

filles fantastiques

voix créatives pour le changement



Lignes directrices
des ateliers filles fantastiques :

Une approche artistique
à la programmation pour les jeunes femmes

Lignes directrices des ateliers filles fantastiques: Une approche artistique à la programmation pour les jeunes femmes

Par Ginette C Demers, Coordinnatrice de filles fantastiques
Jessica Hein et Heather Holland, Coordinnatrices de GirlSpoken

Sous la direction du Centre Victoria pour femmes de Sudbury et
L'École de service social, Université Laurentienne

filles fantastiques: voix créatives pour le changement | le Centre Victoria pour femmes
C.P. 308 | Sudbury ON, P3E 4P2 | Téléphone: (705) 670-2517
Télécopieur: (705) 670-2645 | info@centrevictoria.ca | <http://fillesfantastiques.laurentienne.ca>

GirlSpoken: Creative Voices for Change
School of Social Work, Laurentian University www.girlspoken.ca

ISBN 0-9735815-4-9

© 2005 Ginette Demers, Jessica Hein et Heather Holland

remerciements

(à celles sans qui le projet n'aurait pas vu le jour)

Coordonnatrice de *filles fantastiques*

Ginette C Demers, le Centre Victoria pour femmes de Sudbury

Coordonnatrices du projet GirlSpoken

Jessica Hein
Heather Holland

Directrice du projet

D^{re} Carol Kauppi

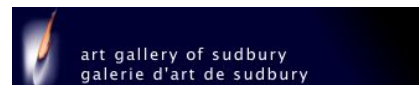
Consultantes

Julie Boissonneault
Marie-Luce Garceau
Marg Holland
Brenda LeFrançois
Roberta Oshkawbewisens Martin
Cheryle Partridge
Gaëtane Pharand
Lori Scotchko

Animatrices des ateliers et collaboratrices

Patti Blais, Sudbury
Elizabeth Brockest, Peterborough
Emilia Corsi, Sudbury
Ginette C Demers, Sudbury
Julie Glaude, Sudbury
Tiina Kivinen, Peterborough
Lara Paul, Sudbury
Natalie Sohm, Sudbury
Stephanie Stephens, Brantford

Les partenaires



Partenaires

Le manuel des ateliers *filles fantastiques* a été élaboré grâce au travail du personnel, des étudiantes et des bénévoles qui ont animé des ateliers à Guelph, à Peterborough, à Oshweken, les six nations de la rivière Grand et à Sudbury. Nous remercions toutes les animatrices des ateliers *filles fantastiques* pour leur créativité, leurs savoir-faire et leur enthousiasme.

Un grand merci à toutes les filles et jeunes femmes qui ont participé aux différentes activités de *filles fantastiques*. Leurs réflexions, leurs idées et leurs créations ont assuré le succès du projet.

Nos sincères remerciements au D^{re} Carol Kauppi de l'École de travail social de l'Université Laurentienne pour son expertise, son appui et tout le travail accompli.

Finalement, merci à Christine Leakey (www.christineleakey.com), conceptrice des logos et du site Internet pour son énergie et sa créativité.

La production et la distribution de ce manuel ont été rendues possibles grâce au généreux financement de la Fondation Trillium de l'Ontario



table des matières

à propos de *filles fantastiques*

notre histoire	
principes et valeurs	

à propos des ateliers

combler les lacunes	
la réponse.....	
le modèle	

idées

collations nutritives	
matériel d'artiste	
jeux et activités	

les ateliers : étape par étape

l'identité	
la communication et l'affirmation.....	
l'image corporelle	
les relations intimes	
la santé et le bien-être	

annexes

annexe a – Diffusion des photos.....	
annexe b – Mon amour propre	
annexe c – Évaluation.....	
annexe d – Questionnaire sur l'affirmation de soi.....	
annexe e – Je me lève	
annexe f – Étapes pour l'affirmation de soi	
annexe g – La pire maladie	
annexe h – Aimer	
annexe i – Évalue ta relation	
annexe j – Roue du pouvoir	
annexe k – Roue de l'égalité	

notre histoire

filles fantastiques : voix créatives pour le changement est un projet d'envergure provinciale offrant des espaces libres et sécuritaires où les filles et les jeunes femmes de 13 à 19 ans peuvent exprimer leurs idées et faire valoir leurs expériences – des lieux où l'art et la créativité servent de moteurs pour favoriser la discussion et la croissance. *filles fantastiques* sert de pont entre la recherche et l'action; il s'agit d'écouter ce que les filles et les jeunes femmes ont à dire, de leur offrir des possibilités d'accroître leur confiance en elles et d'obtenir du matériel créé par et pour ce groupe cible.

filles fantastiques est une composante du projet *GirlSpoken: creative voices for change*¹ qui veut mettre à la disposition des filles et des jeunes femmes francophones des programmes et du matériel correspondant à leur réalité. Au printemps 2004, le Centre Victoria pour femmes a travaillé avec une stagiaire en travail social afin d'adapter les ateliers de GirlSpoken à la réalité des filles et des jeunes femmes francophones vivant en milieu minoritaire. Depuis ce temps, le Centre Victoria pour femmes a perfectionné le programme et offre régulièrement des ateliers pour les filles et les jeunes femmes.

La programmation de *filles fantastiques* vise principalement à construire l'estime de soi à partir d'activités artistiques et à susciter la discussion sur des sujets qui touchent les filles. La série d'ateliers, qui se poursuit sur cinq semaines, porte sur les thèmes suivants : l'identité, la communication, l'image corporelle, les relations intimes, la santé et le bien-être. Les ateliers *filles fantastiques* ont été présentés dans plusieurs collectivités du Nord et du Sud de l'Ontario et ont été adaptés à la réalité culturelle des filles et des jeunes femmes francophones et autochtones. Les manuels des ateliers, dont les lignes directrices pour les francophones et les autochtones, sont disponibles à partir du site Web de *filles fantastiques* au <http://fillesfantastiques.laurentienne.ca>

Des filles et des jeunes femmes de toute la province ont également participé aux entrevues et aux enquêtes de GirlSpoken ce qui a permis de mieux connaître leurs expériences, leurs difficultés, leurs espoirs et leurs rêves. Toute cette information servira à la création de la programmation de *filles fantastiques*, des ressources, du site Web et d'un livre destinés aux filles et sera également transmise aux organismes qui offrent des programmes partout au Canada. Les filles et les jeunes femmes ont également pu exprimer leur diversité et leur créativité par les écrits et les œuvres d'art qui se retrouvent sur le site Web et font partie de l'exposition itinérante, *Making Her Mark*. GirlSpoken prépare actuellement une anthologie d'écrits et d'œuvres d'art de filles et de jeunes femmes de tout le pays, sur le thème *Growing into ourselves*, qui devrait être publiée au printemps de 2006.

¹ GirlSpoken est issu d'un projet du programme d'études des femmes de l'Université de Guelph combinant la recherche sur les filles et la production de zines (petites revues faites à la maison) composées de créations artistiques et d'écrits dont les auteures sont des filles et des jeunes femmes. La réaction au projet a été excellente et l'approche artistique a fait boule de neige. Il s'étend désormais à tout l'Ontario et combine la recherche, la programmation et la production de ressources destinées aux filles et aux organismes qui offrent les programmes. GirlSpoken est un projet du School of Social Work de l'Université Laurentienne en collaboration avec Onward Willow Better Beginnings de Guelph, le Centre d'aide aux victimes d'agression sexuelle de Kingston et, à Sudbury, le Centre Victoria pour femmes et la Galerie d'art de Sudbury.

principes et valeurs de *filles fantastiques*

les jeunes femmes sont les spécialistes de leur propre vie

La programmation et les ressources de *filles fantastiques* ont été conçues pour aider les filles à découvrir leurs forces et à s'affirmer. *filles fantastiques* vise à construire la confiance et l'estime de soi chez les participantes afin de les aider à mieux relever les défis de la vie. Les ateliers de *filles fantastiques* offrent aux filles un espace qui leur permet d'explorer des questions qui les touchent de près dans un environnement positif et affirmatif.

une approche féministe visant à accroître l'accessibilité et la diversité

filles fantastiques reconnaît les formes interreliées d'oppression que vivent les femmes et les filles. Les programmes, le matériel et les réseaux de *filles fantastiques* se veulent inclusifs et antioppressifs en ce qui a trait à l'identité sexuelle, au genre, au corps, à la classe, aux habiletés, à la religion, à l'identité raciale, à la culture et à l'origine ethnique.

le lien entre l'expression créatrice, l'apprentissage et l'estime de soi

Les ateliers de *filles fantastiques* utilisent l'art comme outil pour lancer la discussion constructive sur des questions qui touchent les filles de près. Les projets artistiques portent sur le processus et non sur le produit. La programmation basée sur les arts sert à l'exploration de soi et à l'apprentissage de groupe. La publication des œuvres des filles aide à construire la confiance des collaboratrices et réduit l'isolement des lectrices.

des projets conçus par les jeunes

filles fantastiques fait participer les jeunes femmes à l'élaboration, à la prise de décision et à la mise en œuvre du projet. La programmation et le matériel sont conçus et adaptés à partir des besoins des filles, de la rétroaction des participantes, des propositions d'un groupe consultatif composé de filles et d'entrevues et d'enquêtes auprès des filles.

une approche globale

L'approche de *filles fantastiques* intègre la programmation, la recherche et la production de ressources progressives destinées aux filles dont leurs propres travaux. Cette approche globale permet aux filles de mieux répondre à la multitude de défis liés les uns aux autres, auxquels elles doivent faire face au cours de l'adolescence.

une programmation adaptée aux besoins uniques du milieu

filles fantastiques reconnaît la diversité des besoins des différentes collectivités de l'Ontario. *filles fantastiques* croit que la programmation doit être élaborée par chacune des collectivités et adaptée à ses propres besoins. Des animatrices des différents milieux dirigent les ateliers qui sont le mieux adaptés possible à la culture, à la langue et à la région.

des relations de collaboration

Le programme *filles fantastiques* est issu d'une collaboration entre divers organismes communautaires du Nord et du Sud de l'Ontario. Le modèle de *filles fantastiques* repose sur une approche de collaboration où les personnes et les organismes travaillent ensemble pour offrir aux filles une programmation efficace.

combler les lacunes

Il est urgent de trouver des approches novatrices pour intervenir auprès des filles. Les filles canadiennes doivent faire face à de nombreuses difficultés sexospécifiques au cours de l'adolescence dont une image corporelle négative, une faible estime de soi, des troubles de l'alimentation, la violence physique, psychologique et sexuelle, la pauvreté, le sexisme, le racisme et l'homophobie. Plusieurs filles n'ont actuellement pas accès à des programmes communautaires progressifs pouvant les aider à surmonter ces barrières qui sont toutes liées les unes aux autres. Par conséquent, il arrive trop souvent que les filles restent isolées, sans stratégies pour étudier ou examiner leurs difficultés de façon critique.

Des études démontrent qu'il manque de programmation sexospécifique permettant aux filles de faire face aux problèmes qu'elles rencontrent et d'élaborer des stratégies pour améliorer leur situation (traduction libre)². Il est bénéfique pour les filles d'avoir accès à des lieux sécuritaires et aménagés pour elles dans les écoles et les collectivités. De tels lieux sont « essentiels pour des raisons de sécurité, de développement positif du moi et de formation de l'identité » (traduction libre)³. Malheureusement, on demande très peu souvent aux filles de parler avec autorité de leurs préoccupations et de leurs expériences. Plus souvent qu'autrement, ce sont des spécialistes qui discutent de leurs difficultés (traduction libre)⁴. À tous les niveaux — local, régional et national — on met surtout l'accent sur une programmation le moins sexospécifique possible. Les besoins particuliers des filles se retrouvent donc noyés dans la catégorie « enfants et jeunesse » (traduction libre)⁵.

Pour les adolescentes de groupes culturels minoritaires, les problèmes sont souvent plus graves. À l'adolescence, elles se rendent compte de la dévaluation du rôle des filles et des femmes dans notre société et des doubles standards à l'égard de l'expression sexuelle des filles et des garçons. Encore aujourd'hui, elles reçoivent des messages gênants, négatifs et contradictoires sur leur apparence et sur la place et le rôle des femmes dans la société. De plus, en tant que francophones, elles doivent cheminer dans leur parcours identitaire en confrontant les stéréotypes, la discrimination et l'assimilation⁶. Souvent, dans leurs activités de loisirs, elles sont plutôt portées vers la culture anglaise « ... que ce soit les émissions de télévision, les programmes à la radio, les films, les journaux et les revues, les disques et les

² Janovicek, Nancy. 2001. *Reducing Crime and Victimization: A Service Providers' Report*. The FREDA Centre for Research for Violence Against Women and Children.

