la grande leçon de la guerre – rien ne vaut toutes ces peines.

Il y a ceux qui affirment que, parfois, la guerre est justifiée. Mais qu'est-ce qui pourrait justifier d'être systématiquement violée ou intentionnellement infectée par le VIH? Qu'est-ce qui pourrait justifier de voir vos parents succomber dans les flammes et votre village entièrement brûlé? Qu'est-ce qui pourrait justifier la perte de millions de bras, de jambes et de vies?

> "Toute réconciliation devrait s'accompagner de justice; sinon elle ne durera pas. Nous aspirons tous à la paix, mais pas une paix à tout prix, une paix reposant sur des principes, sur la justice." – Corazón Aquino

Il est clair qu'il existe des choses pour lesquelles il vaut la peine de se battre, mais sans avoir nécessairement recours à des missiles de croisière, des avions de chasse ou même des soldats. La lutte pour la paix, la justice et la dignité humaine peut être remportée en oeuvrant à des soins de santé appropriés, une éducation,

un toit et de la nourriture pour tous et partout. En mettant un terme à la pauvreté et en assurant une juste distribution des ressources du monde entier, une part significative des sources de conflits serait éliminée.

En favorisant le respect des droits humains et de la dignité pour tous, les différences de couleur de peau, de nationalité ou de religion perdraient leur pouvoir de susciter la haine..

> "Je rêve de donner naissance à un enfant qui me demanderait: 'Maman, c'était quoi la guerre?" – Eve Merriam.

Les femmes jouent un rôle vital, en temps de conflit comme en temps de paix. En qualité de réfugiées, de soldats ou de personnes ayant survécu à des actes de violence sexuelle, les femmes expérimentent la guerre d'une autre manière que les hommes et sont vulnérables à leur façon. Au cœur du chaos et de la destruction de la guerre, les femmes assument la responsabilité de protéger leurs enfants et de répondre aux besoins de leur communauté.

Et pourtant, lorsqu'il s'agit de négocier la paix et de faire le travail pratique de reconstruction de la société après la guerre, les femmes sont largement laissées de côté. Heureusement, un grand nombre de femmes sont conscientes de l'importance de notre contribution à la construction et au maintien de la paix et n'attendent pas d'y être conviées pour agir. Wangari Maathai, la lauréate kenyanne du Prix Nobel de la paix en 2004, Sunila Abeysekera, qui a accompli un travail de pionnière en matière de documentation sur les violations des droits humains dans son pays natal le Sri Lanka et la Colombienne Ana Teresa Bernal, fondatrice du Réseau national des initiatives citoyennes contre la guerre, sont des exemples de femmes ayant joué un rôle de premier plan dans l'instauration d'un monde où règnent plus de justice et de paix.

> "Nous sommes la nouvelle génération et notre avenir est en jeu. Allons-nous assister en silence à la destruction de nos rêves à cause de la guerre et de la violence?" – Ghada Haddad

En tant que jeunes femmes il nous incombe aussi d'affirmer notre droit et notre responsabilité en matière de promotion de la paix et de la justice. L'avenir que nous contribuons à créer est celui dans lequel nous allons élever nos enfants et dans lequel nous vieillirons. Notre influence décisive en tant que mère, soeur, épouse, professeur, gardienne, responsable politique ou d'une communauté, citoyenne ayant le droit de vote et amie, nous donne le pouvoir de transformer les comportements et, à terme, le cours de l'histoire.

en bref

- La Croix Rouge internationale estime qu'une mort sur deux sur le champ de bataille concerne une personne civile prise entre deux feux.
- Selon la Fondation Arias pour la Paix et le Progrès humain, la moitié des gouvernements du monde dépensent plus pour la défense nationale que pour les soins de santé.
- L'Institut international de recherche pour la paix de Stockholm évalue les dépenses militaires mondiales pour 2004 à 975 milliards de dollars. Durant la même période la Banque mondiale a précisé que 2,8 milliards de gens vivaient avec moins de 2 dollars par jour et 1,1 milliard avec moins de 1 dollar par jour.
- L'Islande n'a pas d'armée et pas de dépenses militaires.
- Les Nations-Unies estiment le nombre d'enfants soldats dans le monde à plus de 300'000, servant actuellement en tant que combattants dans plus de 30 conflits en cours.
- Le Cambodge compte plus de mines antipersonnel que d'habitants. Le Cambodge est l'un des 64 pays de par le monde à être truffé de quelque 100 millions de mines antipersonnel.

donner du pouvoir

Cette section décrit un atelier offrant aux jeunes femmes l'occasion d'explorer les conséquences des conflits, de développer leur aptitude à résoudre des conflits et de leur donner la confiance nécessaire pour oeuvrer à la paix et la défendre, dans leur communauté et au-delà.

Cet atelier peut être adapté aux besoins de votre groupe en sélectionnant et en combinant les activités proposées.

ATELIER

TAILLE DU GROUPE: 10 - 20

Objectifs:

Donner aux participantes l'occasion d'explorer les conséquences d'un conflit armé.

Aider les participantes à développer leur capacité à résoudre un conflit.

Aider les participantes à développer une culture de la paix

Il vous faudra:

- ☐ Une facilitatrice
- ☐ Un stylo et un bloc-notes pour la facilitatrice
- ☐ Un flip chart
- ☐ Des feutres

Matériel facultati:

- ☐ Des rafraîchissements pour la pause de la matinée et de l'après-midi
- ☐ Un repas pour toutes les participantes

Préparation:

Disposez les sièges en cercle et installez le flip chart de manière à ce qu'il soit vu par tout le monde.

Passez en revue les différentes activités et assurez-vous d'avoir bien préparé tout le matériel à l'avance

Préparez de petits bouts de papier blanc pour toutes les participantes sauf une. Sur le dernier morceau inscrivez un 'X'.

Enumérez la liste des objectifs de l'atelier sur une page du flip chart.

ACTIVITÉ 1 PRÉSENTATION, BRISE-GLACE OU DONNER LE TON

Tous les exercices de présentation, brise-glace ou pour donner le ton se trouvent dans le chapitre intitulé "Exercices brise-glace, de présentation, pour donner le ton"

ACTIVITÉ 2 LEADERSHIP

Sélectionnez une activité de leadership dans le chapitre intitulé "Le leadership des jeunes femmes"

ACTIVITÉ 3 VALEURS COTÉES EN BOURSE

DURÉE: 45 MINUTES – 1 HEURE

Objectifs:

Illustrer le fait que les jugements reposant sur l'apparence extérieure et des suppositions gratuites ne sont pas fiables et peuvent entraîner des décisions regrettables.

Il vous faudra:

Une facilitatrice

Préparation:

Disposez les sièges en cercle.

Aperçu global de l'activité:

Les participantes sont divisées en deux groupes où elles attribuent en secret une valeur (allant de 1 au nombre total de femmes dans l'équipe) à chaque membre du groupe. Les deux équipes ont ensuite l'occasion de choisir trois membres de l'autre équipe en s'efforçant de sélectionner les femmes porteuses des valeurs les plus élevées.

Instructions pour la facilitatrice:

1. Divisez les participantes au hasard en deux groupes.
2. Expliquez qu'elles représentent des actions de deux sociétés cotées en Bourse.
3. Expliquez aux participantes qu'elles ont dix minutes pour trouver un nom à leur société et attribuer une valeur en bourse à chaque personne de leur équipe. Si l'équipe compte cinq membres, chaque membre doit se voir attribuer une valeur en bourse allant de 1 à 5. Deux personnes ne peuvent avoir la même valeur. Le minimum étant 1 et le maximum le nombre total de membres dans l'équipe. Rappelez aux participantes de ne pas dévoiler leur valeur à l'autre équipe.
4. Au bout de dix minutes déclarez la Bourse ouverte et autorisez chaque équipe à tour de rôle à présenter ses valeurs cotées en bourse (membres) à l'autre équipe qui en choisira trois.
5. Une fois le processus terminé, les valeurs cotées en bourse sélectionnées changent de côté et révèlent leur valeur.
6. Les valeurs de chaque équipe sont additionnées et celle qui obtient le score le plus élevé a gagné.
7. Recommencez le jeu si le temps le permet et si les participantes manifestent de l'intérêt.
8. Lorsque le jeu est terminé, invitez toutes les participantes à s'asseoir en cercle et menez une discussion sur la base des 'Points de discussion'.

POINTS DE DISCUSSION:

- ▼ Cela me fait quoi d'avoir gagné?
- ▼ Cela me fait quoi d'avoir perdu?
- ▼ Quelle était votre stratégie?
- ▼ Selon vous, était-elle efficace?
- ▼ A quoi tenait votre justesse/imprécision?
- ▼ Cela fait quoi d'être sélectionnée?
- ▼ Cela fait quoi de ne pas être sélectionnée?
- ▼ Quelle leçon tirez-vous de ce jeu?
- ▼ Quel lien établir entre votre expérience dans ce jeu et la paix ou le conflit ?

ACTIVITÉ 4 MEURTRE SUR LA PLACE DU MARCHÉ

DURÉE: 1 HEURE

Objectif:

Stimuler la discussion sur les effets d'un conflit armé

Il vous faudra:

☐ Une facilitatrice

☐ Un morceau de papier plié pour chaque participante sauf une. Le dernier morceau porte un 'X'

Préparation:

Aucune

Aperçu global de l'activité:

La participante recevant le bout de papier portant un 'X' est la meurtrière. Elle tue ses victimes en clignant de l'oeil. Toutes les participantes se déplacent et regardent les autres dans les yeux. Si l'une d'elles reçoit un clin d'œil, elle doit compter intérieurement jusqu'à dix avant de se mettre sur le côté pour signaler qu'elle est morte. Si une jeune femme pense savoir qui est la meurtrière, elle doit le dire. Si elle se trompe, elle meurt également.

Instructions pour la facilitatrice:

Remettez aux participantes les petits bouts de papier et demandez leur de ne montrer à personne ce qui est écrit dessus.

2. Expliquez qu'il y a une meurtrière en liberté et qu'elle tue en clignant de l'oeil.
3. Précisez bien aux participantes que la règle du jeu veut qu'elles déambulent sur la "place du marché" en se regardant droit dans les yeux.
4. Expliquez que si elles sont tuées par un clin d'oeil fatal, elles doivent continuer à se comporter normalement pendant dix secondes avant de quitter la place du marché pour rejoindre ce que vous appelerez le 'cimetière' en se mettant sur le côté.
5. Indiquez aux participantes que pour arrêter la meurtrière,il faut absolument qu'une jeune femme courageuse la démasque. Toutefois, si cette jeune femme se trompe, elle mourra elle aussi.
6. La meurtrière une fois découverte, invitez les participantes à s'asseoir en cercle et entamez une discussion sur la base des 'Points de discussion'

POINTS DE DISCUSSION:

▼ Quel effet cela fait-il de se sentir en permanence en danger?

▼ Qu'est-ce qui vous a le plus frappées dans ce jeu?

▼ Quelle surprise-s avez-vous eue-s?

▼ Qu'avez-vous ressenti lorsque les gens ont commencé à mourir?

▼ Qu'avez-vous ressenti lorsque cela a été votre tour d'être tuée?

▼ Avez-vous connu / pouvez-vous imaginé une situation de conflit dans laquelle vous courez sans cesse un danger, y compris dans les tâches quotidiennes comme le simple fait d'aller au marché? Comment avez-vous géré /pensez-vous pouvoir gérer une telle situation?

ACTIVITÉ 5 LA GUERRE DES MOTS

DURÉE: 1 HEURE

Objectifs:

Ouvrir une discussion sur la guerre, les conflits et la résolution de conflits.

Explorer différentes options pour une résolution non violente des conflits.

Il vous faudra:

- ☐ Une facilitatrice
- ☐ Un flip chart
- ☐ Des feutres
- ☐ Du ruban adhésif, des craies ou tout autre moyen de tracer une ligne sur le sol

Préparation:

Disposez les sièges en cercle et placez le flip chart de manière à ce qu'il soit vu par tout le monde.

Délimitez une frontière sur le sol: une ligne tracée à la craie, une corde ou une rangée de chaises.

Aperçu global de l'activité:

Les participantes sont divisées en deux tribus revendiquant toutes deux la propriété d'un grand lac riche en poissons. Deux ou trois jeunes femmes présélectionnées jouent le rôle du conseil des anciens qui décidera à qui le lac reviendra sur la base d'une guerre verbale entre les deux tribus.

Instructions pour la facilitatrice:

1. Expliquez aux participantes qu'elles vont être divisées en deux tribus qui s'affrontent, mais choisissez tout d'abord un Conseil impartial d'anciens.
2. Sélectionnez deux ou trois volontaires pour constituer ce conseil.
3. Assurez-vous que le nombre restant de participantes peut être divisé par deux.
4. Puis, répartissez de manière arbitraire les participantes en deux équipes et placez les de chaque côté de la frontière tracée sur le sol.
5. Expliquez que chaque membre des deux tribus aura, à la frontière, un face-à-face avec un membre de l'autre tribu. Le Conseil des anciens marquera le début et la fin de chaque bataille et décidera qui l'aura remportée. La tribu ayant remporté le plus grand nombre de batailles se verra attribuer le lac.
6. Précisez aux participants les règles du jeu:
   a. Ne pas toucher l'adversaire.
   b. Aucune partie du corps ne doit passer la frontière.
   c. Chaque combattant doit choisir un mot pour livrer bataille. Oui, non ou peut-être.
7. La bataille est livrée de la manière suivante: chaque partie affirme avec véhémence et inlassablement le mot choisi pour la lutte. Il est possible d'utiliser différentes intonations et mouvements du corps pour renforcer les mots.
8. Les anciens décident à chaque fois quand il faut arrêter la bataille et qui l'a remportée. La partie perdante s'effondre au sol où elle sera recueillie par les membres de sa tribu.
9. Lorsque tous les membres de chaque tribu en guerre auront livré bataille, annoncez qui a remporté le lac.
10. Invitez ensuite les participantes à s'asseoir en cercle et menez une discussion sur la base des 'Points de discussion'.

POINTS DE DISCUSSION:

- ▼ Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez gagné?
- ▼ Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez perdu?
- ▼ Pensez-vous que les décisions des anciens étaient justes?
- ▼ Pensez-vous que la guerre était un bon moyen de régler le différend ?
- ▼ Quelles ont été certaines conséquences de la guerre?
- ▼ Comment auraient-elles pu être évitées?
- ▼ Qu'aurait-il été possible de faire pour éviter la guerre?

* Inscrivez au fur et à mesure sur le flip chart les alternatives à la guerre proposées par les participantes.

ACTIVITÉ 6 RÉSOLUTION DE CONFLITS

DURÉE: 1 HEURE

Objectifs:

Donner aux participantes l'opportunité de pratiquer leur aptitude à résoudre un conflit de manière non violente.

Il vous faudra:

☐ Une facilitatrice

☐ Une liste de conflits (fournie)

Préparation:

Aucune

Aperçu global de l'activité:

Les participantes sont divisées en groupes de trois ou quatre. Chaque groupe se voit attribuer un scénario de conflit à résoudre. Après avoir laissé à chaque groupe 20 minutes pour mettre au point un plan de paix, la facilitatrice appelle de manière arbitraire un membre de chaque groupe pour un jeu de rôles en relation avec la situation de conflit sur laquelle leur groupe a travaillé. Les autres membres de chaque groupe soutiennent l'interprète qui peut, à tout instant, interrompre son jeu et se tourner vers elles pour prendre conseil.

