#MonCorpsMonEsprit

UN MANUEL DE PLAIDOYER POUR LES JEUNES FEMMES SUR LA SANTÉ ET LES DROITS SEXUELS ET REPRODUCTIFS & LA SANTÉ MENTALE

YWCA Mondiale & Feminism in India

INTRODUCTION

Ce manuel, en harmonie avec la stratégie de la YWCA Mondiale, s'inscrit dans un programme visant à soutenir le plaidoyer des jeunes femmes en matière de SDSR et à renforcer leur confiance pour qu'elles puissent se mobiliser et s'exprimer aux niveaux national, régional et mondial. En outre, il vise à motiver les jeunes femmes à prendre des mesures collectives afin de changer les discours, les politiques et d'exiger des services de haute qualité. L'objectif principal de ce manuel est d'outiller les jeunes femmes afin qu'elles puissent concevoir des initiatives de plaidoyer fondées sur des preuves en prononçant des discours inspirants, tout en soulignant leurs droits et en revendiquant leur autonomie corporelle. La YWCA Mondiale entend contribuer au mouvement croissant des jeunes femmes et à l'ensemble des connaissances sur la SDSR et la santé mentale dans le monde. Elle vise à accélérer une action collective où les jeunes femmes sont au centre en tant que vecteurs du changement. Ce manuel a été créé et publier en 2020.

REMERCIEMENTS

La YWCA Mondiale est un mouvement international de défense des droits des femmes. Dans plus de 100 pays, nous travaillons avec des femmes, des jeunes femmes et des filles de toutes confessions, cultures et régions. Nous pensons que lorsque les femmes accèdent au leadership, elles transforment les structures de pouvoir et les politiques en matière de droits humains, d'égalité de genres, de paix et de justice. Lorsque les femmes dirigent, elles sont habilitées à traiter des questions liées aux programmes mondiaux. La YWCA Mondiale soutient les jeunes femmes alors qu'elles se tissent des liens, s'inspirent, se mobilisent et agissent pour apporter un changement transformationnel.

Catherine Nyambura et Génesis Luigi ont été recrutées comme consultantes pour travailler avec l'équipe de la YWCA Mondiale afin de concevoir le manuel et documenter le processus dans un rapport détaillé. Les deux auteures sont des Jeunes Leaders de Women Deliver jouissant d'une longue expérience dans la planification des programmes dans le domaine des droits des femmes, de la santé et des droits sexuels et reproductifs, dans la gestion communautaire, dans le plaidoyer multilatéral et dans le renforcement des mouvements de jeunes femmes.

La version finale de ce manuel a été rédigée par Asmita Ghosh et Japleen Pasricha de Feminism in India (FII). FII est une plateforme numérique indienne intersectionnelle pour femmes qui vise à éduquer et à donner aux jeunes les moyens de lutter contre le patriarcat en utilisant des outils de narration et de plaidoyer numériques.

La YWCA mondiale a réalisé ce manuel dans le cadre de son initiative de plaidoyer. Ce document a été conçu et élaboré sous la direction et avec le soutien de l'équipe de la YWCA Mondiale : Suchi Gaur, Tikhala Itaye, Aïda Rehouma, Ceylan Tokgöz et Pauline Westerbarkey.

TABLE DE MATIÈRES

DROITS HUMAINS 4
Module 1

GENRE, JUSTICE ET POUVOIR 8
Module 2

DROITS SEXUELS ET REPRODUCTIFS 16
Module 3

SANTÉ SEXUELLE ET REPRODUCTIVE 20
Module 4

SANTÉ MENTALE 26
Module 5

RAPPORTS ENTRE LA SSR ET LA SM 32
Module 6

ÉDUCATION À LA SEXUALITÉ 42
Module 7

LE LEADERSHIP DES JEUNES FEMMES 47
Module 8

PLAIDOYER 58
Module 9

FORMATION DES FORMATRICES 66
Module 10

ACTIVITÉ DE GROUPE 72
Module 11

WorldYWCA

F//

Module 1

DROITS HUMAINS

- Qu'entend-on par droits humains ?
- Les quatre principes des droits humains
- Droit à la santé et droit à l'éducation
- Activité
- Ressources

En tant que défenseures de la santé et des droits sexuels et reproductifs (SDSR) ainsi que de la santé mentale, votre travail repose sur les droits humains ! Alors, que sont-ils ?

Les droits humains sont les droits et libertés fondamentaux que possède chaque individu dans le monde, de la naissance à la mort.

Les droits humains sont des droits inhérents à tous les êtres humains, quels que soient leur nationalité, leur lieu de résidence, leur sexe, leur genre, leur origine nationale ou ethnique, leur race, leur religion, leur langue ou tout autre statut. Nous devons tous pouvoir jouir de nos droits humains de manière égale, sans discrimination. Ces droits sont intimement liés, interdépendants et indivisibles.

LES QUATRE PRINCIPES DES DROITS HUMAINS

- Les droits humains sont universels et inaliénables. Ils sont applicables à tous, partout et à tout moment. Ils ne peuvent pas être violés, sauf dans des situations spécifiques et conformément à la procédure établie.

- Les droits humains sont interdépendants et indivisibles. Tous les droits doivent être respectés, sans exception, et l'amélioration d'un droit facilite la réalisation des autres, tandis que la privation d'un droit a un effet négatif sur les autres.
- Les droits humains sont égaux et non discriminatoires. La discrimination est interdite et les droits humains s'appliquent de la même manière à tous et à toutes.

- Les droits humains sont à la fois des droits & des obligations. Les pays et les individus ont la responsabilité de promouvoir et de respecter les droits humains, ainsi que de signaler leurs violations.

Eleanor Roosevelt a présidé la Commission des droits de l'Homme des Nations unies qui était chargée de la rédaction de la DUDH.

Concentrons-nous sur deux droits spécifiques qui sont essentiels lorsque nous plaidons pour l'autonomie sexuelle et reproductive et le bien-être mental des jeunes femmes.

DROIT À LA SANTÉ

Toute personne a droit à un niveau de vie suffisant pour assurer sa santé, son bien-être (...), notamment pour l'alimentation, l'habillement, le logement, les soins médicaux ainsi que pour les services sociaux nécessaires(...).

– Article 25 de la DUDH

DROIT À L'ÉDUCATION

« Toute personne a droit à l'éducation. (...)Elle doit favoriser la compréhension, la tolérance et l'amitié entre toutes les nations et tous les groupes raciaux ou religieux(...). »

– Article 26 de la DUDH

RESSOURCES UTILES

- La Déclaration universelle des droits de l'homme
- Cours d'introduction aux droits humains de la Ontario Human Rights Commission

ACTIVITÉ : Quelle est votre point de vue sur la question des droits humains ?

OBJECTIF : identifier les valeurs et les avis des participantes sur la question des droits humains
DURÉE: 30 minutes

LE NÉCESSAIRE : des affiches sur lesquelles sont écrits « d'accord » et « pas d'accord » en gros caractères; les déclarations des droits humains.

DIRECTIVES :

- Fixez les deux affiches dans un endroit où il y a suffisamment d'espace pour se déplacer.
- Lisez les déclarations à haute voix, l'une après l'autre, et demandez aux participantes de se déplacer du côté de l'affiche qui exprime le mieux leurs sentiments.
- Demandez aux participantes situées des deux côtés de l'affiche d'expliquer pourquoi elles se tiennent là. Si, en fonction des explications d'une membre, les participantes veulent passer à un autre aspect, encouragez-les à le faire.
- Une fois que vous avez terminé la lecture des déclarations, demandez aux participantes de retourner à leurs places. Demandez ensuite à deux participantes de partager leurs impressions sur l'activité. Inspirez-vous des questions suivantes:
  - Quelles sont les déclarations sur lesquelles il a été facile de s'entendre ? Quelles sont les déclarations sur lesquelles il a été difficile de s'entendre ?
  - Pourquoi a-t-il été difficile de trouver un accord sur certaines déclarations ?
  - Les participantes se sentent-elles plus concernées par certaines questions que par d'autres ? Pourquoi ?

DES DÉCLARATIONS SUR LES DROITS HUMAINS DONT VOUS POUVEZ DISCUTER :

- Les droits humains sont des idéaux ; ils ne sont pas pratiques.
- Les droits humains évoluent, ce qui signifie qu'ils ne peuvent jamais être permanents.
- Les femmes n'ont pas besoin de connaître les droits humains.
- Les hommes ont plus de droits que les femmes.
- Les droits humains sont un luxe que seuls les pays riches peuvent se permettre.
- Je n'ai pas besoin de promouvoir vos droits humains, c'est au gouvernement de s'en charger.

WorldYWCA

F//

Module 2

GENRE, JUSTICE & POUVOIR

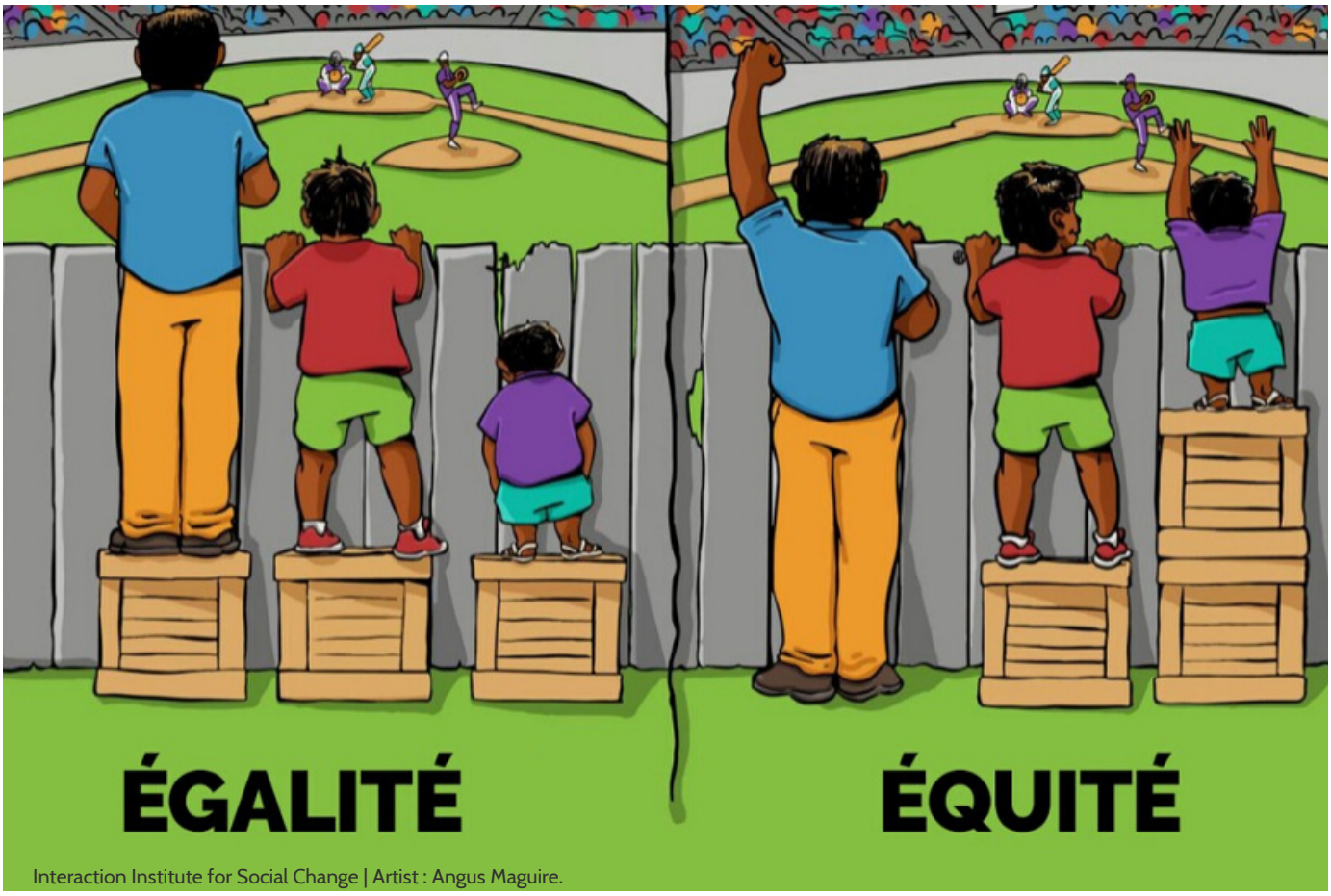
- Genre et pouvoir
- Égalité genre, équité genre et parité genre
- Intersectionnalité, féminisme, sexe, genre
- Sexualité, orientation sexuelle, identité sexuelle
- Activité
- Ressources

Le genre est la partie de notre identité qui façonne tous les aspects de notre vie, qu'il s'agisse des jeux auxquels nous pouvons jouer ou des emplois que nous sommes susceptibles d'exercer. Les différents traitements réservés aux hommes et aux femmes sont dus au fait que le genre est intrinsèquement lié au pouvoir et se manifeste en termes d'inégalité entre les genres. Le « genre » est l'une des causes, conséquences et manifestations les plus récurrentes des rapports de pouvoir.

Source: Fresque murale de Jim Chuchu, inspirée de la poésie de Stacey Ann Chin

En référence au rapport élaboré à la suite du programme de développement «*Genre et Pouvoir », il en ressort que:*

- Le genre influence la répartition du pouvoir. Les inégalités entre hommes et femmes constituent une des tendances les plus récurrentes dans la répartition du pouvoir.
- Les relations basées sur le genre sont des rapports de pouvoir. Être une « femme » est généralement synonyme de faiblesse (être calme, obéissante et conciliante). Un « vrai homme », en revanche, est fort (franc, dominateur et prompt à imposer sa volonté), notamment vis-à-vis des femmes. Ces attributions liées au genre ont tendance à perpétuer les inégalités de force entre hommes et femmes.
- La cellule familiale est un espace où pouvoir et politiques sont exercés. La dynamique du pouvoir au sein des familles interagit avec celle de la sphère « publique » afin d'influencer le développement individuel.
- Les inégalités de pouvoir telles que celles basées sur le genre se croisent avec d'autres facteurs ségrégationnistes comme la classe sociale, l'ethnie, etc.
- Le genre influence les institutions et la manière dont elles déterminent la répartition du pouvoir. En général, les institutions politiques et économiques, historiquement dominées par les hommes, sont structurées en fonction de l'expérience des hommes (de l'élite).



L'EGALITÉ DE GENRE

L'égalité de genre est un droit de l'homme qui stipule que tous les êtres humains, sans distinction de genre, doivent avoir accès aux mêmes ressources et jouir des mêmes opportunités. Tous doivent également pouvoir bénéficier des avantages liés au développement.

L'ÉQUITÉ GENRE

Si l'égalité des sexes vise à offrir des droits et des chances égaux aux personnes de tous sexes, elle ne s'at-taque pas aux obstacles systémiques auxquels les femmes et les minorités sexuelles peuvent être confrontées en raison d'autres facteurs tels que l'âge, l'ori-gine ethnique, la race, les capacités, l'orien-tation sexuelle, etc. L'équité des sexes vise à assurer un traitement juste et équitable afin que les groupes marginalisés puissent accéder à ces opportunités et bénéficier de ces droits.

LA PARITÉ GENRE

La notion de la parité genre est un processus d'évaluation de la représentation des femmes et des hommes dans toutes les instances de pouvoir, les politiques, et dans la planification des programmes, bref dans tout domaine et à tous les niveaux.

ACTIVITÉ : Aquarium sur les questions de genre

OBJECTIF : déterminer les incidences du genre sur la vie quotidienne des jeunes femmes.
DURÉE: une heure

LE NÉCESSAIRE : une animatrice et des chaises

PRÉPARATION : veuillez choisir quatre participantes qui sont prêtes à partager des expériences de leur enfance ou de leur travail en tant qu'activistes. Les participantes doivent connaître les questions et se préparer à y répondre avant le début de l'activité.

DIRECTIVES :

- Formez deux cercles concentriques dans la salle. Le grand cercle fera office d' « aquarium », dans lequel les observatrices prendront place. Le petit cercle sera constitué de quatre chaises sur lesquelles les participantes « les poissons » s'assiéront.
- Introduisez l'activité en expliquant aux observatrices qu'elles ne peuvent pas parler pendant que les poissons s'expriment car leur rôle est d'écouter attentivement les récits. Indiquez aux « poissons » qu'elles devront converser et dialoguer entre elles, et non faire un exposé pour les observatrices.
- Vous pouvez commencer à poser les questions une fois que toutes les participantes sont installées.
  - Quand vous êtes-vous rendue compte qu'on vous traitait différemment parce que vous êtes une femme ? Qu'avez-vous ressenti ?
  - Comment êtes-vous devenue une activiste pour l'égalité de genre? Qu'est-ce qui vous y passionne le plus ?
  - Êtes-vous inspirée par une femme à un poste de leadership? Pourquoi ?
- À la suite des deux premières questions, vous pouvez demander aux observatrices si quelqu'un veut alterner son rôle.
- À l'issue des discussions relatives aux quatre premières questions, les observatrices peuvent faire des commentaires ou poser des questions aux poissons. En outre, les observatrices peuvent comme les poissons partager leurs expériences.