³ Jiwani, Yasmin, Kelly Gorkoff, Helene Berman, Gail Taylor, Glenda Vardy-Dell and Sylvie Normandeau. 1999. *Violence Prevention and the Girl Child: Final Report*. The Alliance of Five Research Centres on Violence.

⁴ Phillips, Lynn. 1998. *THE GIRLS REPORT: What We Know & Need to Know About Growing Up Female*. National Council for Research on Women (NCRW).

⁵ Jiwani, Yasmin. 1998. *The Girl Child: Having to 'Fit'*. The Alliance of Five Research Centres on Violence. http://www.crvawc.ca/aboutus_thealliance.htm

⁶ Edwards, T. (1997). « Sexualité » dans Roche, J. & Tucker, S. (eds.), *Youth in Society*. Thousand Oaks: SAGE Publications.

cassettes, et ils s'adonnent davantage à des activités culturelles et sociales tels les concerts, le théâtre, les spectacles et les sports dans un contexte anglophone »⁷.

Puisque l'environnement social joue un très grand rôle dans le processus d'assimilation, il importe de créer des milieux francophones homogènes. « La recherche montre que l'insertion dans un environnement francophone peut révéler un véritable potentiel d'usage du français par les jeunes francophones qui préfèrent habituellement l'anglais »⁸. Ayant adapté le programme à la réalité des filles et des jeunes femmes francophones vivant en milieu minoritaire, nous avons pu leur donner une occasion de se rassembler afin de discuter de leurs opinions et de leur vécu, mais aussi de s'amuser. « Associer la langue et la culture française au plaisir représente presque une innovation pour les jeunes parce que leur expérience de la langue et de la culture française a été, plus souvent qu'autrement, associée à des contraintes ou à des sanctions »⁹.

L'approche de *filles fantastiques* est basée sur l'idée que l'expression de soi est la clé du développement du moi. La série d'ateliers *filles fantastiques* offre un forum où les filles peuvent s'exprimer de façon créative, créer des liens avec d'autres filles et recevoir un soutien constructif de la part des animatrices. Les activités des ateliers ont été conçues de manière à permettre aux filles de participer, quels que soient leur talent ou leurs habiletés artistiques. Au cours des deux dernières années, les filles, les parents, les enseignantes et enseignants, les chercheuses et chercheurs ainsi que les organismes qui offrent le programme ont fréquemment signalé l'importance d'offrir aux filles des possibilités de s'exprimer et de se faire entendre sur les problèmes qui les préoccupent. Nous avons pu constater que, grâce à l'art, les filles réussissent bien à s'exprimer et, par le processus de création, développent une conscience d'elles-mêmes, réalisent de nouvelles choses et exercent leur capacité à exprimer leurs pensées. Nous voulons accroître la portée des projets *filles fantastiques* qui mettent de l'avant la voix créative des filles afin de favoriser la conscientisation, l'action, l'espoir et le changement.

⁷ Dallaire, C. et J. Roma (2000). « Entre la langue et la culture, l'identité francophone des jeunes en milieu minoritaire au Canada » dans *Bilan des recherches. Actes du colloque pancanadien sur la recherche en éducation en milieu francophone minoritaire : Bilan et perspectives*. Centre de recherche et de développement en éducation, page 8. Université de Moncton, Nouveau-Brunswick.

⁸ Gingras, F-P. (1993). « Identité : jeune, francophone minoritaire en Ontario » dans *Francophonies d'Amérique*, page 97. Vol 3 : 91-103.

⁹ Dallaire, C. et J. Roma (2000). « Entre la langue et la culture, l'identité francophone des jeunes en milieu minoritaire au Canada » dans *Bilan des recherches. Actes du colloque pancanadien sur la recherche en éducation en milieu francophone minoritaire : Bilan et perspectives*. Centre de recherche et de développement en éducation, page 2. Université de Moncton, Nouveau-Brunswick.

la réponse

La programmation et les ressources de *filles fantastiques* ont reçu une réponse enthousiaste et stimulante. Un nombre étonnant d'enseignantes et d'enseignants, de parents, de fournisseurs de programmes, de filles et de jeunes femmes ont communiqué avec *filles fantastiques* à la recherche de ressources innovatrices de programmation. Nous espérons que le présent manuel aidera les organismes à créer des programmes progressifs pour les filles de leur milieu.

Au cours des deux dernières années, la série d'ateliers *filles fantastiques* a été présentée dans cinq collectivités ontariennes. Divers groupes d'animatrices et de bénévoles ont consacré leur temps, leurs énergies et leur expertise à l'élaboration des lignes directrices du présent manuel. Si l'on se fie à l'évaluation qu'en ont faite les participantes, les ateliers ont toujours été au-delà des attentes des organisatrices. Les filles ont apprécié l'occasion qu'elles avaient de s'exprimer à travers l'art et de communiquer entre elles et avec les animatrices dans un environnement ouvert et positif. Les questions et les problèmes qui ont été soulevés dans les groupes touchaient les participantes parce qu'ils font partie de leur vie.

Les écrits et les oeuvres d'art des participantes sont particulièrement honnêtes, courageux et ils démontrent beaucoup de sagesse. Après avoir vu les œuvres créées lors d'une activité de *filles fantastiques*, une des organisatrices a déclaré : « Ce soir, je viens de me rendre compte que nous devrions écouter la voix des filles et des jeunes femmes et pas seulement celle des femmes professionnelles adultes ». D'autres organismes sont conscients de l'importance de donner aux filles des moyens créateurs de s'exprimer et demandent davantage de ressources et de soutien pour des projets comme *filles fantastiques* :

L'expression du moi par les arts, particulièrement chez les adolescentes, peut faire toute la différence à un moment où elles font face à des questions fondamentales comme l'image corporelle, la pression des pairs et l'estime de soi. C'est pour cette raison... que le programme filles fantastiques [n'est pas] seulement approprié et applicable, mais absolument nécessaire. On peut espérer que la valeur des projets comme celui-ci sera reconnue à grande échelle et qu'ils demeureront un moyen alternatif de programmation pour les jeunes. (Un fournisseur de programme de Kingston.)

Les réponses les plus importantes et les plus stimulantes viennent des filles qui ont participé aux ateliers de *filles fantastiques*. Nous espérons que leur réaction à une programmation sexospécifique axée sur l'expression de soi par les arts vous incitera à adapter les lignes directrices de *filles fantastiques* à votre propre collectivité ou organisme.

Réponses des participantes

★ « J'ai beaucoup appris et j'ai aimé exprimer mes sentiments au sujet de ma culture francophone » (14 ans)

★ « J'aime peindre et je trouve que *filles fantastiques* va vraiment aider aux filles comment s'exprimer et améliorer leur estime de soi » (17 ans)

★ « On a été capable de dire nos opinions et nos pensées sans que quelqu'un nous dérange ou nous juge » (15 ans)

★ « J'ai aimé les discussions et j'ai aimé partager avec le groupe. Les filles ont toutes leur propre personnalité! » (18 ans)

★ « C'est super, merci, merci, mille fois MERCI! » (14 ans)

le modèle

La programmation de *filles fantastiques* vise à construire la confiance et l'estime de soi des filles afin qu'elles puissent mieux faire face aux difficultés de la vie. Les ateliers de *filles fantastiques* ont pour objectif premier de créer des espaces ouverts où les filles peuvent réfléchir, parler, explorer et créer. Par le biais de la discussion, du brassage d'idées et d'activités créatrices, les filles peuvent approfondir des sujets qui les touchent, trouver des solutions aux problèmes et de nouveaux moyens d'aborder le monde. Pour chacun de nos cinq ateliers – l'identité, la communication, l'image corporelle, les relations intimes, la santé et le bien-être – l'activité artistique sert d'outil d'exploration. Nous avons créé des activités artistiques auxquelles toutes les filles peuvent participer, quelles que soient leurs compétences ou leurs habiletés individuelles. Notre approche repose sur le principe que tout le monde a des capacités artistiques et que de nouvelles idées et réalisations naissent du processus de création. La série d'ateliers de *filles fantastiques* repose sur quatre grands thèmes principaux : créer des lieux sécuritaires, répondre aux besoins des filles, aider les filles à faire entendre leurs voix et à favoriser l'expression de leur créativité.

lieux sécuritaires

Le lieu de l'atelier est créé par les participantes et par les animatrices et leur appartient.

Il faut créer une atmosphère de confiance et de confidentialité afin que l'espace choisi permette aux filles de réfléchir, de parler, d'agir et de créer librement. Ce qui définit un « espace sécuritaire » diffère d'un groupe à l'autre en fonction de leurs besoins individuels, de leurs antécédents et de leurs expériences. Il est important pour le groupe de créer, dès le début de la série d'ateliers, ses propres lignes directrices qui définiront ce que sera un « espace sécuritaire ». Bien qu'il soit important pour le groupe de définir lui-même ses lignes directrices, les animatrices doivent toutefois jouer un rôle actif en s'assurant que le respect et l'acceptation restent des éléments centraux des ateliers. Voici quelques moyens concrets pour créer un environnement de confiance et de respect parmi les participantes aux ateliers.

- ★ Dans la mesure du possible, faire participer les filles à la prise de décision.
- ★ Bien que l'on encourage les filles à participer aux activités, chacune a le droit de décider ce qu'elle veut partager avec le groupe. Faire savoir aux filles qu'elles peuvent s'abstenir si elles le désirent.
- ★ Être disponible 15 minutes avant l'atelier et 15 minutes après afin de donner aux filles l'occasion d'échanger avec les animatrices sur une base individuelle.
- ★ Mettre l'accent sur l'importance de la confidentialité et encourager les relations de confiance entre les

Qu'est-ce qu'un lieu
sécuritaire ?

**C'est souvent un milieu
soutenant où les
participantes peuvent :**

- ★ Parler sans peur et sans être jugées;
- ★ Faire des erreurs, les reconnaître et en être excusées;
- ★ Ne pas vivre de discrimination en vertu de la couleur de la peau, de la sexualité, de la taille, des habiletés, de la religion, de la culture, de l'origine ethnique, de la classe sociale ou du sexe;
- ★ Comprendre toutes les règles et les lignes directrices parce qu'elles ont participé à les définir;
- ★ Décider si elles veulent participer, quand et comment elles veulent le faire.

participantes. Expliquer clairement au groupe ce qu'est la confidentialité et quelles en sont les limites au sein du groupe.

- ★ Reconnaître les travaux des participantes mais ne pas les juger positivement ou négativement. En s'abstenant de juger les travaux des participantes, les animatrices mettent l'accent sur le processus de création plutôt que sur le talent ou les habiletés artistiques individuelles.
- ★ Toujours prévoir des goûters nutritifs pour les participantes. Une alimentation saine permettra aux filles de mieux se concentrer sur les activités et d'y participer pleinement. Partager un goûter est aussi un moment important pour se détendre et profiter de la compagnie des autres.
- ★ Inviter le groupe à s'approprier le lieu de l'atelier : faire jouer de la musique au moment où les filles arrivent, installer les œuvres du groupe au mur, créer un endroit où les filles peuvent afficher des images, des mots ou des œuvres qui les touchent. Inviter les filles à apporter des objets, de la poésie ou des photos qu'elles voudraient faire voir au groupe.

répondre aux besoins

Les lignes directrices sont flexibles et prévues pour être modifiées en fonction des besoins et des intérêts individuels des participantes.

Les paramètres des ateliers devraient être adaptés à chacun des groupes de filles en fonction de leur âge, de leurs antécédents et de leurs expériences. Il est important de bien comprendre les besoins individuels des participantes. Faire remplir un formulaire d'évaluation par les participantes à la fin de chacun des ateliers permet d'organiser le prochain atelier en fonction de leur rétroaction. À la fin d'une activité, l'animatrice peut prendre un moment pour demander aux filles ce qu'elles ont aimé et ce qu'elles voudraient changer dans cette activité. Pour bien connaître les besoins des participantes, on peut aussi installer dans la salle une boîte « questions et commentaires » où les filles déposent leurs suggestions de façon anonyme. À la fin de chacun des ateliers, les participantes prennent un moment pour écrire leurs questions, indiquer leurs préoccupations ou proposer des sujets de discussion. Finalement, inviter les participantes à parler en privé aux animatrices de leurs préoccupations ou de leurs réactions à n'importe quel sujet de l'atelier. Tenir compte de la rétroaction des participantes permet de s'assurer que les ateliers continuent de progresser et d'évoluer en fonction des besoins des filles du groupe.