Instructions pour la facilitatrice:

1. Divisez les participantes en groupes de trois ou quatre personnes.
2. Remettez à chaque groupe un scénario de conflit et informez les participantes qu'elles disposent de 20 minutes pour mettre au point une solution efficace et non violente pour résoudre le conflit.
3. Prévenez les participantes qu'un ou plusieurs membres de chaque groupe sera/seront appelé-s à tenir un jeu de rôles avec la facilitatrice, afin d'illustrer la résolution du conflit.
4. A tour de rôle, chaque groupe doit expliquer à la facilitatrice sa proposition de solution. La facilitatrice jouera le rôle de la principale partie en conflit. Les membres de l'équipe joueront celui de négociateurs de paix.
5. Recommandez aux membres du groupe de rester à proximité de la jeune femme investie dans le jeu de rôles. A tout moment, si elle a l'impression d'avoir besoin d'aide, ele peut s'arrêter et faire appel au groupe pour recevoir un conseil.
6. Menez un jeu de rôles avec chaque groupe.
7. Lorsque tous les groupes seront passés, consacrez un moment à discuter des stratégies de résolution de conflits utilisées par le groupe et des suggestions d'améliorations possibles.

Situations de conflit:

▼ Le gouvernement d'Awan a promis l'accès libre à l'eau pour tous en 2005. Les villages ont accepté de contribuer au travail nécessaire, mais le gouvernement est revenu sur sa promesse devant le coût élevé du matériel. Dans tout le pays des protestations font rage, avec force pillages et destruction des biens. En tant que responsable de communauté respectée sur le plan national, comment feriez-vous pour négocier une solution pacifique ?

▼ En raison de l'augmentation du trafic quelques villageois habitant de chaque côté d'une route nationale doivent être relogés pour permettre l'élargissement de la voie. Des tensions se font sentir entre les villageois lorsqu'il est question que les habitants du côté ouest de la route perçoivent moins d'argent et se voient attribuer un délai plus court pour se reloger. En tant que responsable de communauté du côté ouest, comment pourriez-vous négocier la paix?

▼ Un groupe de femmes s'est vu confier une certaine somme d'argent pour accomplir une tâche spécifique. Deux d'entre elles n'ont travaillé qu'un seul jour car elles sont tombées malades. Au terme du projet certaines femmes insistent pour que les deux femmes en question perçoivent la totalité de leur part dans la mesure où elles sont pauvres et en ont besoin. Il s'ensuit un conflit au sein du groupe. En vous mettant à la place de l'une de ces femmes, trouvez une solution pacifique.

▼ Une jeune fille de quinze ans est très au fait du travail réalisé par la YWCA mais se voit refuser l'opportunité d'en parler dans le cadre d'une émission de télévision sous prétexte que ses aînées la trouvent trop jeune. Cette jeune fille trouve une solution pacifique.

▼ En période de famine, deux soeurs ont vendu une ferme appartenant à leur famille depuis plus d'un siècle. Maintenant que la situation s'est arrangée, elles revendiquent le droit de récupérer leur terre. Le nouveau propriétaire refuse mais la majorité des habitants du village, ayant eux-mêmes beaucoup souffert de la famine, soutiennent les s?urs et en veulent au nouveau propriétaire de tirer profit de leur souffrance. En tant que nouveau propriétaire, trouvez une solution pacifique.

▼ La politique du gouvernement en ce qui concerne la côte, prévoit l'accès libre pour tous à la plage. Mais un hôtel de luxe s'est installé sur l'une des plus belles plages et réclame désormais un droit d'entrée exorbitant. La colère monte parmi la population locale. En tant que responsable de communauté, trouvez une solution pacifique.

agir

Il existe de nombreuses manières de prendre parti pour la paix. Prenez connaissance des idées suivantes, ajoutez-y les vôtres, et agissez. Chaque action, grande ou petite, fait la différence. Vous avez vraiment le pouvoir de transformer le monde!

Informez-vous sur les situations de conflit et comment vous pouvez contribuer à instaurer la paix. Partagez votre nouveau savoir avec vos ami-e-s, collègues, membres de la famille et toute personne intéressée. Accordez une attention particulière aux situations de conflits qui concernent votre pays / région, directement ou indirectement. C'est peut-être là que vous serez à même d'avoir le plus grand impact.

Contactez la YWCA de Palestine pour adhérer à leur Campagne de l'olivier, afin d'entretenir l'espoir d'une paix juste au Moyen-Orient.

Renseignez-vous, au plan international, sur les journées de commémoration officielle de la paix. Trouvez un groupe local pour les célébrer ou organisez votre propre groupe d'activistes pour la paix!

25 juin – 1er juillet:
Semaine de solidarité avec les populations des territoires non autonomes.

21 septembre: Journée internationale de la paix

17 – 23 octobre: Semaine YWCA sans violence

24 – 30 octobre: Semaine du désarmement

29 novembre: Journée internationale de solidarité avec le peuple palestinien

25 novembre – 10 décembre:
16 jours de manifestations contre la violence sexiste.

UN MOYEN D'ACTION: une vigile de la paix

POURQUOI ORGANISER UNE VIGILE?

Le fait d'organiser un rassemblement public au nom de la paix donne aux gens l'opportunité d'exprimer leur engagement envers la paix et sensibilise l'opinion publique au problème de la violence et des conflits armés. Une vigile peut susciter un dialogue intéressant sur la guerre et la paix.

PETITS CONSEILS POUR VOTRE VIGILE

- ▼ Le succès d'une vigile pour la paix dépend en grande partie de l'initiative et de l'engagement d'une ou plusieurs personnes vouées à ce but. Etablissez un petit groupe chargé de concevoir et de mener la vigile.
- ▼ Déterminez quel type de vigile vous souhaitez organiser. Une vigile peut être un événement ponctuel ou se tenir à intervalles réguliers (p.ex. tous les dimanches soirs).
- ▼ Prenez une initiative qui aura un impact visuel sur les passants, p.ex.:
  - > Toutes les participantes portent la même couleur de vêtements
  - > Toutes les participantes tiennent dans la main une bougie
  - > De grandes affiches et bannières
- ▼ Désignez quelques personnes chargées d'entrer en relation avec les passants: répondre aux questions, distribuer des dépliants ou rassembler des signatures pour une pétition.
- ▼ Assurez-vous que le lieu où se tiendra la vigile est bien en vue et que vous avez la permission de l'utiliser.
- ▼ Veillez à ce que votre vigile soit légale. Vérifiez ce point auprès de votre police locale ou d'une autre autorité publique.
- ▼ Tenez votre vigile à une heure et un endroit où vous serez vues par le plus grand nombre possible de personnes.
- ▼ Assurez-vous que les participantes à la vigile ne bloquent / ne gênent pas l'accès à une voie publique.

INDICATIONS PRATIQUES

Palestine: Entretenir l'espoir

Face à plusieurs décennies de conflit armé, la YWCA de Palestine insiste sur l'importance d'entretenir l'espoir d'un avenir vécu dans la paix. Les oliviers sont un symbole d'espoir pour le peuple palestinien et la Campagne de l'Olivier a pour objectif de replanter 50'000 de ces arbres, déracinés ou détruits dans les Territoires occupés palestiniens.

Cette campagne restaure l'espoir de ceux qui dépendent de l'olivier pour leur source de revenus et sensibilise l'opinion internationale au conflit en sollicitant des dons du monde entier pour financer la replante d'oliviers. La YWCA de Palestine, en collaboration avec la YMCA de Jérusalem Est, accueille également des groupes internationaux pour la récolte des olives et la plantation d'arbres. Une manière pacifique d'exprimer sa solidarité avec le peuple palestinien et l'opportunité de mieux comprendre le conflit et la réalité de la vie au quotidien dans ce territoire..

Contactez la YWCA de Palestine à l'adresse suivante:
P.O.B. 20044
Off Nablus Road
Wadi El-Joz Jérusalem
Tél: 972 2 6282593
Fax: 972 2 6284654
E-mail: ywca@ywcapalestine.org

sources

Fédération des scientifiques américains **www.fas.org**
YWCA mondiale **www.worldywca.org**

estime et image de soi

ENSEIGNER | DONNER DU POUVOIR | AGIR

enseigner

Le diktat de la beauté départit les jeunes femmes de leur estime de soi et leur donne un sentiment de honte et d'absence de valeur.

En Occident, la référence en termes de beauté c'est la poupée Barbie. En Asie on apprécie une peau claire et de grands yeux. La forme varie, mais le principe reste le même partout dans le monde. Pour avoir du succès, une femme doit se conformer aux canons de la beauté définis par la société dans laquelle elle vit. Si elle n'est pas belle, une femme aura beau être une cheffe d'entreprise efficace ou sortir de l'université en étant la première de sa promotion, elle aura toujours moins de valeur que ses pairs plus jolies. Si elle n'est pas belle, une femme risque par ailleurs de ne jamais avoir accès à un indicateur fondamental de succès social – un mari.

La société met clairement en évidence que la valeur d'une femme tient à sa capacité à plaire aux hommes. Ce constat est illustré par le fait que le salaire des femmes n'est supérieur à celui des hommes que dans deux professions: top model et travailleuse du sexe.

ETRE BELLE: OÙ EST LE PROBLÈME?

Il est tout-à-fait normal de vouloir être séduisante. Ce qui pose problème c'est une définition de la beauté étroite, malsaine et irréaliste du point de vue génétique pour la grande majorité des femmes. Aux Etats-Unis par exemple, un top modèle américain mesure en moyenne 1,80 m et pèse 53 kg. Or, voici les mensurations moyennes de la femme américaine: 1,63 m et 63 kg. D'après le Département

américain de la Santé et des Services sociaux, les top models sont trop maigres et mettent leur santé en danger. La femme américaine, elle, se situe dans la bonne moyenne en ce qui concerne le poids par rapport à la taille. Il n'est donc pas étonnant que, dans le monde occidental, 45 % environ des femmes ayant un poids normal se trouvent trop grosses.

Les pays riches ne sont pas les seuls où les femmes sont victimes du diktat de la mode. En Afrique et en Asie, il n'est pas rare de voir, au nom de la beauté, des femmes utiliser des produits éclaircissant la peau potentiellement cancérigènes.

EXPORTATION DE LA BELLE

La mondialisation et l'expansion de la culture occidentale ont un impact très important sur les femmes du monde entier au niveau de l'anorexie nerveuse. D'autres dysfonctionnements alimentaires commencent à se faire sentir en Afrique, en Amérique Latine et aux Antilles où une silhouette plus naturelle était jusqu'à présent traditionnellement acceptable, voire préférable pour les femmes. Une étude de l'Université de Zululand en Afrique du Sud a montré que les jeunes femmes souhaitent perdre du poids pour se conformer aux canons de la beauté « moderne » – un certain nombre d'entre elles ne cachent pas qu'elles veulent ressembler aux femmes de la télévision et des magazines. Les Sud-Africaines avancent l'argument suivant : les vêtements modernes n'existent qu'en petites tailles, ce qui exerce une pression supplémentaire sur les jeunes femmes et les incite à perdre du poids. Les lycéennes d'Argentine ont surnommé l'anorexie 'le syndrome du top model' et certaines avouent espérer être frappées d'anorexie. En Asie, un nombre croissant de femmes se soumettent à une opération chirurgicale pour modifier la forme de leurs paupières.

Lentement mais sûrement, la beauté tend à correspondre à une image unique – une blonde anorexique avec des implants mammaires.

L'AFFREUSE VÉRITÉ À PROPOS DE LA BEAUTÉ

Le diktat de la beauté départit les jeunes femmes de leur estime de soi et leur donne un sentiment de honte et d'absence de valeur. Cette piètre estime de soi des jeunes femmes s'accompagne de mauvais résultats à l'école ou au travail, d'une certaine vulnérabilité face à la violence de la part du partenaire sexuel ou amoureux, et d'une plus grande tendance à tomber malade. Tout cela nous empêche de profiter pleinement de la vie et d'exprimer notre potentiel en tant qu'agents du changement social.

en bref

- Selon Mire (2005) en 2001, rien qu'au Japon, le marché de l'éclaircissement de la peau était estimé à 5,6 milliards de dollars. La croissance la plus rapide concerne la Chine où ce marché a atteint en 2001 1,3 milliard de dollars.
- Une étude du magazine Bliss publiée en 2005 révèle que quatre adolescentes sur dix envisagent d'avoir recours à la chirurgie esthétique. Deux tiers des jeunes filles interrogées – âge moyen 14 ans – expliquent que cet engouement est généré par les célébrités au corps parfait et par l'attente des garçons.
- Hill & Pallin (1998) ont mis en évidence que, parmi un échantillon de garçons et de filles âgés de huit ans, chez les filles la décision de faire un régime était liée à un manque de reconnaissance sociale et à une piètre image de soi, même si leur poids ne posait pas de problème. Par contre, chez les garçons une mauvaise estime de soi et une surcharge pondérale n'incitaient pas forcément à suivre un régime. Cette étude a conclu que les jeunes filles avaient tendance à surveiller leur poids pour renforcer leur confiance en soi. Un indice important laissant présager la tendance à suivre un régime - à la fois chez les garçons et les filles - était l'exemple de leur mère se trouvant trop grosse.
- Une étude portant sur 869 lycéennes âgées de 14 à 16 ans a montré que plus d'un tiers d'entre elles (36%) ont eu au cours du dernier mois recours au moins à une méthode extrême d'amaigrissement (régime draconien, jeûne, gélules aminicissantes, diurétiques, laxatifs ou cigarettes). En outre, 77% des filles déclaraient vouloir perdre du poids. Grigg, M. et al. Disordered eating and unhealthy weight reduction practices among adolescent females (Troubles alimentaires et méthodes dangereuses suivies par les adolescentes pour perdre du poids) Preventive Medicine Vol 25 No 6 1996 p748-56
- Plus de 90% des patients souffrant d'anorexie ou de boulimie nerveuse sont des femmes. American Psychiatric Association (Association des psychiatres américains), 1994
- Dans une étude faite sur plus de 500 lycéennes, 81% des adolescentes ont déclaré avoir suivi un régime au moins une fois. Mellin, Scully & Irwin, 1986
- La honte semble être une autre composante typique de l'attitude des femmes vis-à-vis de leur corps. Une étude Kinsey a révélé que les femmes étaient plus embarrassées lorsqu'on leur posait une question sur leur poids que sur leurs pratiques de masturbation ou une éventuelle homosexualité (Kinsey et al., 1953).
- Selon Frances Berg, éditrice du Journal 'the Healthy Weight Journal' (Berg, 1997) fumer est une méthode utilisée couramment par les jeunes d'aujourd'hui afin de perdre du poids. Pour la première fois, le nombre de filles qui fument est supérieur à celui des garçons – leur principale motivation étant de ne pas prendre de poids (Youth Risk Behaviour Surveillance-US, 1995). 40 à 50% des femmes qui fument le font avant tout pour ne pas grossir. Parmi elles, 25% succomberont aux suites d'une maladie due au tabagisme (Wolf, 1992, p.229; Garner, 1997).

pour un complément d'information:

www.adiosbarbie.com

www.iambeautiful.com

www.bodypositive.com

YWCA locale

Bureau local de l'UNICEF (Fonds des Nations-Unies pour l'enfance)

Bureau local de l'UNIFEM (Fonds de développement des Nations-Unies pour les femmes)

donner du pouvoir

Cette section décrit un atelier destiné à sensibiliser les jeunes femmes à l'estime et l'image de soi, à leur donner les moyens de renforcer leur confiance en elles pour ensuite aider d'autres femmes à faire de même.

Cet atelier peut être adapté aux besoins de votre groupe en sélectionnant et en combinant les différentes activités présentées.