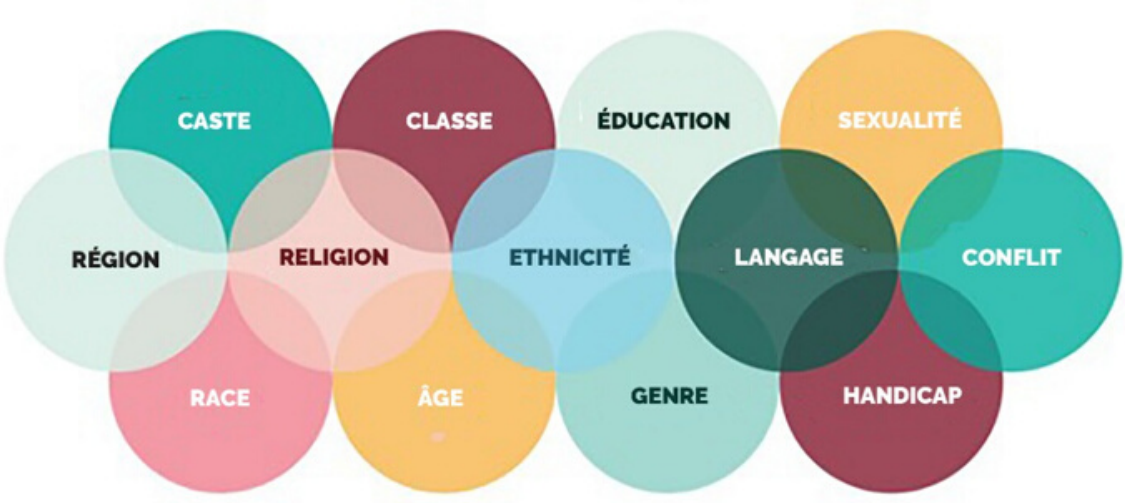
NOTE POUR LA FORMATRICE : gardez à l'esprit que partager des expériences de vie peut être douloureux pour certaines personnes. Il vous faudra alors montrer les questions aux participantes à l'avance et vous assurer qu'elles se sentent à l'aise pour y répondre.

LE FÉMINISME

Le féminisme renvoie à l'ensemble des mouvements et des courants de pensée qui défendent l'égalité sociale, politique et économique des personnes défavorisées en raison de leur genre, âge, orientation sexuelle, race, aptitudes, etc. Le féminisme a pour but de transformer les rapports de pouvoir sociaux qui oppriment, exploitent ou marginalisent les personnes sur la base des identités susmentionnées. Il constitue une stratégie de changement social qui met l'accent sur l'émancipation des femmes, la transformation des relations de pouvoir et la promotion de l'égalité basée sur le genre.

L'INTERSECTIONNALITÉ

L'intersectionnalité fait référence à la nature interdépendante des catégories sociales telles que la race, la classe et le sexe. Lorsque ces catégories sociales s'appliquent à un individu ou à un groupe donné, leur chevauchement peut créer des rapports de force, des discriminations, des (dés)avantages ou des privilèges nouveaux et interdépendants. Il est dès lors évident que toutes les femmes ne subissent pas la discrimination de la même manière. La discrimination se croise aussi avec leurs autres identités, comme la religion, la classe sociale, l'ethnie, l'identité de genre, l'orientation sexuelle et les aptitudes.



NOTE POUR LA FORMATRICE : en vue de créer un espace sûr pour tout le monde, il convient de respecter et de valoriser la diversité. Évitez d'attribuer des pronoms aux gens (il ou elle) au regard de leur apparence physique. Vous pouvez intégrer dans vos activités de présentation une question simple comme « Quels sont vos pronoms ? » ou inclure les pronoms préférés sur les badges.

Les deux pages ci-après énoncent quelques concepts clés pour comprendre les différentes identités du spectre LGBTIQ+.

LA SEXUALITÉ

Selon la Fédération internationale pour la planification familiale Federation, la sexualité est la façon dont les êtres humains assument leur genre et s'expriment en tant qu'êtres sexuels. Par sexualité, on entend les phénomènes physiques et biologiques de la vie, tels que les menstruations, les rêves érotiques, la grossesse et les rapports sexuels. En effet, le corps et l'esprit sont sollicités pour donner et recevoir du plaisir sexuel, et pour assurer la procréation.

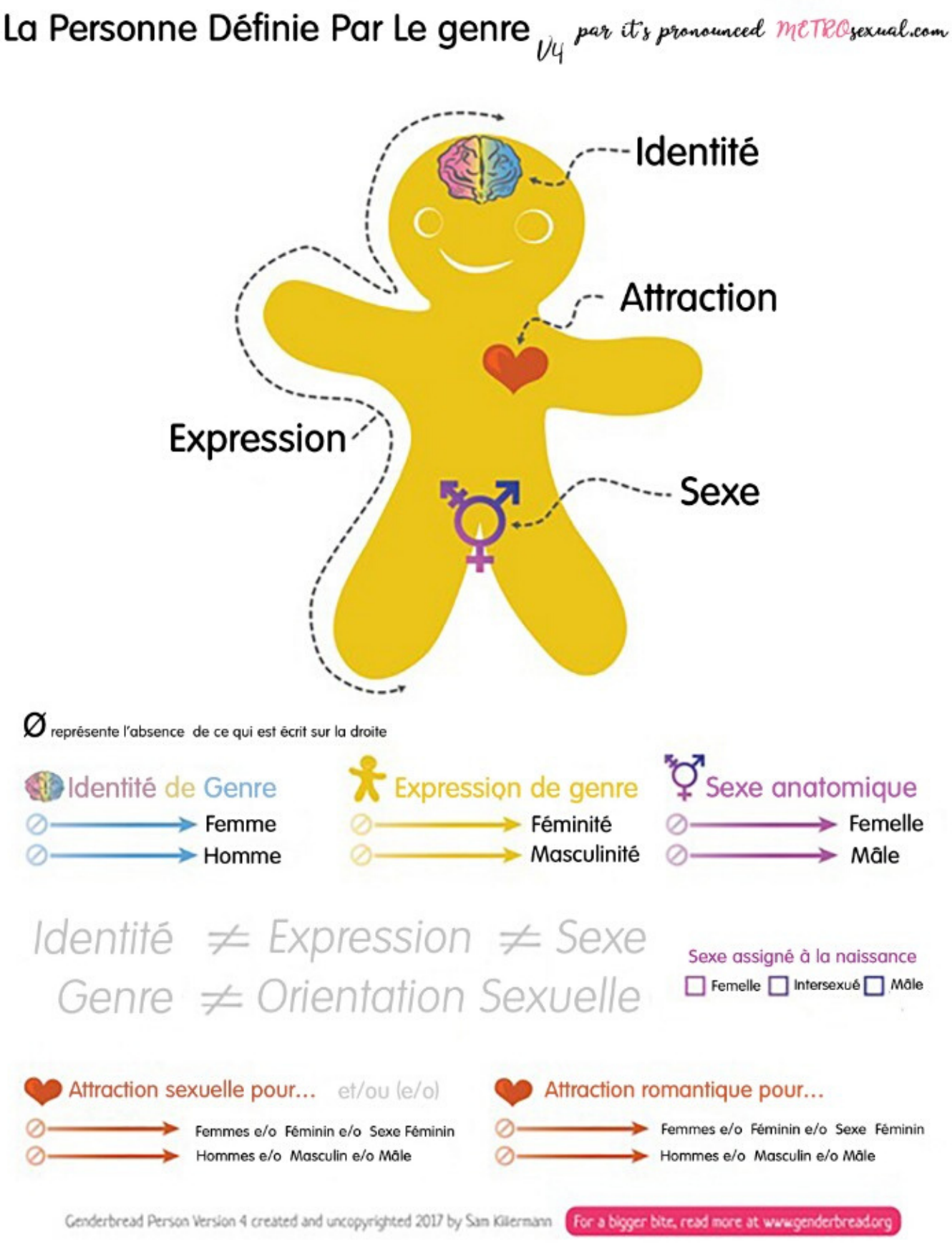
La sexualité implique également des émotions, comme le fait d'être attiré par une autre personne (l'orientation sexuelle). Notre relation avec nous-même, notamment l'image corporelle et l'estime de soi, est aussi prise en compte. La sexualité renvoie également aux comportements qui répondent aux attentes sociales fondées sur notre identité et notre expression de genre. Elle se manifeste tout au long de notre vie et est influencée par les valeurs, les attitudes, les croyances, les stéréotypes, les normes sociales, la religion, la culture et le contexte dans lequel nous avons grandi.

LE SEXE

Le sexe assigné est une étiquette attribuée à une personne dès la naissance en fonction de facteurs médicaux tels que les hormones, les chromosomes et les organes génitaux. En général, chaque personne se voit attribuer le sexe masculin ou féminin. Cette information figure sur leur acte de naissance. Lorsque l'anatomie sexuelle et reproductive d'une personne ne semble pas correspondre aux définitions typiques de féminin ou masculin, elle peut être décrite comme intersexuée. Parfois, les expressions « assigné homme à la naissance »" ou « assignée femme à la naissance » sont utilisées. L'assignation d'un sexe biologique peut ou non correspondre à ce qui se passe dans le corps d'une personne, à ce qu'elle ressent ou à la façon dont elle s'identifie.

LE GENRE

La question du genre est plus étendue et plus complexe que celle du sexe assigné. C'est une notion qui englobe les rôles de genres, c'est-à-dire les attentes de la société et l'entourage concernant les comportements, les pensées ainsi que les caractéristiques qui sont généralement associées au sexe assigné à une personne.



RESSOURCES UTILES

- QueerSexEd.org – un site web proposant un podcast sur la manière de rendre plus inclusif le programme d'éducation sexuelle complète (ESC)
- AdvocatesForYouth.org – un manuel conçu pour offrir des espaces sûrs aux jeunes LGBTQ+

L'ORIENTATION SEXUELLE

Le type d'attraction sexuelle, romantique, émotionnelle qu'une personne peut avoir pour d'autres, est souvent défini en fonction de la relation de genre entre la personne et les personnes qui l'attirent. Vous trouverez ci-dessous une liste des orientations sexuelles les plus courantes. Quoi qu'il en soit, cette liste n'est pas exhaustive et les gens peuvent choisir de définir leur orientation de différentes manières, ou de ne pas l'étiqueter du tout.

- L'hétérosexualité est une attirance érotique ou romantique envers des personnes d'un autre sexe. Ainsi, nous avons les filles qui sont attirées par les garçons.

- L'homosexualité est une attirance érotique ou romantique envers des personnes du même sexe. Les filles qui sont par exemple attirées par d'autres filles.

- La bisexualité est une attirance érotique ou romantique pour deux sexes différents. Notamment, les filles qui sont à la fois attirées par les garçons et d'autres filles.

- La pansexualité désigne l'attirance érotique et romantique envers toute personne, quelle que soit son identité de genre. C'est le cas des filles qui sont attirées par d'autres filles, les garçons, les transsexuels, les intersexués, etc.

- L'asexualité désigne le statut d'une personne qui ne ressent aucune attirance sexuelle et/ou romantique vis-à-vis d'une autre personne.

L'IDENTITÉ DE GENRE

Cette notion renvoie à la façon dont une personne perçoit son genre, s'étiquette et se comprend. L'identité de genre peut correspondre ou non au sexe assigné à la naissance. En outre, les mots qu'une personne emploie pour exprimer son identité de genre peuvent évoluer avec le temps, notamment grâce à l'accès à un vocabulaire de genre plus étoffé. Les identités de genre sont pour la plupart regroupées dans les catégories suivantes :

- Les cisgenres sont des personnes dont le sexe correspond au sexe assigné à la naissance.
- Les transgenres ou transsexuels sont tous les individus dont le sexe est différent de celui assignéàla naissance. Les identités transgenres peuvent relever du système de genre binaire (homme trans et femme trans) ou du système non-binaire (genderqueer, genrefluide, non-binaire, etc.)

WorldYWCA

F//

Module 3

DROITS SEXUELS & REPRODUCTIFS

- Droits sexuels et reproductifs (DSR)
- DSR dans le monde
- Termes associés aux DSR
- Activité
- Ressources

Les droits sexuels et reproductifs (DSR) sont une composante des droits humains fondamentaux dont jouissent tous les êtres humains. L'idée centrale qui sous-tend les DSR est que chaque individu doit pouvoir prendre des décisions en toute liberté concernant son corps. Pourtant, partout dans le monde, des personnes sont persécutées pour avoir décidé d'opérer leur propre choix entre autres: le choix de procréer et à quelle fréquence, le choix de l'amour de sa vie, et la façon de s'identifier. Ces décisions sont très souvent influencées par des personnes qui ont plus d'autorité tels que les maris, la belle-famille, les membres de la famille, les chefs religieux ou encore l'État. Les conséquences sur les femmes et les filles sont désastreuses.

PARTOUT DANS LE MONDE, LES DROITS SEXUELS ET REPRODUCTIFS DES PERSONNES SONT RESTREINTS.

23

23 pays européens exigent que les personnes transgenres soient stérilisées avant que leur sexe ne soit reconnu légalement.

47K

47 000 femmes enceintes meurent chaque année des complications liées à des avortements à risques.

14M+

Plus de 14 millions d'adolescentes donnent naissance chaque année, notamment à la suite de viols et de grossesses non désirées.

76

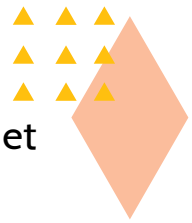
76 pays incriminent les actes sexuels consentis entre adultes du même sexe.

Source : Amnesty International

Les droits sexuels et reproductifs sont des droits fondamentaux inhérents à tout être humain.

Les droits sexuels et reproductifs couvrent le droit de toute personne, sans aucune contrainte, discrimination ni violence, de :

- jouir du meilleur état de santé sexuelle possible, et notamment d'accéder aux services de santé sexuelle et reproductive ;
- demander, recevoir et transmettre des informations sur la sexualité ;
- recevoir une éducation à la sexualité ;
- bénéficier du respect de son intégrité corporelle ;
- choisir son partenaire ;
- décider d'être sexuellement active ou non ;
- avoir des relations sexuelles consenties ;
- ne pas être mariée contre son gré ;
- décider d'avoir ou non des enfants, au moment où elle le souhaite ; et
- avoir une vie sexuelle satisfaisante, sûre et agréable.



Voici quelques autres termes associés aux droits sexuels et reproductifs.

▲ Autonomie et intégrité sexuelles : le droit de prendre des décisions libres et éclairées concernant son corps. Ce droit repose sur le principe selon lequel chaque individu doit pouvoir en toute liberté vivre sa sexualité.

▲ intimité sexuelle : chacun de nous a le droit de garder secret l'intimité de sa vie sexuelle, à l'instar de son statut en matière des IST, son orientation sexuelle, son choix d'avoir un partenaire ou non, et son choix à se livrer à des activités sexuelles.

▲ Équité sexuelle : la capacité de jouir de nos droits sexuels et reproductifs, indépendamment de notre identité ou de notre orientation sexuelle.

▲ Plaisir sexuel : le meilleur état de santé sexuelle et de bien-être possible, notamment une vie sexuelle satisfaisante, sûre et agréable.

▲ Expression sexuelle émotionnelle : ce terme renvoie à la liberté de pensée, d'opinion, et d'expression sur la sexualité. Cela signifie que nous avons le droit de nous exprimer tel que nous le souhaitons.

▲ Libre association : le droit de s'organiser autour des questions de sexualité, de santé sexuelle, des droits sexuels, créer des manifestations et de faire des plaidoyers allant dans le même sens.

ACTIVITÉ: jeu de tir rapide sur les droits sexuels

OBJECTIF: comprendre les concepts relatifs aux droits sexuels et reproductifs.

DURÉE: une heure

LE NECESSAIRE: une animatrice, un tableaux à feuilles (avec six feuilles environ), des crayons, des stylos, des marqueurs, du ruban adhésif, un chronomètre.

PRÉPARATION: fixez sur les murs de la salle les six feuilles du tableau et écrivez un concept clé sur chaque feuille (autonomie sexuelle ; intégrité et sécurité sexuelles ; intimité sexuelle; équité sexuelle ; plaisir sexuel ; expression sexuelle émotionnelle ; et libre association).

DIRECTIVES:

- Scindez les participantes en six groupes différents.
- Attribuez à chaque groupe un des concepts.
- Précisez aux groupes qu'ils auront trois minutes pour discuter et rédiger une définition du concept qui leur a été attribué.
- Une fois ces trois minutes écoulées, demandez au groupe de passer à la feuille à droite afin de compléter les informations qui s'y trouve.
- Répétez l'opération jusqu'à ce que tous les groupes reviennent à leur point de départ.
- En plénière, demandez à chaque groupe de lire à haute voix la définition qui a résulté de cet échange.
- Encouragez la discussion en posant des questions comme :
  - Quels sont les nouveaux éléments que d'autres ont ajoutés à votre définition initiale ?
  - Êtes-vous d'accord sur les ajouts ? Pourquoi ?