Les sujets des ateliers doivent correspondre aux problèmes, aux besoins et aux préoccupations de l'ensemble du milieu.

En tant qu'animatrice, il est important de bien connaître le milieu où se tiennent les ateliers et quels sont les problèmes actuels de cette collectivité. Dans certaines circonstances, il pourrait être nécessaire d'avoir recours à une animatrice de l'extérieur, spécialisée dans un domaine précis. Si, par exemple, l'homophobie est courante à l'école secondaire locale, il serait peut-être bon d'inviter une professionnelle de la santé sexuelle pour diriger la discussion de groupe sur les diversités sexuelles et sur l'acceptation.

Adapter les activités spontanément en fonction de la dynamique du groupe.

Il est parfois nécessaire de modifier spontanément le cours d'un atelier. Une activité qui a bien fonctionné avec un groupe peut ne pas être adaptée à un autre. Modifier une activité en fonction de la réponse des participantes est un bon moyen de les garder actives et intéressées. Dans un atelier *filles fantastiques*, par exemple, il était prévu de regarder des annonces dans les magazines, de choisir des messages dans les publicités et de faire un remue-méninges sur les façons dont les publicités influencent nos perceptions de l'image corporelle. Les participantes ne se sentaient pas concernées ou touchées par les publicités.

L'animatrice a spontanément modifié l'activité en une chasse pour trouver des femmes appartenant à des groupes minoritaires : une fille autochtone, une fille grassette, une fille handicapée. La modification de l'activité a stimulé la participation des filles et suscité la discussion sur la représentation dans les médias.

la voix des filles

Faire entendre la voix des filles est la base même des ateliers. L'animatrice doit stimuler la discussion, faire participer les filles plus silencieuses et faire évoluer la conversation – d'un survol des problèmes et des expériences vers une réflexion critique et un remue-méninges – pour trouver des solutions et des actions à entreprendre.

Les filles sont les spécialistes de leur propre vie. Ce sont elles qui connaissent le mieux les barrières qu'elles rencontrent et, avec du soutien, elles sont les mieux placées pour trouver des stratégies qui les aideront à venir à bout des difficultés. Les ateliers offrent un lieu où les filles peuvent discuter ouvertement de leurs peurs, de leurs batailles, de leurs forces et de leurs habiletés. Les activités de discussion donnent aux filles l'occasion de voir les problèmes d'une nouvelle manière, d'en discuter de façon critique et de trouver des moyens créateurs de les régler. Au niveau de la structure de soutien des ateliers, les participantes peuvent établir des stratégies allant de la création d'affiches sur le harcèlement sexuel qui peuvent être installées dans les écoles, au remue-méninges sur les moyens de prendre soin de soi en passant par la création d'une « charte des droits » personnelle pour leurs relations intimes. Les activités artistiques permettent aux participantes de mieux se connaître en étudiant leurs besoins, leurs désirs et leurs rêves.

la créativité

Les activités artistiques reposent sur le processus de création et l'expression de soi plutôt que sur le talent et les habiletés artistiques.

Le modèle de *filles fantastiques* est basé sur l'utilisation des arts et de l'écriture en tant qu'outils d'exploration et de croissance. Il ne s'agit pas d'être une « artiste », mais d'encourager les filles à se servir de la source de créativité qui se trouve en chacune d'elles pour apprendre à mieux se connaître et à mieux connaître les autres. Les questions et les commentaires au sujet de la création peuvent stimuler la discussion; par exemple, au lieu de complimenter une participante sur la beauté de son travail, l'animatrice pourrait lui demander : « Qu'est-ce que cela révèle de ce que tu es ? ». Au cours de la première session de la série d'ateliers, les animatrices peuvent expliquer que les activités artistiques portent sur le processus de création plutôt que sur l'œuvre elle-même. Il est important d'encourager les participantes à ne pas évaluer le travail de l'une par rapport à celui de l'autre, mais plutôt à rechercher les thèmes et les expressions d'identité.

Lier clairement le thème de l'atelier à l'activité artistique.

Il est important d'établir les liens entre la discussion et l'activité artistique. Cela peut se faire au début de l'activité artistique à partir d'exercices de remue-méninges, de questions de discussion pendant le processus de création et d'un compte rendu à la fin de l'atelier. Il est suggéré de demander aux participantes ce qu'elles ont appris ou découvert dans la première partie de l'atelier avant de se lancer dans la création artistique. Certaines participantes voudront peut-être choisir un aspect de leur découverte ou de leur apprentissage et l'approfondir dans leur travail artistique.

Fournir une structure pour les activités artistiques et laisser aux filles le choix de l'adopter.

Certaines filles pourraient avoir besoin d'une activité très structurée tandis que d'autres voudront établir leur propre structure. Il est utile d'avoir des modèles ou des guides pour celles qui ont besoin de structure et qui se sentiront plus à l'aise dans un exercice où chacune des étapes est déjà déterminée. Les animatrices sont là pour aider les filles qui le demandent, pour stimuler la discussion de groupe et pour encourager les participantes à mieux se connaître par le biais de l'art.

faire participer le milieu local des arts

La contribution des organismes artistiques locaux, des professeures d'art et des artistes peut ouvrir de nouvelles possibilités de programmation et enrichir l'expérience des participantes aux ateliers. À l'été 2004, la Galerie d'art de Sudbury a offert sa collaboration à GirlSpoken et elle a fourni à *filles fantastiques* et à GirlSpoken un espace de studio pour faire les ateliers, une professeure d'art pour animer et concevoir les projets artistiques et une bonne quantité de matériel d'artiste pour les projets. Cette collaboration a permis d'améliorer les activités artistiques et d'élaborer de nouvelles activités pour certains ateliers. Dans le premier atelier, par exemple, les participantes apprenaient à monter un livre à la main avec du papier de riz, des rubans et des perles; ces livres colorés et uniques sont devenus leur journal *filles fantastiques* pour la série. Chaque semaine, une professeure d'art organisait une présentation sur les artistes canadiennes; certaines de ces sessions étaient animées par des artistes locales qui présentaient leurs œuvres et discutaient avec le groupe. Cela permettait aux participantes de se familiariser davantage avec le travail des artistes canadiennes, mais aussi de vivre une nouvelle expérience artistique enrichissante en visitant les expositions de la galerie.

Selon les intérêts de l'animatrice de l'atelier, les activités créatrices peuvent prendre plusieurs orientations avec la collaboration des organismes artistiques, de l'artiste ou du professeur d'art. Les arts de la création offrent d'immenses possibilités de trouver de nouvelles formes d'expression et d'exploration au cours des ateliers. Pour l'atelier sur l'image corporelle, par exemple, l'animatrice pourrait collaborer avec une professeure de danse ou de yoga pour créer un lieu sécuritaire où les participantes pourraient explorer l'expression de soi, la prise de conscience et l'émotion par le mouvement.

idées créatrices

- ★ danse ★ parole ★ dramatique
- ★ chanson ★ écriture ★ yoga
- ★ peinture murale ★ tambour
- ★ sérigraphie ★ conte

partenaires potentiels

- ★ galeries d'art
- ★ groupes de théâtre
- ★ écoles et centres de musique
- ★ associations artistiques et conseils des arts, écoles et clubs d'art
- ★ guildes d'auteurs
- ★ écoles et studios de danse

Dans les partenariats, la personne qui collabore au volet artistique doit bien comprendre les principes directeurs des ateliers et les sujets qui y sont abordés. En travaillant ensemble, l'animatrice et la collaboratrice à la création peuvent trouver des activités créatrices basées sur les thèmes discutés au cours des ateliers et encourager les participantes à approfondir leurs réflexions. Il est essentiel que ces deux composantes des ateliers – la discussion et l'exploration de la création – soient clairement liées. L'animatrice et la collaboratrice à la création doivent toutes les deux bien connaître et bien comprendre les thèmes des ateliers et savoir comment ils sont reliés aux activités artistiques proposées.

10 suggestions de goûters nutritifs

rapides, délicieux et bons pour la santé !

1. Fourmis sur billots : bâtonnets de céleri fourrés au beurre d'arachides* et recouverts de raisins
2. Légumes et trempette
3. Morceaux de bagel avec fromage à la crème
4. Plateaux de fruits
5. Maïs soufflé
6. Tranches de pommes et beurre d'arachides*
7. Mélange de fruits séchés, de noix, de graines, de céréales et de granola
8. Tartinade aux fruits sur toasts ou tranches de pommes : une tasse de fromage cottage en purée, 1/2 tasse de bleuets, 1/2 tasse de bananes écrasées et une cuillère de miel
9. Trempette aux fèves, salsa et chips tortilla
10. Craquelins et fromage

* Le beurre d'amandes et le beurre de pacanes peuvent facilement remplacer le beurre d'arachides si certaines participantes y sont allergiques.

matériel d'artiste

Voici une liste de matériel inspirant et coloré pouvant être utilisé dans presque toutes les activités artistiques. Si on fouille un peu au bureau, à la maison, dans les ventes de garage ou au magasin à un dollar – on trouve des choses surprenantes. Beaucoup d'objets que les gens jettent ou recyclent peuvent, avec un peu d'imagination, s'avérer de merveilleuses trouvailles.

- ★ Cahiers d'écriture – on peut en trouver à bas prix, mais de bonne qualité, dans les magasins à un dollar
- ★ Divers papiers de couleur – papier d'emballage aux dessins intéressants, papiers-mouchoirs aux couleurs vives, papier de bricolage, journaux, papiers faits à la main ou papier de riz
- ★ Grands morceaux de canevas ou tout autre tissu blanc assez épais
- ★ Vieilles revues sur différents thèmes (nature, femmes, voyage, santé, cuisine, etc.)
- ★ Craies de cire, marqueurs, crayons de couleur – ceux qui brillent sont toujours amusants
- ★ Stylos, crayons et gommes à effacer
- ★ Carton
- ★ Tissus de différentes couleurs et de motifs variés
- ★ Brillants, plumes et perles – toujours très populaires !
- ★ Ficelles, guirlandes et rubans de couleur
- ★ Élastique mince (que l'on trouve dans les magasins de tissus)
- ★ Fil et aiguilles
- ★ Colle blanche non toxique
- ★ Pistolet à colle chaude
- ★ Ciseaux
- ★ Pastels à l'huile – voir le rayon des enfants dans les magasins de matériel d'artistes
- ★ Peinture de bricolage – les magasins à un dollar ont souvent de grosses bouteilles à très bon prix
- ★ Pinceaux* de différents formats
- ★ Contenants de yogourt ou de margarine pour rincer les pinceaux
- ★ Séchoir à cheveux pour faire sécher rapidement la peinture et la colle

*Les pinceaux dureront plus longtemps s'ils sont de bonne qualité et si on en prend bien soin. Montrez aux participantes comment laver leurs pinceaux dans de l'eau chaude savonneuse en les frottant doucement d'un côté et de l'autre dans la paume de la main jusqu'à ce que l'eau soit claire.

jeux et activités

Cette partie propose des activités et des jeux qui peuvent être utilisés en groupe pour construire la confiance, mieux connaître le nom de chacune des participantes, apprécier la présence des autres et le temps passé ensemble. Certaines de ces activités se font dans différents programmes et dans les camps d'été depuis des années, certaines ont été adaptées et d'autres sont complètement nouvelles. Chaque activité dure de cinq à dix minutes selon la taille du groupe.

jeux de noms

happy hanna

Le groupe forme un cercle. Chaque personne se trouve un mot commençant par la première lettre de son nom – une action qui la décrit (Josée, par exemple, pourrait dire « Josée joyeuse » et sauter en tapant dans ses mains). L'animatrice peut commencer l'exercice en donnant son nom et son action. Chaque fois, le groupe répète le nom et l'action.

balles de maïs soufflé

Matériel : 5 balles de plastique

Le groupe forme un cercle. La participante A lance une balle à la participante B en face d'elle et la nomme en lançant la balle. La participante B lance la balle à la participante C, en la nommant. On continue de lancer la balle aux membres du groupe (toujours la lancer à une participante qui ne l'a pas encore eue) jusqu'à ce que toutes les participantes du groupe aient attrapé la balle. La participante A peut lancer de une à cinq balles une après l'autre, et ainsi toutes les balles circulent en même temps. Lancer toujours la balle dans le même ordre, de la participante A à B, de B à C et ainsi de suite.

porte-noms décorés

Matériel : Porte-noms
Autocollants de toutes sortes (animaux, notes de musique, livres, etc.)
Stylos et marqueurs de couleur

Excellent pour une première session ! Donner des porte-noms et différents autocollants au groupe et demander aux participantes d'écrire leur nom et de choisir un ou plusieurs autocollants qui pourraient représenter une partie de ce qu'elles sont. Chacune des participantes peut ensuite expliquer pourquoi elle a choisi tel ou tel autocollant.