ATELIER

TAILLE DU GROUPE: 10 - 20

Objectifs:

Sensibiliser les participantes à l'estime et l'image de soi

Faire prendre conscience aux participantes des facteurs ayant un impact sur l'estime et l'image de soi

Booster l'estime de soi des participantes

Donner aux participantes les moyens d'améliorer et de maintenir une saine estime et image de soi

Inciter les participantes à aider d'autres jeunes femmes à améliorer l'image qu'elles ont d'elles-mêmes et de leur corps

Il vous faudra:

- ☐ Une facilitatrice
- ☐ Du fil
- ☐ Du papier
- ☐ Une paire de ciseaux
- ☐ Des crayons ou des stylos – en nombre suffisant pour couvrir les besoins de chaque participante
- ☐ Un flip chart
- ☐ Plusieurs feutres de différentes couleurs
- ☐ Un espace suffisant pour que toutes les participantes puissent s'aligner, épaule contre épaule, dans les deux directions
- ☐ Des sièges confortables pour toutes les participantes
- ☐ Des parois murales ou toute autre structure permettant d'afficher les conclusions du travail et les travaux créatifs
- ☐ Du ruban adhésif, des punaises ou tout autre moyen d'accrocher au mur les feuilles du flip chart et les travaux créatifs
- ☐ Une poubelle
- ☐ Une coupe/un panier/un récipient de taille moyenne
- ☐ Quelques godets contenant différents types de perles (une sorte de perles par godet)
- ☐ Des morceaux de papier cartonné
- ☐ Du papier épais au format lettre

Matériel facultatif:

- ☐ Un panneau en papier bristol
- ☐ Des feuilles, des graines, des paillettes, de la colle, du papier cadeau usagé, des pièces de vêtements, des pages de magazines et autres fournitures pour travaux créatifs
- ☐ De la musique populaire entraînante
- ☐ Un trophée en aluminium et/ou un prix (*Activité 5)
- ☐ Des rafraîchissements pour la pause de la matinée et celle de l'après-midi
- ☐ Un repas pour toutes les participantes

Préparation:

Disposez les sièges en cercle et installez le flip chart de manière à ce qu'il soit vu par tout le monde

Passez en revue les différentes activités et assurez-vous de bien avoir préparé à l'avance le matériel nécessaire

Installez une table ou un panier avec toutes les fournitures

Enumérez la liste des objectifs de l'atelier sur une page du flip chart

Ecrivez ou imprimez sur les morceaux de papier cartonné: "Je m'engage à m'aimer et à transmettre cette image positive." Indiquez aux participantes un endroit où signer et dater la carte. Veillez à disposer d'un nombre suffisant de cartes, voire d'un excédent au cas où vous en auriez besoin. Si vous avez le temps, ce serait une excellente idée de décorer ces cartes.

Etiquettez les godets contenant les perles en attribuant une qualité à chaque couleur: p. ex. 'détermination 'pour les perles de couleur marron. (*Activité 1)

Ecrivez ou imprimez différents profils (un par morceau de papier). Veillez à en avoir un nombre suffisant pour toutes les participantes. Sélectionnez un assortiment de caractères. (*Activité 3)

Placez dans chaque zone une pancarte signalant le magasin. En voici quelques exemples: Beauty In A Bottle: Institut de beauté; Ready For The Catwalk: Vêtements branchés; Magic Cut: Clinique de chirurgie esthétique; New You: Salon de coiffure; Slim Silhouette: Centre d'amaigrissement. (*Activité 3)

ACTIVITÉ 1 PRÉSENTATION, BRISE-GLACE OU DONNER LE TON

Tous les exercices de présentation, brise-glace ou pour donner le ton se trouvent dans le chapitre intitulé "Exercices brise-glace, de présentation, pour donner le ton"

ACTIVITÉ 2 LEADERSHIP

Sélectionnez une activité de leadership dans le chapitre intitulé "Le leadership des jeunes femmes"

ACTIVITÉ 3 UNE VIRÉE SHOPPING

DURÉE: 1 HEURE

Objectifs:

Soulevez les questions d'estime et d'image de soi, en vue d'une discussion entre les participantes.

Il vous faudra:

- ☐ Une facilitatrice
- ☐ Une liste de profils (fournie)
- ☐ Du papier Bristol
- ☐ Un flip chart
- ☐ Des feutres

Préparation:

Ecrivez ou imprimez sur chaque morceau de papier un profil. Veillez à en avoir un nombre suffisant pour toutes les participantes. Sélectionnez différents profils.

Déterminez quels types de magasins mettraient le mieux en scène les problèmes liés à l'apparence physique dans votre culture et préparez quatre zones correspondant à ces magasins.

Placez dans chaque zone une pancarte signalant le magasin. En voici quelques exemples: Beauty In A Bottle: Institut de beauté; Ready For The Catwalk: Vêtements branchés; Magic Cut: Chirurgien esthétique des Stars; New You: Salon de coiffure; Slim Silhouette: Centre d'amaigrissement. (*Activité 3)

Aperçu global de l'activité:

Quatre jeunes femmes se portent volontaires pour tenir les magasins dans le cadre de la virée shopping. Chacune d'entre elles se voit confier un magasin. Toutes les participantes, y compris les commerçantes, reçoivent un morceau de papier plié portant la description de leur nouveau profil. Elles ne doivent pas le lire, mais le montrer aux autres participantes en interaction avec elles. Les participantes réagissent les unes par rapport aux autres en fonction des informations mentionnées sur le papier. A la fin de l'activité, les participantes tentent, sur la base des réactions provoquées, de deviner qui elles étaient. La facilitatrice organise une discussion de debriefing. presentación para descodificar los personajes y debatir sobre el tema.

Instructions pour la facilitatrice:

1. Expliquez aux participantes que, dans le cadre de cette activité, elles vont faire une virée shopping imaginaire.
2. Demandez à quatre volontaires de jouer le rôle des commerçantes dans le centre commercial. Voici quelques exemples des boutiques proposées: prêt-à-porter très branché, institut de beauté, centre d'amaigrissement, clinique de chirurgie esthétique offrant un rabais de 75% et salon de coiffure. Vous pouvez compléter cette liste en fonction du nombre de participantes et des besoins du groupe.
3. Lorsque les volontaires auront choisi le magasin qu'elles veulent tenir, informez les participantes qu'elles peuvent circuler librement mais qu'elles doivent se rendre au moins une fois dans chaque magasin.
4. Expliquez aux participantes que vous allez leur remettre pour la virée shopping des morceaux de papier mentionnant un profil particulier. Elles ne doivent pas les lire.
5. Lorsque tout le monde aura bien saisi qu'il ne faut pas lire les papiers, distribuez les.
6. Expliquez que les participantes doivent montrer leur morceau de papier à chaque interaction et se répondre les unes aux autres sur la base de l'information spécifiée sur le papier. Précisez que lorsque le jeu sera terminé, elles auront l'occasion de deviner ce qui était écrit sur leur morceau de papier.
7. Autre possibilité: coller les morceaux de papier sur le front des participantes.
8. Lorsque chaque participante se sera rendue dans les quatre magasins, tout le monde rentrera à la maison (regagnera sa place assise).
9. A la fin du jeu, autorisez les participantes à lire leur morceau de papier.
10. Invitez chaque participante à décrire comment elle a été traitée, de quel type de profil elle pensait avoir "hérité" et quel effet cela lui a fait.
11. Lorsque chaque participante se sera exprimée, menez une discussion sur la base des 'Points de discussion".

POINTS DE DISCUSSION

- ▼ Qu'est-ce qui vous a le plus marquée dans ce jeu?
- ▼ Vous a-t-il appris quelque chose?
- ▼ Qu'est-ce qui vous a étonnée?
- ▼ Est-il ressorti que certaines caractéristiques sont particulièrement désirables ou indésirables? Pourquoi?
- ▼ Le groupe a-t-il remarqué que chaque participante était traitée différemment sur la base uniquement de son apparence physique? Pourquoi notre société réagit-elle ainsi?
- ▼ Les hommes/jeunes gens ont-ils le même problème?
- ▼ Pourquoi les femmes et les jeunes filles sont-elles soumises à une telle obligation d'tre belle/séduisante?
- ▼ Qui exerce cette pression? La famille, les amis, les médias, l'école, le petit ami/mari, autres?
- ▼ Quel est l'impact de cette pression sur les femmes et les jeunes filles?
- ▼ Est-ce juste/sain que les femmes et les jeunes filles soient soumises à une telle pression?
- ▼ Cette pression est-elle purement physique ou comporte-t-elle d'autres dimensions? Du genre: les femmes doivent être séduisantes, ou les femmes ne doivent pas prendre plaisir aux rapports sexuels, ou encore les femmes doivent être fragiles, etc?
- ▼ Que faire pour renforcer l'estime de soi des femmes et des jeunes filles?

  > Notez toutes les idées sur le flip chart et affichez ces notes dans la pièce où vous travaillez, pour toute la durée de l'atelier

ACTIVITÉ 3 - VIRÉE SHOPPING

DESCRIPTION DES PROFILES

Taille: grande **Poids:** surcharge pondérale **Visage:** joli **Chevelure:** cheveux blonds, courts, raides et sains **Tenue:** élégante	**Taille:** petite **Poids:** mince **Visage:** peau à problèmes **Chevelure:** cheveux blonds, courts, blouclés, sains **Tenue:** décontractée	**Taille:** moyenne **Poids:** moyen **Visage:** Attrayant **Chevelure:** cheveux blonds courts, ondulés, sains **Tenue:** sportive	**Taille:** moyenne **Poids:** moyen **Visage:** neutre **Chevelure:** cheveux blonds, longs, raides, sains **Tenue:** sexy	**Taille:** moyenne **Poids:** surcharge pondérale **Visage:** neutre **Chevelure:** cheveux blonds, longs, bouclés, sains **Tenue:** stylée
Taille: grande **Poids:** mince **Visage:** neutre **Chevelure:** cheveux bruns, longs, ondulés, en mauvais état **Tenue:** branchée	**Taille:** petite **Poids:** moyen **Visage:** Attrayant **Chevelure:** cheveux bruns courts, raides, en mauvais état **Tenue:** sexy	**Taille:** moyenne **Poids:** surcharge pondérale **Visage:** neutre **Chevelure:** cheveux bruns, courts, bouclés, en mauvais état **Tenue:** sportive	**Taille:** moyenne **Poids:** moyen **Visage:** neutre **Chevelure:** cheveux bruns, courts, ondulés, en mauvais état **Tenue:** décontractée	**Taille:** moyenne **Poids:** moyen **Visage:** joli **Chevelure:** cheveux bruns, longs, raides, en mauvais état **Tenue:** élégante
Taille: grande **Poids:** moyen **Visage:** neutre **Chevelure:** cheveux courts, raides **Tenue:** Elégante	**Taille:** petite **Poids:** surcharge pondérale **Visage:** attrayant **Chevelure:** cheveux courts, raides **Tenue:** décontractée	**Taille:** moyenne **Poids:** mince **Visage:** neutre **Chevelure:** Cheveux courts, raides **Tenue:** sportive	**Taille:** moyenne **Poids:** moyen **Visage:** joli **Chevelure:** cheveux courts, raides **Tenue:** sexy	**Taille:** moyenne **Poids:** moyen **Visage:** peau à problèmes **Chevelure:** cheveux courts, raides **Tenue:** branchée
Taille: grande **Poids:** surcharge pondérale **Visage:** joli **Chevelure:** cheveux courts, raides **Tenue:** branchée	**Taille:** petite **Poids:** moyen **Visage:** neutre **Chevelure:** cheveux courts, raides **Tenue:** décontractée	**Taille:** moyenne **Poids:** moyen **Visage:** Attrayant **Chevelure:** cheveux courts, raides **Tenue:** sexy	**Taille:** moyenne **Poids:** mince **Visage:** neutre **Chevelure:** cheveux courts, raides **Tenue:** sportive	**Taille:** moyenne **Poids:** moyen **Visage:** peau à problèmes **Chevelure:** cheveux courts, raides **Tenue:** élégante
Taille: grande **Poids:** moyen **Visage:** joli **Chevelure:** cheveux courts, raides **Tenue:** décontractée	**Taille:** petite **Poids:** mince **Visage:** peau à problèmes **Chevelure:** cheveux courts, raides **Tenue:** élégante	**Taille:** moyenne **Poids:** moyen **Visage:** neutre **Chevelure:** cheveux courts, raides **Tenue:** sportive	**Taille:** moyenne **Poids:** moyen **Visage:** attrayant **Chevelure:** cheveux courts, raides **Tenue:** branchée	**Taille:** moyenne **Poids:** surcharge pondérale **Visage:** neutre **Chevelure:** cheveux courts, raides **Tenue:** sexy

ACTIVITÉ 4 CELA POURRAIT ÊTRE PIRE...

DURÉE: 1 HEURE

Objectifs:

Aider les jeunes femmes à se réconcilier avec les parties de leur corps et de leur personnalité qu'elles estiment imparfaites.

Il vous faudra:

- ☐ Une facilitatrice
- ☐ Des morceaux de papier, un pour chaque participante
- ☐ Des crayons/stylos pour chaque participante
- ☐ Un panier/une coupe/un récipient de taille moyenne
- ☐ Un sac poubelle
- ☐ De la musique entraînante, populaire (facultatif)
- ☐ Des sièges disposés en ligne

Préparation:

Disposez les sièges en ligne (il est aussi agréable d'être assises ou allongées côte-à-côte sur le sol)

Aperçu global de l'activité:

Les participantes écrivent une phrase sur un aspect physique ou autre de leur personne qui mine leur confiance en elles. Par exemple: 'Mes jambes sont trop grosses, elles frottent l'une contre l'autre' ou 'Je suis si timide, je ne me fais jamais d'amis'. Les morceaux de papier sont ensuite froissés, piétinés ou subissent tout autre traitement spontané, avant d'être jetés dans le panier. Puis, les participantes s'asseoient ou s'allongent les unes à côté des autres. La facilitatrice tire au hasard un morceau de papier du panier et lit la phrase à haute voix. Par exemple: 'Mes cheveux sont si fins, je ne les aime pas'. La première personne de la file lance: 'Cela pourrait être pire…' et ajoute une affirmation dans ce sens: 'Tu pourrais être chauve'. Chaque personne en fait autant, à tour de rôle, jusqu'à ce que le groupe soit à court d'idées sur ce qui pourrait être pire. Lorsqu'une jeune femme ne peut imaginer quelque chose de pire, une autre phrase est tirée du panier et la procédure reprend là où le groupe en était resté. A chaque fois qu'une phrase a achevé un cycle complet, la facilitatrice froisse le morceau de papier et le fait passer pour que chacune en fasse autant. En bout de file, la dernière jeune femme le jette dans la poubelle.

Instructions pour la facilitatrice:

1. Distribuez des crayons / stylos aux participantes.
2. Invitez les participantes à écrire une phrase concernant un aspect de leur corps ou de leur personnalité qui leur pèse. Assurez-les de l'anonymat.
3. Lorsque tout le monde aura écrit sa phrase, demandez de froisser le morceau de papier, de l'écraser, de le piétiner (SANS toutefois le déchirer) - autant de manières de chasser symboliquement ces pensées négatives. Sur fond de musique entraînante, populaire.
4. Une fois que les participantes auront manifesté clairement que ces pensées négatives sont indésirables, invitez les à jeter leur morceau de papier dans le panier ou le récipient préparé à cet effet, à s'aligner et à s'asseoir ou s'allonger les unes à côté des autres.
5. Installez une poubelle à une extrémité de la file et placez-vous à l'autre extrémité avec le panier contenant les morceaux de papier.
6. Expliquez aux participantes le fonctionnement du jeu 'Cela pourrait être pire…'. Donnez un exemple de progression.
7. Chaque fois qu'une phrase a fait l'objet d'une séquence complète de 'Cela pourrait être pire…', faites passer le papier entre toutes les mains afin qu'il puisse être déchiré et jeté à la poubelle.
8. Lorsque toutes les phrases auront été déchirées et jetées, menez une discussion avec les jeunes femmes sur leur ressenti par rapport à cet exercice.

ACTIVITÉ 5 PUBLICITÉ POUR UNE BEAUTÉ AUTHENTIQUE

DURÉE: 2 HEURES

Objectifs:

Donner aux participantes l'occasion de réfléchir à ce qu'est la véritable beauté et faire germer au sein du groupe une motivation pour un plaidoyer.

Il vous faudra:

- ☐ Une facilitatrice
- ☐ Un espace suffisant pour que les membres du groupe puissent travailler séparément
- ☐ Un panneau en bristol
- ☐ Des feutres et des crayons
- ☐ Un maximum de fournitures pour travaux créatifs (paillettes, pièces de vêtements, pages de journaux et de magazines, feuilles, fleurs et pierres, colle, paires de ciseaux, etc

Préparation:

Préparez un coin 'fournitures pour travaux créatifs'.