RESSOURCES UTILES

Déclaration des droits sexuels de l'IPPF
ippf.org/resource/sexual-rights-ippf-declaration

WorldYWCA

F//

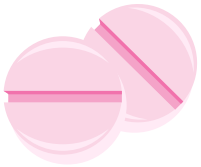
Module 4

SANTÉ SEXUELLE ET REPRODUCTIVE

- Santé sexuelle et reproductive (SSR)
- Éléments des services de SSR adaptés aux jeunes
- SSR dans les situations d'urgence
- Études de cas
- Activité
- Ressources

Une bonne santé sexuelle et reproductive est un état de bien-être total sur le plan physique, mental et social, relatif à tous les aspects du système reproductif. Dans cet état, les personnes sont en mesure de profiter d'une vie sexuelle satisfaisante et sûre et ont la capacité de se reproduire et de décider si elles désirent le faire, quand et comment. *(UNFPA)*

LES MÉTHODES CONTRACEPTIVES SONT-ELLES ACCESSIBLES ? LA SSR POUR TOUS !



222 MILLIONS de femmes n'ont pas accès à la contraception.

50 MILLIONS de ces femmes sont âgées de moins de 25 ans.

16 MILLIONS d'adolescentes donnent naissance chaque année, la majorité d'entre elles le font dans le cadre d'un mariage précoce ou forcé, et 90 % de ces naissances sont enregistrées dans des pays en voie de développement.

7.4 MILLIONS d'adolescentes portent des grossesses non désirées, en partie à cause du manque d'accès aux méthodes contraceptives.

Source: USAID

NOTE POUR LA FORMATRICE : les services de SSR doivent être encouragés afin de permettre aux jeunes filles d'en comprendre l'importance dans leur vie. De nombreuses jeunes célibataires sexuellement actives n'ont aucune notion de « planification familiale » ou de « service de santé maternelle ». C'est d'ailleurs pourquoi ce module aborde les questions liées aux services de santé sexuelle et reproductive.

COMMENT SE PRÉSENTENT LES SERVICES DE SANTÉ SEXUELLE ET REPRODUCTIVE ADAPTÉS AUX JEUNES FEMMES ?

Accessibles : ces services doivent être accessibles partout à l'aide des transports publics et dotés de structures appropriées pour les personnes à mobilité réduite.

Publicité adaptée : les informations relatives aux SSR doivent être actualisées et disponibles dans diverses langues et formats afin d'encourager l'utilisation des services de santé.

Consentement et confidentialité : les SSR doivent disposer d'un document écrit portant sur la politique de confidentialité, former des professionnels sur la notion de confidentialité et expliquer clairement aux adolescentes, et à toute personne les accompagnant, les implications du consentement et de la confidentialité.

Espace convivial : dans le cadre des SSR, il est important d'assurer la sécurité dans les zones de soins et de services généraux, des espaces conviviaux et confortables (par exemple, les salles d'attente, la réception) avec des activités récréatives appropriées et des professionnels sympathiques capables de fournir des informations au public.

Personnel qualifié : les professionnels des SSR doivent avoir une formation adéquate et un suivi pour assurer la compétence.

Réseaux et orientation : la coordination et l'orientation vers d'autres services sont essentielles en matière de SSR.

Évaluation et suivi des services : les bénéficiaires, les participantes et les acteurs de la communauté doivent être régulièrement consultés sur la qualité des services fournis.

Une attention particulière aux problèmes de santé : **les consultations de routine favorisent des styles de vie sains dans lesquels les besoins de santé à long terme, la santé mentale et émotionnelle sont inclus.**

Une gamme complète de services de santé sexuelle et reproductive : elle comprend entre autres le dépistage des infections sexuellement transmissibles (IST), y compris le VIH/sida, la distribution de préservatifs avec des informations sur leur utilisation correcte, l'administration de contraceptifs hormonaux d'urgence, les tests de grossesse, l'avortement sans risque et les soins après avortement, ainsi que les soins prénataux.

Soins de santé mentale: des informations sur la prise de décision et le conseil, y compris des informations destinées aux parents et au personnel de santé.

ÉTUDES DE CAS

Analysez les six études de cas suivantes pour comprendre comment se manifestent les préoccupations en matière de santé sexuelle et reproductive dans diverses situations. N'oubliez pas que les jeunes femmes ne constituent pas un groupe homogène ; leurs besoins de santé sexuelle et reproductive (SSR) diffèrent selon qu'elles vivent dans les zones rurales ou urbaines. Les jeunes femmes se différencient également en fonction de leurs spécificités religieuses, culturelles et ethniques, et selon d'autres intersections de leurs identités. Il convient de se demander si les cas présentés ci-après permettent un véritable accès à la santé sexuelle et reproductive : sont-ils bons ou mauvais pour le patient ? Comment affectent-ils la santé mentale du patient ?

Amira, âgée de 14 ans, souhaite échanger sur des questions d'hygiène menstruelle et des moyens de se protéger. Elle se rend alors à la clinique de sa communauté. Après deux heures d'attente, l'infirmière lui fait savoir, au moment de s'intéresser à son cas, qu'elle ne peut être consultée qu'avec l'accord de ses parents.

Shae entretient une relation avec Lia depuis quelques mois maintenant et souhaiterait en informer sa famille, mais elle craint la réaction de ces derniers. Elle se rend chez une conseillère pour savoir quoi faire. Une fois sur place, la conseillère commence à remettre en question sa relation amoureuse et lui demande si elle est convaincue de vouloir entretenir une relation avec une autre fille.

Maria se rend à la clinique de sa localité pour faire un dépistage du VIH, mais le personnel exige la présence de son mari pour obtenir les résultats. Maria quitte donc la clinique sans savoir où se rendre pour effectuer le test dont elle a besoin.

Anne veut mettre un terme à sa grossesse non désirée de 12 semaines. Elle se rend dans une clinique où le médecin lui suggère d'y réfléchir encore et revenir la semaine suivante. Le médecin lui remet également une brochure portant sur des femmes qui ont fait une dépression après un avortement.

Lea (17 ans) souhaite consulter un médecin parce qu'elle veut se mettre sous contraception. Elle se rend à la clinique avec sa mère. L'infirmière demande à Léa si elle veut que sa mère l'accompagne dans la salle de consultation.

Karla (16 ans) est venue faire son bilan de santé annuel. Le médecin commence à lui poser des questions sur sa santé sexuelle, par exemple : « Êtes-vous sexuellement active ? » « Avez-vous des relations sexuelles avec des hommes et/ou des femmes ? » « Comment vous protégez-vous contre les IST ou les grossesses non désirées ? » « Avez-vous des questions sur la façon de mieux vous protéger ? » Karla interroge également le médecin qui s'évertue à apporter des réponses à cette dernière. Elle quitte la clinique avec quelques préservatifs et des brochures informatives.

LES SERVICES DE SANTÉ SEXUELLE ET REPRODUCTIVE POUR LES JEUNES FEMMES EN CAS D'URGENCE

Dans les situations d'urgence, la santé sexuelle et reproductive des jeunes femmes est souvent négligée en raison de la perception que les besoins de santé primaire sont plus urgents. Sur les 129 millions de personnes dans le monde qui ont besoin d'une aide humanitaire, environ un quart sont des femmes et des adolescentes en âge de procréer, Ces dernières sont confrontées à des menaces accrues en matière de SSR, comme la violence sexuelle exercée par des conjoints et des hommes armés, les grossesses non désirées, les avortements à risque, les IST, ainsi que la morbidité et la mortalité maternelles.

60% de mortalité maternelle évitable est enrégistrée dans des zones de conflit, de déplacement des populations et de catastrophes naturelles.

Source: UN Women

C'est dans cette optique que les organisations ont mis sur pied le Dispositif minimum d'urgence (DMU). Le DMU est un ensemble coordonné d'activités et de services de SSR prioritaires et vitaux à mettre en œuvre au début (dans les 48 heures si possible) de chaque urgence humanitaire.

Cet ensemble d'activités vitales est essentiel pour assurer une SSR de qualité, même dans les pires scénarios. Ce protocole devrait être maintenu et élargi avec des soins de santé reproductive complets tout au long des crises prolongées et pendant les périodes de retour à la normale.

5 OBJECTIFS DU DMU DANS LES ZONES DE CONFLIT

- Identifier une organisation pour faciliter la coordination et la mise en œuvre du DMU
- Prévenir et gérer les conséquences de la violence sexuelle
- Réduire la transmission du VIH
- Prévenir la morbidité et la mortalité maternelles et néonatales
- Planifier des soins de santé sexuelle et reproductive complets, intégrés aux soins de santé primaires, selon la situation

ACTIVITÉ: la santé sexuelle à notre manière

OBJECTIF: clarifier les concepts sur la santé sexuelle et reproductive.

DURÉE: une heure trente minutes

LE NÉCESSAIRE: une animatrice, des tableaux à feuilles, des crayons, des stylos, des marqueurs.

DIRECTIVES:

- subdivisez les participants en groupes de trois ou quatre personnes et donnez-leur des tableaux à feuilles, des stylos et des crayons.

- une fois les groupes constitués, donnez-leur les instructions suivantes : imaginez que vous êtes l'équipe chargée de concevoir une clinique ou un service adapté aux jeunes femmes dans votre communauté. Pourriez-vous décrire comment serait cette clinique ou ce service ? Le type de services que la clinique fournirait, la façon dont elle serait aménagée, la façon dont le personnel traiterait les usagers, etc.

- accordez 45 minutes aux groupes pour y réfléchir et préparer leur présentation à l'assistance. Assurez-vous pendant ce temps de passer dans chaque groupe pour savoir s'ils ont besoin de clarifications ou d'aide sur des points en rapport avec l'activité.

- lorsque tous les groupes ont terminé leurs propositions, celles-ci sont par la suite discutées en séance plénière.

RESSOURCES UTILES SUR LE DMU ET LA SSR DANS LES SITUATIONS D'URGENCE

- MISP Module by the Inter Agency Working Group on Reproductive Health In Crises – iawg.net/minimum-initial-service-package/
- WomensRefugeeCommission.org – advocates for refugee women

WorldYWCA

F//

Module 5

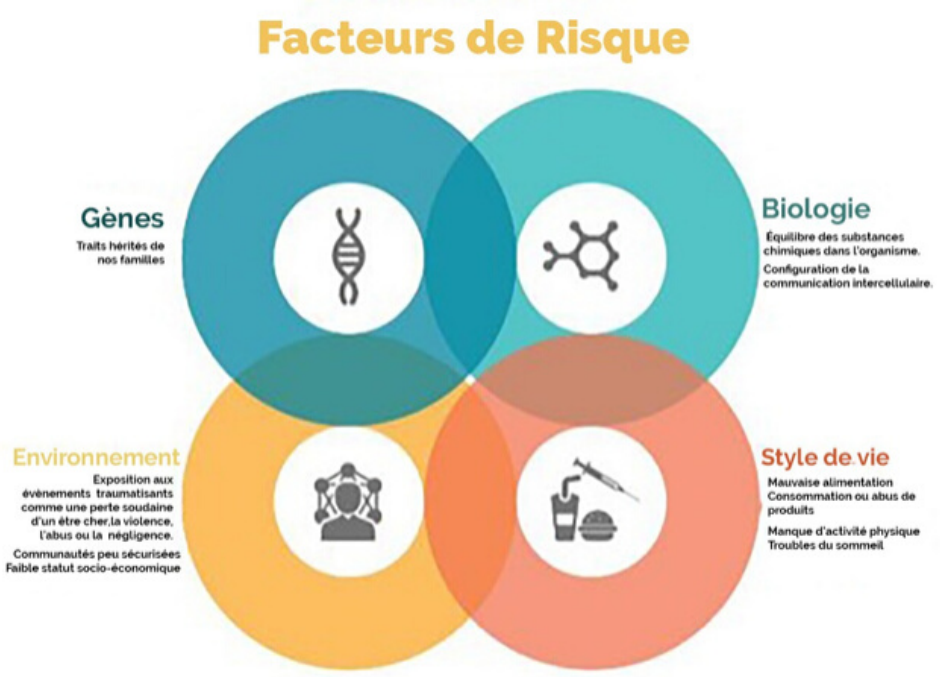
SANTÉ MENTALE

- Qu'est-ce que la santé mentale?
- La promotion de la santé mentale
- La santé mentale dans un cadre humanitaire
- Plaidoyer en faveur de la santé mentale
- Soins personnels

La santé mentale comprend notre bien-être émotionnel, psychologique et social. Elle affecte notre façon de penser, de ressentir et d'agir. Elle permet de déterminer comment nous gérons le stress, comment nous établissons des relations avec les autres et comment nous effectuons des choix. La santé mentale joue un rôle important à chaque étape de la vie : de l'enfance en passant par l'adolescence jusqu'à l'âge adulte. C'est un aspect fondamental de la santé.

La santé mentale est une question de droits humains et de justice sociale

En fonction du contexte, certaines personnes ou groupes spécifiques courent un risque plus élevé de développer des maladies mentales. Au nombre de ces groupes vulnérables figurent (mais pas nécessairement) les ménages en situation de pauvreté, les personnes souffrant de maladies chroniques, les nourrissons et les enfants victimes de mauvais traitements et de négligence, les adolescents qui découvrent les substances psychoactives pour la première fois, les communautés indigènes, la communauté LGBTQIA+. Nous pouvons également citer les personnes exposées aux conflits, aux catastrophes naturelles ou à d'autres situations d'urgence humanitaire. Ce n'est donc pas qu'une question biomédicale, mais aussi un enjeu de justice sociale.



Source : Mental Health America of the Heartland

SANTÉ MENTALE : ACCÈS & PROMOTION

Améliorer l'accès aux soins de santé mentale comprend, entre autres, les initiatives suivantes :

- La mise en place des services de santé mentale et d'aide sociale au niveau communautaire
- L'intégration des soins de santé mentale dans les hôpitaux généraux et les unités de soins primaires
- La collaboration efficace entre prestataires de soins formels et informels
- La promotion des soins personnels
- L'intégration des technologies de santé électronique et mobile aux services de soins sur place

La promotion de la santé mentale peut se faire de plusieurs manières, notamment à travers :

- des interventions dans la petite enfance
- des programmes de soutien social et d'autonomisation des femmes, des enfants et des personnes âgées
- des programmes en faveur des populations vulnérables
- des activités de promotion de la santé mentale en milieu scolaire et sur le lieu de travail
- des programmes de prévention de la violence
- des lois et campagnes contre la discrimination *(OMS)*

En quoi consistent les soins communautaires ?

On parle de soins de proximité ou soins communautaires lorsque des membres de la communauté acceptent de prêter assistance et de fournir des soins à une personne qui souffre d'une maladie chronique. Les soins en question impliquent souvent l'administration des médicaments et la prise en charge de la sécurité et du bien-être du patient. Les agents de santé communautaires peuvent être des membres de la famille élargie, des amis ou des voisins qui sont prêts à consacrer du temps et des efforts pour donner à l'agent de santé principal un répit temporaire dans ses tâches de soins.

Étude de cas en soins communautaires

Shantaram*, une personne atteinte de troubles mentaux, a été retrouvée errant dans les rues d'une localité au sud de l'Inde. Une représentante d'une ONG a conduit Shantaram dans un camp médical de la communauté. En l'absence de soignants pour lui donner ses médicaments, la police locale a assumé cette responsabilité. Ils lui ont donné des médicaments tous les jours pendant trois mois. Shantaram s'est remis de sa maladie et la police l'a ramené dans son village.

Source : White Swan Foundation, India ; *le nom a été changé pour préserver l'identité du patient

SANTÉ MENTALE EN MILIEU INFORMEL

Il faut impérativement tenir compte du fait que les personnes qui ont le plus besoin des soins de santé mentale peuvent se trouver en dehors des espaces formels de la communauté tels que les écoles, les emplois formels, les programmes de soins de santé, etc. C'est pourquoi le recours à un réseau de services de santé mentale communautaires peut contribuer à rendre ces services plus accessibles, au détriment des longs séjours dans les centres psychiatriques.

- Mettre en place des équipes communautaires interdisciplinaires de santé mentale pour assister les personnes atteintes de troubles mentaux et leurs proches ou agents de santé communautaire.
- Intégrer la santé mentale dans les programmes spécifiques aux maladies comme le VIH/sida et les programmes de santé maternelle, sexuelle et reproductive.

Les services doivent répondre aux besoins des groupes vulnérables et marginalisés de la société, notamment les familles défavorisées sur le plan socio-économique, les personnes atteintes du VIH/sida, les femmes et les enfants victimes de violence domestique, les rescapés d'abus, la communauté LGBTQIA+, etc. Les prestataires de soins de santé mentale doivent avoir une excellente connaissance de la santé sexuelle et reproductive et de son influence sur le bien-être psychologique des femmes..

LA SANTÉ MENTALE EN SITUATIONS D'URGENCE

1 sur 5 on estime qu'une personne sur cinq habitant dans une zone de conflit souffre de dépression, d'anxiété, d'un trouble de stress post-traumatique, d'un trouble bipolaire ou de schizophrénie.