Amorces (brise-glace)

un mot à ta mère

Le groupe forme un cercle. Une participante va se placer au centre et dit : « Un mot à ta mère si tu as un chat ». N'importe quelle participante qui a un chat prends la place d'une des filles du cercle qui elle, se retrouve au centre et recommence le jeu « Un mot à ta mère si _____ ». La personne qui se trouve au centre choisit quelle caractéristique elle ajoutera. Le jeu peut se poursuivre pendant environ cinq minutes.

théière

Une participante quitte la pièce et le reste du groupe choisit un verbe. Lorsque la personne revient, elle essaie de deviner quel est le verbe en posant des questions et en remplaçant le verbe par le mot « théière » (par exemple, « Est-ce que tu théière beaucoup ? » ou « Comment se sent-on quand on théière ? »).

nœud de groupe

Le groupe forme un cercle. Chacune tend la main vers le centre et prend celle de deux autres personnes. Essayer ensuite de démêler le nœud en un ou deux cercles sans que personne ne lâche la main de l'autre. Pour que l'exercice fonctionne, il faut au moins cinq personnes.

deux vérités et un mensonge

À tour de rôle, chacune des participantes donne trois phrases à son sujet – deux sont vraies et une ne l'est pas. Le groupe essaie de deviner lequel des énoncés est faux. La participante dit ensuite au groupe quels énoncés sont vrais.

activités de confiance

cercle de soutien

Chacune des participantes réfléchit et trouve un ou deux mots pour décrire sa contribution au groupe (bonne écoute, patience, sens de l'organisation, etc.). Puis, chacune fait part de sa réflexion au groupe.

Se placer en position d'attente pour recevoir le poids d'une des membres de l'équipe. Placer les pieds l'un devant l'autre pour bien se stabiliser et distribuer également le poids du corps. Les bras doivent être tendus à la hauteur de la poitrine et les paumes des mains vers l'avant, prêtes à recevoir le poids. L'animatrice peut tester la résistance en poussant sur les mains de chacune des filles.

Les participantes forment un cercle serré, épaule contre épaule. Une personne se tient au centre du cercle et les autres se placent en position d'attente. Le cercle doit être suffisamment petit pour que chacune des participantes soit près de la personne qui se trouve au centre. Cette dernière se croise les bras sur la poitrine et se tient le corps raide. Elle doit ensuite demander si toutes les participantes sont prêtes. Si oui, elle se laisse tomber en avant ou en arrière en gardant ses pieds bien ancrés par terre et fait confiance aux autres qui l'attraperont. Chacune des personnes qui forment le cercle attrape et repousse le poids vers le centre. En recevant le poids, la personne peut dire à haute voix quelle est sa contribution au groupe. À mesure que la confiance augmente, chacune peut reculer un peu pour agrandir le cercle. Les membres du groupe peuvent se retrouver au centre du cercle à tour de rôle. Les participantes peuvent modifier la façon dont elles font part de leurs compétences (crier, murmurer, changer de langue, etc.).

activités de clôture

du courrier pour toi !

Matériel : Sacs de papier de couleur
Marqueurs et stylos
Différents papiers de couleur (le nombre de participantes au carré)

Chacune des participantes choisit un sac de papier et écrit son nom dessus en grosses lettres. Distribuer des petits morceaux de papier de couleur à chacune des participantes (s'il y a huit personnes, donner huit morceaux à chacune). Prendre quelques minutes pour écrire une chose que l'on a appréciée chez chacune des participantes (un compliment par papier). Enligner les sacs de papier pour que chacune dépose sa note d'appréciation dans le sac de la personne visée. À la fin de l'atelier, chaque participante emporte son sac à la maison et peut lire les notes qu'elle a reçues.

toile de l'amitié

Matériel : Une balle de ficelle de couleur pour chacune des participantes

Donner une balle de ficelle de couleur à chacune des participantes. L'animatrice peut tenir l'extrémité de la ficelle et lancer la balle à quelqu'un du groupe. Avant de lancer la balle, nommer la personne et, en lui lançant la balle, lui dire une chose que vous appréciez chez elle. Faire le tour du cercle en laissant chacune des participantes lancer sa balle à une autre jusqu'à ce que chacune ait reçu plusieurs compliments. Prendre un moment pour examiner la toile qui vient d'être créée par le groupe et comment chacune des participantes est reliée aux autres de différentes façons.

faire des vœux

Le groupe s'assoit par terre en cercle. Demander aux participantes de penser à ce qu'elles souhaitent pour l'ensemble du groupe une fois que les ateliers seront terminés et que chacune partira de son côté. *Quels sont vos vœux pour vous-même et pour les autres participantes ? Qu'espérons-nous garder comme souvenir de cette série d'ateliers ?* L'animatrice commence avec ce qu'elle désire pour le groupe. Laisser parler chacune des participantes à mesure que les idées lui viennent. Laisser aussi de la place aux silences entre les réflexions des participantes. Une fois que chacune a parlé, qu'une personne a parlé pour l'ensemble du groupe et qu'il y a eu un certain temps de silence, remercier les participantes d'avoir partagé leurs mots et leurs émotions et d'avoir fait partie du groupe.

atelier 1 : l'identité

- Durée :** 3 heures
But : Explorer le sujet de l'identité et apprendre ce que cela signifie pour chacune
Matériel : Stylos, marqueurs, crayons
Tableau de papier, papier et ruban masqué
Bol ou sac de pierres de différentes tailles et couleurs
Cahiers ou calepins et stylos (pour chaque participante)
Matériel d'artiste (tissu, papier, peinture, crayons à colorier, marqueurs, brillants, autocollants, plumes, perles, ficelle, colle)
Annexe A : La diffusion des photos
Annexe B : *Mon amour-propre* (poème)
Annexe C : Évaluation de la session

Cet atelier vise à inciter les participantes à apprendre à mieux se connaître et à commencer à créer un lieu sécuritaire, libre et sans jugements. Il sert aussi à explorer l'identité par le biais de la discussion et d'exercices artistiques.



introduction

- Durée :** 10 minutes
But : Accueillir les participantes et apprendre à se connaître

Accueillir les participantes et présenter les animatrices. Expliquer au groupe les buts et objectifs du programme puis répondre aux questions des participantes. C'est un bon moment pour introduire un exercice brise-glace afin de permettre aux participantes de faire connaissance.

cercle d'ouverture

- Durée :** 10 minutes
But : Mieux connaître chacune des participantes et présenter le thème de l'atelier
Matériel : Bol ou sac de pierres
Tableau de papier (questions inscrites)

Chaque semaine, l'animatrice présente un bol ou un sac de pierres et demande à chaque participante d'en choisir une. Les pierres, uniques par leurs couleurs et leurs tailles, représentent l'individualité des participantes. La pierre représente également l'appartenance de chacune au groupe. Une fois la pierre choisie, on encourage les participantes à répondre aux

questions de la semaine

- ★ Je me nomme _____.
- ★ J'ai _____ ans.
- ★ Je suis _____.
- ★ J'aime m'exprimer par _____.
- ★ J'ai besoin _____.
- ★ J'ai entendu parler du programme filles fantastiques par _____ et j'ai décidé de participer parce que _____.
- ★ Ici, j'aimerais qu'on parle de _____.
- ★ Ce que j'aimerais dire au monde à propos de la vie d'une fille c'est que _____.

questions de la semaine à tour de rôle. Les participantes gardent leur pierre tout au long de l'atelier et la remettent dans le bol ou le sac à la fin de chaque session. La pierre nous rappelle que nous avons toutes le droit de nous exprimer et d'être écoutées.

exercice sur la confidentialité

Durée : 20 minutes
But : Créer une entente de confidentialité pour le groupe
Matériel : Petits morceaux de papier, stylos et crayons
Tableau de papier, papier, marqueurs et ruban cache

Cet exercice permet au groupe de créer des règles de base afin que toutes les participantes sachent à quoi elles peuvent s'attendre des autres. L'entente de confidentialité rédigée par les participantes sera signée par chacune et affichée lors de chaque atelier.

exercice de visualisation et de discussion

- ★ Demander aux participantes de fermer les yeux (pour environ 30 secondes) puis de se rappeler une expérience de groupe qui n'était pas positive (avec des amies, à l'école, dans une équipe sportive, etc.). *Réfléchissez à ce qui était négatif dans cette expérience, qu'est-ce qui n'a pas fonctionné ? Qu'auriez-vous aimé faire autrement ?*
- ★ *Maintenant, fermez les yeux puis rappelez-vous une expérience de groupe qui était positive. Pensez à toutes les raisons qui en ont fait une expérience positive.*
- ★ *Ouvrez les yeux et réfléchissez à ce qui est nécessaire pour qu'une expérience de groupe soit bonne. Pensez à ce dont vous auriez besoin pour vous sentir en sécurité et à l'aise de parler et de partager vos réflexions lors des ateliers.*

Faire circuler des morceaux de papier et des stylos et demander à chacune d'écrire une chose dont elle a besoin afin de se sentir à l'aise dans le groupe. Mettre les papiers dans un bol puis demander à chaque participante d'en choisir un et de le lire à haute voix. Inviter les participantes à parler de leurs expériences de groupe (positives ou négatives) et de ce qui est nécessaire pour assurer la sécurité de toutes les membres.

création des règles de base

Demander aux participantes de se rassembler et de faire un remue-méninges pour trouver les règles de base qui assureront le bon fonctionnement du groupe. Inscrire les règles sur le tableau de papier et demander à chaque participante de signer afin de démontrer qu'elle s'engage à maintenir la confidentialité et les règles de base. Afficher la page avec les signatures lors de chaque atelier et s'assurer que les nouvelles participantes acceptent l'entente et la signent.

questions de discussion

- ★ Qu'est ce que la confidentialité ?
- ★ Que signifie le respect ?
- ★ Pourquoi la confidentialité et le respect sont-ils importants ?

exemples de règles de base

- ★ Sentir qu'on fait partie du groupe
- ★ Sentir que ce qu'on a à dire est important et a de la valeur
- ★ Ne pas parler lorsqu'une autre parle
- ★ Ne pas porter de jugements, avoir un esprit ouvert et accepter les différences des autres
- ★ Encourager la participation de chacune
- ★ Se regarder dans les yeux et se respecter
- ★ Avoir du plaisir !
- ★ Ne pas taquiner les autres
- ★ Être ouverte à de nouvelles expériences
- ★ Créer un espace libre de discrimination (basé sur les différences telles que l'origine ethnique, l'identité sexuelle, les habiletés, l'apparence physique, etc.)
- ★ Accepter que certaines personnes ne seront pas à l'aise de partager leurs expériences
- ★ Maintenir la confidentialité, ce qui se passe dans le groupe reste dans le groupe

écrire dans un journal intime

- Durée :** 15 minutes
But : Réfléchir sur ce qui fait qu'on est qui on est
Matériel : Cahiers et stylos

Donner un cahier à chaque participante. Demander à chacune de réfléchir sur ce qui fait qu'elle est qui elle est, par exemple : d'où elle vient, ses traits de personnalité, son identité sexuelle, ses différents rôles, sa famille, ses expériences de vie, ses amies et tout ce qui fait qu'elle est unique. Les textes peuvent être courts ou longs et la créativité est encouragée. Demander aux participantes si elles veulent discuter d'une chose qu'elles ont écrite dans leur journal personnel.

questions de réflexion

- ★ Que signifie le mot « identité » pour toi ?
- ★ Quels traits de ton caractère te représentent vraiment ?
- ★ Quels messages négatifs as-tu reçus au sujet de ton identité ?
- ★ Quel impact a la culture francophone sur ton identité ?
- ★ Quelles sont les difficultés liées au fait d'être une jeune femme francophone ?
- ★ Quelles sont tes forces ?
- ★ Qui sont les gens qui t'inspirent ?

qu'est-ce que l'identité?