Aperçu global de l'activité:

En petits groupes, les participantes mettent au point une publicité pour un produit rendant vraiment belle.

Instructions pour la facilitatrice:

1. Divisez les participantes en cinq groupes.
2. Expliquez que les groupes disposeront d'une demi-heure pour discuter de ce qu'est la vraie beauté, puis d'une heure pour imaginer un produit développant certains aspects de la véritable beauté chez ses utilisatrices et mettre au point un spot publicitaire.
3. Encouragez les participantes à faire preuve de créativité, et rappelez-leur que le produit n'a pas à être logique ou scientifique. Le groupe a toute liberté de choisir la forme que prendra le spot publicitaire.
4. Informez les participantes qu'elles peuvent avoir recours aux fournitures pour travaux créatifs, si elles le souhaitent.
5. Dites leur que vous les préviendrez lorsque le temps accordé pour chaque tâche sera écoulé.
6. SI vous avez prévu des rafraîchissements, prévenez les participantes qu'elles peuvent se servir et se rendre aux toilettes sans en demander la permission.
7. Lorsque le temps est révolu, rassemblez les participantes pour la présentation de leur spot publicitaire.
8. Facultatif: Vous pouvez organiser un concours récompensant le meilleur spot publicitaire. Prévoyez un trophée en aluminium ou tout autre prix pour récompenser l'équipe gagnante. Les lauréates seront déterminées sur la base de la puissance sonore des applaudissements. Elles prononceront un petit discours de remerciements.

ACTIVITÉ 6 TRANSMETTRE: UN ENJEU!

DURÉE: 1 HEURE

Objectifs:

Permettre aux participantes de soumettre de nouvelles idées pour une action future sur le plan de l'estime et de l'image de soi.

nciter les participantes à s'engager à rayonner une estime et image de soi positive.

Il vous faudra:

- ☐ Une facilitatrice
- ☐ Un flip chart
- ☐ Une feuille de flip chart avec la liste des suggestions faites dans le cadre de l'activité 3 'Virée shopping'), pour renforcer l'estime de soi des jeunes femmes/ filles.
- ☐ Des feutres
- ☐ Des sièges disposés en cercle

Préparation:

Disposez les sièges en cercle et installez le flip chart de manière à ce qu'il soit vu par tout le monde. Affichez la liste des suggestions faites dans le cadre de l'activité 3 (Virée shopping).

Aperçu global de l'activité:

Les participantes sont encouragées à relever le défi consistant à transmettre une image positive de soi, c'est-à-dire s'engager à faire quelque chose qui va booster l'estime de soi d'au moins trois personnes qui, à leur tour, en feront autant pour trois autres, etc. si bien qu'une vague positive d'estime de soi se répandra à partir d'elles dans leur communauté. Facultatif : un petit groupe de participantes peut se porter volontaire pour suivre durant trois mois la progression de la vague d'estime de soi, en recueillant les rapports de toutes les participantes. Le groupe consacre également un moment à réfléchir à d'autres façons de transmettre une image positive de soi.

Instructions pour la facilitatrice:

1. Obtenez des participantes qu'elles diffusent (et ne gardent pas pour elles) l'information que cet atelier leur aura fournie.
2. Dites leur que vous les mettez au défi de transmettre une image positive de soi.
3. Expliquez le concept de la transmission de l'image positive: vous faites quelque chose qui va booster l'estime de soi de trois personnes hors atelier. Cela peut être anonyme ou non, mais ces trois personnes devront être invitées à transmettre ce sentiment à trois autres, en leur demandant d'en faire autant.
4. Après avoir obtenu l'assentiment de tous les membres du groupe, invitez-les à jeter un coup d'oeil à la liste de suggestions qu'elles avaient établie pour booster l'estime de soi. Elles pourront y puiser de l'inspiration pour le processus de transmission de l'image positive.
5. Demandez-leur d'ajouter toute nouvelle idée qui leur vient.
6. Lorsque le groupe sera à cours d'idées, expliquez qu'à moins d'être soi-même bien dans sa peau, il est difficile d'aider les autres à se sentir bien.
7. Conviez le groupe à un brainstorming sur la manière de renforcer chaque jour l'estime de soi.
8. Rappelez au groupe que le compliment est un moyen simple mais efficace de booster l'estime de soi. Puis, passez à l'activité suivante.

ACTIVITÉ 7 DERRIÈRE TON DOS

DURÉE: 1 HEURE

Objectifs:

Donnez aux participantes un outil pour booster chaque jour l'estime de soi.

Il vous faudra:

- ☐ Une facilitatrice
- ☐ Du papier format lettre cartonné
- ☐ Des morceaux de papier épais
- ☐ Des fournitures pour travaux créatifs (facultatif)
- ☐ Des feutres
- ☐ Des bandes collantes, des pins ou tout autre moyen d'accrocher un morceau de papier dans le dos des participantes

Préparation:

Ecrivez ou imprimez sur les morceaux de papier, "Je m'engage à m'aimer et à transmettre cette image positive de soi." Indiquez aux participantes un endroit où elles pourront signer et dater cette carte. Assurez-vous de disposer d'un nombre suffisant de cartes pour toutes les participantes. Il est toujours bon de prévoir un excédent. Si vous en avez le temps, ce serait génial de décorer ces cartes.

Aperçu global de l'activité:

Chaque participante écrit son nom et décore les bords d'un morceau de papier qui sera ensuite accroché dans son dos. Puis, toutes les participantes se déplacent pour inscrire quelque chose de positif sur la personne, derrière son dos. Interdiction de regarder. Ensuite les morceaux de papier sont rassemblés et distribués au hasard. La liste de compliments est lue à chaque participante à qui elle est adressée. Puis, chacune récupère son propre morceau de papier. Les participantes échangent leurs impressions sur l'exercice. Elles sont encouragées à garder leur liste de compliments et à la consulter souvent pour se rappeler à quel point elles sont formidables.

Instructions pour la facilitatrice:

1. Distribuez les papiers, les feutres et disposez les fournitures pour travaux créatifs à un endroit facilement accessible pour tout le monde.
2. Expliquez aux participantes qu'elles disposent de 10 minutes pour écrire leur nom en haut du papier et en décorer les bords.
3. Distribuez des bandes collantes et des pins et invitez chaque participante à aider sa voisine en lui accrochant le papier dans le dos.
4. Demandez à tout le monde de se déplacer et d'aller inscrire un compliment/quelque chose de gentil sur le dos de chaque participante – en commençant par Tu… Par exemple: 'Tu as un excellent sens de l'humour'.
5. Interdiction de regarder son propre papier.
6. Lorsque tous les compliments auront été faits, invitez les participantes à retirer le papier collé dans leur dos et à vous le remettre.
7. Redistribuez les papiers au hasard, de manière à ce que personne ne reçoive son propre papier.
8. Allez de l'une à l'autre dans le groupe en demandant de lire les compliments à la personne à qui ils s'adressent, en prononçant son nom au début de chaque compliment. P.ex. Nina, tu as un excellent sens de l'humour.
9. Précisez de remettre, après lecture, le papier à la personne concernée.
10. Lorsque lecture aura été faite de tous les compliments, demandez au groupe ses impressions sur l'exercice.
11. Encouragez les participantes à conserver leur liste de compliments et à la consulter souvent pour booster leur estime de soi.
12. Distribuez les cartes d'engagement.
13. Demandez à chacune de la signer et de la garder en souvenir pour penser à s'aimer et à transmettre cette image positive de soi.

agir

Il existe de nombreuses façons de préconiser pour les femmes une saine estime et image de soi. Prenez connaissance des idées suivantes. Ajoutez-y les vôtres et agissez. Chaque action petite ou grande, fait la différence. Vous avez vraiment le pouvoir de transformer le monde!

Relevez le défi et engagez-vous à transmettre une haute estime de soi.

Cessez d'acheter des magazines colportant une image chétive et irréaliste de la beauté féminine.

Traitez-vous avec amour et prenez soin de votre santé. Chaque jour, faites-vous des compliments.

Aidez vos sœurs et vos amies à rompre avec cette habitude consistant à se dénigrer. Aidez les au contraire à opter pour une attitude positive.

UN MOYEN D'ACTION: le boycott de produits

POURQUOI BOYCOTTER CERTAINS PRODUITS?

Le corps féminin est souvent utilisé par les publicitaires pour faire vendre leurs produits. Les magazines regorgent de conseils pour s'approcher de l'idéal de beauté étroit et irréaliste qu'ils véhiculent. Sensibiliser les gens pour qu'ils cessent d'acheter des publications qui offensent peut s'avérer un moyen efficace de catalyser un changement dans la manière dont le corps féminin est présenté. Si le boycott a une envergure suffisante pour avoir un impact négatif sur leurs revenus, les entreprises concernées vont se réveiller et prendre bonne note de ce que veulent les femmes..

PETITS CONSEILS POUR VOTRE BOYCOTT

- ▼ Constituez une équipe motivée pour mener la campagne de boycott.
- ▼ Définissez vos cibles et sachez argumenter vis-à-vis des consommateurs et des médias.
- ▼ Faites savoir aux entreprises pourquoi elles font l'objet d'un boycott. Envoyez une lettre à chaque entreprise visée, expliquant clairement les changements spécifiques attendus, indispensables à la cessation du boycott.
- ▼ Etendez votre rayon d'influence à toute votre communauté. Plus le nombre de personnes investies dans le boycott sera élevé, plus efficace il sera. Collaborez avec des groupes intéressés par le bien-être des femmes et des jeunes filles, comme par exemple:
  - > Autres organisations oeuvrant pour l'autonomie des femmes et des jeunes filles
  - > Ecoles – parents d'élèves, enseignants et étudiantes
  - > Associations de mères
  - > Médecins et autres professionnels de la santé
- ▼ Pour être efficace, une campagne de boycott doit pouvoir compter sur le soutien d'un large public. Voici quelques suggestions pour motiver un maximum de personnes:
  - > Prévoyez des prospectus et des affiches attirant le regard, que vous placerez dans les cafés, les librairies et autres endroits fréquentés par les jeunes femmes.
  - > Envoyez des articles à des groupes de médias alternatifs, indépendants.
  - > Ayez recours à la technologie moderne et faites passer le message par courriers électroniques, blogs et sites Web.
  - > Faites en sorte que les médias traditionnels couvrent votre action.
  - > Associez activement à votre action vos amis, votre famille et vos voisins.

INDICATIONS PRATIQUES

Australie: Campagne pour une image réaliste du corps féminin

En 2004 la YWCA d'Adelaide, avec sa campagne "Soyez vraie — Nul n'a un corps parfait", a remis en question l'image du top model hyper mince, véhiculée par les médias. L'objectif de cette campagne était de purger les médias australiens de l'idéal de beauté irréaliste colporté par les spots publicitaires, les films et les magazines et d'exhorter les jeunes femmes à se réconcilier avec la beauté de leur corps – indépendamment de sa taille et de sa silhouette.

Cette approche double visait à améliorer l'estime et l'image de soi des femmes qui, d'après une étude australienne, à force de voir à la télévision des spots publicitaires mettant en scène des tops models hyper minces, "ont perdu confiance en elles, sont de plus en plus contrariées et insatisfaites par leur poids et leur apparence physique".

Un kit de campagne téléchargeable est mis à disposition sur le site Web de la YWCA d'Adelaide, www.ywca.com.au. Vous y trouverez entre autres un exemple de pétition et un modèle d'autocollant portant la mention suivante 'Attention danger. Les magazines de beauté risquent de vous donner l'impression d'être laides. Soutenez une image réaliste de la femme dans les médias. Soyez vraie — Nul n'a un corps parfait." Les autocollants peuvent être imprimés et diffusés pour sensibiliser au problème.

Contactez la YWCA d'Adelaide à l'adresse suivante : bereal@ywca.com.au.

sources

American Psychiatric Association. 1994. Diagnostic and statistical manual of mental disorders 4th ed.

Berg, F. M. 1997. 3 major US studies describe trends. Healthy Weight Journal, 11 (4)

Bliss 2005 cited on BBC News **www.news.bbc.co.uk/1/hi/health/3601200.stm**

Garner, D. M. 1997 Jan./Feb. The 1997 body image survey results. Psychology Today

Grigg, M. et al. 1996 Disordered eating and unhealthy weight reduction practices among adolescent females. Preventive Medicine Vol 25 No 6 1996

Hill, A. J., & Pallin, V. 1998 Dieting awareness and low self-worth: Related issues in 8-year-old girls. International Journal of Eating Disorders, 24 (4)

Mellin, L. M., Scully, S., & Irwin, C. E. 1986 Disordered eating characteristics in preadolescent girls. Meeting of the American Dietetic Association, Las Vegas, (Abstract).

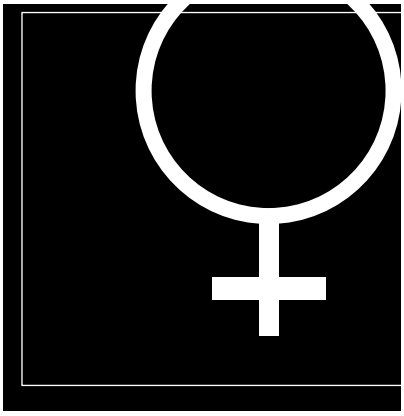
Mire, A. 2005 Pigmentation and Empire The Emerging Skin-Whitening Industry **www.counterpunch.org/mire07282005.html**

Wolf, N. 1992. The beauty myth. New York: Doubleday

Youth Risk Behaviour Surveillance-US, 1995. Morbidity and Mortality Weekly Report, CDC, US Public Health Service. Sept. 27, 1996

santé sexuelle et reproductive

ENSEIGNER | DONNER DU POUVOIR | AGIR



enseigner

Chaque jour les jeunes femmes sont amenées à faire des choix concernant leur santé sexuelle et reproductive, mais ces choix comptent-ils vraiment si elles ne savent pas ce qu'elles choisissent?

Le sexe occupe une place importante dans la vie des jeunes femmes. Même si un grand nombre de cultures froncent les sourcils d'un air désapprobateur à l'évocation de la sexualité des femmes, les statistiques mettent en évidence que, dans le monde entier, la majorité des femmes deviennent actives sexuellement dès l'adolescence. Bien souvent, ce début précoce de vie sexuelle ne résulte pas d'un choix personnel puisque, à l'échelle mondiale, une femme sur cinq déclare avoir été contrainte à ce premier rapport sexuel. En dehors des sévices sexuels à proprement parler, de nombreuses cultures continuent à promouvoir le mariage des jeunes filles avant 18 ans. Cette initiation précoce au sexe peut avoir de sérieuses implications dans la vie d'une jeune femme, comme par exemple des infections sexuellement transmissibles et des organes reproductifs endommagés. Le droit humain des jeunes femmes à pouvoir être maître de leur corps et de leur sexualité, doit être respecté et protégé. Toutefois, le respect de ce droit n'a de sens que s'il est accompagné par un enseignement et des services d'information permettant aux jeunes femmes de faire des choix en pleine conscience et d'accéder à des dommages et intérêts lorsque ces droits ont été bafoués.

Ne pas savoir

L'ignorance est dangereuse. Le simple fait de ne pas savoir comment son corps fonctionne peut conduire une jeune femme à accepter des rapports sexuels non protégés, sous le prétexte fallacieux p.ex. que la pleine lune empêchera la conception. Ne sachant pas que le choix d'avoir des enfants et de fixer l'intervalle entre chaque grossesse leur revient de droit, les jeunes épouses ne sont pas en mesure de résister à la pression qui pèse sur elles pour une maternité à laquelle elles ne sont pas dûment préparées. Chaque jour les jeunes femmes sont amenées à faire des choix concernant leur santé sexuelle et reproductive, mais ces choix comptent-ils vraiment si elles ne savent pas ce qu'elles choisissent?