Source: WHO

La quasi-totalité des personnes affectées par les conflits souffriront de troubles psychiques qui, dans la plupart des cas, s'estomperont avec le temps. Cependant, la prévalence des troubles mentaux courants, comme la dépression et l'anxiété, est généralement accentuée dans les situations de crise humanitaire. Les femmes, qui sont beaucoup plus affectées dans les zones de conflit, souffrent plus souvent de dépression que les hommes.*(OMS)*

En situation d'urgence, lorsque des personnes sont exposées à la violence et n'ont pas accès aux thérapies dont elles ont besoin pour surmonter les traumatismes liés au conflit et à la violence sexuelle, leur santé mentale et leur bien-être sont affectés. Bien que les soins de santé mentale soient considérés comme un luxe dans les situations d'urgence, ils font partie des soins de santé complets.

ÊTRE DÉFENSEUR DE LA SANTÉ MENTALE

En tant que défenseurs, nous devons exiger des espaces sûrs pour les adolescentes et les jeunes femmes afin qu'elles puissent exprimer confortablement leurs problèmes au-delà de la santé physique. Nous devons également revendiquer l'accès à des soins de santé mentale abordables, sensibles au genre et aux jeunes. Ces revendications sont faites notamment au moyen :

- d'interventions visant à prévenir le suicide et la violence, à lutter contre la stigmatisation et à apporter du soutien aux survivants de la violence basée sur le genre.
- d'ESC et de l'éducation aux compétences de la vie courante, entre autres l'affirmation de soi et les aptitudes à la communication, la prise de décision et la résolution de problèmes qui remettent en question les stéréotypes et les normes de genre, et comprennent l'éducation à la santé mentale.
- d'interventions qui prennent en compte les déterminants sociaux de la santé mentale (comme le genre, la classe, la race, l'orientation sexuelle, etc.) ainsi que les compétences individuelles.
- du financement continu des programmes pour la petite enfance, des compétences de la vie courante, de l'éducation sexuelle, des initiatives de lutte contre la maltraitance des enfants ainsi que d'autres formes de violence afin d'assurer la pérennité des opérations.

COMMENT CRÉER UN ESPACE SÛR POUR LES PARTICIPANTES

- Partagez l'ordre du jour et assurez-vous auprès des participantes que leur groupe approuve l'ordre du jour.
- Prévoyez suffisamment de temps pour les déjeuners et les pauses-café. L'apprentissage s'effectue également lorsque nous accordons un temps libre pour que des liens se créent au sein du groupe.
- Assurez-vous que le lieu de la formation est confortable et facile d'accès. Prenez le soin de connaître à l'avance les besoins des participantes (si elles ont besoin d'une salle pour allaiter, pour prier, etc.)

- Aménagez un espace dans la salle où seront exposés des produits essentiels tels que de l'eau, du thé, des crèmes hydratantes, des désinfectants pour les mains; des objets ludiques tels que des crayons de couleur, de la pâte à modeler, etc. Les participantes pourront s'y rendre et se ressourcer rapidement sans quitter la salle principale.

SOINS PERSONNELS

Les activistes partagent constamment la douleur des autres et sont témoins des injustices. Dans notre lutte contre les inégalités sociales, nous sommes souvent confrontées à des situations de violence qui nous font ressentir du stress, de la colère ou de la frustration. La plupart d'entre nous avons du mal à gérer notre douleur de manière saine. Toutefois, l'accès à une assistance professionnelle en matière de santé mentale est souvent limité par des obstacles économiques et sociaux.

Les soins personnels sont toute activité que nous faisons délibérément afin de prendre soin de notre santé mentale, émotionnelle et physique. En tant qu'activistes, il est impératif de prendre soin de soi-même avant de pouvoir assister les autres. Il ne s'agit pas d'une attitude égoïste, mais d'une nécessité pour s'assurer que nous ne nous épuisons pas ou ne développons ni n'aggravons nos problèmes de santé mentale. Les soins personnels ne remplacent pas les soins professionnels pour les maladies mentales, au contraire la recherche d'une thérapie ou de conseils serait plutôt considérée comme une mesure importante de soins personnels !

COMMENT DÉVELOPPER UNE ROUTINE DE SOINS PERSONNELS

Les soins personnels ne signifient pas la même chose pour tout le monde. Trouvez un ensemble d'activités qui vous convient. Quel que soit votre choix, souvenez-vous de ces trois règles:

1. Tenez-vous à l'essentiel. Vous trouverez progressivement votre propre rythme et routine. Vous serez en mesure d'identifier les formes de soins personnels qui vous conviennent.

2. Les soins personnels doivent être planifiés volontairement, et non pas être le fruit du hasard. Vous devez en faire un choix actif et le traiter comme tel - prenez le temps de vous y consacrer et continuez à chercher des occasions de prendre soin de vous.

3. Prenez soin de vous en toute conscience. Si vous ne considérez pas une activité comme un soin personnel, elle ne sera pas efficace, même si d'autres personnes la pratiquent. Soyez consciente de ce que vous faites, pourquoi vous le faites, ce que vous y ressentez et quels en sont les impacts.

WorldYWCA

F//

Module 6

RAPPORTS ENTRE LA SSR & LA SM

- Établir des rapports entre la santé sexuelle et reproductive (SSR) et la santé mentale (SM)
- Les femmes, la SSR et la SM
- Les questions de SSR ayant un impact sur la santé
  - La santé mentale et la santé reproductive
  - La santé mentale et la violence basée sur le genre
  - La santé mentale et les pratiques dangereuses
  - La santé mentale et la santé sexuelle
  - La santé mentale et la discrimination
- Activité
- Ressources

QUEL EST LE RAPPORT ENTRE LA SDSR ET LA SM ?

10 à 15% de femmes souffrent de **dépression** pendant la grossesse ou après l'accouchement.

1/3 de femmes victimes de viol souffrent du **SSPT**

Près de **40%** des personnes vivant avec le **VIH** souffrent de dépression.

Source : UNFPA

Les femmes et les communautés marginalisées sont plus susceptibles de développer des troubles mentaux en raison de la discrimination structurelle à laquelle elles sont confrontées en matière de droits sexuels et reproductifs.

LA SANTÉ MENTALE ET LA SANTÉ REPRODUCTIVE

Partout dans le monde, les femmes sont confrontées à des défis majeurs, relatifs à leur autonomie reproductive, entre autres l'accès à une méthode contraceptive de qualité, le diagnostic et le traitement de l'infertilité à un prix abordable. La menstruation reste encore un sujet tabou dans certains pays, et même l'accès aux produits d'hygiène menstruelle constitue un défi pour les jeunes femmes et les adolescentes en zones rurales.

En outre, les hormones peuvent influencer les émotions et l'humeur d'une femme de différentes manières et ceci tout au long de sa vie. Parfois, l'influence de l'hormone sur l'humeur peut altérer la qualité de vie d'une femme. Cependant, la faible importance accordée à la santé des femmes signifie que ces questions risquent d'être ignorées. Lorsqu'il s'agit d'aborder les questions liées au trouble dysphorique prémenstruel ou à la dépression post-partum ou d'autres syndromes qui peuvent provoquer des sautes d'humeur et des douleurs physiques, de nombreux prestataires de services de santé sexuelle et reproductive peuvent les passer sous silence.

Qu'est-ce que la dépression post-partum (DPP) ?

La DPP est un syndrome dépressif qui survient chez les femmes après la naissance d'un enfant. Les symptômes de la DPP se manifestent par un sentiment d'anxiété et de dépression qui peuvent considérablement entraver leur capacité à s'occuper de leur nourrisson. La DPP affecte des dizaines, voire des centaines de millions de femmes chaque année. Une étude a révélé que les taux de DPP en Asie pourraient atteindre 65 % ou bien plus.

Bien qu'elle soit si fréquente, la DPP est peu diagnostiquée. L'hypothèse selon laquelle les femmes sont naturellement douées pour les soins et devraient être enthousiastes après l'accouchement, les empêche de recevoir les soins dont elles ont besoin pendant cette période. Source : postpartumdepression.org

Qu'est-ce que le trouble dysphorique prémenstruel (TDPM) ?

Le TDPM est un problème de santé qui se présente sous une forme sévère du syndrome prémensuel (SPM). Le TDPM provoque l'irritabilité, la dépression, ou l'anxiété qui sont davantage ressentis avant le début des règles. Des études ont montré que 30 % des personnes atteintes de TDPM tenteront de se suicider durant leur vie.

Source : International Association For Premenstrual Disorders

LA SANTÉ MENTALE ET LA SANTÉ SEXUELLE

La stigmatisation et les tabous autour de la sexualité et de la santé sexuelle des femmes sont à l'origine des traumatismes que certaines femmes subissent quand il s'agit d'accéder à des services de santé sexuelle ou de vivre avec des problèmes liés à la santé sexuelle.

LA STIGMATISATION LIÉE À LA SANTÉ MENTALE ET À L'AVORTEMENT

Les militants anti-choix ont longtemps essayé de démontrer que l'avortement entraîne de graves problèmes de santé mentale. Cependant, de nombreuses études n'ont trouvé aucunes preuves concluantes que l'avortement pourrait causer des problèmes de santé mentale.

Il est toutefois naturel pour une femme d'éprouver toute une gamme d'émotions souvent contradictoires après avoir subi un avortement. Par conséquent, il est essentiel de donner des conseils post-avortement qui ne portent pas de jugement, afin de permettre à ces dernières de discuter librement de leurs sentiments. *(Guttmacher Institute)*

LA SANTÉ MENTALE ET LA CONTRACEPTION HORMONALE

En ce qui concerne la contraception hormonale, il n'existe pas « de solution universelle ». Certaines pilules peuvent avoir des effets secondaires comme un risque accru de dépression, une faible libido, des changements d'humeur drastiques, etc. Les prestataires de soins de santé doivent impérativement entretenir les femmes sur les possibilités d'effets secondaires, pendant les consultations sur les SSR, en fonction de leurs besoins et antécédents cliniques. Les prestataires doivent également s'assurer que les utilisatrices disposent de l'information dont elles ont besoin pour prendre une décision éclairée et fondée sur des données probantes.

LA SANTÉ MENTALE ET LE VIH/IST

Les problèmes de santé mentale augmentent la probabilité de contracter le VIH. De même, les personnes vivant avec le VIH sont plus exposées aux problèmes de santé mentale, et ceci à cause de leur statut sérologique impliquant un état de santé complexe et stigmatisé.

LA SANTÉ MENTALE ET LA VIOLENCE BASÉE SUR LE GENRE

La violence sexuelle et la perte de sécurité et d'autonomie corporelle que subissent les survivantes de traumatismes sexuels peuvent avoir des répercussions sur la santé mentale comme la dépression et l'anxiété. En plus de la violence elle-même, les survivantes doivent également faire face à des mythes qui subsistent au sujet de la violence pouvant les isoler et les stigmatiser davantage.

La violence conjugale (VC) est la forme la plus courante de violence faites aux femmes dans le monde, et elle est associée à de nombreux problèmes de santé (notamment les dommages corporelles, les maladies chroniques, la toxicomanie, les problèmes de santé reproductive, le VIH/sida et d'autres IST). Les conséquences de la VC sur la santé mentale peuvent être graves et peuvent engendrer des troubles de stress post-traumatique (TSPT), la dépression, l'anxiété et des troubles alimentaires. En outre, la probabilité de coercition reproductive vécue dans les cas de VC augmente le risque de grossesses non désirées.

Une Technique De Base Pour La Maîtrise De Soi Pendant Un TSPT ou Lors D'une Poussée D'anxiété: L'astuce Du 5-4-3-2-1

- Tout d'abord, respirez profondément, puis regardez autour de vous et nommez :
- CINQ choses que vous pouvez VOIR.
- QUATRE choses que vous pouvez RESSENTIR.
- TROIS choses que vous pouvez ENTENDRE.
- DEUX choses que vous pouvez SENTIR.
- UNE chose que vous pouvez GOÛTER.

L'astuce du 5-4-3-2-1 peut servir d'ancrage dans l'immédiat et constitue une compétence d'adaptation essentielle pour faire face aux crises d'angoisse et de panique.

LA SANTÉ MENTALE ET LES PRATIQUES DANGEREUSES

Des pratiques culturelles dangereuses comme les mutilations génitales féminines (MGF) et le Chaupadi (l'isolement des femmes pendant leurs menstruations) sont associées à un large éventail de problèmes de santé mentale à long terme. Par exemple, les survivantes de MGF présentent des troubles émotionnels comme le TSPT et une dépression ou une anxiété grave. Dans les communautés où le Chaupadi est pratiqué, un niveau élevé d'anxiété et de traumatisme est également recensé chez ces femmes.

LA SANTÉ MENTALE ET LA DISCRIMINATION

Les groupes sociaux marginalisés présentent un taux plus élevé de trouble mental que la population en générale. Les effets de la marginalisation sociale peuvent avoir une incidence sur la santé mentale et le bien-être, par exemple les traumatismes liés aux formes d'oppression systémique comme le racisme, l'homophobie, le patriarcat et le capacitisme. Les communautés marginalisées, en raison de l'exclusion sociale et financière, sont également confrontées à des obstacles plus importants en ce qui concerne l'accès aux soins de santé mentale.

LA SANTÉ MENTALE ET LA COMMUNAUTÉ LGBTQIA+

Les membres de la communauté LGBTQIA+, contrairement à leurs pairs hétérosexuels, éprouvent des difficultés à faire part de leurs besoins en matière de santé sexuelle. Pour les personnes transgenres, les expériences vécues en terme de discrimination et de violence peut avoir de graves répercussions sur la santé mentale de ces dernières en raison de leur exclusion des espaces sociaux.

Cette situation se comprend dans le contexte de la discrimination des identités LGBTQIA+ et des expériences vécues en terme de stigmatisation, de préjudice et de discrimination qui peuvent être aggravées en fonction de la race, de l'ethnicité, du handicap et d'autres intersections. De plus, dans les environnements peu favorables, la divulgation de l'orientation sexuelle ou de l'identité de genre peut entraîner le rejet des membres de la communauté LGBTQIA+ de la famille ou au sein de la commu

LA SANTÉ MENTALE ET LES PERSONNES HANDICAPÉES

Les filles et les jeunes femmes handicapées se heurtent à de nombreux obstacles entravant l'accès à la SSR et faire valoir leurs droits fondamentaux. Elles courent un risque accru de contracter des IST, de porter des grossesses non désirées, de subir des abus sexuels et d'autres formes de violence basée sur le genre, ce qui peut exacerber les répercussions sur leur santé mentale.

LA SANTÉ MENTALE ET LES MINORITÉS ETHNIQUES ET/OU RACIALES

Les minorités ethniques et/ou raciales sont confrontées à l'impact du racisme systémique et interpersonnel. L'impact du racisme interpersonnel englobe entre autres les déclarations préjudiciables, l'agression, la violence, l'intimidation et le harcèlement, ainsi que les micro-agressions (les affronts quotidiens persistants, l'exclusion et les commentaires) qui peuvent avoir un effet néfaste sur les destinataires ; même si l'aspect hostile de la part de l'émetteur n'est pas obligatoirement intentionnel.

ACTIVITÉ: À bas les mythes

OBJECTIF : dissiper les mythes autour de la SSR et la santé mentale

DURÉE : une heure

LE NECESSAIRE : des documents sur lesquels sont inscrites des déclarations. (voir la page suivante)

PRÉPARATION : assurez-vous d'avoir des documents avec des déclarations. Remettez un document à chaque participante. Vous pouvez aussi regrouper les participantes en paires.

DIRECTIVES:

- Remettez à chaque participante (ou une paire) un document (page suivante).
- Accordez quelques minutes pour compléter l'exercice vrai ou faux.
- Lorsque toutes les participantes sont prêtes, discutez de chaque déclaration en suivant les notes de l'animatrice.
- Terminez la discussion en vous basant sur quelques messages clés concernant la SSR et la santé mentale.

RESSOURCES UTILES

- Accompagnement post-avortement : un programme de formation – engenderhealth.org/our-work/maternal/postabortion-care
- Soutien et plaidoyer pour les personnes vivant avec le VIH – positivelyuk.org
- Service en ligne gratuit pour l'accompagnement des survivantes d'abus sexuels – rapecrisis.com

Les SDSR et la Santé Mentale – les Déclarations Vraies ou Fausses

DÉCLARATION	VRAI	FAUX
Tous les problèmes de SM nécessitent un traitement sous médication encadré par un psychiatre		
La santé sexuelle & la santé mentale sont tout aussi importantes pour la santé des jeunes femmes		
Les problèmes de santé mentale sont personnels et ne devraient pas être divulgués		
Les soins psychologiques font partie de la couverture sanitaire universelle		
Les femmes sont naturellement trop émotives, c'est pourquoi elles ont plus de problèmes de santé mentale		
La violence conjugale survient parce que certaines femmes ont une faible estime de soi		
Les personnes qui veulent changer d'identité sexuelle souffrent d'un problème de santé mentale		
La santé mentale des adolescentes n'est pas prise au sérieux dans bien des situations		
Toutes les femmes qui ont subi un avortement souffriront de dépression		
Les normes sexospécifiques strictes nuisent à la santé mentale des personnes		
Les militantes et les défenseures doivent prendre soin de leur santé mentale		

Notes pour la formatrice :

Voici quelques points de discussion pour orienter les échanges sur cette activité.