C'est tout ce qui fait que TU es qui TU es. Ce que tu aimes, ce qui a de la valeur pour toi, les façons dont tu t'exprimes. Ton vécu et tes expériences forment ton identité.

(collation : 15 minutes)

explorer l'identité par la poésie

Durée : 20 minutes
But : Explorer l'identité par la poésie
Matériel : Poème (Annexe B)
Tableau de papier et marqueurs

Inviter les participantes à lire à haute voix le poème *Mon amour-propre*. Stimuler la discussion sur l'identité à partir du contenu du poème et ajouter d'autres éléments. Discuter du fait que l'identité peut changer avec le temps et qu'elle peut souvent être fluide selon l'environnement dans lequel on se trouve.

questions de discussion

- ★ Quelles sont les premières idées qui vous viennent à l'esprit en écoutant ce poème ?
- ★ Que dit le poème sur l'identité ?
- ★ Pouvez-vous comprendre ce que l'auteur dit ?
- ★ Pouvez-vous suggérer d'autres éléments de l'identité qui ne sont pas mentionnés dans le poème ?

activité artistique : créer un journal intime

Le journal intime est un médium où les participantes peuvent explorer divers aspects de leur vie par le dessin, l'écriture et l'expression. Les participantes peuvent décider de parler de ce qu'elles ont écrit ou de garder leurs écrits pour elles-mêmes. Demander aux participantes d'apporter leur journal intime à chaque atelier puisque celui-ci les accompagnera tout le long du programme. On peut aussi fabriquer un journal commun (rédigé par l'animatrice ou l'ensemble du groupe si le temps le permet) afin d'y inscrire les propos de toutes les participantes tout au long des ateliers.

idées créatrices

- ★ Couvrir les journaux avec du tissu, du papier fait à la maison ou du papier tissu coloré.
- ★ Attacher un signet fait de ruban ou de ficelle et le décorer avec des perles.
- ★ Peindre la couverture du journal et y coller des mots positifs liés à ton identité.
- ★ Découper des mots et des images dans des revues et faire un collage sur la couverture de ton journal intime pour représenter qui tu es.

fabriquer son journal intime

Durée : 80 minutes

But : Fabriquer un journal qui reflète qui on est

Matériel : Cahiers ou calepins, matériel d'artiste (tissus, papier, peinture, étincelles, plumes, perles, ficelle, colle, etc.)

À ce moment de l'atelier, inviter les participantes à explorer davantage leur identité en fabriquant un journal intime. À partir de divers matériaux, images et mots, il est possible de déterminer plus spécifiquement ce qui fait qu'on est qui on est. Encourager les participantes à décorer leur journal de la façon qui leur plaît le plus. Des couleurs, des symboles, des images et des mots peuvent être utilisés pour faire une réflexion sur certains aspects de l'identité. Il n'y a pas de limite à la créativité !

questions de discussion

- ★ Qu'est-ce que vous avez appris sur vous en fabriquant votre journal ?
- ★ Aimerez-vous discuter de votre journal ?
- ★ Qu'est-ce que votre journal dit de vous ?

le journal quotidien

- ★ Demander aux participantes de trouver, tous les jours, un mot pour décrire comment elles se sentent.
- ★ Dans le journal, les participantes devront exprimer ce sentiment en se servant de n'importe quel moyen; pourquoi elles se sentent comme ça, quelles sont les personnes concernées, qui a été affecté par leurs sentiments, etc.
- ★ Rappeler aux participantes que les bonnes émotions valent la peine d'être racontées aussi. Inviter chacune à raconter des histoires drôles, des moments excitants et des expériences positives.
- ★ Encourager les participantes à utiliser des images, des photos, des poèmes et des mots dans leur journal.
- ★ Au début de chaque atelier, inviter les participantes à échanger sur les poèmes, les histoires, les expériences et les difficultés dont elles parlent dans leur journal avec le groupe.

cercle de fermeture

Durée : 10 minutes

But : Réfléchir sur l'atelier et terminer la session de groupe

Matériel : Bol ou sac de pierres

Inviter les participantes à s'asseoir en cercle afin de remettre leur pierre dans le bol ou le sac, ce qui signifie la fin de l'atelier. Lorsque chaque participante remet sa pierre, elle peut parler d'une chose qu'elle a apprise sur elle-même au cours de l'atelier. Les participantes peuvent également faire part aux autres de ce qu'elles ont aimé ou faire des suggestions pour le prochain atelier. Demander aux participantes de rapporter leur journal au prochain atelier. Distribuer le formulaire d'évaluation de la session.

questions de discussion

- ★ Qu'est-ce que vous avez aimé de l'atelier ?
- ★ Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez changer ?
- ★ Y a-t-il un sujet spécifique que vous aimeriez approfondir la semaine prochaine ?

atelier 2 : la communication

- Durée :** 3 heures
But : Explorer les différentes façons de communiquer et de s'affirmer avec les gens de notre entourage
Matériel : Stylos, marqueurs, crayons
Tableau de papier, papier et ruban masqué
Bol ou sac de pierres de différentes tailles et couleurs
Journaux intimes (des participantes)
Toiles ou tableaux d'art, peinture, pinceaux, serviettes et contenants d'eau
Musique classique
Annexe D : Questionnaire sur l'affirmation de soi
Annexe E : Étapes à suivre pour transmettre un message en s'affirmant
Annexe F : *Je me lève* (poème)
Annexe C : Évaluation de la session

Dans cet atelier, les participantes explorent les composantes d'une communication saine. Chacune aura également l'occasion de s'exercer à s'affirmer afin d'entretenir des relations plus égalitaires.



cercle d'ouverture

- Durée :** 10 minutes
But : Apprendre un peu au sujet de chaque participante et introduire le thème de l'atelier
Matériel : Bol ou sac de pierres
Tableau de papier (questions déjà écrites)

Chaque semaine, l'animatrice présente un bol ou un sac de pierres et demande à chaque participante d'en choisir une. Les pierres, uniques par leurs couleurs et leurs tailles, représentent l'individualité des participantes. La pierre représente également l'appartenance de chacune au groupe. Une fois la pierre choisie, on encourage les participantes à répondre aux questions de la semaine à tour de rôle. Les participantes gardent leur pierre tout au long de l'atelier et la remettent dans le bol ou le sac à la fin de chaque session. La pierre nous rappelle que nous avons toutes le droit de nous exprimer et d'être écoutées.

questions de la semaine

- ★ Je me nomme _____.
- ★ Ce qui va bien dans ma vie depuis hier, c'est _____.
- ★ Je fais confiance à _____ lorsque j'ai besoin de ventiler ou d'exprimer des émotions.
- ★ J'aimerais dire _____ (peut être un échange sur ce qui a été écrit dans le journal intime).

comprendre ce qu'est la communication

Durée : 10 minutes

But : Mieux comprendre ce qu'est la communication et pourquoi elle est importante dans nos relations interpersonnelles

Matériel : Aucun

Avant de présenter les exercices, discuter de ce qu'est la communication en général :

- ★ *On ne peut pas ne pas communiquer. Essayez de vous imaginer comment vous pourriez être en présence de chacune et ne pas être en relation avec ces personnes.*
- ★ *Le silence est une forme de communication ou de participation. C'est l'indication à l'autre qu'on ne veut pas communiquer mais, en même temps, c'est une communication ou une participation passive. Le silence peut aussi indiquer que l'on veut réfléchir avant de répondre à l'autre; il peut également être un signe de désapprobation.*
- ★ *Communiquer, c'est transmettre une information sur soi à un moment précis et dans un contexte spécifique.*
- ★ *La communication est un processus permanent et fluide, il n'est pas fixe.*

les genres de communication : réflexion sur l'affirmation de soi

Durée : 20 minutes

But : Travailler avec un outil pour évaluer le style de communication et d'affirmation des participantes et en apprendre davantage sur l'affirmation de soi

Matériel : Stylos et crayons

Tableau de papier et marqueurs

Annexe D : Questionnaire sur l'affirmation de soi

Annexe E : Étapes à suivre pour transmettre un message en s'affirmant

Distribuer le questionnaire, le lire, puis demander à chaque participante de faire l'exercice seule. Inviter les participantes à calculer le pointage. Lancer ensuite la discussion sur ce que veut dire l'affirmation de soi. Cela peut vouloir dire qu'on garde un contact visuel; qu'on montre qu'on n'a pas peur; qu'on utilise notre langage corporel avec confiance; qu'on reste calme et qu'on utilise le « je » plutôt que le « tu » dans nos phrases.

Présenter les différentes façons de transmettre un message - passive, affirmative ou agressive. Discuter avec le groupe des caractéristiques de chaque type de communication ainsi que des avantages et des désavantages d'une bonne et d'une mauvaise communication. Utiliser le tableau de papier pour transcrire les commentaires des participantes et élaborer sur les points à retenir. Rappeler aux participantes qu'il est possible de communiquer de façons différentes selon les situations (avec les amies, les parents, les enseignants, etc.). La communication affirmative peut s'apprendre et on doit la pratiquer afin de bien la maîtriser. Distribuer l'Annexe E afin de revoir les étapes à suivre pour transmettre un message en s'affirmant.

Passive	Affirmative	Agressive
Ne pas faire valoir ses droits. Faire passer les autres en premier et à ses dépens. Se soumettre à la volonté des autres. Taire ses préoccupations. Excuser le comportement des autres.	Défendre ses droits sans nier ceux des autres. Se respecter soi-même et respecter l'autre personne. Écouter et prendre la parole. Exprimer ses sentiments positifs et négatifs. Faire preuve d'assurance et de confiance sans être arrogante.	Défendre ses intérêts sans égard pour les autres. Penser d'abord à soi aux dépens des autres. Dominer les autres. Atteindre ses buts, sans égard pour les autres.

prises en situation pour transmettre un message affirmatif

Durée : 40 minutes

But : Faire un remue-méninges sur les différents moyens de s'affirmer lorsqu'on doit communiquer avec une autre personne dans une situation conflictuelle

Matériel : Scénarios déjà écrits (tableau de papier)

Organiser les participantes en petits groupes et donner à chacun un scénario différent. Les filles devront ensuite jouer la mise en situation devant le grand groupe. L'objectif est de trouver des moyens de réagir de façon affirmative aux situations conflictuelles. Une fois chaque scénario présenté, approfondir en grand groupe les idées des autres participantes, donner de la rétroaction et faire la synthèse.

Scénario n° 1 – Anita découvre qu'une de ses meilleures amies parle d'elle derrière son dos et maintenant il y a plein de rumeurs (spéculant qu'elle trompe son ou sa partenaire). *Comment penses-tu qu'elle se sent ? Comment pourrait-elle réagir de façon affirmative ?*

Scénario n° 2 – Sophie marche dans le corridor de l'école en se mêlant de ses affaires et soudainement elle entend ricaner un groupe de filles. Les filles rient d'elle et lui font des commentaires offensants. *Comment penses-tu qu'elle se sent ? Comment pourrait-elle réagir de façon affirmative ?*

Scénario n° 3 – Joëlle vient de commencer un emploi d'été et les autres employées (des étudiantes comme elle) apprennent qu'elle est francophone. Elles se moquent de Joëlle et l'isolent du groupe lors des pauses et des dîners. *Comment penses-tu qu'elle se sent ? Comment pourrait-elle réagir de façon affirmative ?*

explorer l'affirmation de soi par la poésie

Durée : 15 minutes
But : Explorer l'affirmation de soi par la poésie
Matériel : Poème (Annexe F)
Tableau de papier et marqueurs

Inviter les participantes à lire à haute voix le poème *Je me lève*. Stimuler la discussion sur l'affirmation de soi à partir du contenu du poème et ajouter d'autres éléments. Demander aux participantes de réfléchir aux différentes façons dont l'affirmation peut servir à contrer l'intimidation et la pression liées au fait d'être populaire.

questions de réflexion

- ★ Quelles sont les premières idées qui vous viennent à l'esprit en écoutant ce poème ?
- ★ Comment le poème est-il lié à l'affirmation de soi ?
- ★ Pouvez-vous penser à une situation où vous auriez voulu vous défendre mais où vous vous sentiez impuissante ?