Des jeunes femmes prises dans un dilemme

Une information sans services corollaires donne aux jeunes femmes l'impression que le choix est possible, mais pas pour elles. Si des jeunes femmes victimes de harcèlement sexuel n'ont aucune possibilité de prendre conseil sur le plan juridique ou de bénéficier d'un soutien psychologique, elles peuvent uniquement 'décider' de garder le silence. Lorsque le personnel de santé insulte des adolescentes enceintes, elles prennent peur et risquent de 'choisir' de renoncer au suivi prénatal. De véritables options pour les jeunes femmes doivent inclure une information doublée d'une législation, ainsi qu'un accès impartial aux soins de santé et autres services.

en bref

Selon le Fonds des Nations-Unies pour la population:

- Malgré une légère tendance à un mariage plus tardif dans de nombreuses régions du monde, dans les pays en développement 82 millions de jeunes filles entre 10 et 17 ans seront mariées avant leur 18ème anniversaire.
- Dans certains pays la majorité des jeunes filles se marient encore avant 18 ans. Notamment en Inde (50 %), au Népal (60 %) et au Niger (76 %).
- A l'échelle mondiale, quelque 14 millions de femmes et de jeunes filles âgées de 15 à 19 ans – mariées ou non - accouchent chaque année.
- Dans le monde, la grossesse est une des causes majeures de décès chez les jeunes femmes entre 15 et 19 ans. Des complications au moment de l'accouchement ou un avortement dans de mauvaises conditions étant les principaux facteurs.
- Pour des raisons à la fois physiologiques et sociales, des jeunes filles âgées de 15 à 19 ans ont deux fois plus de risques de décéder en mettant un enfant au monde que des femmes entre 20 et 30 ans. Cette probabilité est multipliée par cinq pour les adolescentes de moins de 15 ans.

pour un complément d'information:

Fonds des Nations-Unies pour la population (UNFPA)
www.unfpa.org ou votre bureau UNFPA local

International Planned Parenthood Federation (Fédération de la maternité choisie) **www.ippf.org** ou votre planning familial local

Fonds de développement des Nations-Unies pour les femmes (UNIFEM)
www.unifem.org ou votre bureau UNIFEM local

Family Health International **www.fhi.org** ou votre centre local de soins de santé

Votre professeur de biologie

Votre Ministre de la condition féminine

donner du pouvoir

Cette section décrit un atelier destiné à sensibiliser les jeunes femmes à la défense de leurs droits en matière de santé sexuelle et reproductive.

Cet atelier peut être adapté aux besoins de votre groupe en sélectionnant ou combinant les activités énumérées ci-dessous.

ATELIER

TAILLE DU GROUPE: 10 - 20

Objectifs:

Donner aux participantes une compréhension claire du fonctionnement de leurs organes sexuels et reproducteurs.

Eliminer les mythes qui entourent les organes sexuels et reproducteurs des femmes.

Offrir aux participantes l'opportunité de discuter de questions sensibles telles que l'avortement et l'homosexualité.

Donner aux participantes une compréhension claire de leurs droits sexuels et reproductives.

Améliorer la capacité des participantes à protéger leur santé et leurs droits sur le plan sexuel et reproductive.

Il vous faudra:

- ☐ Une facilitatrice
- ☐ Suffisamment de papier et de stylos / crayons pour toutes les participantes
- ☐ Un petit sac ou panier
- ☐ Une poubelle
- ☐ Trois morceaux de papier portant certains signes
- ☐ Une liste d'affirmations (fournie) *Activité 4
- ☐ Du ruban adhésif
- ☐ Des fiches bristol en quatre ou cinq couleurs différentes
- ☐ Une paire de ciseaux
- ☐ Une liste de questions / réponses (fournie) * Activité 3
- ☐ Un flip chart
- ☐ Des feutres
- ☐ Des préservatifs masculins et féminins
- ☐ Un godemiché ou toute autre représentation du pénis
- ☐ Des plaquettes de pillules contraceptives *Pour avoir accès à des préservatifs masculins et féminins, à des pillules contraceptives ou à d'autres formes de contraception, contactez un centre de soins de santé local ou votre planning familial.

Matériel facultatif:

- ☐ Des rafraîchissements pour la pause de la matinée et de l'après-midi
- ☐ Un repas pour toutes les participantes

Préparation:

Ecrivez les questions et réponses fournies sur des fiches bristol. Utilisez un morceau de papier pour chaque question et chaque réponse. Composez quatre ou cinq sets de questions et de réponses, en choisissant une couleur pour chaque set. *Activité 3

Inscrivez la liste des droits humains relatifs à la santé sexuelle et reproductive sur le flip chart et installez celui-ci de manière à ce qu'il soit vu de tout le monde. *Activité 3

Copiez le diagramme des organes reproductifs féminins et placez le bien en vue de toutes les participantes. *Activité 3

Inscrivez 'd'accord', 'pas d'accord' et 'je ne sais pas' sur trois morceaux de papier. Affichez ces trois affirmations dans un endroit différent de l'espace où se déroule l'atelier. Veillez à ce qu'elles ne soient pas trop éloignées les unes des autres de manière à faciliter la communication entre les participantes se tenant sous chaque affirmation. *Activité 4

Disposez les sièges en cercle. *Activité 5

NOTE POUR LES FACILITATRICES:

*Les questions relatives à la santé sexuelle & reproductive et aux droits y afférents, sont sujettes à controverses. Prônez le respect de l'opinion de chacun et insistez sur ce point.

ACTIVITÉ 1 PRÉSENTATION, BRISE-GLACE OU DONNER LE TON

Tous les exercices de présentation, brise-glace ou pour donner le ton se trouvent dans le chapitre intitulé “Exercices brise-glace, de présentation, pour donner le ton”

ACTIVITÉ 2 LEADERSHIP

Sélectionnez une activité de leadership dans le chapitre intitulé “Le leadership des jeunes femmes”

ACTIVITÉ 3 VRAI OU FAUX?

DURÉE: 1 HEURE

Objectifs:

Fournir à toutes les participantes une information précise sur la sexualité féminine et la maternité, y compris les droits y afférents.

Dissiper tous les mythes concernant la sexualité féminine et la maternité auxquels les participantes pourraient croire.

Il vous faudra:

- ☐ Une facilitatrice
- ☐ Des fiches bristol en quatre ou cinq couleurs
- ☐ Une paire de ciseaux
- ☐ Une liste d’affirmations (fournie)
- ☐ Une liste des droits humains relatifs à la santé sexuelle et reproductive (fournie)
- ☐ Un diagramme des organes reproducteurs féminins (fourni)
- ☐ Du ruban adhésif
- ☐ Un flip chart
- ☐ Des feutres
- ☐ Des préservatifs masculins et féminins
- ☐ Un godemiché ou toute autre représentation du pénis
- ☐ Des plaquettes de pillules contraceptives et, si possible, d’autres formes de contraception

Préparation:

Inscrivez sur les fiches bristol les différentes affirmations correspondant soit à une réalité soit à une fiction ainsi que la réponse juste. Utilisez un morceau de papier pour chaque affirmation et chaque réponse. Composez quatre ou cinq sets de questions et réponses, en utilisant à chaque fois une couleur différente.

Inscrivez sur le flip chart la liste des droits de la personne relatifs à la santé sexuelle et reproductive et installez-le de manière à ce que toutes les participantes puissent le voir. *Activité 3

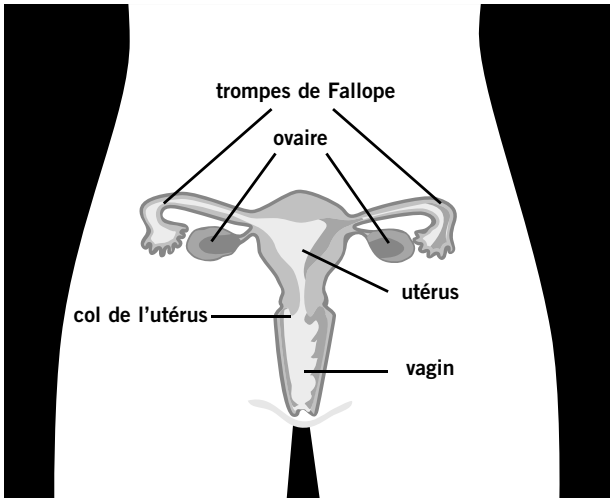
Copiez le diagramme des organes reproducteurs féminins et exposez le de manière à ce que toutes les participantes puissent le voir. *Activité 3

Aperçu global de l’activité:

Le groupe est divisé en quatre ou cinq équipes. Chaque équipe reçoit une série d’affirmations et de réponses. Les équipes décident si les affirmations relèvent de la réalité ou de la fiction et attribuent à chacune la réponse juste. Le but du jeu étant d’accomplir cette tâche avec une précision maximale en un temps record.

Instructions pour les facilitatrices:

1. Selon le nombre total de participantes, scindez le groupe en quatre ou cinq équipes.
2. Donnez à chaque équipe une pile de fiches cartonnées contenant les affirmations et les réponses et précisez aux participantes qu'elles doivent qualifier chaque affirmation de 'réalité' ou de 'fiction'. L'équipe gagnante est celle qui termine la première avec le maximum de bonnes réponses.
3. Après le jeu invitez chaque personne à s'asseoir en cercle et entamez une discussion pour savoir si les participantes ont appris quelque chose de nouveau. Ont-elles d'autres questions ? L'information à laquelle elles viennent d'avoir accès a-t-elle modifié leur façon de penser à propos de la sexualité ou de la maternité?
4. Faites la démonstration du bon usage des préservatifs masculin et féminin. Expliquez également l'utilisation d'autres formes de contraception.
5. Demandez si tout le monde est bien au fait en ce qui concerne le cycle menstruel. Si le groupe répond oui, invitez une volontaire à décrire le cycle menstruel et apportez des corrections si nécessaire. Si le groupe répond non, expliquez le cycle à l'aide du schéma qui vous a été fourni.
6. A l'aide de la liste des droits humains mise à disposition, mettez en évidence, par une discussion avec les participantes, dans quelle mesure chaque droit humain entre en ligne de compte pour leur santé sexuelle ou reproductive.
7. Abordez les risques associés à la pratique des relations sexuelles et la manière de les réduire tout en protégeant la santé sexuelle et reproductive.
8. Examinez les différentes méthodes de contraception: préservatifs masculin et féminin, diaphragmes, pillules contraceptives, injections, patchs et bagues. Assurez-vous que les participantes comprennent bien que la protection contre les maladies sexuellement transmissibles n'est pas garantie par toutes les méthodes de contraception.
9. Expliquez l'importance d'un frottis annuel au cours duquel le médecin prélève à l'aide d'un petit instrument quelques cellules du col de l'utérus. Ce test permet de déceler des anomalies éventuelles pouvant indiquer un cancer. Les frottis renseignent également sur la présence éventuelle du papillomavirus humain, maladie sexuellement transmissible susceptible d'accroître le risque pour une femme de développer un cancer du col de l'utérus.
10. Insistez sur l'importance de pratiquer chaque mois une auto-palpation de la poitrine pour déceler des changements éventuels pouvant être le signe d'un cancer ou d'autres problèmes. Recommandez aux participantes de s'adresser à une clinique locale pour apprendre comment pratiquer correctement cette auto-palpation.
11. Rappelez aux participantes que si elles sont sexuellement actives, il est bon qu'elles se soumettent une fois par an à un examen de dépistage des maladies sexuellement transmissibles, y compris le VIH. Certaines maladies ne présentent pas de symptômes visibles mais, si elles ne sont pas traitées, elles peuvent conduire à de sérieuses complications comme p.ex. la stérilité.



Réalité ou Fiction?

Une femme ne peut pas tomber enceinte lors de son premier rapport sexuel.

FICTION

Une femme peut tomber enceinte pendant ses menstruations.

REALITE

Une femme atteinte d'une maladie sexuellement transmissible va tomber malade ou développer des excroissances dans son vagin.

FICTION. Certaines maladies sexuellement transmissibles ne présentent aucun symptôme. Si elles ne sont pas traitées, elles peuvent entraîner des complications comme la stérilité.

Les pillules contraceptives protègent les femmes contre les maladies sexuellement transmissibles comme le VIH et la syphilis.

FICTION. Les pillules contraceptives ne font que prévenir une grossesse.

Le cycle menstruel d'une femme en bonne santé devrait être de 28 jours.

FICTION. Le cycle menstruel de chaque femme est unique.

Le sperme peut vivre jusqu'à sept jours dans le corps féminin.

REALITE

Certaines infections sexuellement transmissibles peuvent rendre les femmes stériles.

REALITE

Il est normal que les jeunes femmes ressentent de fortes douleurs durant leurs règles.

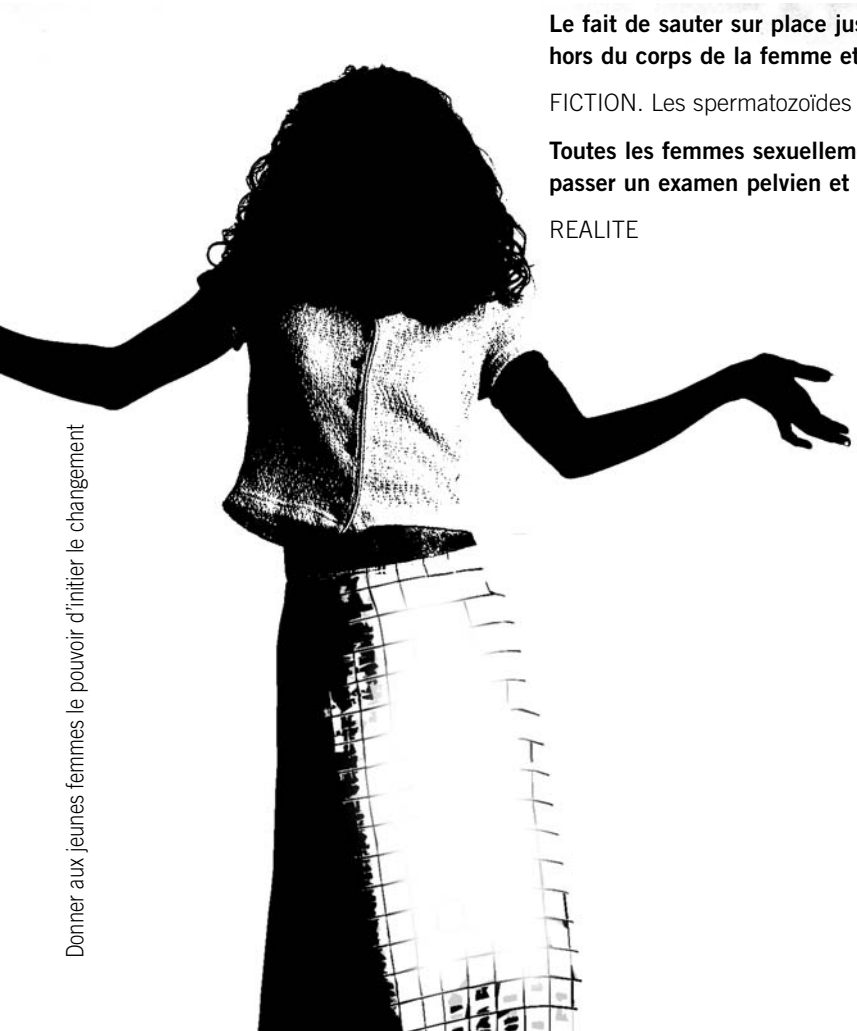
FICTION. Certes, il est normal de ressentir un certain inconfort au moment de la menstruation, mais, si vous souffrez beaucoup, il y a lieu de consulter un médecin.

Le fait de sauter sur place juste après le rapport sexuel fera s'écouler le sperme hors du corps de la femme et préviendra une grossesse.

FICTION. Les spermatozoïdes sont microscopiques et nagent en direction des ovaires.

Toutes les femmes sexuellement actives et âgées de plus de 21 ans devraient passer un examen pelvien et faire un frottis chaque année.