1. Tous les problèmes de santé mentale nécessitent un traitement sous médication encadré par un psychiatre - FAUX.

En fonction du problème mental dont il est question, certains peuvent être traités par un psychologue, un conseiller ou d'autres prestataires de services ayant reçu une formation adéquate portant sur les soins de santé mentale. Par ailleurs, la psychiatrie est une discipline spécifique liée aux soins de santé mentale. En revanche, lorsqu'il s'agit de diagnostics spécifiques, le traitement par la prise de médicament est nécessaire (mais pas toujours suffisant).

2. La santé sexuelle & la santé mentale sont tout aussi importantes pour la santé des jeunes femmes - VRAI.

Ces deux éléments sont des composantes du bien-être général, et ils doivent être traités comme tels. Ils ne sont pas moins importants que la santé physique.

3. Les problèmes de santé mentale sont personnels et ne devraient pas être divulgués - FAUX.

Comme tous les autres problèmes de santé, la santé mentale exige l'attention et le soutien de notre entourage. La confidentialité est importante, bien sûr, mais il est important de faire savoir aux personnes ayant des problèmes de santé mentale qu'elles ne sont pas seules.

4. Les soins psychologiques font partie de la couverture sanitaire universelle - VRAI.

Bien qu'il existe de nombreux préjugés sur la santé mentale, elle fait partie de notre santé holistique.

5. Les femmes sont naturellement trop émotives, c'est pourquoi elles ont plus de problèmes de santé mentale - FAUX.

Cette hypothèse est fondée sur des stéréotypes sexistes et ne tient absolument pas compte du fait que les hommes et les personnes qui s'identifient à d'autres sexes ont aussi des problèmes de santé mentale.

6. La violence conjugale survient parce que certaines femmes ont une faible estime de soi - FAUX. ✗

N'importe qui peut être victime de VC. Dans ces cas-là, une personne décide d'exercer de la violence envers une autre. Toutefois, il est vrai que le stress causé par la VC peut avoir des effets négatifs sur la santé mentale et l'estime de soi des jeunes femmes.

7. Les personnes qui veulent changer d'identité sexuelle souffrent un problème de santé mentale - FAUX. ✗

La transidentité n'est pas une pathologie de santé mentale; c'est une identité valide qui fait partie du spectre complet de la diversité sexuelle et de genre.

8. La santé mentale des adolescentes n'est pas prise au sérieux dans bien des situations - VRAI. ✓

Nous devons prêter attention à la santé mentale des adolescentes. Une mauvaise santé mentale a des effets importants sur la santé et le développement des adolescents en général.

9. Toutes les femmes qui ont subi un avortement souffriront de dépression - FAUX. ✗

L'avortement est un événement que différentes personnes vivront sous les formes les plus diverses. L'avortement ne cause pas de dépression.

10. Les normes sexospécifiques strictes nuisent à la santé mentale des personnes - VRAI. ✓

Lorsque les gens ne sont pas libres de s'exprimer, ils peuvent éprouver du stress ou développer des styles de communication qui renforcent les relations malsaines.

11. Les militantes et les défenseurs doivent prendre soin de leur santé mentale- VRAI. ✓

En tant qu'activistes, nous sommes très souvent exposés aux traumatismes et aux souffrances des autres, et cela nuit à notre bien-être, ce qui a en fin de compte des impacts sur notre santé et notre travail quotidien.

WorldYWCA

F//

Module 7

ÉDUCATION COMPLÈTE À LA SEXUALITÉ

- Qu' est-ce que l'ECS ?
- L'ECS dans les contextes formels et non formels
- Les éléments de l'ECS
- Les mythes et les réalités autour de l'ECS
- L'intégration de l'éducation en santé mentale
- Ressources

« Si j'avais entendu parler de rapports sexuels protégés pendant mon adolescence, ma vie aurait été différente. »

Sithu*, 21 ans, originaire du Myanmar, a contracté le VIH il y a deux ans, alors qu'à l'époque il n'avait eu que deux relations intimes avec sa partenaire. Lorsqu'il a su qu'il était séropositif, il a envisagé le suicide. Mais au fil du temps, il a trouvé une force intérieure et s'est fixé un nouvel objectif. *(UNFPA)*
Qu'est-ce qui aurait pu aider Sithu à éviter de contracter le VIH ?

ÉDUCATION COMPLÈTE À LA SEXUALITÉ (ECS)

L'éducation complète à la sexualité est une approche de l'éducation à la sexualité basée sur les droits et axée sur l'égalité des genres, que ce soit à l'école ou en dehors. En principe, ce programme est enseigné sur plusieurs années et offre des notions adaptées à l'âge des enfants et des adolescentes, en fonction de leurs capacités évolutives. L'ECS vise à doter les jeunes de connaissances, compétences, attitudes et valeurs dont ils ont besoin pour déterminer et apprécier leur sexualité - physiquement et émotionnellement, et ce, tant sur le plan individuel que dans les relations.

L'ECS DANS UN CONTEXTE FORMEL (LES ÉCOLES)

Les écoles représentent un environnement naturel de protection pour les jeunes, tout en offrant une infrastructure déjà en place. C'est une infrastructure qui comprend des enseignants censés être des sources d'informations compétentes et fiables, ainsi que des possibilités de formation à long terme offertes à travers des programmes conventionnels. Les programmes scolaires sont un moyen peu coûteux de contribuer à la promotion de l'éducation en matière des services de santé sexuelle et reproductive. Les écoles sont également des centres de soutien social qui peuvent mettre en relation les enfants, les familles et les communautés avec d'autres services comme les soins de santé.

L'ECS DANS LES CONTEXTES NON FORMELS (LES CENTRES COMMUNAUTAIRES, CONFESSIONNELS, ETC.)

Les programmes d'ECS dans les cadres non formels et communautaires ont le potentiel d'atteindre les jeunes non scolarisés, et les plus vulnérables et marginalisées, en particulier dans les régions où le taux de scolarisation est faible ou dans lesquelles une ECS adéquate n'est pas prévue dans le programme éducatif national. Dans un monde où 263 millions d'enfants et de jeunes âgés de 6 à 15 ans ne sont pas scolarisés ou ont abandonné l'école, les cadres non formels, tels que les centres communautaires, les clubs sportifs, les clubs de scouts, les organisations religieuses, les centres de formation, les structures sanitaires, les plateformes en ligne, et autres, jouent un rôle essentiel dans l'éducation.

QU'EST-CE QUI REND L'ÉDUCATION À LA SEXUALITÉ « COMPLÈTE » ?

- Scientifiquement exacte : le contenu de l'ECS est basé sur des faits et des données factuelles.

- Adaptée à l'âge et au niveau de développement : l'ECS est un processus éducatif continu. Les nouvelles informations s'appuient sur les connaissances déjà acquises. L'ECS tient compte de l'évolution des besoins et des capacités des enfants, des adolescentes et des jeunes.

- Basé sur un programme : l'ECS comprend des objectifs d'enseignement et d'apprentissage, elle se dispense également au moyen de méthodologies appropriées.

- Complet : l'ECS offre l'occasion d'acquérir sur la sexualité, des connaissances qui sont précises et fondées sur des données probantes et adaptées à l'âge de l'apprenant. Elle aborde les questions relatives à la santé sexuelle et reproductive et favorise l'autonomisation des apprenants en améliorant leurs compétences en matière d'analyse, de communication et d'autres compétences de vie nécessaires à la santé et au bien-être.
- Fondé sur une démarche inspirée des droits humains : l'ECS s'appuie sur l'idée de droits humains universels et en promeut la compréhension. Cette approche se traduit par la sensibilisation des jeunes, en les encourageant à reconnaître leurs droits, à reconnaître et à respecter les droits des autres, et à défendre ceux dont les droits sont violés.

- Fondé sur l'égalité des genres : l'ECS aborde les différentes façons dont les normes de genre peuvent influencer l'inégalité, et comment ces inégalités peuvent affecter la santé et le bien-être général des enfants et des jeunes.

- Adapté à la culture et au contexte : l'ECS encourage les apprenants à examiner, comprendre et remettre en question la façon dont les normes culturelles ont des répercussions sur les individus.

- Transformateur : l'ECS contribue à la formation d'une société juste et compatissante en renforçant l'autonomie des individus et des communautés, en promouvant les compétences de pensée critique et en renforçant la citoyenneté des jeunes.

- À même de développer les compétences de vie nécessaires pour l'appui de choix sains : l'ECS comprend la capacité de réfléchir et de prendre des décisions en connaissance de cause, de communiquer et de négocier efficacement et de faire preuve d'assurance. Ces compétences peuvent aider les enfants et les jeunes à établir des relations respectueuses et saines.

MYTHES ET RÉALITÉS AU SUJET DE L'ECS

MYTHE	RÉALITÉ
L'ECS encourage les jeunes à avoir des relations sexuelles à un âge plus précoce et à rechercher les actes sexuels à risque.	Éduquer les jeunes au sujet des questions et des services relatifs à la SSR ne contribue PAS à accroître leur activité sexuelle. Au contraire, les jeunes qui ont accès à l'ECS affirment se sentir plus autonomes en ce qui concerne leur sexualité, retardent leur initiation sexuelle et ont le plus souvent recours à la contraception.
L'ECS ne tient pas compte des valeurs et des mœurs. Elle va à l'encontre de la foi, de la religion ou de la tradition.	À travers l'ECS, les jeunes apprennent des valeurs telles que le respect, l'acceptation, la tolérance, l'égalité, l'empathie et la réciprocité. Ce programme leur offre également la possibilité de cerner les valeurs individuelles ainsi que celles de leurs familles et de leurs communautés. Les notions de genre, de relations, de sexualité et de santé sexuelle n'entravent pas la relation que les personnes entretiennent avec leur culture.
L'ECS apprend aux jeunes enfants à avoir des relations sexuelles.	Ce programme offre aux jeunes filles des connaissances et des compétences adaptées à leur âge et à leur niveau de maturité afin de les aider à retarder leur initiation sexuelle et à prendre des précautions lorsqu'elles deviennent sexuellement actives.
L'ECS remet en question l'autorité parentale ou familiale.	L'ECS a pour rôle d'appuyer et de renforcer le rôle des parents ou de la famille en offrant un environnement d'apprentissage favorable et en fournissant les outils nécessaires pour dispenser une éducation sexuelle efficace. Tous les parents ne se sentent pas en mesure de discuter de sujets délicats liés aux relations et à la sexualité.
L'ECS n'est pas aussi importante que les disciplines scolaires comme les mathématiques, les sciences ou l'histoire.	L'ECS est tout aussi importante, pour ne pas dire plus importante, que les disciplines étudiées par les élèves dans le cadre de leur éducation scolaire classique. Elle jette les bases permettant de mener une vie saine et d'avoir des relations saines.

L'ÉDUCATION À LA SANTÉ MENTALE

Le curriculum des programmes d'ECS devrait inclure l'éducation à la santé mentale. Les problèmes de santé mentale commencent souvent pendant l'enfance. L'éducation sur la santé mentale pourrait donc aider les jeunes à identifier leurs propres problèmes ou ceux de leurs pairs et à demander de l'aide ou des interventions en temps opportun.

PRÊTONS-NOUS ATTENTION À LA SANTÉMENTALE DES ADOLESCENTES ?

- Les troubles mentaux commencent à se manifester à 14 ans dans la moitié des cas, mais la plupart ne sont ni détectés encore moins traités.
- La dépression est l'une des principales causes de trouble et de déficience mentale chez les adolescentes.
- Le suicide est la troisième plus importante cause de mortalité chez les jeunes de 15 à 19 ans.

Source : OMS

Face à la prévalence des problèmes de santé mentale chez les jeunes, il est impératif de généraliser l'éducation à la santé mentale. Les troubles mentaux non diagnostiqués, mal traités ou négligés peuvent affecter sérieusement l'épanouissement des jeunes, et conduire à des mécanismes d'adaptation négatifs ou, pire encore, au suicide. Des interventions précoces pourraient améliorer considérablement la qualité de vie des jeunes souffrant de troubles mentaux.

Un programme scolaire sur la santé mentale doit s'articuler autour de trois volets : la sensibilisation au sujet du bien-être émotionnel et des troubles de santé mentale, la lutte contre la stigmatisation liée aux troubles mentaux et la sensibilisation des jeunes d'abord à l'égard des personnes qui peuvent être en situation de dépression, puis à leur propre égard.

RESSOURCES UTILES

- Amaze.org : une plateforme en ligne qui propose des vidéos sur l'ECS pour les jeunes et par les jeunes.
- Scarleteen.com : un forum en ligne destiné à répondre aux questions sur le genre et/ou la sexualité.

WorldYWCA

F//

Module 8

LE LEADERSHIP DES JEUNES FEMMES

- Qu'est-ce que le leadership ?
- Études de cas des jeunes femmes leaders
- Éléments des services de SSR adaptés aux jeunes
- SSR en zones de conflit
- Études de cas
- Activités
- Ressources

MALALA YOUSAFZAI

Malala Yousafzai a été la cible d'un attentat terroriste à cause de son activisme en faveur de l'éducation de la jeune fille au Pakistan. Après avoir survécu à cet attentat, elle est devenue lauréate du Prix Nobel de la paix et une défenseure mondiale de l'éducation et des droits des femmes.

GRETA THUNBERG

Greta Thunberg a fait l'école buissonnière pour exiger des mesures en Suède face aux changements climatiques, ce qui a finalement déclenché les grèves mondiaux pour le climat appelés « Fridays For Future ».

EMMA GONZALES

Après qu'un homme armé ait attaqué son école en Floride, Emma Gonzales a fait entendre sa voix afin d'attirer l'attention du gouvernement américain sur la nécessité d'adopter des reformes relatives à la règlementation des armes à feu aux États-Unis. Ses camarades de classe et elle ont organisé des rassemblements en Floride pour remettre en question l'inaction du gouvernement à ce sujet.

QU'EST-CE QUE LE LEADERSHIP?

Responsabiliser, collaborer avec, inspirer ou pratiquer le mentorat pour un groupe d'individus ou une organisation afin de créer un changement positif. Au sein du mouvement de la YWCA Mondiale, le leadership est partagé, ouvert à toutes et trans-formateur.

POURQUOI DÉVELOPPER LE LEADERSHIP DES JEUNES FEMMES ?

Le leadership des femmes, et en particulier le leadership des jeunes femmes, n'est pratiquement pas ressenti dans le monde. Les jeunes femmes sont souvent exclues de la table où sont prises des décisions qui affectent leur vie. En tant que jeunes femmes, nous reconnaissons que faire face à des défis au quotidien nous rend les mieux qualifiées pour trouver des solutions àces situations.

Cependant, les femmes doivent se confronter à des lois, des institutions et des attitudes discriminatoires qui limitent leur leadership et leur pleine participation à la vie publique. Les jeunes femmes sont victimes de discriminations fondées à la fois sur le genre et sur l'âge, et la société attend d'elles qu'elles soient humbles, soumises, polies et limitées à la sphère privée. Cette situation est perceptible à travers des insuffisances criardes en matière de financement et de ressources l'éducation, le développement des compétences et le mentorat. Lesdites insuffisances ont un impact sur la capacité des jeunes femmes à réaliser pleinement leur potentiel en tant que leaders.

Un leadership qui donne du pouvoir aux jeunes femmes :

- conteste le pouvoir partout où il vise à perpétuer l'état de subordination des femmes.
- crée des structures de pouvoir alternatives qui amplifient l'influence des jeunes femmes.

LES 4 P DU LEADERSHIP DES JEUNES FEMMES

- Pouvoir : le leadership est une question de pouvoir. Détenir, exercer et défier les relations de pouvoir. Être une jeune femme féministe et leader signifie être consciente de son propre pouvoir et de celui des autres.

- Politique : le leadership est intrinsèquement lié aux réalités socio-économiques. Le leadership des jeunes femmes doit militer en faveur de l'égalité de genres, des races, de la liberté d'orientation sexuelle et autres intersections et en tenir compte lors de la prise de décision.

- Principes : le leadership ne se fait pas dans le vide ; il répond aux valeurs et aux principes qui sont en accord avec son objectif. Par exemple, le principe de l'égalité de genres guide l'action d'automatisation des femmes.

- Pratiques : le leadership n'est pas un concept abstrait, il se traduit par notre activisme quotidien, les priorités que nous définissons dans notre travail, la façon dont nous animons les ateliers, les partenariats que nous décidons de construire, etc.

ACTIVITÉ: Bon-ne leader, Mauvais-e leader

OBJECTIF : explorer les qualités d'un-e bon-ne et d'un-e mauvais-e leader

DURÉE : 40 minutes

LE NÉCESSAIRE : une animatrice, une feuille de papier vierge par participante (et des feuilles supplémentaires), des crayons, des stylos, des marqueurs et des tableaux à feuilles.