(collation : 15 minutes)

activité artistique : peindre en écoutant de la musique classique

Chacune communique de façon différente. Certaines d'entre nous se servent de leurs expériences antérieures tandis que d'autres utilisent des moyens qu'elles ont appris. Les gestes, les symboles et les paroles peuvent tous servir à faire savoir comment on se sent. Lors de cet atelier, l'activité artistique consistera à peindre une toile en écoutant de la musique classique afin de voir comment chaque participante interprète les sons à l'aide des formes et des couleurs qu'elle crée avec la peinture. Il s'agit d'un exercice très profitable qui permettra aux participantes d'exprimer leurs propres façons de communiquer avec le monde extérieur.

écrire dans le journal

Durée : 5 minutes
But : Explorer ses propres moyens de communication et d'affirmation
Matériel : Journaux intimes et stylos

Avant de commencer l'activité artistique, prendre un peu de temps avec le groupe pour réfléchir à la discussion de la première partie de l'atelier. Demander aux participantes d'écrire ce qu'elles ont appris sur elles-mêmes et sur la façon dont les sujets discutés sont liés à leur vie.

questions de discussion

- ★ Comme filles, trouvez-vous que c'est facile de vous exprimer parmi les autres ? Si non, pourquoi ? Si oui, qu'est-ce qui est facile ?
- ★ Croyez-vous que les autres comprennent vraiment la vie ou le vécu des filles francophones ?
- ★ Comment pensez-vous qu'on peut faciliter le processus de communication avec les autres afin qu'ils nous entendent et nous comprennent vraiment ?

peindre en écoutant de la musique classique

- Durée :** 55 minutes
But : Interpréter ce qu'on entend avec des formes et des couleurs
Matériel : Une toile ou un canevas pour chaque participante, de la peinture, des pinceaux, des serviettes et des contenants d'eau
Musique classique

Prévoir environ 20 minutes pour l'activité. Demander aux participantes de travailler en silence afin de leur permettre d'écouter et de sentir la musique profondément. Lorsqu'elles ont terminé, demander à chacune de dire ce que leur œuvre représente et comment elle reflète leur façon de communiquer. Prévoir également du temps pour les questions au cours de la discussion de groupe.

cercle de fermeture

- Durée :** 10 minutes
But : Réfléchir sur l'atelier puis terminer la session de groupe
Matériel : Bol ou sac de pierres

Inviter les participantes à s'asseoir en cercle afin de remettre leur pierre dans le bol ou le sac, ce qui signifie la fin de l'atelier. Lorsque chaque participante remet sa pierre, elle peut parler d'une chose qu'elle a apprise sur elle-même au cours de l'atelier. Les participantes peuvent également faire part aux autres de ce qu'elles ont aimé ou faire des suggestions pour le prochain atelier. Demander aux participantes de rapporter leur journal au prochain atelier. Distribuer le formulaire d'évaluation de la session.

questions de discussion

- ★ Qu'est-ce que vous avez aimé de l'atelier ?
- ★ Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez changer ?
- ★ Y a-t-il un sujet spécifique que vous aimeriez approfondir la semaine prochaine ?

atelier 3 : l'image corporelle

- Durée :** 3 heures
But : Explorer comment on se sent à l'égard de notre corps et promouvoir une image corporelle saine
Matériel : Stylos, marqueurs, crayons
Tableau de papier, papier et ruban masque
Bol ou sac de pierres de différentes tailles et couleurs
Journaux intimes (des participantes)
Revue (magazines) de toutes sortes
Matériel d'artiste (tissu, papier, peinture, crayons à colorier, marqueurs, brillants, autocollants, plumes, perles, ficelle, colle)
Annexe G : *La pire maladie* (poème)
Annexe C : Évaluation de la session



cercle d'ouverture

- Durée :** 10 minutes
But : En apprendre davantage au sujet de chaque participante et introduire le thème de l'atelier
Matériel : Bol ou sac de pierres
Tableau de papier (questions inscrites)

Chaque semaine, l'animatrice présente un bol ou un sac de pierres et demande à chaque participante d'en choisir une. Les pierres, uniques par leurs couleurs et leurs tailles, représentent l'individualité des participantes. La pierre représente également l'appartenance de chacune au groupe. Une fois la pierre choisie, on encourage les participantes à répondre aux questions de la semaine à tour de rôle. Les participantes gardent leur pierre tout au long de l'atelier et la remettent dans le bol ou le sac à la fin de chaque session. La pierre nous rappelle que nous avons toutes le droit de nous exprimer et d'être écoutées.

questions de la semaine

- ★ Je me nomme _____.
- ★ Les trois choses que j'aime à propos des corps (le mien, ceux des autres, des corps en général) sont _____?
- ★ J'aimerais dire _____ (cela peut être quelque chose qui vient du journal intime).

l'image corporelle

Les filles et les jeunes femmes entendent des messages venant d'un peu partout : leur famille, les médias, l'école, les amies, etc. Plusieurs de ces messages véhiculent que le « corps idéal » est mince, de couleur blanche, hétérosexuel, jeune, riche, et sans limites. Les filles se comparent souvent à cet « idéal » ce qui alimente le sentiment d'insécurité. L'exercice veut encourager les participantes à faire une analyse critique des messages qu'elles reçoivent.

remue-méninges sur le corps

Durée : 15 minutes

But : Discuter de l'influence de la société sur nos opinions et nos idées sur le corps

Matériel : Tableau de papier et marqueurs

Inscrire « Image corporelle » sur la page et demander au groupe les questions suivantes :

- ★ *Qu'est ce qui vous vient à l'esprit lorsque vous voyez ces mots ?*
- ★ *D'où nous viennent les messages qu'on entend à propos de nos corps ?*
- ★ *Quels sont les messages populaires qu'on entend à propos du corps des femmes ? Selon ces messages, quelles sont les femmes qui ont un corps désirable ?*
- ★ *Pensez-vous que ces messages ont un effet sur la façon dont vous pensez à votre corps ? Comment ?*
- ★ *Quels sont des messages positifs que vous aimeriez promouvoir à propos du corps ? Comment peut-on le faire quotidiennement ?*

chasse au trésor dans des revues

Durée : 30 minutes

But : Porter un œil critique sur ce qui est idéalisé dans les revues et ce qui est laissé de côté

Matériel : Tableau de papier et marqueurs

Distribuer des revues au groupe. Lancer une chasse aux trésors pour voir laquelle des participantes trouvera le plus grand nombre d'images de femmes *qui ne représentent pas le portrait idéal véhiculé par les médias*. Les participantes pourraient, par exemple, chercher une image d'une femme Autochtone, d'une fille grasse, d'une jeune femme sans maquillage, d'une fille vivant avec un handicap. Donner 3 minutes pour l'exercice puis demander aux participantes de faire part au groupe de ce qu'elles ont trouvé. Qu'est ce que ces images nous disent sur l'image idéale véhiculée par les médias ? Encourager la discussion sur les façons dont on peut remettre en question les messages oppressants que l'on reçoit des médias et d'ailleurs à propos de nos corps.

questions de discussion

- ★ *Que disent les médias sur ce qui est sexy chez les femmes ?*
- ★ *Comment les messages des médias influencent-ils la façon dont vous percevez votre corps ?*
- ★ *Y a-t-il d'autres endroits où vous entendez des messages négatifs à propos du corps des femmes ?*
- ★ *Que peut-on faire afin de se sentir mieux à propos de notre corps malgré les messages que nous recevons de partout ?*

explorer l'image corporelle par la poésie

- Durée :** 15 minutes
But : Explorer les questions liées à l'image corporelle à l'aide de la poésie
Matériel : *La pire maladie* (poème à l'Annexe G)
Tableau de papier et marqueurs

Inviter les participantes à lire à haute voix le poème *La pire maladie*. Encourager la discussion sur l'image corporelle à partir du contenu du poème puis ajouter d'autres éléments. Demander aux participantes de réfléchir aux différentes façons dont on peut répondre aux messages négatifs souvent véhiculés par les médias et l'entourage.

questions de réflexion

- ★ Quelles sont les premières idées qui vous viennent à l'esprit en écoutant ce poème ?
- ★ Comment le poème est-il lié au thème de l'image corporelle ?
- ★ Pouvez-vous penser à des endroits ou à des personnes qui vous envoient des messages positifs sur l'image corporelle ?

écrire dans le journal intime

- Durée :** 10 minutes
But : Explorer ce qu'on aime à propos de son corps
Matériel : Journaux intimes et stylos

Avant de commencer l'activité artistique, encourager le groupe à prendre le temps de réfléchir sur la discussion de la première partie de l'atelier. Demander aux participantes d'écrire sur ce qu'elles ont appris sur elles-mêmes et sur la façon dont les sujets discutés sont liés à leur vie. Encourager les participantes à écrire sur tout ce qu'elles aiment à propos de leur corps.

(collation : 15 minutes)

activité artistique : tracer le corps

- Durée :** 90 minutes
But : Mettre nos corps à l'honneur
Matériel : Grands canevas ou papiers
Matériel d'artiste : stylos, crayons, peinture, craies, brillants, plumes, etc.

Organiser le groupe par paires et donner à chacune des filles un morceau de canevas suffisamment grand pour qu'elle puisse se coucher dessus. À tour de rôle, les filles tracent le contour du corps ou d'une partie du corps de leur partenaire sur le canevas. Demander aux filles de remplir le corps dessiné de mots positifs, d'images, de symboles et de couleurs liés à une image corporelle positive. Une fois qu'elles ont fini, les inviter à parler de leurs dessins et à expliquer au reste du groupe ce qu'ils signifient.

questions de réflexion

- ★ Quels mots vous viennent à l'esprit lorsque vous regardez tous ces tracés de corps qui sont tous uniques ?
- ★ Qu'avez-vous ressenti au sujet de votre corps et du corps en général au cours de cette activité artistique ?

cercle de fermeture

Durée : 10 minutes

But : Réfléchir sur l'atelier et terminer la session de groupe

Matériel : Bol ou sac de pierres

Inviter les participantes à s'asseoir en cercle afin de remettre leur pierre dans le bol ou le sac, ce qui signifie la fin de l'atelier. Lorsque chaque participante remet sa pierre, elle peut parler d'une chose qu'elle a apprise sur elle-même au cours de l'atelier. Les participantes peuvent également faire part aux autres de ce qu'elles ont aimé ou faire des suggestions pour le prochain atelier. Demander aux participantes de rapporter leur journal au prochain atelier. Distribuer le formulaire d'évaluation de la session.

questions de discussion

- ★ Qu'est-ce que vous avez aimé de l'atelier ?
- ★ Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez changer ?
- ★ Y a-t-il un sujet spécifique que vous aimeriez approfondir la semaine prochaine ?

atelier 4 : les relations intimes

Durée: 3 heures

But: Explorer les relations intimes afin de découvrir ce que les participantes désirent et ce dont elles ont besoin pour être heureuses dans leurs relations
Accorder une attention particulière aux relations saines et aux droits

Matériel : Stylos, marqueurs, crayons
Tableau de papier, papier et ruban masque
Bol ou sac de pierres de différentes tailles et couleurs
Journaux intimes des participantes
Revues (magazines) de toutes sortes
Matériel d'artiste (tissu, papier, peinture, crayons à colorier, marqueurs, brillants, autocollants, plumes, perles, ficelle, colle (bâton et pistolet)
Petites boîtes en bois (magasin à un dollar), une pour chaque participante
Annexe H : *Aimer* (poème)
Annexe I : *Évalue ta relation amoureuse* (quiz)
Annexe J : La roue du pouvoir
Annexe K : La roue de l'égalité
Annexe L : *La Charte de mes droits*
Annexe C : Évaluation de la session

Les filles et les jeunes femmes décrivent les relations intimes de différentes façons. Lors de cet atelier, nous parlons des relations intimes au sens large et il est important d'inclure dans les discussions les expressions et expériences variées des filles et des jeunes femmes.



cercle d'ouverture

Durée : 10 minutes

But : Mieux connaître chacune des participantes et introduire le thème de l'atelier

Matériel : Bol ou sac de pierres
Tableau de papier (questions inscrites)