REALITE



DROITS HUMAINS RELATIFS À LA SANTÉ SEXUELLE ET REPRODUCTIVE

- Droit au plus haut niveau de santé dont la personne est capable.
- Droit à la vie et à la survie.
- Droit à la liberté et à la sécurité.
- Droit à échapper à la torture, à la cruauté ainsi qu'à tout traitement inhumain et dégradant.
- Le droit de décider librement et de manière responsable du nombre de ses grossesses et de leur fréquence, en disposant de l'information et des moyens nécessaires.
- Droits des femmes à exercer un contrôle sur leur sexualité – y compris leur santé sexuelle et reproductive – et à prendre à ce sujet des décisions libres et responsables; droit à ne pas être soumises à la contrainte, la discrimination ou la violence.
- Le même droit accordé aux hommes et aux femmes de se marier de leur plein gré et avec leur total consentement.
- Droit de bénéficier des progrès de la science et de ses applications; droit de se prêter à des expérimentations.
- Droit à une vie privée.
- Droit à la participation.
- Droit à ne pas subir de discrimination (sur des critères de sexe, de genre, de statut marital, d'âge, de race et d'appartenance ethnique, de santé ou de handicap)
- Droit à l'information.
- Droit à l'éducation.
- Droit à ne pas subir la violence à l'égard des femmes.

LE CYCLE MENSTRUEL

Au moment de la puberté, les ovaires produisent des oestrogènes et de la progestérone. Ces hormones ont pour effet de faire produire des ovules par les ovaires. Une fois par mois environ, un ovule quitte les ovaires et descend par les trompes de Faloppe jusqu'à l'utérus. Parallèlement l'utérus commence à développer une paroi plus épaisse en préparation d'une grossesse potentielle. Si l'ovule est fécondé par un spermatozoïde lors de son voyage vers l'utérus, il s'accroche à cette paroi de l'utérus et la grossesse commence. Si l'ovule n'est pas fécondé, l'utérus n'a plus besoin du surplus de sang et de tissus formant une paroi plus épaisse et les évacue par le vagin. Ce cycle se poursuit jusqu'à ce que les ovaires cessent de produire des ovules, c'est-à-dire au moment de la ménopause.

Chaque femme a un cycle menstruel différent. Les jeunes filles peuvent commencer à avoir leurs règles dès neuf ans ou vers la fin de leur adolescence. La durée du cycle est également variable. Il se peut que votre corps ait besoin d'un peu de temps avant que le cycle ne devienne régulier.

ACTIVITÉ 4 QUELLE EST VOTRE POSITION?

DURÉE: 1 HEURE

Objectifs:

Offrir aux participantes l'occasion de réfléchir et de discuter sur différents sujets en relation avec la santé sexuelle & reproductive et les droits y afférents.

Offrir aux participantes l'opportunité d'aborder des points sensibles par rapport à leur santé sexuelle & reproductive et les droits y afférents.

Il vous faudra:

- ☐ Une facilitatrice
- ☐ Trois morceaux de papier
- ☐ Une paire de ciseaux
- ☐ Une liste d'affirmations (fournie)
- ☐ Du ruban adhésif

Préparation:

Inscrivez 'd'accord', 'pas d'accord', 'je ne sais pas' sur trois morceaux de papier. Affichez les dans des endroits différents de l'espace où se déroule l'atelier. Veillez à ce qu'ils soient suffisamment près les uns des autres afin de permettre une communication aisée entre les participantes se tenant sous chaque affirmation.

Aperçu global de l'activité:

La facilitatrice lit à haute voix différentes affirmations en relation avec la santé sexuelle et reproductive. A chaque fois les participantes vont se placer sous l'une des trois affirmations : d'accord, pas d'accord, ne savent pas. Une fois que les participantes ont choisi leur position, la facilitatrice mène une brève discussion en invitant des volontaires se tenant sous chaque affirmation à expliquer leur position.

Instructions pour les facilitatrices:

1. Expliquez aux participantes que vous allez lire une série d'affirmations et qu'à l'écoute de chacune de ces affirmations elles sont invitées à se placer sous l'affichette reflétant leur opinion.
2. Précisez aux participantes qu'elles sont, certes, encouragées à partager leur point de vue par rapport aux affirmations, mais qu'il n'est pas question d'entamer un débat et qu'il n'y a pas lieu de chercher à faire changer quiconque d'avis. L'idée étant d'échanger les points de vue sans porter de jugement.
3. Après chaque affirmation demandez à des volontaires de chaque groupe d'opinion de bien vouloir exposer leur point de vue.
4. Choisissez les affirmations qui vous semblent le mieux correspondre au groupe. Vous pouvez en ajouter d'autres qui vous paraissent intéressantes.
5. Saisissez l'occasion pour rectifier toute idée fausse mise en évidence par la discussion.

Liste d'affirmations

- ▼ Il n'est pas moral d'avoir des rapports sexuels avant le mariage.
- ▼ La sodomie est contre nature.
- ▼ Une femme ayant eu plus de trois partenaires sexuels est une femme très libre
- ▼ Entre adultes consentants, la fellation/le cunnilingus est acceptable.
- ▼ Une femme devrait épouser l'homme que ses parents ont choisi pour elle.
- ▼ La pulsion sexuelle de l'homme est plus forte que celle de la femme.
- ▼ Après un certain niveau d'excitation l'homme ne peut plus se contrôler.
- ▼ Les femmes devraient prendre plaisir aux relations sexuelles.
- ▼ Les femmes devraient pouvoir contrôler le nombre d'enfants qu'elles souhaitent avoir et la fréquence de leurs grossesses.
- ▼ Il n 'est pas naturel pour une femme d'être attirée sexuellement par d'autres femmes.
- ▼ L'avortement n'est acceptable que si la femme a été violée.
- ▼ Si une femme excite un homme sexuellement, il est de sa responsabilité de le satisfaire.
- ▼ Si une femme ivre est violée, c'est de sa faute.
- ▼ Il est normal qu'une femme soit attirée à la fois par les hommes et par les femmes.
- ▼ S'ils décident d'avoir des rapports sexuels les adolescents devraient pouvoir bénéficier d'une éducation sexuelle et disposer de préservatifs.
- ▼ Parfois, c'est la faute de la femme si elle est violée.
- ▼ Les femmes devraient avoir autant de partenaires sexuels qu'elles le souhaitent.

ACTIVITÉ 5 VITE, UNE SOLUTION

DURÉE: 2 HEURES

Objectifs:

Permettre aux participantes d'exprimer de manière anonyme les menaces qui pèsent sur leur santé sexuelle & reproductive et les droits y afférents, et trouver des solutions pour y remédier.

Il vous faudra:

- ☐ Une facilitatrice
- ☐ Du papier, des stylos et des crayons pour chaque participante
- ☐ Un petit sac ou un panier
- ☐ Une poubelle

Préparation:

Disposez les sièges en cercle.

Aperçu global de l'activité:

Les participantes prennent le temps de mettre par écrit, de manière anonyme, leur problème ou la menace qui pèse sur elles-mêmes ou quelqu'un de leur entourage. Puis, tous les morceaux de papier sont pliés et placés dans un sac ou un panier. La facilitatrice les tire au hasard et les lit au groupe. Le groupe trouve des solutions et les volontaires miment ensuite la solution choisie par le groupe.

Instructions pour les facilitatrices:

1. Remettez à toutes les participantes les morceaux de papier ainsi que les stylos / crayons.
2. Demandez à chaque participante d'inscrire un problème touchant la santé sexuelle et reproductive et les droits y afférents, auxquel elle-même ou quelqu'un de leur entourage se trouve confronté-e.
3. Précisez bien aux participantes que le processus est anonyme.
4. Lorsque les participantes ont terminé, demandez leur de froisser le morceau de papier et de le mettre dans le sac/panier.
5. Une fois assises en cercle, tirez du sac/panier une boule de papier et discutez avec le groupe des solutions possibles au problème évoqué.
6. Invitez des volontaires à mimer quelques solutions.
7. Conduisez une discussion de groupe sur l'efficacité de chaque solution. Lorsque le groupe estime que la solution trouvée au problème est satisfaisante, faites circuler le morceau de papier dans le groupe de manière à ce que chaque jeune femme puisse le déchirer avant de le jeter finalement à la poubelle. Ce geste symbolise que le problème a été résolu et qu'il ne fait plus partie de la vie de ces jeunes femmes.

agir

Il y a de nombreuses façons de défendre la santé sexuelle et reproductive des jeunes femmes et les droits y afférents. Prenez connaissance des idées suivantes, ajoutez-y les vôtres et agissez. Chaque action, petite ou grande, fait la différence. Vous avez vraiment le pouvoir de transformer le monde!

Informez-vous le plus possible sur votre santé sexuelle & reproductive et les droits y afférents. Renseignez-vous sur les différentes manières de les protéger.

Expliquez à vos s?urs et vos amies comment se protéger d'une grossesse non désirée et des maladies sexuellement transmissibles.

Demandez à votre responsable d'établissement d'organiser à l'attention des étudiantes un atelier sur la santé sexuelle & reproductive et les droits y afférents.

UN MOYEN D'ACTION: le séminaire

POURQUOI UN SÉMINAIRE?

Un séminaire est une session interactive d'information et une invitation à analyser un sujet ou un événement. Il est l'occasion pour les membres de la communauté de trouver une réponse à leurs questions et d'échanger leurs points de vue sur le sujet. Un séminaire fructueux offre également l'opportunité de prendre les mesures qui s'imposent.

PETITS CONSEILS:

- ▼ Programmez ce séminaire à un moment favorable et dans un lieu pratique pour la communauté avec laquelle vous travaillez.
- ▼ Sélectionnez des enseignantes ou des facilitatrices dynamiques et bien au fait, capables de motiver le groupe et de faire passer l'information avec clarté.
- ▼ Fournissez une documentation pédagogique résumant l'information et mentionnant d'autres sources.
- ▼ Entretenez une atmosphère décontractée afin que chaque participante se sente accueillie – y compris celles qui n'ont aucune connaissance sur le sujet.
- ▼ Assurez-vous que la communauté est bien au courant de votre séminaire. Saisissez toutes les occasions d'en faire la publicité à la radio ou à la TV. Distribuez des dépliants et collez des affiches dans les écoles, les magasins d'alimentation et autres endroits largement fréquentés par les membres de la communauté. Rappelez-vous que le bouche à oreille peut s'avérer être une stratégie de promotion très efficace. Encouragez les membres de votre groupe à diffuser l'information au sein de leurs réseaux.
- ▼ Prévoyez suffisamment de temps pour que les personnes présentes puissent engager une discussion sur les questions abordées et envisager des mesures à prendre.
- ▼ Concluez le séminaire en sollicitant activement les participantes: p. ex. par la signature d'une pétition ou l'adhésion à votre organisation.
- ▼ Prévoyez une carte à remplir par les participantes désireuses d'être contactées pour de prochaines manifestations et activités.
- ▼ Invitez les participantes à donner un feedback avec des suggestions d'amélioration pour les séminaires à venir.

INDICATIONS PRATIQUES

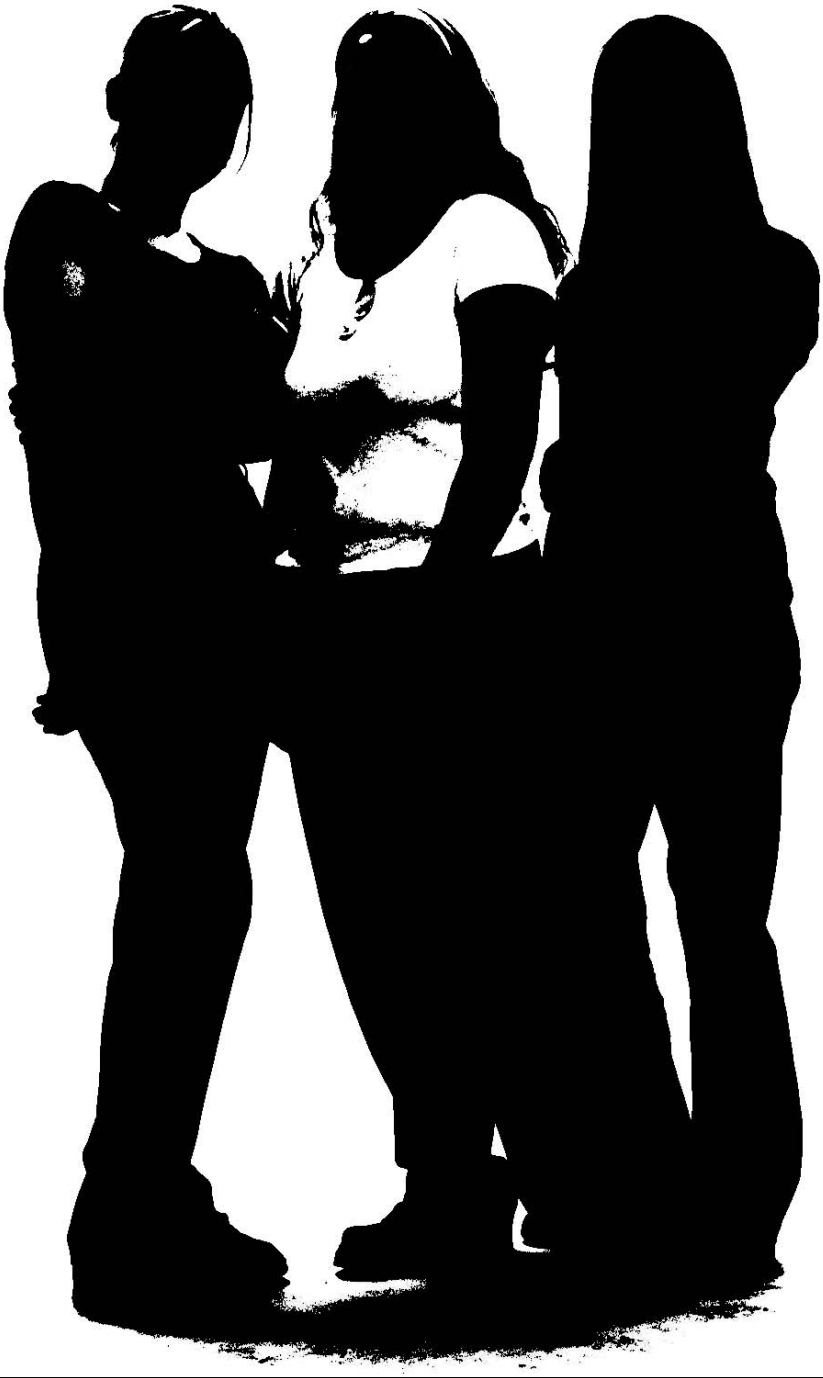
Angleterre & Pays-de-Galles: Enquête sur le comportement sexuel des jeunes femmes

La YWCA d'Angleterre & du Pays-de-Galles a entamé un projet d'étude de deux ans auprès de jeunes femmes en ce qui concerne leurs relations et leur santé sexuelles.

Les jeunes femmes ne sont pas seulement le point de mire de cette étude, elles mènent également le projet et le processus de recherche de manière active. Des jeunes femmes fréquentant les centres de Cumbria, Bristol, Northants et Londres Ouest ont identifié des questions clés à examiner ainsi que des méthodes de recherche efficaces. A intervalles réguliers, les différentes équipes traitent des pratiques sexuelles sans risque et de la santé sexuelle et explorent les expériences, points de vue et facteurs influençant leur comportement sexuel et celui de leurs pairs.

Lucy, 22 ans, une participante au projet, déclare: "Je ne me souviens pas avoir appris beaucoup de choses sur la sexualité et les relations sexuelles à l'école. J'ai repris confiance en exprimant mon opinion. Avant, je n'étais pas capable d'aborder de telles questions avec ma famille. Je suis plus ouverte désormais." Et Clare, 19 ans, de préciser: "Avant, le sexe était réduit à l'acte sexuel; ici nous parlons aussi des émotions qui accompagnent les relations sexuelles".

Les groupes d'études constitués de ces jeunes femmes vont poursuive leur travail durant une année. Ils présenteront leurs conclusions au cours de l'été 2006 à l'occasion d'un événement spécial. Des personnes travaillant avec les jeunes et formées à cet effet, ainsi que des chercheurs professionnels de l'Université de Bath soutiennent le projet.



sources

Fonds des Nations-Unies pour la population **www.unfpa.org**
YWCA mondiale **www.worldywca.org**

la violence à l'égard des femmes

ENSEIGNER | DONNER DU POUVOIR | AGIR

enseigner

Près d'une femme sur quatre risque, dans sa vie, de subir diverses formes de violence sexuelle de la part de son partenaire intime.