PRÉPARATION : placez le tableau à feuilles dans un endroit où tout le monde peut le voir. Tracez deux colonnes, intitulées respectivement « Bon-ne leader » et « Mauvais-e leader ».

APERÇU DE L'ACTIVITÉ : demandez aux participantes de penser à un leader qu'elles admirent et à un autre qu'elles n'apprécient pas. Demandez-leur d'énumérer trois qualités qui, selon elles, font de ces derniers des bon-ne-s ou mauvais-es leaders, afin de discuter des éléments d'un bon leadership.

DIRECTIVES :

- Distribuez des feuilles de papier et des crayons ou des stylos à chaque participante.
- Demandez aux participantes de penser à un-e leader qu'elles admirent et de noter trois qualités qui, selon elles, font d'elles des leaders efficaces.
- Demandez aux participantes de penser à un-e leader qu'elles n'apprécient pas et de relever trois qualités qui, selon elles, font de ces dernières des leaders efficaces.
- Accordez environ dix minutes pour cet exercice, puis demandez à chaque jeune femme de partager ce qu'elle a écrit, et notez ses observations sur le tableau à feuilles.
- Discutez des similitudes et des différences entre les qualités qui ont été mentionnées :
  - Y a-t-il eu quelque chose de surprenant ?
  - A-t-il des similitudes entre les qualités d'un-e bon-ne leader et d'un-e mauvais-e leader ?
- Après la discussion, demandez à chaque femme de réfléchir à toutes les qualités que le groupe a identifiées pour les bonnes et les mauvaises leaders et dressez une liste:
  - Qualités positives qu'elle croit posséder déjà ;
  - Qualités positives qu'elle aimerait développer ;
  - Des qualités négatives qu'elle voudrait changer ou éliminer.
- Demandez aux participantes de conserver leurs listes pour la suite.

COMMUNICATION ASSERTIVE ET ENGAGEMENT SIGNIFICATIF

Pensez à un-e autre leader modèle que vous appréciez. Il se pourrait que ce soit un discours prononcé, l'éloquence et ou la renommée de cette personne qui vous ait inspiré. En général, les grandes leaders sont de grandes oratrices, tant sur la scène publique qu'au niveau des interactions avec les autres.

En tant que jeunes leaders, les femmes sont confrontées à plusieurs défis. La société attend des jeunes femmes et des adolescentes qu'elles gardent le silence. Mais lorsque ces dernières exercent leur pouvoir et leur autorité, elles peuvent être qualifiées de trop « autoritaires » ou « pas assez féminines ». La maîtrise d'un engagement significatif et des compétences en communication sera utile, qu'il s'agisse d'animer un atelier, de former votre communauté ou de plaider auprès des Nations unies.

Un bon leader est un bon orateur. Élevez votre voix, soyez attentives! Exprimez-vous et écoutez activement.

Photo : Andy Bosselman

Une communication efficace peut vous aider à nouer des liens qui reposent sur la compréhension mutuelle. Elle peut permettre de résoudre des conflits sans violence. Mais au niveau personnel, cette aptitude peut vous aider à vous sentir bien dans votre peau et dans vos relations.

Les être humains ont des styles et des compétences en communication différents qui varient en fonction de l'environnement culturel dans lequel ils ont grandi, de leur tempérament et de leurs façons de communiquer. Il est important de noter que chacun peut développer la capacité à communiquer aisément au-delà des différences culturelles, etc.

ACTIVITÉ : S'entrainer à communiquer avec assurance

OBJECTIF : renforcer le dialogue et les compétences en communication.

DURÉE : une heure

LE NÉCESSAIRE : une animatrice, une liste de scénarios à partager aux participantes.

DIRECTIVES:

- Commencez par ces questions d'orientation - Qui se souvient d'une époque où il lui était difficile d'exprimer clairement ses désirs ou souhaits ? Qu'est-ce qui peut faciliter la communication entre les personnes ? Quels sont les obstacles auxquels nous sommes confrontées lorsque nous essayons de communiquer avec les autres ?
- Subdivisez les participantes en petits groupes et donnez un scénario à chaque groupe.
- Demandez-leur de lire le scénario et d'improviser un sketch en s'y inspirant.
- Chaque groupe devra réaliser son sketch devant les autres participantes. Ensuite, pendant la phase de questions-réponses, les participantes échangeront sur les points positifs et les points à améliorer.
- Terminez la séance en abordant les questions et les sujets de conversation suivants :
  - les filles qui s'affirment sont-elles traitées de la même manière que les garçons confiants ?
  - une personne qui s'affirme est-elle perçue différemment si elle est originaire d'un groupe ethnique ou racial minoritaire ?
  - comment de tels préjugés peuvent-ils limiter la capacité des personnes à se défendre ?

SCÉNARIOS

- Lors d'une audience d'intérêt communautaire, certains membres pensent que le club sportif est plus important que la réunion de l'atelier de leadership des filles. Ils veulent réduire le financement.
- Dites à votre père que vous souhaitez continuer l'école l'année prochaine, contre son gré.
- « Je suis le Maire. J'ai entendu dire que vous souhaiteriez utiliser bâtiments de la ville pour abriter votre club d'activités périscolaires ? »
- « Si vous parvenez à convaincre les deux camarades de classe assis près de vous à travailler sur la fresque avec vous, nous vous laisserons peindre le mur de l'école. »
- « Nous voulons faire une excursion. Où pensez-vous que nous devrions aller ? »
- Pensez à la situation au début de cette activité lorsque vous avez rêvé d'un moment où vous auriez souhaité exprimer votre volonté plus directement.

FAIRE ET RECEVOIR DES COMMENTAIRES

En qualité de formatrice ou défenseure des droits, vous recevrez de nombreux commentaires sur vos performances, ou vous devrez guider d'autres personnes. Vous devez être prête à le faire de manière ouverte, critique et respectueuse,

Le commentaire est un moyen d'aider d'autres personnes à revoir leur comportement et à réfléchir à la manière dont elles influencent les autres. Faire un commentaire constructif aide les autres à améliorer leurs compétences en communication.

QUELS SONT LES ÉLEMENTS D'UN BON COMMENTAIRE ?

- Il est descriptif, et non évaluatif. Nous ne pouvons pas avoir une idée claire des motivations d'une autre personne, la certitude que nous avons est fondée sur nos observations. Le commentaire est plus instructif lorsqu'il fournit des exemples spécifiques de comportements que la personne pourrait changer, plutôt que des observations d'ordre général.

- Il se focalise sur les comportements qui peuvent être changés. Le commentaire ne fait qu'accroître la frustration des membres lorsqu'il se concentre sur quelque chose qu'elles ne peuvent pas changer (par exemple, un bégaiement).

- Il arrive à point nommé. En général, le commentaire est plus utile s'il est donné le plus tôt possible après que le comportement ait été observé, et dans un cadre privé

- Il est sollicité et non imposé. Le commentaire est plus utile lorsque le destinataire le demande. Si le commentaire n'est pas demandé, vous pouvez vous enquérir auprès de la concernée pour savoir si elle est disposée à l'entendre.

- Il prend en compte les besoins de la personne qui reçoit le commentaire. Le commentaire peut être destructeur lorsqu'il se concentre uniquement sur nos propres besoins et ne tient pas compte des besoins de la personne qui le reçoit.

- Il est donné avec des observations positives. Nous avons tous besoin d'être

ACTIVITÉ: Le discours

OBJECTIF : mettre en pratique les éléments d'un bon commentaire

DURÉE : 30 minutes

LE NÉCESSAIRE : une animatrice

PRÉPARATION : préparez un discours d'une minute sur un sujet correspondant à la formation que vous animez (émancipation des femmes, droit d'accès aux méthodes contraceptives, etc...).

DIRECTIVES :

- L'animatrice prononce un discours d'une minute et demande ensuite des réactions. Rassurez-vous d'utiliser la bonne technique (moduler votre voix) sur certains points, et commettez aussi des erreurs (regarder le sol).
- Une fois que toutes les participantes vous ont donné leur avis, évaluez leurs commentaires. Par exemple, si une participante affirme : « nous pensons tous que vous avez fait un discours intéressant », rappelez au groupe que chaque personne ne peut donner que son propre avis. Rappelez aux participantes de parler en utilisant le « je » et non le « nous ».
- Lorsque trois ou quatre participantes ont fini de donner leur avis et que vous leur avez fait part de votre commentaire sur leurs réactions, demandez aux autres membres si elles ont des commentaires supplémentaires à faire.
- Si le temps le permet, le groupe peut s'entrainer, une fois de plus, à faire un commentaire en utilisant un discours prononcé par une autre personne.

RESSOURCES UTILES

- Rise Up ! : un manuel de la YWCA mondiale sur le renforcement du leadership des jeunes femmes
- Achieving Transformative Feminist Leadership : un guide pratique pour les organisations et les mouvements par CREA
- Let Girls Lead : une initiative de Rise Up qui vise à investir dans le leadership des jeunes femmes – riseuptogether.org/let-girls-lead

LE LEADERSHIP DES FEMMES DANS LES SITUATIONS D'URGENCE

Les femmes jouent un rôle essentiel dans les situations de conflits et des processus de la paix. Les femmes vivent les conflits différemment des hommes et sont rendues vulnérables à la violence sexuelle et sexiste ainsi qu'à d'autres formes de violence. Selon le rapport de l'Assemblée parlementaire du Conseil européen, environ 80 % des victimes actuelles parmi les civils sont des femmes et 80 % de tous les réfugiés et personnes déplacées dans le monde sont constitués des femmes et des enfants.

Au milieu du chaos et la destruction engendrés par les conflits armés ou au milieu des situations humanitaires, les femmes ont la lourde tâche de protéger et de subvenir aux besoins de leurs enfants et de leurs communautés. Cependant, ces dernières sont généralement mises à l'écart lorsqu'il s'agit de négocier des voies de sortie de crise et des mesures pratiques de reconstruction de la société. Bien qu'elles soient les principales victimes des conflits, les femmes sont souvent impuissantes à les prévenir, exclues des tables de négociation lorsqu'il s'agit de les résoudre et marginalisées dans les efforts de reconstruction et de réconciliation après les conflits.

En tant que jeunes femmes, il est de notre responsabilité d'affirmer notre droit et de promouvoir la paix et la justice. L'avenir que nous contribuons à créer est celui dans lequel nous vieillirons. En tant que dirigeantes influentes, décideuses politiques, électrices, amies et gardiennes, nous avons le pouvoir de changer les mentalités et, en fin de compte, influencer le cours de l'histoire.

COMMENT POUVONS-NOUS PLAIDER EN FAVEUR D'UNE RÉSOLUTION PACIFIQUE DES CONFLITS ?

En décembre 2015, le Conseil de sécurité des Nations unies a approuvé la résolution historique sur la jeunesse, la paix et la sécurité (2250) dans laquelle il mentionne le rôle vital de la jeunesse dans le processus de construction de ponts vers la résolution des conflits. Cette résolution invite également à prendre les mesures nécessaires pour protéger les jeunes et les femmes, contre toutes les formes de violence sexuelle et basée sur le genre.

En tant que formatrices et dirigeantes, dans notre activisme quotidien, nous pouvons :

- inclure des éléments sur la résolution pacifique des conflits dans nos ateliers.
- organiser notre communauté et promouvoir des coopérations avec d'autres organisations qui concentrent leur activisme sur la paix et la sécurité.
- utiliser un langage non violent et un cadre d'engagement significatif dans nos récits et nos histoires.

ACTIVITÉ: Résolution de conflits

OBJECTIF : pratiquer les techniques de résolution non violente des conflits.

DURÉE : Une heure

LE NÉCESSAIRE : une animatrice, liste des conflits (confère page suivante)

APERÇU DE L'ACTIVITÉ : les participantes dans différents groupes tentent de résoudre un conflit et le présentent dans une situation simulée.

DIRECTIVES :

- Subdivisez les participantes en groupes de trois ou quatre membres.
- Distribuez un scénario de conflit à chaque groupe et dites aux participantes qu'elles auront 20 minutes pour trouver une manière efficace et non violente de résoudre le conflit.
- Faites savoir aux participantes qu'une ou plusieurs membres de chaque groupe seront appelées à faire un jeu de rôle avec l'appui de l'animatrice afin d'illustrer la résolution de la situation de conflit qu'elles ont examinée.
- Une fois désigné, chaque groupe doit expliquer la solution qu'il propose à l'animatrice. L'animatrice jouera le rôle de la principale partie en conflit. Les membres de l'équipe joueront le rôle de médiateur de paix.
- Demandez aux autres membres du groupe de se lever ou de s'asseoir à côté de la jeune femme participant au jeu de rôle. Chaque fois qu'elle sent qu'elle a besoin d'aide, elle peut interrompre le jeu de rôle et se tourner vers son groupe pour obtenir des conseils.
- Organisez un jeu de rôle avec chaque groupe.
- Lorsque vous aurez le tour de tous les groupes, passez un peu de temps à discuter des stratégies de résolution des conflits utilisées par les différents groupes, et faites des suggestions en vue de les améliorer.

ÉTUDES DE CAS SUR LES CONFLITS

En raison de la circulation qui se densifie, certains villageois situés de part et d'autre d'une autoroute doivent être déplacés pour élargir la route. Les tensions entre les villageois situés aux extrémités de l'autoroute sont exacerbées lorsque le groupe à l'ouest a reçu une faible indemnité et une période de déménagement relativement courte. En tant que chef de la communauté située à l'ouest de l'autoroute, comment organiseriez-vous des pourparlers de paix ?

Un groupe de femmes s'est vu confier une tâche à accomplir pour une somme d'argent déterminée. Deux d'entre elles n'ont fait qu'une seule journée de travail pour cause de maladie. À la fin du projet, certaines des femmes insistent pour que ces deux femmes reçoivent la totalité de l'argent qui leur revient, car ces dernières sont démunies. Cette situation a été à l'origine d'un conflit au sein du groupe. En tant que l'une des femmes malades, trouvez une solution pacifique.

Une jeune femme âgée de quinze ans est très bien informée sur la santé sexuelle et l'estime de soi des jeunes femmes, mais il lui est refusé la possibilité d'en parler dans une émission de télévision parce que les femmes plus âgées pensent qu'elle est trop jeune. Mettez-vous dans la peau de cette jeune femme et trouvez une solution pacifique.

Deux sœurs ont vendu une ferme pendant une période de famine qui sévissait dans leur famille depuis un siècle. Maintenant que la situation s'est améliorée, elles souhaitent rentrer en possession de leurs terres. Le nouveau propriétaire s'y oppose, mais la majorité des habitants du village soutient les sœurs car elles ont également été durement touchées par la famine et en veulent au nouveau propriétaire d'avoir profité de leur souffrance. Jouant le rôle du nouveau propriétaire, trouvez une solution pacifique.

La municipalité veut réduire les fonds destinés au projet d'espaces sûrs dans certaines écoles de la périphérie parce qu'elle pense que c'est trop cher et veut plutôt investir cet argent dans des initiatives touristiques. En tant que chef de communauté, trouvez une solution pacifique.

WorldYWCA

F//

Module 9

PLAIDOYER

- Qu'est-ce que le plaidoyer ?
- Quelques activités de plaidoyer
- Planifier des activités de plaidoyer
- Engagements et accords internationaux
- Activité

QU'EST-CE QUE LE PLAIDOYER ?

Si vous lisez ce manuel, vous êtes probablement passionnée par le plaidoyer en faveur des droits des femmes et des filles ! Que veut donc dire « plaidoyer » ?

Le plaidoyer est toute action visant à obtenir des résultats spécifiques pouvant conduire àdes changements sociaux, politiques, économiques, culturels, juridiques ou civils aux niveaux local, communautaire, national ou international.

Women's March, Barcelona.

Le plaidoyer est toute action visant à apporter un changement pour une cause qui permet l'amélioration du status quo!

Image prise par Pablo Verio de Pixabay

A titre d'exemple, le plaidoyer peut servir à :

- faire progresser les droits en cherchant à faire abroger les lois et politiques préjudiciables et discriminatoires
- mobiliser les actions en vue de l'adoption des lois et des politiques progressistes et fondées sur les droits.
- demander des comptes aux gouvernements et aux organismes locaux vis-à-vis de leurs obligations en matière de droits humains en tant que décideurs.
- créer un environnement propice pour la réalisation des droits.

Les stratégies de plaidoyer mettent l'accent sur la responsabilisation des décideur-e-s afin de catalyser le changement systémique. Les points susmentionnés établissent une différence claire entre le plaidoyer en SDSR et la mobilisation communautaire, généralement orientée vers des activités d'information, d'éducation et de communication. *(Action Canada)*

EXEMPLES D'ACTIVITES DE PLAIDOYER

La liste d'activités de plaidoyer ci-après est loin d'être exhaustive. Toutefois, cette liste peut constituer une source de motivation et d'inspiration pour de futures actions de plaidoyer dans divers contextes !

- L'organisation : renforcez le pouvoir à la base en organisant et rapprochant les communautés. Dans le cas présent, les jeunes femmes peuvent se réunir et se mobiliser par le biais de diverses plateformes telles que les organisations de la société civile.