Chaque semaine, l'animatrice présente un bol ou un sac de pierres et demande à chaque participante d'en choisir une. Les pierres, uniques par leurs couleurs et leurs tailles, représentent l'individualité des participantes. La pierre représente également l'appartenance de chacune au groupe. Une fois la pierre choisie, on encourage les participantes à répondre aux questions de la semaine à tour de rôle. Les participantes gardent leur pierre tout au long de l'atelier et la remettent dans le bol ou le sac à la fin de chaque session. La pierre nous rappelle que nous avons toutes le droit de nous exprimer et d'être écoutées.

questions de la semaine

- ★ Je me nomme _____.
- ★ Je cherche _____ lorsque je veux être en relation avec quelqu'un(e).
- ★ J'aimerais dire _____ (peut être un échange sur le contenu du journal intime).

explorer les relations intimes par la poésie

- Durée :** 15 minutes
But : Explorer les questions liées aux relations intimes par la poésie
Matériel : *Aimer* (poème à l'Annexe I)
Tableau de papier et marqueurs

Inviter les participantes à lire à haute voix le poème *Aimer*. Encourager la discussion sur les relations intimes à partir du contenu du poème puis ajouter d'autres éléments. Demander aux participantes de réfléchir aux différentes façons d'aimer et de démontrer leur amour envers une autre personne.

questions de réflexion

- ★ Quelles sont les premières idées qui vous viennent à l'esprit en écoutant ce poème ?
- ★ Comment le poème est-il lié au thème des relations intimes ?
- ★ Quel rôle joue le respect dans les relations intimes ?

reconnaître les composantes d'une relation saine

- Durée :** 50 minutes
But : Définir les caractéristiques d'une relation saine et apprendre à reconnaître les indices d'une relation malsaine
Matériel : Annexe I : *Évalue ta relation amoureuse* (quiz)
Annexe J : La roue du pouvoir
Annexe K : La roue de l'égalité
Annexe L : *La Charte de mes droits*
Tableau de papier et marqueurs

Inviter les participantes à réfléchir à une relation intime qu'elles ont eue et leur demander de compléter le quiz *Évalue ta relation amoureuse*. Si certaines n'ont pas vécu l'expérience d'une relation amoureuse, il est possible de leur proposer de penser à une autre personne qui vit une relation intime. Chacune répond au quiz seule et en silence et les réponses sont personnelles. Suggérer aux participantes que si elles ont répondu « oui » à une ou plusieurs questions, il est possible qu'elles vivent une relation malsaine et qu'elles devraient peut-être évaluer leur niveau de bien-être et de sécurité.

Être en relation veut dire faire confiance, donner et recevoir. Chacune d'entre nous peut profiter d'une relation car on y apprend à mieux se connaître; on bâtit sa confiance en soi et on arrive à découvrir ce qu'on aime des autres. C'est tout à fait normal et correct de prendre son temps lorsqu'on cherche la personne avec qui on veut être en relation. Même si elles sont de courte durée, les relations nous apprennent toujours quelque chose sur nous-même.

Demander aux participantes de penser à une personne qui est (ou a été) dans une relation intime qui n'est pas bonne pour elle. Inciter les filles à réfléchir à ce qui n'est pas bon ou à ce qui a mal tourné dans la relation. Susciter les commentaires de chacune et inscrire leurs réflexions sur le tableau de papier. Compléter la discussion en présentant *La roue du pouvoir* (Annexe J).

Encourager ensuite les participantes à parler de leurs droits et de ce qu'elles désirent dans une relation intime. Inscrire les commentaires sur le tableau de papier. Compléter la discussion en présentant *La roue de l'égalité* (Annexe K) et distribuer la *Charte de mes droits* (Annexe L) en demandant aux filles d'inscrire cinq droits personnelles sur leur charte.

mes droits dans une relation intime	
★	J'ai le droit d'exprimer mes opinions et de les faire respecter
★	J'ai le droit de changer d'idée
★	J'ai le droit de décider si je veux avoir des relations sexuelles et à quel moment. J'ai également le droit d'arrêter quand je veux
★	J'ai le droit de penser à mes besoins, à mes désirs et à mes plaisirs, ils sont aussi importants que ceux de mon ou de ma partenaire
★	J'ai le droit d'avoir des relations sexuelles protégées
★	J'ai le droit de refuser de demeurer dans une relation violente (violence psychologique, physique ou sexuelle) et de vouloir mettre fin à cette violence
★	J'ai le droit de ne pas prendre la responsabilité des gestes et des paroles de mon ou de ma partenaire
★	J'ai le droit de choisir mon ou ma partenaire sans discrimination
★	J'ai le droit de mettre fin à une relation sans craindre de violence
★	J'ai le droit _____
★	J'ai le droit _____
★	J'ai le droit _____
★	J'ai le droit _____
★	J'ai le droit _____

écrire dans le journal intime

Durée : 10 minutes

But : Réfléchir à ce qu'on désire et à ce dont on a besoin dans une relation intime

Matériel : Journaux intimes et stylos

Avant de commencer l'activité artistique, prendre quelques moments pour réfléchir à la discussion de la première partie de l'atelier. Demander aux participantes d'écrire sur ce qu'elles ont appris à leur sujet et sur la façon dont les questions discutées sont liées à leur vie. Encourager les participantes à écrire à propos de leurs désirs, leurs besoins et leurs droits dans une relation intime.

(collation : 15 minutes)

activité artistique : boîtes de relations saines

L'exercice vise à inciter les participantes à examiner ce qu'elles jugent important et précieux dans leurs relations intimes. Le produit final, c'est-à-dire la boîte décorée et remplie de symboles et de mots, servira à leur rappeler ce qu'elles cherchent chez une ou un partenaire. Des mots, des histoires, des poèmes, des photos, etc. peuvent être insérés dans la boîte et celle-ci peut être décorée avec de la peinture, un collage ou du tissu.

décorer et remplir les boîtes

Durée : 70 minutes

But : Créer une boîte souvenir contenant ce qui est important dans nos relations

Matériel : Revues (magazines)

Matériel d'artiste (tissu, papier, peinture, crayons à colorier, marqueurs, brillants, autocollants, plumes, perles, ficelle, colle bâton et pistolet-colleur)

Petites boîtes en bois (magasin à un dollar) une pour chaque participante

Encourager les participantes à relire leurs journaux intimes pour mieux se rappeler de ce qu'elles souhaitent dans une relation intime. Se rappeler qu'il n'est pas possible d'en demander trop ! La boîte peut contenir des poèmes romantiques ou des symboles d'amour. On peut la décorer avec des perles, des plumes, du tissu, de la peinture ou un collage d'images et de photos. Réserver du temps à la fin pour permettre aux participantes de parler de leurs œuvres afin qu'elles puissent apprendre l'une de l'autre.

questions de discussion

- ★ Quels messages entendez-vous sur les jeunes femmes et les relations intimes ? D'où viennent ces messages ?
- ★ Qu'est-ce que vous avez choisi de mettre dans vos boîtes ? Quelle importance ont ces objets ?
- ★ Que peut-on faire afin de s'assurer que nos droits sont respectés dans nos relations ?
- ★ Qu'est-ce que chacune d'entre nous peut faire afin de s'assurer que ce qui est important pour elle fasse partie de ses relations intimes ?

cercle de fermeture

Durée : 10 minutes

But : Réfléchir sur l'atelier et mettre fin à la session de groupe

Matériel : Bol ou sac de pierres

Inviter les participantes à s'asseoir en cercle afin de remettre leur pierre dans le bol ou le sac, ce qui signifie la fin de l'atelier. Lorsque chaque participante remet sa pierre, elle peut parler d'une chose qu'elle a apprise sur elle-même au cours de l'atelier. Les participantes peuvent également faire part aux autres de ce qu'elles ont aimé ou faire des suggestions pour le prochain atelier. Demander aux participantes de rapporter leur journal au prochain atelier. Distribuer le formulaire d'évaluation de la session.

questions de réflexion

- ★ Qu'est-ce que vous avez aimé de l'atelier ?
- ★ Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez changer ?
- ★ Y a-t-il un sujet spécifique que vous aimeriez approfondir la semaine prochaine ?

atelier 5: la santé et le bien-être

- Durée:** 3 heures
- Objectifs:** Explorer le rôle que jouent la santé et le bien-être dans la vie des participantes et terminer la série d'ateliers avec le groupe
- Matériel :** Stylos, marqueurs, crayons
Tableau de papier, papier et ruban masque
Bol ou sac de pierres de différentes tailles et couleurs
Journaux intimes des participantes
Matériel d'artiste (tissu, papier, peinture, crayons à colorier, marqueurs, brillants, autocollants, plumes, perles, ficelle, colle (bâton et pistolet-colleur)
Sac pour objets liés à la santé et le bien-être (exercice du sac mystère)
Exemples d'objets pour exercice du sac mystère : des condoms, un test de grossesse, une chandelle, un tampon, de la crème solaire, une publicité pour de l'alcool, un savon, un disque de méditation, des dépliants sur l'agression sexuelle et l'abus de substances toxiques, une publicité pour des antidépresseurs, etc.
Cadres en bois pour photo (magasin à un dollar) un pour chaque participante
Caméra polaroid ou numérique
Ficelle colorée et ciseaux (pour activité des bracelets et pour attacher les objets cachés dans le sac ou le panier)
Annexe C : Évaluation de la session

Dans ce dernier atelier, les participantes examineront les différents aspects de la santé et du bien-être et elles auront l'occasion de faire un remue-méninges sur les différentes façons dont elles prennent soin d'elles-mêmes. Les activités ont pour but de mettre fin à la série d'ateliers et de permettre aux participantes de réfléchir sur ce qu'elles ont appris sur elles-mêmes et sur ce qu'elles ont changé au cours de ces cinq semaines.



cercle d'ouverture

- Durée :** 10 minutes
- But :** Mieux connaître chacune des participantes et introduire le thème de l'atelier
- Matériel :** Bol ou sac de pierres
Tableau de papier avec questions inscrites

questions de la semaine

- ★ Je me nomme _____.
- ★ La santé et le bien-être me font penser à _____.
- ★ Lorsque j'ai du temps pour moi-même, j'aime faire _____.
- ★ J'aimerais dire _____ (peut être une partie du journal intime).
- ★ Ce que j'ai aimé le plus de ma participation à filles fantastiques c'est _____.

Pour la dernière fois, l'animatrice présente un bol ou un sac de pierres et demande à chaque participante d'en choisir une. Les pierres, uniques par leurs couleurs et leurs tailles, représentent l'individualité des participantes. La pierre représente également l'appartenance de chacune au groupe. Une fois la pierre choisie, à tour de rôle, les participantes sont encouragées à répondre aux questions de la semaine. Les participantes gardent leur pierre pendant toute la durée de l'atelier et la remettent dans le bol ou le sac à la fin de chaque session. La pierre est un rappel du fait que nous avons toutes le droit de nous exprimer et d'être écoutées.

exercice du sac mystère

Durée: 30 minutes

But: Encourager les participantes à réfléchir sur la santé et le bien-être ainsi que sur l'influence des médias et de l'entourage

Matériel : Sac mystère avec objets cachés à l'intérieur

Préparer le sac mystère avant l'atelier. S'assurer que tous les objets qui sont à l'intérieur du sac sont liés à la santé ou au bien-être (les annonces publicitaires peuvent être insérées dans des enveloppes) et attacher une ficelle ou un ruban à chaque objet afin que les participantes puissent les retirer du sac sans les voir.

Demander aux participantes à tour de rôle, de choisir un objet et de répondre aux questions suivantes :

- ★ Est-ce que l'objet est lié à la santé ou au bien-être ? Pourquoi ?
- ★ Quels sont les messages que véhiculent les médias à propos de cet objet ?
- ★ Qu'est-ce que tu penses de cet objet ?

parler de la santé physique, psychologique et mentale

Durée : 30 minutes

But : Réfléchir aux liens qui existent entre la santé physique, psychologique et mentale

Matériel : Petits morceaux de papier et marqueurs
Grand tracé du corps d'une femme (on peut se servir des tracés faits au cours de l'atelier sur l'image corporelle)

une vision globale de la santé

Nos expériences, notre style de vie, nos émotions, nos gènes, notre environnement et beaucoup d'autres aspects de notre vie influencent notre santé. Nos corps, nos esprits et nos émotions jouent tous un rôle important dans notre santé et notre bien-être. Il n'existe pas de catégories bien définies de santé mentale, psychologique et physique; elles se chevauchent et sont toutes liées les unes aux autres. Comprendre les façons dont nos corps, nos esprits et nos émotions nous affectent peut nous aider à prendre soin de nous. Si, par exemple, Julie sait que le stress se loge dans ses épaules et que cela peut lui causer des maux de dos et de tête, elle peut consciemment décider de prendre le temps de s'étirer, de faire de la natation ou du yoga plus souvent lors des périodes d'examens ou à d'autres moments où le stress est élevé.