L'élimination de toutes les formes de violence à l'égard des femmes est une priorité pour la YWCA mondiale. Dans 60 pays les YWCA proposent toute une série de programmes de défense et de soutien permettant d'accueillir d'urgence les femmes et leurs enfants. Les termes "violence à l'égard des femmes" désignent.

Tous actes de violence dirigés contre le sexe féminin, et causant ou pouvant causer aux femmes un préjudice ou des souffrances physiques, sexuelles ou psychologiques y compris la menace de tels actes, la contrainte ou la privation arbitraire de liberté, que ce soit dans la vie publique ou dans la vie privée.

La violence n'est pas que physique

La violence à l'égard des femmes s'entend comme englobant, sans y être limitée "la violence physique, sexuelle et psychologique exercée au sein de la famille, y compris les coups, les sévices sexuels infligés aux enfants de sexe féminin au foyer, les violences liées à la dot, le viol conjugal, les mutilations génitales et autres pratiques traditionnelles préjudiciables à la femme, la violence non conjugale, et la violence liée à l'exploitation; la violence physique, sexuelle et psychologique exercée au sein de la collectivité, y compris le viol, les sévices sexuels, le harcèlement sexuel et l'intimidation au travail, dans les établissements d'enseignement et ailleurs, le proxénétisme et la prostitution forcée; la violence physique, sexuelle et psychologique perpétrée ou tolérée par l'Etat, où qu'elle s'exerce."

Une urgence en termes de santé publique et de droits humains

La violence à l'égard des femmes constitue une violation de leurs droits humains et peut prendre différentes formes comme p.ex. la traite des femmes et des jeunes filles, le viol, les mauvais traitements infligés à l'épouse, les abus sexuels sur les enfants ainsi que toute pratique et tradition préjudiciable affectant de manière irréversible la santé génésiquereproductive et sexuelle des jeunes filles et des femmes.

En outre, les conséquences sociales de la violence exercée à l'égard des femmes sont stupéfiantes. Ce type de violence constitue une situation d'urgence en termes de santé publique et représente la principale cause de mortalité et d'invalidité des femmes entre 16 et 44 ans. On estime que la violence à l'égard des femmes est une cause de mortalité et d'incapacité pour les femmes en âge d'avoir des enfants aussi sérieuse que le cancer, et qu'elle représente une plus grande menace pour la santé que les accidents de la circulation et la malaria combinés.

Tous les pays et tous les groupes socio-économiques sont affectés

La violence à l'égard des femmes sévit dans tous les pays du monde. Au Cambodge, 16% des femmes sont victimes de maltraitance de la part de leur mari; au Royaume-Uni 30% subissent de mauvais traitements de la part de leur conjoint ou ex-conjoint; ce chiffre atteint les 52% en Cisjordanie, 21% au Nicaragua, 29% au Canada et 22% aux USA.

Diverses études menées dans le monde entier mettent en évidence que la moitié des femmes victimes d'un homicide sont tuées par leur mari/partenaire actuel ou passé, ayant recours aux armes à feu, coups et blessures, brûlures ou toute une série d'autres formes de mauvais traitements. Une étude conduite à São Paulo, Brésil, informe que 13% des décès de femmes en âge d'avoir des enfants résultent de meurtres, parmi lesquels 60% ont été commis par le conjoint de la victime.

Même si une majorité de pays sont désormais dotés d'une législation qui traite de la violence domestique, le taux de violence reste élevé. Il est manifestement urgent de se concentrer davantage sur la mise en oeuvre ou le renforcement de cette législation et l'abrogation de lois favorisant la réunification de la famille aux dépens des droits des femmes et des jeunes filles.

La violence à l'égard des femmes

- Englobe toute une série de comportements faisant appel à de mauvais traitements et à des menaces, et ce, d'ordre physique, sexuel, psychologique, avec le recours à l'isolation, la contrainte et l'intimidation
- Est une expression du pouvoir et de la domination exercés par les hommes sur les femmes
- N'a pas sa source dans des dysfonctionnements génétiques ou des maladies, mais est acquise par l'observation et la reproduction de ce qui se passe au sein de la famille et de la société
- Est renforcée par le fait que la société reconnaît aux hommes le droit d'exercer une domination sur les femmes, si besoin est par la force

Certains groupes de femmes sont plus à la merci de la violence que d'autres: les femmes indigènes, migrantes, réfugiées, plongées au cœur de conflits armés, invalides, en détention ou vivant dans des institutions, les petites filles, les jeunes femmes et les femmes plus âgées.

pour un complément d'information:

Contactez votre YWCA nationale et la YWCA mondiale **www.worldywca.org**

Les bureaux nationaux du Fonds des Nations-Unies pour la population (UNFPA) et son site Web **www.unfpa.org**

Les bureaux nationaux de l'UNIFEM **www.unifem.org**

Déclaration des Nations-Unies sur l'élimination de la violence à l'égard des femmes **www.unhchr.ch**

donner du pouvoir

Cette section décrit un atelier destiné à sensibiliser les jeunes femmes à la violence exercée à l'égard des femmes.

Cet atelier peut être adapté de manière à répondre au mieux aux besoins de votre groupe en sélectionnant et combinant les activités proposées.

Notes à l'attention des facilitatrices

1. Il convient d'aborder le sujet de la violence avec précaution et sensibilité, dans la mesure où certaines participantes risquent de trouver cet exercice difficile ou perturbant. Attendez-vous à des surprises et soyez prêtes à aider quiconque en manifesterait le besoin. Il est impossible de connaître l'histoire de chacune ou ce qui se passe ou s'est passé dans sa famille. Il se peut que certaines participantes à l'atelier aient été témoins ou elles-mêmes victimes de diverses formes de violence. Il est possible qu'elles souhaitent (ou non) en parler au groupe ou, en privé, à la facilitatrice. Il se peut également que certaines participantes n'avaient pas réalisé, avant cet exercice, qu'elles avaient été victimes de violence. Informez-vous sur d'éventuels services de consultation confidentiels et vérifiez si votre YWCA a prévu un tel programme pour les femmes victimes de violence. Vous pouvez aussi contacter une autre organisation féminine locale pour obtenir de l'information à communiquer aux participantes si besoin ést.
2. Assurez-vous que chaque participante connaît et comprend les principes d'un travail de groupe participatif : chacune doit être traitée avec respect, tout ce qui sera dit devra rester confidentiel et nulle ne doit se sentir obligée de dire quoi que ce soit qui la mettrait mal à l'aise.

ATELIER

TAILLE DU GROUPE: 10-20

Objectifs:

Explorer et comprendre à quel point la violence à l'égard des femmes est omniprésente dans le monde et peut prendre diverses formes.

Réaliser que la violence à l'égard des femmes constitue une violation des droits humains.

Permettre aux participantes de soumettre des idées d'action sur ce point.

Il vous faudra:

- ☐ Des crayons et des bloc-notes
- ☐ Un tableau flip chart
- ☐ Suffisamment de papier à dessin pour toutes les participantes (il est judicieux de prévoir un excédent)
- ☐ Plusieurs feutres de différentes couleurs
- ☐ Des sièges confortables et de l'eau pour désaltérer les participantes
- ☐ Des panneaux muraux et autres structures pour accrocher les feuilles du flip chart et les travaux créatifs
- ☐ Du ruban adhésif, des punaises ou tout autre moyen d'accrocher les feuilles du flip chart et les travaux créatifs

Matériel facultatif:

- ☐ Des rafraîchissements pour une pause dans la matinée et l'après-midi
- ☐ Un repas pour toutes les participantes
- ☐ Diverses fournitures: feutres, paires de ciseaux, colle, perles, feuilles, graines, paillettes, anciens emballages cadeau, pièces de vêtements, pages de magazines, etc

ACTIVITÉ 1 PRÉSENTATION, BRISE-GLACE OU DONNER LE TON

Tous les exercices de présentation, brise-glace ou pour donner le ton se trouvent dans le chapitre intitulé “Exercices brise-glace, de présentation, pour donner le ton”

ACTIVITÉ 2 LEADERSHIP

Sélectionnez une activité de leadership dans le chapitre intitulé “Le leadership des jeunes femmes”

ACTIVITÉ 3 L’HISTOIRE DE LA VIOLENCE

DURÉE: 1 HEURE

Objectifs:

Mettre en scène différentes formes de violence à l’égard des femmes et stimuler une discussion sur le sujet.

Il vous faudra:

- ☐ Des témoignages d’actes de violence (fournis)
- ☐ Un flip chart
- ☐ Des feutres
- ☐ De la documentation pédagogique (fournie)

Préparation:

Renseignez-vous sur les formes de violence exercée à l’égard des femmes dans votre pays et préparez quelques informations et statistiques à présenter au groupe.

Choisissez les témoignages illustrant le type de violence le plus répandu dans votre communauté ou ceux que vous souhaitez aborder plus particulièrement avec les participantes.

Avant la session, demandez à certaines participantes de bien vouloir lire ou mimer les récits en début d’activité.

Imprimez ou photocopiez les récits d’actes de violence pour les remettre aux personnes volontaires.

Disposez les sièges en cercle et placez le flip chart de manière à ce qu’il soit vu par tout le monde.

Aperçu global de l’activité:

Certaines participantes lisent ou miment au groupe des récits sélectionnés décrivant différentes formes de violence. A partir de ces témoignages, une discussion de groupe est entamée sur le sujet de la violence dont sont victimes les femmes.

Instructions pour la formatrice facilitatrice:

1. Expliquez que certains récits seront lus par des volontaires pour donner quelques exemples de la manière dont la violence affecte les jeunes femmes.
2. Les volontaires lisent leurs récits.
3. Après la lecture, demandez aux volontaires de faire part de leur impression sur ce qu’elles viennent de lire.
4. Demandez à toutes les participantes quelles formes de violence ont été décrites. Est-ce que chaque personne a été victime de violence? Y avait-il des similitudes dans les témoignages?
5. Sur le flip chart, inscrivez les termes clés au fur et à mesure qu’ils sont mentionnés.
6. Abordez les différentes formes de violence à l’égard des femmes; VIOLENCE PHYSIQUE VIOLENCE ÉMOTIONNELLE, VIOLENCE SEXUELLE, VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE.
7. Notez les différences éventuelles dans ce que les jeunes femmes considèrent être des actes de violence.
8. Dans la mesure du possible, présentez des informations et des statistiques sur la violence dont sont victimes les femmes de votre pays.

HISTOIRES VÉCUES

Ces témoignages sont adaptés de situations réelles.

TÉMOIGNAGE 1 **adolescente victime d'une relation amoureuse trop exclusive/coupée de ses ami-e-s et du monde extérieur**

"Je suis étudiante et vis avec mon petit ami depuis maintenant huit mois. Avant, j'étais engagée dans de nombreuses activités comme mon club de jeunes femmes à la YWCA locale, je jouais au basket, j'adorais aller au cinéma et faire du shopping avec mes amies. Mais mon petit ami ne voit pas cela d'un bon ?il. Il dit qu'il "veut m'avoir pour lui seul".Il est si gentil de m'aimer autant. Parfois, pourtant, j'aimerais aussi voir mes ami-e-s et faire du sport. Mais cela le rend fou et je ne veux pas le perdre."

TÉMOIGNAGE 2 **jeune femme mariée victime de mauvais traitements de la part de son mari**

"Nous nous sommes mariés l'année dernière. Même s'il s'agissait d'un mariage arrangé d'avance et si j'étais réticente à accepter le choix de mes parents, nos noces ont été très réussies. Tout commençait bien. Puis, quelques mois plus tard, lorsque je rentrais tard le soir après le travail, mon mari se mettait en colère. Il me demandait où j'étais et avec qui. Sa réaction m'étonnait beaucoup. Mais son attitude a persisté et il a commencé à me critiquer, me reprochant de ne pas faire assez bien le ménage et se plaignant que le dîner n'était pas prêt. Lorsque je lui suggérai qu'il pourrait m'aider, il s'est mis à crier, m'accusant de lui désobéir et m'a giflée violemment. Sous le choc je commençai à pleurer. Il était désolé d'avoir été violent et promit de ne plus recommencer. Mais, une semaine plus tard, il était à nouveau en colère et m'a encore frappée. Les choses ne font qu'empirer. Aujourd'hui il me demande de quitter mon travail. A chaque fois qu'il me frappe, il me dit que j'ai fait quelque chose qui l'a fortement contrarié et qu'il regrette son geste. J'ai peur qu'il devienne de plus en plus violent et ne sais que faire. Ma mère me dit qu'il est de mon devoir de rester auprès de mon mari.

TÉMOIGNAGE 3 **jeune femme victime de violences sexuelles**

A une soirée d'anniversaire j'ai rencontré quelqu'un. Nous avons commencé à parler. Il semblait très gentil. Il y avait beaucoup de monde. Il m'a demandé de sortir un instant pour prendre l'air. Il a pris ma main et nous sommes sortis. Nous étions seuls. Il a essayé de m'embrasser. Je lui ai répondu: non, nous venons à peine de nous rencontrer. Mais il ne voulait rien savoir. Il s'est mit à rire en disant 'Ne sois pas si prude'. Je commençai à avoir peur et à être très contrariée, lui demandant d'arrêter. Il est devenu violent et m'a jetée à terre. J'ai tenté de crier et de m'échapper, mais il m'a mis la main sur la bouche, m'a maintenue au sol et m'a violée contre ma volonté. J'ai tellement honte. Je sais que ce n'était pas juste et qu'il n'a pas respecté la loi, mais qui va me croire? Quelquefois, je me demande si cela n'était pas de ma faute?

TÉMOIGNAGE 4 **jeune femme mariée dont le mari ne veut pas qu'elle étudie ou travaille à l'extérieur de la maison, n'ayant pas accès aux revenus du foyer familial et étant régulièrement humiliée et insultée**

Mon mari refuse de me laisser travailler à l'extérieur. Il dit que cette tâche lui revient en tant que chef de famille et argumente en demandant qui voudrait bien m'embaucher. Il est vrai que nous disposons de suffisamment d'argent pour subvenir à nos besoins mais j'aimerais avoir un travail intéressant tout en prenant soin de notre petite fille. Mon mari me tient prisonnière comme un oiseau en cage. Nous habitons une belle maison, mais c'est lui qui décide ce que nous allons acheter et qui me donne de l'argent de poche. Je ne dispose même pas d'une carte de crédit! Il affirme que c'est mon devoir d'être une bonne épouse et de faire ce qu'il me dit, qu'il sait mieux que moi combien d'argent il me faut. Quelquefois je suis très gênée lorsque je fais les courses pour la nourriture et que je n'ai pas assez d'argent sur moi. Si je lui en demande davantage, il se met en colère, ne me faisant pas confiance pour une bonne gestion de mon budget. Il veut contrôler tout ce que je fais. Je me sens si stupide.

TÉMOIGNAGE 5 **jeune femme forcée d'avoir des rapports sexuels avec son mari**

Les cinq dernières années de mon mariage ont été un vrai conte de fée, pleines de joie et de bonheur. Mais, il y a deux mois j'ai découvert que mon mari avait une aventure. Nous avons décidé d'utiliser des préservatifs. La nuit dernière, il m'a dit qu'il était fidèle désormais et qu'il n'utiliserait plus de préservatifs. J'ai refusé d'avoir un rapport sexuel avec lui, mais il a réclamé ce qu'il appelle 'son droit marital'. Aujourd'hui je ne sais comment faire. Il est mon mari. Peut-être n'ai je pas le droit de me refuser à lui.

TÉMOIGNAGE 6 **jeune fille victime d'abus sexuels de la part de son père**

Lorsque ma mère travaille en équipe de nuit, Papa entre dans ma chambre et me demande de toucher son pénis. J'ai horreur de faire cela, mais il me dit que si j'en parle à quiconque cela jettera la honte sur la famille. Et puis, qui me croirait? Tout le monde aime Papa. J'ai tellement honte.