- La recherche : rassemblez les ressources pertinentes qui reflètent l'histoire réelle de la communauté, publiez des rapports sur le système de santé ou d'éducation pour dissiper les mythes et présentez les réalités des femmes à travers des données factuelles et des expériences vécues.

- L'organisation des campagnes et rassemblements publiques : organisez des rassemblements publics ou des événements au sein de votre communauté pour sensibiliser le public sur la nécessité de réformer et de mettre en œuvre les politiques existantes. Invitez d'éminentes personnalités publiques et des membres de la société civile à assister et à participer à l'événement.

- Les efforts de réglementation et litiges : intentez des actions d'intérêt public, faites-vous représenter par un-e avocat-e et faites pression sur les tribunaux pour votre cause ou celle de votre communauté.

- Les conférences de formation et d'éducation : améliorez les connaissances et les compétences des organisations membres sur les politiques existantes et les problèmes affectant votre circonscription. Organisez des sessions de formation sur les techniques de plaidoyer, la coordination, la mise en réseau, le partage d'informations et planifiez de futures actions collectives.

- Le suivi et l'évaluation : évaluez les progrès de votre organisation vers la réalisation de sa mission et de ses objectifs, et examinez l'efficacité des programmes ou approches actuels pour résoudre les problèmes majeurs.

- La collaboration : travaillez en collaboration avec des groupes dont la philosophie et les objectifs cadrent avec les vôtres, en réunissant le personnel et les ressources. Toutes les parties impliquées dans l'alliance devraient être mieux équipées pour mener des campagnes et œuvrer en faveur du changement.

LA PLANIFICATION DU PLAIDOYER

Avant de se lancer dans les activités de plaidoyer, il est important de soigneusement les planifier ! Voici les 9 étapes à suivre pour planifier une campagne de plaidoyer, telles que définies par *Women Deliver.*

1. IDENTIFIER LE PROBLÈME

Vous devez identifier clairement votre problème. Cette étape comprend trois composantes :

- Il faut d'abord déterminer le défi à relever ou le problème à résoudre. Pour ce faire, il faudra mener des recherches pour identifier les preuves et les statistiques qui mettent en évidence le problème.
- Ensuite, analysez les obstacles à la résolution du problème - par exemple, les attitudes de la communauté, les facteurs socio-économiques, les politiques et les lois existantes, etc.
- Réfléchissez enfin sur le changement qui permettrait d'éliminer les obstacles que vous avez identifiés. Quelles sont les solutions envisageables ? Cherchez l'inspiration et le soutien d'autres organisations dans votre pays ou dans le monde.

2. APPROFONDIR LA COMPRÉHENSION

Une fois le problème identifié, il est important de mener des recherches pour mieux cerner ledit problème. Cette démarche implique l'engagement des parties prenantes – identifiez les personnes touchées par le problème et ceux en mesure de l'influencer, et essayez de discuter avec le plus grand nombre possible. Recherchez les lois et politiques existantes qui ont un impact sur la question. Une fois que vous avez identifié les principales parties prenantes, procédez à une évaluation des besoins. Par conséquent, il faut prendre contact avec les personnes durement touchées par le problème et mener un entretien approfondi pour comprendre ce qu'elles ressentent à ce sujet. L'évaluation des besoins peut se faire par le biais de discussions informelles (groupes de discussion), d'enquêtes formelles ou d'entretiens.

Veuillez sur vos prises de position, surtout si vous n'appartenez pas à la communauté qui est la cible de cette activité de plaidoyer. Il est conseillé de s'associer à un membre de la communauté pour votre activité de plaidoyer.

3. IDENTIFIER LE PUBLIC CIBLE

À ce niveau, vous devez identifier les personnes qui ont le pouvoir de mettre en œuvre le changement que vous recherchez - votre public cible. Vous pouvez avoir plusieurs publics cibles. Toutefois, ils peuvent nécessiter des stratégies ou des messages de plaidoyer différents.

4. ETABLIR UN BUT ET FIXER DES OBJECTIFS

Établir des buts et fixer des objectifs vous aide à planifier votre stratégie et à mesurer votre impact une fois la campagne terminée.

Un but de plaidoyer est le changement que vous essayez de créer à long terme et le résultat escompté est formulé en termes généraux. Votre but est une articulation de votre vision.

Un objectif de plaidoyer est à court terme et formule le résultat escompté en termes spécifiques. Les objectifs de plaidoyer portent sur ce que vous voulez changer, les personnes sur lesquelles vous aurez un impact, l'ampleur de cet impact et le moment où il se produira.

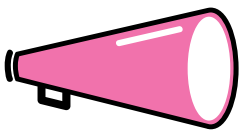
Pour éviter que vos objectifs ne deviennent vagues, trop généraux ou irréalisables, voici un acronyme utile ! Les objectifs SMART sont Spécifiques, Mesurables, Accessibles, Réalistes et Temporels.

5. ÉLABORER UN PLAN D'ACTION STRATÉGIQUE

Maintenant que vous avez identifié votre but et vos objectifs, un plan d'action stratégique énonce exactement la démarche à adopterpour les atteindre. Tout d'abord, votre organisation ou vous devez effectuer une analyse FFOM – c'est-à-dire que vous devez dresser une liste de vos Forces et Faiblesses (internes), et de vos Opportunités et Menaces (externes).

Ensuite, réfléchissez aux tactiques que vous utiliserez pour mener votre campagne. Certaines tactiques peuvent être des interventions directes, comme des réunions en face à face avec les décideurs politiques ou des pétitions adressées aux élus, et d'autres peuvent être des interventions indirectes, comme l'organisation de rassemblements ou de campagnes sur les réseaux sociaux. N'oubliez pas que la flexibilité est la clé d'un plaidoyer réussi.

6. CRÉER DES MESSAGES CLÉS

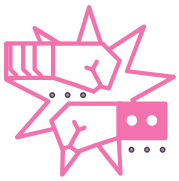


L'élaboration d'un message clé, clair et ciblé est essentielle pour les réunions avec les parties prenantes et pour votre stratégie de communication. Un message clé et puissant est constitué de trois parties : Nous voulons ___(public cible)___, faire ___(action)___, parce qu'elle contribuera à améliorer ___(la situation)___.

7. IDENTIFIER LES ALLIÉS ET OBTENIR LEUR SOUTIEN

Recensez les personnes et les organisations avec lesquelles vous pouvez vous associer, les collaborations que vous pouvez établir et les réseaux auxquels vous pouvez vous joindre, ainsi que les groupes de jeunes auxquels vous pouvez vous rattacher. Parmi les coalitions mondiales que vous pouvez consulter figurent l'Association pour les droits des femmes dans le développement (AWID), la Coalition for Adolescent Girls (Coalition pour les adolescentes), Every Woman Every Child (Chaque femme, Chaque enfant), l'Initiative pour les droits sexuels (SRI) et le Partenariat pour la santé de la mère, du nouveau-né et de l'enfant (PMNCH).

8. FAIRE FACE À L'OPPOSITION



L'opposition à la SDSR des jeunes peut être forte. Identifier les menaces potentielles (les personnes occupant des postes importants qui sont contre la cause que vous défendez) et créer des stratégies sur la façon de neutraliser ces menaces. Assurez-vous de vous appuyer sur des faits tangibles, préparez des contre-arguments et utilisez vos réseaux de coalition.

9. SUIVRE ET ÉVALUER

Le suivi et l'évaluation (S&E) sont essentiels pour contrôler l'évolution de votre projet et mesurer son impact, et s'assurer que votre plan d'action reste sur la bonne voie.

Le suivi permet de vérifier si vos activités sont sur la bonne voie pour atteindre vos objectifs et votre but. Il est effectué tout au long de la période de mise en œuvre de votre projet.

L'évaluation permet de mesurer l'impact de votre projet, et elle est effectuée une fois le projet terminé. Elle met l'accent sur les réussites et les défis de votre projet, afin d'en tirer des leçons pour vos projets futurs.

Les indicateurs sont un outil utile pour mesurer le succès de votre projet. Vous pouvez élaborer des indicateurs de succès au cours de votre plan d'action, tels que le nombre de participantes formés ou le nombre d'outils pédagogiques mis au point, etc.

Les moyens de vérification inclus dans votre plan sont les moyens utilisés pour la collecte des informations à des fins de suivi et d'évaluation, comme les enquêtes préalables et postérieures, les formulaires d'inscription aux ateliers, etc.

ACTIVITÉ: Fixer des buts et objectifs SMART

OBJECTIF : identifier les meilleures pratiques dans l'élaboration des buts et des objectifs

DURÉE: 30 minutes

LE NÉCESSAIRE : une animatrice, des documents sur les objectifs et les buts à discuter

PREPARATION : imprimez plusieurs copies de la liste des objectifs ci-dessous. N'hésitez pas à modifier les exemples pour les rendre plus pertinents pour le groupe.

DIRECTIVES:

- Subdivisez le groupe en binômes ou en petits sous-groupes.
- Distribuez des copies de buts et objectifs bons et moins bons.
- Accordez-leur 5 minutes pour identifier les aspects positifs de l'objectif ou du but, et déterminer ce qui peut être amélioré.
- Une fois les 5 minutes écoulées, demandez-leur de faire part au groupe de leur impression sur les objectifs et/ou buts analysés.
- Animez une discussion avec des questions comme : Que pouvons-nous améliorer dans la rédaction de cet objectif ? Comment le rédiger en respectant la formule SMART ?

EXEMPLES D'OBJECTIFS POUR (AVEC NOTES POUR LA FORMATRICE)

- Assurer la formation du réseau de la jeune fille.
  (Il s'agit d'une activité et non un objectif. Ladite activité pourrait être améliorée en demandant aux participantes ce qu'elles aimeraient accomplir grâce à cette formation)

- Accroître les connaissances sur les compétences de plaidoyer du réseau de la YWCA à Kampala.
  (C'est un objectif bien élaboré. Pouvez-vous penser à des moyens de l'améliorer?)

- Mettre fin à la transmission des IST dans la communauté.
  (C'est un but très ambitieux. Comment pouvons-nous le rendre plus spécifique?)

- Discutez de l'importance de la santé mentale avec un groupe de 25 activistes..
  (Peut être amélioré en demandant aux participantes ce qu'elles aimeraient accomplir grâce à cette formation)

- Plaider pour le droit de prendre des décisions au Kenya.
  (Il s'agit d'un but général. Comment pouvons-nous le rendre plus spécifique?)

ENGAGEMENTS ET OUTILS INTERNATIONAUX

Il existe divers engagements politiques et juridiques internationaux qui garantissent l'accès des jeunes femmes à la santé, notamment à la santé mentale ainsi qu'à la santé et aux droits sexuels et reproductifs. Ces engagements sont pris aux niveaux régional et international. Utilisez-les pour renforcer vos activités de plaidoyer. Voici quelques accords et instruments internationaux clés sur l'égalité de genre, les droits humains et la santé sexuelle et reproductive :

- Convention sur l'élimination de toutes les formes de discrimination à l'égard des femmes (CEDAW), adoptée en 1979 : premier document à définir la discrimination fondée sur le genre, la CEDAW a été adoptée pour contrôler et promouvoir les droits des femmes dans le monde entier.

- Programme d'Action de la Conférence Internationale sur la Population et le Développement (CIPD), de 1994 : 179 pays ont adopté le programme d'action, qui vise à donner accès à des soins de santé reproductive complets à toutes et reconnait que la santé et les droits reproductifs sont des droits humains.

- Le Programme d'action de Beijing lors de la quatrième Conférence mondiale sur les femmes, 1995 : adoptée lors de la quatrième Conférence mondiale sur les femmes, cette plateforme a inclus la santé des femmes et les droits humains des femmes dans les douze domaines critiques à aborder.

- Déclaration de la session extraordinaire de l'Assemblée générale des Nations unies sur le VIH/SIDA, 2001 : il sert de document pour les droits des femmes vivant avec le VIH. Il sert également de document de plaidoyer pour assurer l'inclusion d'une approche basée sur les droits humains en vue de la prévention et la prise en charge du VIH/SIDA dans les politiques et programmes de santé.

- Le Protocole à la Charte africaine des droits de l'homme et des peuples relatif aux droits des femmes en Afrique - Le Protocole de Maputo, 2003 :ratifié par plus de 40 États africains, le protocole est l'un des instruments politiques les plus progressistes au monde en matière de SDSR.

- Engagement ministériel pour l'Afrique orientale et australe, 2013 : cet engagement au niveau politique des ministres d'Afrique orientale et australe reconnaît le droit d'accès des jeunes à des services adaptés à ces dernières et à une éducation sexuelle complète.

- Le Consensus de Montevideo sur la population et le développement, 2013 : issu de la réunion régionale de la CIPD pour l'Amérique latine et les Caraïbes au-delà de 2014, le consensus est l'un des résultats les plus progressistes de l'examen intergouvernemental du processus de la CIPD. Elle reconnaît l'accès aux SDSR à tous et à toutes.

WorldYWCA

F//

Module 10

FORMATION DES FORMATRICES MÉTHODOLOGIE

- Éléments de planification des ateliers
- Modèle de planificateur d'activités pour un atelier
- Checklist de la formation
- Animer un atelier
- Activité

Après s'être familiarisée avec les aspects théoriques du plaidoyer en faveur de la santé mentale et de la SDSR, il est crucial de continuer à diffuser nos connaissances auprès de nos communautés d'activistes et de défenseures afin d'habiliter les jeunes femmes à diriger.

Ce module vous fournira les connaissances nécessaires sur la façon de planifier des sessions ou des ateliers.

COMMENT PLANIFIER UN ATELIER ?

La planification est le processus de réflexion sur les stratégies requises pour atteindre vos buts.

Planifier une seule session, voire un atelier de plusieurs jours peut sembler une tâche compliquée. Cependant, vous pouvez suivre une série d'étapes pour atténuer les difficultés. Ces étapes vont vous aider à atteindre les buts du projet et offrir une formation qui répond aux besoins des communautés. De ce fait, il est utile de considérer la planification comme étant partie intégrante du processus de formation, et non comme un élément extérieur aux sessions de formation.

Prendre le temps de planifier vous aidera à élaborer des sessions de manière organisée, à évaluer rapidement votre travail et à répartir intelligemment la charge de travail. Lors de la planification d'un atelier, il est essentiel de prendre en compte certains éléments.

BUTS & OBJECTIFS

Fixer des buts et des objectifs, et ensuite les partager avec le groupe de formation sont essentiel pour la réussite d'une animation. Un but est la raison d'être de la formation. Il englobe un large éventail d'objectifs. Un objectif est un résultat à court terme permettant d'atteindre le but. Un objectif bien défini est SMART (spécifique, mesurable, accessible, réaliste et temporel).

CONNAISSEZ VOTRE PUBLIC

Un groupe cible est un groupe de personnes concernées par les objectifs de la formation. Ces personnes peuvent faire partie de votre communauté, de votre école ou d'autres espaces. Ce sont des personnes qui peuvent gagner à participer aux sessions, elles peuvent aussi adhérer à votre projet. Si votre but est, par exemple, de donner aux jeunes militantes la possibilité de défendre les droits sexuels, vous pouvez cibler les jeunes leaders des organisations locales ou des écoles.

Une fois que vous avez identifié le groupe cible et établi le contact avec ses membres, il vous revient ainsi qu'à votre équipe d'interroger ces dernières, afin d'obtenir des informations telles que : l'âge, le genre et le parcours. Cette approche vous permettra de prendre des dispositions en matière de langue et d'accessibilité pour les personnes à mobilité réduite, de peaufiner vos exemples et de rendre l'espace inclusif et adapté.

CONNAISSEZ-VOUS, AINSI QUE VOS COLLÈGUES FORMATRICES

En fonction de l'objectif de votre atelier, de la taille du groupe, de sa composition et des activités prévues, vous jouerez, en tant que formatrice, plus d'un rôle au cours de la formation. Ces rôles sont entre autres :

- Participante : encourage les autres participantes à partager leurs expériences et leurs valeurs et promouvoir l'échange d'idées ou de bonnes pratiques. Prenons l'exemple d'une participante qui dirige une discussion.
- Animatrice : anime les séances afin de maximiser la participation et l'implication de l'ensemble du groupe. Une personne chargée de diriger une séance sur la clarification des valeurs, par exemple.
- Spécialiste : partage les connaissances et les compétences en proposant du matériel didactique de haute qualité et captivant. La séance peut se présenter sous forme de questions-réponses ou de table ronde.

Ces rôles ne sont pas mutuellement exclusifs, ils peuvent bel et bien varier tout au long de la formation. Quel que soit le rôle que vous jouez, vous devez vous efforcer de faire en sorte que tout le monde se sente à l'aise et valorisée, et de fournir un espace sûr aux participantes.