TÉMOIGNAGE7 **jeune femme accusée à tort d'adultère et craignant d'être mise à mort**

J'étais restée tard chez grand-maman parce qu'elle était malade. J'ai râté le bus qui devait me rapprocher de la maison. Il y avait un homme à l'arrêt du bus. J'étais contente de rencontrer quelqu'un que je connaissais étant donné qu'il se faisait tard. Il s'est mis à pleuvoir et il a ouvert son parapluie pour le partager avec moi. Quelqu'un a dû nous voir, car lorsque je suis arrivée à la maison, mon mari m'a accusée d'être sortie avec un autre homme. J'ai tenté de lui expliquer, mais il était furieux et a dit qu'il me le ferait payer. Tout le monde a entendu parler de ses femmes assassinées pour avoir été surprises avec un homme. J'ai très peur.

TÉMOIGNAGE 8 **jeune femme victime de harcèlement sexuel de la part d'un supérieur hiérarchique**

Après chaque réunion du service, mon supérieur hiérarchique me demande de rester dans la pièce que les collègues viennent de quitter. Même s'il parle de travail, il se tient si près de moi que je peux sentir sa respiration et quelquefois je me retrouve adossée au mur. Il me dit que je suis 'sexy' ou 'chaude'. Lorsque nous sommes seuls. Je me sens si mal à l'aise. Mais que puis-je faire. Il est mon patron. Peut-être que je sur-réagis? Après tout, il ne m'a jamais touchée.

DOCUMENTATION PÉDAGOGIQUE ACTIVITÉS 3 & 4

les différentes formes de mauvais traitements

Chacun des comportements suivants viole le droit d'une femme à la dignité et à la protection, et constitue une maltraitance et un acte de violence.

Violence physique: gifler, pousser, battre, cogner, mordre, etc.

Violence sexuelle: être forcée à un contact sexuel (y compris au sein du mariage).

Violence émotionnelle: injures, humiliation, insultes, etc.

Violence psychologique: y compris sous forme de: Menaces: "Si tu... je te tuerai!"

Intimidation: par des gestes, par le regard ou en jetant des objets

Isolement forcé: ne pas pouvoir voir les autres ou leur parler, ne pas avoir le droit de sortir.

Main mise économique: ne pas être autorisée à avoir un travail, ne pas avoir libre accès aux ressources financières, etc.

cycle de la violence à l'égard des femmes

Phase:	Type de violence:
Avant la naissance	Avortement selon le sexe du foetus, impact négatif sur la naissance des coups reçus durant la grossesse.
Infanticide	Infanticide féminin; abus physique, sexuel et psychologique
Adolescence	Mariage programmé dès le plus jeune âge, mutilation génitale féminine, abus physique, sexuel et psychologique; prostitution et pornographie impliquant des enfants.
Adolescence & âge adulte	violence exercée par une connaissance ou lors d'un rendez-vous (p.ex. projection d'acide et viol); rapports sexuels forcés pour des raisons économiques (des lycéennes ont des relations sexuelles avec des 'sugar daddies' qui payent leurs frais de scolarité); inceste; abus sexuel sur le lieu de travail; viol; harcèlement sexuel; grossesse imposée.
Vieillesse	"suicide" imposé ou homicide de veuves pour des raisons économiques; abus sexuel, physique et psychologique.

Violence Against Women Information Pack, World Health Organization, 1997.

ACTIVITÉ 4 TRAVAIL DE GROUPE **SUR LA VIOLENCE ET SÉANCE DE BRAINSTORMING POUR DÉTERMINER COMMENT Y METTRE UN TERME**

DURÉE: 1 HEURE

Objectifs:

Offrir aux participantes l'opportunité de réfléchir à la violence et aux moyens de la prévenir.

Il vous faudra:

☐ Une facilitatrice

☐ Un flip chart

☐ Des feutres

Préparation:

Disposez les sièges en cercle et installez le flip chart de manière à ce qu'il soit vu par tout le monde.

Aperçu global de l'activité:

En petits groupes, les participantes discutent de la violence, de son impact et des moyens de la prévenir.

Instructions pour la facilitatrice:

1. Invitez les participantes à former de petits groupes.
2. Accordez-leur 5 minutes pour étudier la documentation pédagogique de l'activité précédente. Puis, demandez à chaque groupe de nommer une facilitatrice et un rapporteur.

*N.B.: Les participantes devraient être conscientes que des discussions sur ces sujets peuvent revêtir une dimension très personnelle et que nulle ne doit se sentir obligée de confier plus de choses qu'elle ne le souhaite.

3. Questions pour discussions de groupe:
   >. Quelle est la prévalence de la violence à l'égard des femmes, dans votre communauté et dans votre pays?
   > Pourquoi cette violence à l'égard des femmes existe-t-elle?
   > Comment y mettre un terme?
4. Accordez aux participantes 45 minutes pour cette discussion (rappelez l'utilité du flip chart et des feutres de plusieurs couleurs, et encouragez les groupes à 'illustrer' les conclusions de leur discussion à l'aide de dessins.
5. A la fin du temps imparti, réunissez tout le monde en 'plénière' pour les rapports et discussions.
6. En plénière, chaque groupe fait un rapport sur le débat qu'il vient d'avoir. La formatricefacilitatrice mène la discussion en comparant l'apport de chaque groupe et en sollicitant un feedback général de la part des membres du groupe quant à l'activité.
7. Concluez cette activité en insistant sur le fait que de nombreux mythes sont associés à la violence. Par exemple:
   > La violence ne sévit que dans les milieux pauvres et sans instruction, ou encore, seulement dans les grandes villes / seulement dans les petits villages.
   > La consommation d'alcool et de drogue est la principale cause de la violence exercée à l'égard des femmes.
   > Les femmes 'méritent' ce qu'il leur arrive ou le 'cherchent' par leur façon p.ex. de s'habiller ou en sortant tard la nuit; elles n'ont pas le droit de refuser un rapport sexuel ni de décider jusqu'où aller après un baiser, etc.
8. Si vous disposez de suffisamment de temps, encouragez une discussion sur ces points.

ACTIVITÉ 5 S'ENGAGER DANS L'ACTION

DURÉE: 2 HEURES

Objectifs:

Faire prendre conscience à toutes les participantes de l'ampleur de la violence exercée à l'égard des femmes et favoriser l'élaboration de plans d'action.

Il vous faudra:

☐ Une facilitatrice

☐ Un flip chart

☐ Des feutres

Préparation:

Disposez les sièges en cercle et installez le flip chart de manière à ce qu'il soit vu par tout le monde.

Aperçu global de l'activité:

En petits groupes, les participantes mettent au point des stratégies pour éliminer la violence exercée à l'égard des femmes. Des stratégies qu'elles présenteront sous forme d'une rubrique du journal télévisé.

Instructions pour la facilitatrice:

1. Commencez par un exercice de mise en train que vous choisirez au chapitre intitulé 'Le leadership des jeunes femmes
2. Divisez les participantes en groupes chargés d'élaborer des stratégies et des programmes pour éliminer la violence à l'égard des femmes.
3. Précisez aux participants qu'elles doivent se préparer à présenter ces stratégies sous la forme d'une rubrique du journal télévisé.
4. Les participantes disposent d'une heure pour mettre au point leur émission de TV de 5-10 minutes expliquant comment les jeunes femmes ont transformé leurs problèmes en action positive.
5. Encouragez les groupes à aborder ce qui devrait ou pourrait être fait par:

   >. la YWCA

   > leur communauté locale

   > les autorités publiques/le gouvernement/les agences onusiennes

   > dans le cadre d'une collaboration avec les hommes/jeunes hommes

   > les amis et voisins
6. Lorsque l'heure sera écoulée, demandez aux groupes de présenter leur programme et notez les différentes idées sur le flip chart.
7. Après les exposés, invitez les participantes à débattre de l'exercice et des solutions proposées par le biais de leurs émissions télévisées.
8. Passez en revue les diverses stratégies présentées afin de faire une synthèse des idées qui ont émergé.

ACTIVITÉ 6 CHOISIR D'ALLER DE L'AVANT

DURÉE: 1 HEURE

Objectifs:

Aider les participantes à établir un ordre de priorités dans des actions concrètes de lutte contre la violence à l'égard des femmes.

Il vous faudra:

Une facilitatrice

Préparation:

Aucune

Activity overview:

En petits groupes, sélection de trois actions prioritaires pour lutter contre la violence à l'égard des femmes.

Instructions pour la facilitatrice:

1. Expliquez que parmi les stratégies présentées lors de l'activité précédente, les participantes en choisiront trois qu'elles approfondiront dans le cadre d'un travail de groupe.
2. Répartissez les participantes en plusieurs groupes chargés de sélectionner trois actions prioritaires dans la lutte contre la violence à l'égard des femmes.
3. 30 minutes plus tard rassemblez toutes les participantes et invitez chaque groupe à annoncer ses trois actions prioritaires. Facilitez une discussion en plénière sur les idées présentées. Y a-t-il des similitudes entre les groupes? Essayez d'orienter le débat vers un consensus. Vous serez peut-être amenée à organiser un vote pour parvenir à une sélection de trois actions prioritaires.
4. Si cette façon de procéder convient au groupe avec lequel vous travaillez, facilitez la sélection de volontaires pour diriger les efforts. Puis, regroupez tout le monde afin de planifier un projet concret.

ACTIVITÉ 7 SYNTHÈSE

DURÉE: 1 HEURE

Objectifs:

Offrir aux participantes l'occasion de donner leur feedback sur l'atelier.

Il vous faudra:

- ☐ Une facilitatrice
- ☐ Un flip chart
- ☐ Des feutres
- ☐ Des post-it de deux couleurs différentes ou des morceaux de papier et du ruban adhésif

Préparation:

Disposez les sièges en cercle

Affichez deux feuilles de papier sur le mur avec comme en-tête 'Ce qui a bien fonctionné' et 'Là où nous aurions pu faire mieux'.

Aperçu global de l'activité:

Quatre participantes lisent à haute voix au groupe quatre témoignages mettant en scène différentes formes de violence. Il s'ensuit une discussion de groupe sur la violence à l'égard des femmes.

Instructions pour la facilitatrice:

1. Passez brièvement en revue les activités de la journée et soulignez que tout le monde a travaillé dur pour "démêler" le sujet complexe de la violence à l'égard des femmes.
2. Demandez le feedback du groupe sur ce qui a bien fonctionné et ce qui aurait pu être mieux fait, afin d'en tenir compte lors de futures activités.
3. Distribuez les post-it ou les morceaux de papier de deux couleurs différentes.
4. Affichez deux grandes feuilles sur le mur avec comme titre respectif 'Ce qui a bien fonctionné' et 'Là où nous aurions pu faire mieux'. Puis invitez toutes les participantes à apporter leurs commentaires.
5. Passez en revue les commentaires.
6. Concluez l'activité.

agir

Il existe différentes manières de prendre position pour dénoncer la violence à l'égard des femmes. Prenez connaissance des idées suivantes, ajoutez-y les vôtres et agissez pour libérer les femmes de la violence dont elles sont victimes. Chaque action petite ou grande, fait la différence. Vous avez vraiment le pouvoir de transformer le monde!

Prenez l'engagement de ne jamais tolérer aucune forme de violence dirigée contre le sexe féminin, et ce, qu'elle vous touche directement ou qu'elle concerne une femme que vous connaissez.

Menez campagne auprès de vos voisins pour qu'ils ne ferment pas les yeux devant toute forme de maltraitance, mais informent lorsqu'ils sont témoins de violence domestique.

En collaboration avec les hommes/jeunes hommes de votre communauté, lancez une campagne selon la devise 'les vrais hommes ne battent pas les femmes' qui incitera les hommes à ne pas avoir recours à la violence et proposez une formation de gestion de la colère et des conflits à l'attention des hommes et des garçons.

UN MOYEN D'ACTION: le théâtre de rue

POURQUOI AVOIR RECOURS AU THÉÂTRE DE RUE?

Les couloirs du lycée, une rue commerçante très fréquentée ou un parc public, autant d'endroits adaptés à une sensibilisation au problème de la violence à l'égard des femmes par le biais du théâtre de rue. Le fait de mettre en scène la violence à l'égard des femmes permet de faire prendre conscience qu'il ne s'agit pas là de 'questions familiales' ou 'de la sphère privée' mais d'un problème concernant toute la communauté

PETITS CONSEILS POUR VOTRE THÉÂTRE DE RUE.

- ▼ Désignez une personne chargée de distribuer des prospectus décrivant la question sur laquelle travaille votre groupe et une information sur les manifestations programmées.
- ▼ Désignez également plusieurs personnes chargées de répondre aux questions des passants.
- ▼ Afin de toucher un maximum de gens faites une prestation courte à jouer plusieurs fois, avec une pause offrant aux spectateurs l'occasion de poser leurs questions.
- ▼ Faites-en sorte que le message soit convaincant et concis, sinon le public risque de passer son chemin.
- ▼ Si besoin est, faites le nécessaire au préalable pour obtenir la permission des propriétaires du lieu.
- ▼ Associez activement des jeunes hommes à votre action. Ils peuvent aider à mettre en scène des jeux de rôle qui interpelleront d'autres hommes et les inciteront à prendre position et à s'engager pour dénoncer la violence.
- ▼ Evitez dans vos mises en scène de faire prendre aux hommes une déculottée systématique. La collaboration avec les hommes et les garçons est vitale pour venir à bout de la violence à l'égard des femmes.
- ▼ Invitez certains jeunes hommes à interagir avec le public dans la mesure où d'autres hommes seront plus enclins à s'engager s'il est clair que vous les considérez comme des alliés dans la lutte contre la violence.
- ▼ Offrez aux passants l'opportunité d'agir tout de suite, p.ex. en leur proposant de s'engager par leur signature à se porter volontaire pour installer un centre d'accueil des femmes victimes de violences ou soutenir activement ce projet. Prévoyez également une feuille pour recueillir les coordonnées des personnes désireuses d'être contactées à l'occasion d'autres activités organisées par votre groupe.

INDICATIONS PRATIQUES

Canada: Matériel pédagogique à l'attention des femmes voulant échapper à la maltraitance

Selon les statistiques canadiennes, une femme doit s'y prendre à cinq fois avant de parvenir à s'extraire définitivement d'une relation où la maltraitance est présente. Toute une série de facteurs – la peur d'une violence accrue, la dépendance financière, la détresse émotionnelle – font qu'il est difficile de sortir de la maltraitance. Fresh Start (Un nouveau départ), une documentation de la YWCA du Canada, apporte aux femmes un soutien affectif et des conseils pratiques pour les aider à se libérer.

Expliquant le cycle de la violence domestique, ce livret détaille la dynamique et les conséquences probables de la violence domestique et aborde la question des contradictions émotionnelles qu'expérimentent souvent les femmes concernées. Il explique également,aux femmes, étape par étape, comment élaborer un plan pour se mettre à l'abri avec leurs enfants. Des données essentielles figurent dans cette brochure : un aperçu global du Code pénal, de la législation sur la protection de l'enfance, la garde des enfants et le droit de visite, mais aussi des explications simples sur les procédures policières, les différentes options et démarches légales.

Chaque année, la YWCA du Canada offre un abri d'urgence à plus de 6'000 femmes et enfants fuyant la violence. La YWCA est très active en matière d'accueil et de services apportés aux femmes ayant survécu à la violence domestique. Elle insiste sur l'importance d'une préparation émotionnelle et de garanties de sécurité comme étapes vitales au moment de quitter un compagnon violent.

Contactez la YWCA Canada au 416-962-8881 ou visitez son site Web www.ywca.ca

sources

Diniz, S.G., d'Oliveira, A.F. (1998)

Krug et al. (2002)

Fonds de développement des Nations-Unies pour les femmes **www.unifem.org**

YWCA mondiale **www.worldywca.org**

YWCA du Canada **www.ywca.ca**