MODÈLE DE PLANIFICATEUR D'ACTIVITÉ POUR UN ATELIER

Jour	Heure	Session	Objectif	Description	Animatrice	Équipement
Jour	Heure & durée	Nom de l'activité	Objectif de l'activité	Résumé des étapes de l'activité	Nom de la personne en charge de l'activité	Matériel nécessaire pour l'activité

CHECKLIST DE LA FORMATION

Documentation

❑ Lettres d'invitation envoyées à toutes les participantes.
❑ Kit de bienvenue : programme de la formation, biographies des formatrices/participantes, informations sur le lieu de la formation, coordonnées, ouvrages requis et recommandés.
❑ Les besoins alimentaires et particuliers des participantes.

Emplacement

❑ Lieu de formation réservé.
❑ Salle : climatisée/ventilée, spacieuse, éclairée, dotée de chaises/bureaux, équipée d'un système de sonorisation.
❑ Collation : boissons et snacks disponibles.
❑ Équipement : disposition des sièges, installation audio et vidéo, ordinateur, documentation.
❑ Documents à distribuer aux participantes : ordres du jour, manuels, badges, formulaires d'évaluation.

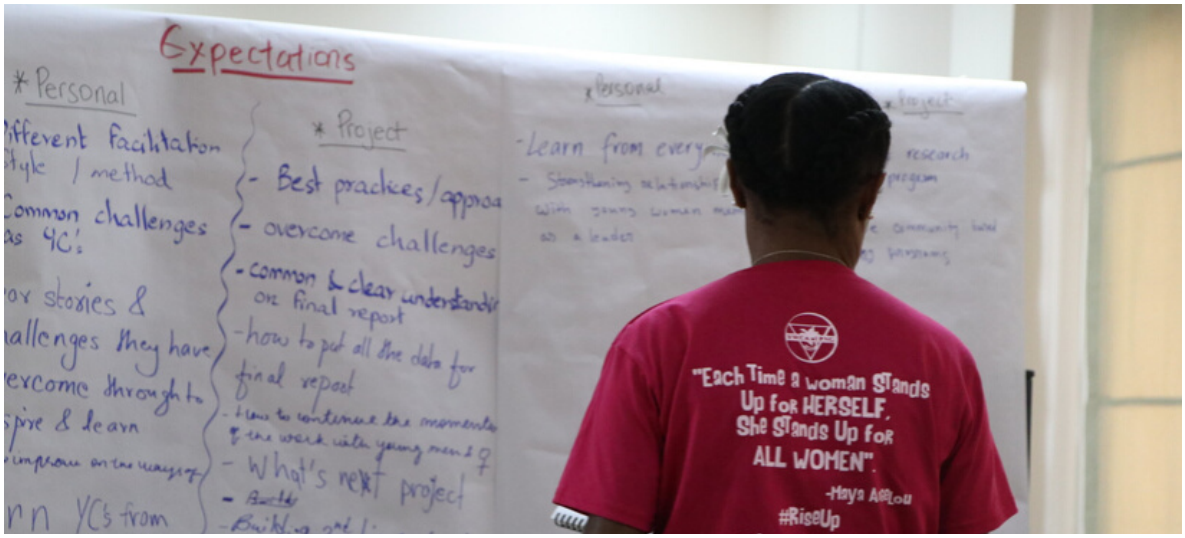
La veille

❑ S'entretenir avec toutes les animatrices dans le but de confirmer la répartition des responsabilités.
❑ Préparer/imprimer les documents destinés aux formatrices et aux participantes.
❑ Contrôler le fonctionnement du matériel.
❑ Vérifier que toutes les salles sont apprêtées.
❑ S'assurer que la nourriture et des rafraîchissements sont disponibles.
❑ Vérifier les règles de sécurité du lieu (emplacement des sorties de secours, des escaliers et des toilettes).

À vos marques, prêtes, c'est parti !

❑ Les remarques d'ouverture et les allocutions pour introduire les ateliers sont apprêtées.
❑ Le matériel est prêt.
❑ Les co-animatrices sont présentes.

COMMENT ANIMER UN ATELIER ?



En tant que défenseures, nous devons veiller à ce que les participantes profitent au maximum des séances de formation. Il faut reconnaître que certaines d'entre elles ont dû consentir des efforts extraordinaires pour être présentes (congés, longs trajets, autorisations parentales, etc.) Voici donc quelques conseils pour réussir une animation.

- Donnez le ton dès l'entame : vous devez instaurer une atmosphère positive et chaleureuse dès le début. Soulignez l'importance du respect de la confidentialité et des divergences d'opinion. Faites promouvoir un sentiment de sororité et de plaisir au sein des participantes. Les présentations, les brise-glace et l'allure de départ sont utiles pour assurer un environnement à la fois sûr et éprouvant.

- Explorez les valeurs personnelles concernant les questions abordées : incitez les participantes à explorer leurs attitudes vis-à-vis des normes sexospécifiques, de l'avortement, de la LGBTIQ+, etc. Les formatrices et les participantes doivent reconnaître leurs valeurs et leurs préjugés, afin de pouvoir aider les autres à commencer à comprendre les leurs grâce à un processus de clarification des valeurs.

- Toutes les méthodologies devraient être axées sur le renforcement des compétences : le renforcement des compétences est un élément essentiel de la formation des formatrices. Un excellent atelier comprendra des jeux de rôle et d'autres techniques d'apprentissage par la pratique comme approches pour développer les compétences.

- Les activités doivent favoriser la communication et les compétences de travail en groupe : l'animation des ateliers nécessite une connaissance approfondie des techniques de communication.

- Contextualisez vos stratégies : lorsque vous animez un atelier, n'oubliez pas que tout le monde n'est pas familier avec la dynamique d'apprentissage classique. Pour planifier des séances, apprenez à connaître vos participantes et choisissez des activités qui correspondent à leurs réalités.

ACTIVITÉ: Continuum de confort

OBJECTIF : déterminer le niveau de confort des participantes à discuter ou à animer des séances sur les SDSR et la santé mentale.

DURÉE: 30 minutes

LE NÉCESSAIRE : une animatrice, trois affiches en papiersur lesquelles on peut lire « beaucoup », « un peu », « pas du tout », du ruban adhésif, des déclarations sur le continuum de confort (données ci-dessous).

PRÉPARATION : revoir et adapter les déclarations au besoin. Commencez par des questions simples et progressez vers des questions plus compliquées.

DIRECTIVES :

- Fixez les trois affiches au sol ou au mur, dans un endroit où il y a suffisamment d'espace pour se déplacer.
- Lisez les déclarations à haute voix, l'une après l'autre, et demandez auxparticipantes de se déplacer du côté qui exprime le mieux leurs sentiments.
- Après que les participantes se sont positionnées, demandez à des volontaires situées de part et d'autre d'une affiche d'expliquer pourquoi elles se trouvent là. Si, sur la base de l'explication d'une personne, les participantes veulent se déplacer vers un autre aspect, encouragez-les à le faire.
- Une fois que vous avez terminé la lecture des déclarations, demandez aux participantes de retourner à leurs places. Demander ensuite à deux participantes de partager leurs impressions sur l'activité.

LES DÉCLARATIONS DU CONTINUUM DE CONFORT

- Je me sens à l'aise de parler en public.
- J'ai animé des ateliers par le passé.
- Je me sens à l'aise de parler de la sexualité des jeunes femmes et ce, sans tabou.
- J'ai l'habitude de parler des problèmes de santé mentale des jeunes femmes.

WorldYWCA

F//

Module 11

ACTIVITÉS DE GROUPE POUR LES FORMATIONS

- Activités de présentation et de brise-glace
- Activités dynamisantes
- Activités d'évaluation post-formation
- Ressources

Vous trouverez ici des activités pour vous aider à mobiliser la dynamique de groupe. Mais tout d'abord, rappelez-vous que ce manuel est destiné à un vaste groupe cible, notamment les jeunes femmes du monde entier. Certains exercices ou situations peuvent ne pas s'appliquer à toutes les communautés. Dans certains contextes, par exemple, les participantes seraient plus enclins au contact physique ou au partage des informations personnels alors que d'autres ne le seraient pas. Utilisez votre expertise pour améliorer l'expérience d'apprentissage des participantes et amusez-vous!

ACTIVITÉ : Règles de base (donner le ton)

OBJECTIF : éclairer les participantes sur les objectifs de l'atelier, créer un climat convivial et respecter les procédures d'ateliers.

DURÉE : 30 minutes

LE NÉCESSAIRE : une animatrice, les objectifs de l'atelier énumérés sur un tableau à feuilles, des tableaux à feuilles, des marqueurs.

PRÉPARATION : Disposer les sièges en cercle et placer un tableau à feuilles sur lequel sont énumérés les objectifs de l'atelier. Placez le tableau à feuilles dans un endroit où les tous les membres du cercle peuvent le voir.

DIRECTIVES :

- Expliquez les objectifs de l'atelier aux participantes, et laissez la liste des objectifs affichée pendant toute la durée de l'atelier.
- Expliquez aux participantes l'importance des accords. C'est une étape indispensable pour assurer le succès de l'atelier. Faites savoir aux participantes que chacune peut proposer une règle et que le groupe doit valider toutes les suggestions avant de les inscrire sur le tableau à feuilles.
- Invitez le groupe à proposer des règles qui faciliteront la dynamique de groupe, et inscrivez « NOS RÈGLES » comme titre sur un tableau à feuilles.
- Si aucune suggestion n'est faite, faîtes-en. Vous pouvez suggérer par exemple, pas d'insultes ou de jugements sévères, respecter l'heure allouée aux pauses ou écouter avec respect. Le respect de ces règles encouragera une plus grande participation.
- Lorsque la liste est complète, affichez-la pendant toute la durée de l'atelier.

Autres considérations : vous pouvez réexaminer rapidement chaque jour les accords conclus pour voir s'ils servent leur objectif qui est de maintenir un environnement sain.

ACTIVITÉ : Quelque chose de spécial (présentation & brise-glace)

OBJECTIF : aider les participantes à se connaître, en se présentant les unes aux autres et en parlant respectivement de leurs antécédents.

DURÉE : 30 minutes

LE NÉCESSAIRE : une animatrice, un sac/un chapeau/une boîte, des crayons et des morceaux de papier pour chaque participante

PRÉPARATION : disposez les sièges en cercle et remettez à chaque participante un crayon et un morceau de papier.

APERÇU DE L'ACTIVITÉ : chaque participante exhibera un talent ou montrera une caractéristique particulière pour se présenter au groupe.

DIRECTIVES :

- Donnez à chaque participante un morceau de papier sur lequel elles doivent fournir des renseignements personnels, comme un passe-temps, un plat préféré, un film préféré, un talent spécial, etc. Ça doit rester confidentiel.

- Demandez à tout le monde de mettre son papier dans la boîte et mélanger les papiers collectés. Faites ensuite circuler la boîte, et que chaque participante y retire un morceau de papier.

- Invitez une participante à lire l'information sur le papier et demandez à tout le monde d'identifier la personne décrite par cette information. (La devinette ne doit pas durée plus de quelques secondes par personne).

- L'auteur du papier en question se lève et dit, par exemple, « Bonjour à toutes, je suis Mai et j'aime danser. »

ACTIVITÉ : En un coup d'œil

OBJECTIF : aider les participantes à se connaître.

DURÉE : 30minutes

LE NÉCESSAIRE : une animatrice.

PRÉPARATION : disposer les sièges en cercle et distribuer à chaque participante un crayon et un morceau de papier.

APERÇU DE L'ACTIVITÉ : les participantes disposent de 10 minutes pour trouver un objet qui représente un aspect de leur personnalité. Elles devront se présenter par la suite à travers l'objet choisi.

DIRECTIVES :

- Donnez aux participantes 10 minutes pour sélectionner dans les alentours, à l'intérieur de la salle comme à l'extérieur, un objet qui caractérise certains aspects de leur personnalité.

- À la fin des 10 minutes, rassemblez les participantes.

- À tour de rôle, chaque participante donne son nom, montre l'objet sélectionné et explique ce qu'elle représente. Par exemple, « Je m'appelle Susan. J'ai choisi cette pierre car elle est solide mais douce comme moi ».

RESSOURCES UTILES

Training For Change : un site internet dédié à l'animation et à la formation, ayant des idées d'activités dynamisantes, d'animation de réunion, de constitution d'équipe et les fondamentaux de la formation.
trainingforchange.org/tools/

LES ACTIVITÉS DYNAMISANTES

Les activités dynamisantes sont des jeux visant à motiver les participantes pendant les sessions. Vous pouvez les utiliser lorsque les participantes ont l'air fatiguées ou pour créer des transitions. Considérez les conseils suivant pour choisir des jeux adaptés à votre groupe :

- Choisissez des jeux appropriés au contexte local.Considérez les jeux impliquant en particulier le contact physique de différentes parties du corps.
- Sélectionnez des jeux auxquels tout le monde de participer, indépendamment de sa condition physique. Par exemple, certains jeux risquent d'exclure les personnes handicapées.
- Veillez à la sécurité du groupe, surtout lorsqu'il s'agit de jeux de course ou de saut.
- Sélectionnez des jeux qui permettent de renforcer l'esprit d'équipe et non l'esprit de compétition.
- Que les jeux soient de courte durée !

ACTIVITÉ : Le vent souffle (activité dynamisante)

OBJECTIF : mobiliser le groupe et amener les participantes à se connaître.

DURÉE : 10 minutes

LE NÉCESSAIRE : une animatrice, des chaises (une de moins par rapport au nombre total de participantes).

PRÉPARATION : disposez les chaises de façon circulaire en les orientant vers l'intérieur du cercle. Une participante se tient débout au centre du cercle.

DIRECTIVES :

- Une participante, debout au centre du cercle, prononce cette phrase : « Le vent souffle pour celle qui... » (donne des caractéristiques quelconques d'une personne).
- Les participantes qui se reconnaissent à travers cette caractéristique se lèvent et trouvent rapidement une nouvelle chaise placée après deux autres.
- La participante qui ne se trouve pas une chaise vide est la nouvelle personne à se tenir au centre.
- Quelques exemples de phrases pour le jeu le vent souffle – « Le vent souffle pour celle qui aime danser », « Le vent souffle pour celle qui a des cheveux noirs », « Le vent souffle pour celle qui a déjà organisé un atelier ».

ACTIVITÉ : Attrape la balle (activité dynamisante)

OBJECTIF : mobiliser le groupe et amener les participantes à se connaître.

DURÉE : 10 minutes

LE NÉCESSAIRE : une animatrice et une balle molle (ou une balle en papier)

PRÉPARATION : placez toutes les participantes débout en cercle.

DIRECTIVES :

- Expliquez-leur que la balle s'appelle « apprendre à te connaître » et une fois qu'elles l'attrapent, elles doivent partager un détail intéressant les concernant.
- Après avoir fini de partager, la participante lance la balle à une autre personne.
- Assurez-vous que chaque participante ait son tour.

ACTIVITÉ : Danse ton nom (activité dynamisante)

OBJECTIF : mobiliser le groupe et amener les participantes à se connaître.

DURÉE : 10 minutes

LE NÉCESSAIRE : une animatrice

DIRECTIVES :

- Placez toutes les participantes en cercle. La première participante exécute un pas de danse particulier correspondant à son nom ou à son humeur. Tout le reste du groupe reproduit ce pas tout en prononçant le nom de la participante.
- Au fur et à mesure que l'on fait le tour du cercle, chaque participante devra répéter tous les noms et les pas de danse avant de donner son propre nom et son pas de danse.
- Variation : au lieu de danser leurs noms, les participantes peuvent donner un adjectif. Par exemple, « Je m'appelle Kira, et je me sens aimée... Elle s'appelle Kira, elle se sent aimée ; Je m'appelle Julia, et je suis intéressée ».

ACTIVITÉS D'ÉVALUATION POST-FORMATION

Main dans la Main

- Avant la fin de l'atelier, remettez à chaque participante un morceau de papier et un stylo.

- Demandez aux participantes de dessiner leurs mains sur le papier et d'insérer sur les doigts les informations suivantes :
  - Le pouce : un point positif. Qu'est-ce qui vous a plu ? Qu'avez-vous aimé ?
  - L'indexe : un point qu'elles souhaitent mentionner (positif ou négatif)
  - Le majeur : un point négatif. Qu'est-ce qui ne vous a pas plu ?
  - L'annulaire : quelque chose qu'elles garderont de la session.
  - L'auriculaire : une petite chose à ajouter.

- Une fois que toutes les participantes ont fini de répondre aux questions, vous pouvez commencer une plénière pour discuter des différentes évaluations ou former des groupes pour qu'elles en discutent entre elles

Avions

- Distribuez aux participantes un morceau de papier et un stylo.

- Posez les questions suivantes aux participantes :
  - Qu'est-ce qui a été intéressant pendant cet atelier ? Qu'est-ce qui vous a plu ?
  - Qu'est-ce qui vous a ennuyée ? Qu'est-ce qui ne vous a pas plu ? Qu'est-ce qu'il faudrait améliorer ?

- Demandez ensuite aux participantes de plier leurs feuilles en avions et de les lancer au centre de la salle.

- Chaque participante ramassera un avion et lira le contenu à haute voix à tout le groupe.

- Cette technique d'évaluation permet de respecter la vie privée de celles qui souhaitent rester dans l'anonymat.