1. Introduire l'idée qu'il existe des liens entre la santé mentale, physique et psychologique. Donner trois morceaux de papier à chacune des participantes et leur demander de donner un exemple (positif ou négatif) pour chacune de ces composantes de la santé. Essayer d'avoir autant d'exemples positifs que négatifs. Expliquer que certains exemples pourraient être placés dans plus d'une catégorie parce que la santé physique, la santé psychologique et la santé mentale sont interreliées et qu'elles se chevauchent.
2. Installer le tracé du corps sur un mur. Demander à chacune des participantes de coller les papiers qu'elles ont remplis à l'endroit du corps où chacune de ces expériences se vit. « Maux de tête », par exemple, serait placé sur la tête. Encourager les participantes à penser aux endroits du corps où se vivent les émotions (avoir des papillons dans l'estomac quand vous voyez une personne qui vous attire, rougir quand vous êtes en colère et pleurer quand vous êtes triste). Une fois que tous les exemples auront été installés sur le corps, les participantes pourront constater que les composantes physiques, psychologiques et mentales de la santé se répartissent un peu partout sur le corps – une illustration de la façon dont les composantes de la santé sont reliées entre elles.

exemples d'expériences et d'émotions reliées à la santé

physique : maux de tête, tensions physiques, bonne vision, cancer du sein, maux d'estomac, attirance physique...

psychologique : tristesse, colère, jalousie, joie, être en amour, chialer...

mentale : attitude positive, être bon en sciences, pessimisme, commérage, inquiétude...

3. Poser des questions aux filles sur ce qu'elles voient dans le corps qui est devant elles. Encourager les participantes à faire les liens entre les exemples qu'elles ont placés sur le corps (par exemple, l'inquiétude et le fait de ne pas dormir suffisamment). Discuter de la façon dont la connaissance de toutes les composantes de notre santé et des liens entre elles peut améliorer notre santé.

questions de discussion

- ★ Que vous révèle cette illustration des aspects mentaux, psychologiques et physiques de la santé ?
- ★ Certains exemples négatifs peuvent-ils être transformés positivement ? Comment ?
- ★ Comment le fait de comprendre les liens entre la santé mentale, psychologique et physique peut-il améliorer la façon dont nous prenons soin de nous-même ?

écrire dans le journal

Durée : 15 minutes

But : Encourager les participantes à réfléchir sur les façons dont elles prennent soin d'elles-mêmes

Matériel : Journaux intimes et stylos

Avant de commencer l'activité artistique, demander au groupe de prendre quelques moments pour réfléchir à la discussion de la première partie de l'atelier. Demander aux participantes d'écrire sur ce qu'elles ont appris sur elles-mêmes et sur la façon dont les sujets discutés sont liés à leur vie. Encourager les participantes à écrire sur des choses concrètes qu'elles font pour prendre soin d'elles-mêmes. Par la suite, demander aux participantes de faire part de leurs commentaires aux autres et combler la discussion avec des idées qui n'ont pas été mentionnées.

trucs pour prendre soin de soi

prendre des marches, écouter de la musique, établir des frontières dans nos relations, parler avec une amie, faire un somme, écrire dans son journal intime, faire des choix sains à l'égard des relations sexuelles, avoir une bonne alimentation, s'assurer d'avoir un bon sommeil, etc.

(collation : 15 minutes)

activité artistique : encadrement d'un souvenir

Les souvenirs encadrés se veulent des rappels des moments de bien-être et des façons de prendre soin de soi. Ils peuvent aussi représenter ce que les membres du groupe ont appris, les liens qu'elles ont créés et les changements qui se sont produits en elles.

réflexion : comment nous avons grandi

Durée : 10 minutes

But : Échanger sur ce que signifie « faire partie d'un groupe » pour chacune d'entre nous

Discuter de ce que cela a signifié pour chacune de faire partie du groupe. Inviter les participantes à répondre aux questions sur le processus de groupe; faire le tour des participantes pour leur permettre de répondre si elles le désirent.

questions de discussion

- ★ Qu'avez-vous aimé dans ce groupe ?
- ★ Comment avez-vous changé au cours de ces cinq semaines ?

encadrer un souvenir

Durée : 50 minutes

But : Encadrer un souvenir qui représentera une vision globale du bien-être et en sera un rappel

Matériel : Caméra numérique et imprimante couleur ou photos du groupe prises la semaine précédente
Cadres en bois
Matériel d'artiste (peinture, crayons, brillants, plumes, colle)

Amener le groupe dehors et demander à une personne qui ne faisait pas partie du groupe de prendre une photo du groupe. De retour à l'intérieur, décorer le cadre avec des mots, des symboles, des couleurs et des images qui représentent le bien-être global et les liens entre les aspects physiques, psychologiques et mentaux de la santé. Proposer aux participantes de réfléchir sur ce qu'elles ont appris au cours des cinq semaines d'ateliers et sur la manière dont cela est lié à leur bien-être et à leur façon de prendre soin d'elles-mêmes.

questions de réflexion

- ★ Qu'est-ce qui vous a frappée dans la création de votre cadre ?
- ★ Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez dire au sujet de votre cadre ?
- ★ Que dit votre cadre au sujet de la santé et du bien-être ?

activité de clôture : partage de la corde

Durée : 10 minutes

But : Terminer la série d'ateliers et laisser un souvenir du groupe à chacune des participantes

Matériel : Corde de la largeur d'un bracelet (étroite, colorée et douce)

Les participantes forment un cercle. Enrouler la corde autour du poignet de chacune des participantes à tour de rôle. Quand elles sont toutes reliées par la corde, demander à chacune de trouver un mot qui lui vient à l'esprit au sujet des ateliers et du groupe. Une fois que chacune a parlé, couper la corde et attacher ou brûler les extrémités de façon à ce que les participantes aient un bracelet d'amitié. Expliquer que ce bracelet est le symbole de ce qu'elles ont partagé au cours des cinq dernières semaines.

cercle de fermeture

Durée: 10 minutes

But: Réfléchir sur la série d'ateliers et y mettre fin

Matériel : Bol ou sac de pierres

Inviter les participantes à s'asseoir en cercle afin de remettre leur pierre dans le bol ou le sac, ce qui signifie la fin de l'atelier. Lorsque chaque participante remet sa pierre, elle peut parler d'une chose qu'elle a apprise sur elle-même au cours de l'atelier. Les participantes peuvent également faire part aux autres de ce qu'elles ont aimé et faire des suggestions pour la prochaine série d'ateliers. Distribuer pour la dernière fois, le formulaire d'évaluation de la session.

questions de discussion

- ★ Comment vous sentez-vous par rapport à ce qui s'est passé aujourd'hui ?
- ★ Nommez une chose que vous avez apprise à votre sujet au cours des ateliers ?
- ★ Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez changer ?

annexe a:

Diffusion des photos

Diffusion des photos
filles fantastiques : voix créatives pour le changement

filles fantastiques : voix créatives pour le changement aimerait utiliser des photos des participantes aux ateliers de *filles fantastiques* pour des présentations, des rapports, des publications et du matériel promotionnel.

filles fantastiques ne vendra pas les photos et ne les échangera pas.

En signant ce formulaire, vous donnez à *filles fantastiques : voix créatives pour le changement* la permission d'utiliser vos photos entièrement ou en partie, dans divers formats (imprimé, vidéo, disque compact, Internet et autres formats électroniques).

S.V.P. Cochez la boîte appropriée

- J'accorde à *filles fantastiques* la permission** d'utiliser des photos de moi.
- Je n'accorde pas à *filles fantastiques* la permission** d'utiliser des photos de moi.
- J'accorde à *filles fantastiques* la permission** d'utiliser mon nom avec des photos de moi.
- Je n'accorde pas à *filles fantastiques* la permission** d'utiliser mon nom avec des photos de moi.

Signature de la participante

Date

Nom de la participante (LETTRES MOULÉES) : _____

Numéro de téléphone : _____

annexe **b**:

Mon amour-propre
Extrait de *A Goal of Living*

Mon amour-propre

Je suis tel que je suis.

Je suis unique au monde. Il y a des personnes qui me ressemblent, mais aucune ne m'est semblable. Ce que j'exprime reflète donc qui je suis parce que je suis la seule personne à décider.

Tout ce que je suis m'appartient : mon corps, y compris ce qu'il me permet d'accomplir; mon esprit, y compris mes pensées et mes idées; mes yeux, y compris les images qu'ils me permettent de voir; mes sentiments, qu'il s'agisse de colère, de joie, de frustration, d'amour, de déception ou d'excitation; ma bouche, y compris les mots qu'elle m'aide à prononcer, qu'ils soient polis, doux, rudes, corrects ou incorrects; ma voix forte et douce; et toutes mes actions envers les autres ou envers moi-même.

Mes rêves, mes espoirs et mes craintes m'appartiennent aussi.

De même que mes victoires et mes réussites ainsi que mes échecs et mes erreurs.

Et, puisque je m'appartiens, je peux me connaître intimement. C'est pour cela que je m'aime bien, ce qui me permet de faire tout ce qui est possible pour me plaire.

Par contre, il y a quelques aspects de moi qui m'étonnent et d'autres que je ne connais pas encore. Comme je m'aime bien, je sais que je finirai par résoudre ce casse-tête que je suis.

Mais quoi que je dise, quoi que je fasse, quoi que je pense et quoi que je ressente, je suis moi-même. Je suis comme je suis.

Lorsque je réfléchis à ce que j'ai dit, fait, pensé ou ressenti, il arrive que certaines choses ne me conviennent pas. Je m'en débarrasse et les remplace par quelque chose d'autre.

Je peux voir, entendre et ressentir ce que je dis et ce que je fais. J'ai les outils qu'il faut pour survivre, pour être près des autres, pour être une personne productive et pour donner un sens aux personnes et aux choses qui vivent autour de moi.

Je suis tel que je suis et c'est moi qui façonne qui je suis.

Je suis tel que je suis et c'est bien comme ça !

Extrait de *A Goal of Living*

annexe C:

Évaluation de la session
Atelier filles fantastiques

Évaluation de la session

Atelier filles fantastiques

- Quel âge as-tu ? _____
- Tu demeures avec (encercle ta ou tes réponses) : ta mère, ton père, ta belle-mère, ton beau-père, ta grand-mère, ton grand-père, ton frère, ta soeur, ton tuteur ou ta tutrice, tes enfants, ta partenaire, ton partenaire, seule, autre(s).
_____.
- Quel est l'emploi ou le travail de ton parent, ton tuteur ou ta tutrice ?
_____.
- Demeures-tu à la campagne ou à la ville ? _____.
- Fréquentes-tu l'école ? _____ Si oui, en quelle année es-tu ? _____.

Ce que j'ai aimé...

En général, l'atelier était...

---1-----2-----3-----4-----5---
plate pas mal correct très bien super

parce que...

Ce qui pourrait être amélioré...

Je suis contente d'avoir participé
aux ateliers :

- vrai
- faux

annexe d:

Questionnaire sur l'affirmation de soi

Adapté du : *Quiz on Communication Styles* by Christopher L. Heffner, M.S.

<http://www.siu.edu/offices/counsel/talk.htm>

Questionnaire sur l'affirmation de soi

Comment communiquez-vous avec les autres ? Si tu es comme la majorité des gens, ton style de communication changera selon les circonstances et la personne avec qui tu communique. Nous avons toutes la capacité de communiquer. Le quiz ci-dessous te permettra d'évaluer à quel point tu peux transmettre un message affirmatif (ferme).

Directives – À partir des scénarios et des réponses suivantes, détermine comment tu t'y prendrais pour résoudre le problème. Encerle la réponse qui te convient le mieux.

1. Ton amie ou ami te dit qu'elle ou il est en colère contre toi parce que tu n'as pas retourné ses appels téléphoniques. Tu t'aperçois que tes parents ne t'ont jamais donné les messages. Tu ...

- a) ne dis rien à tes parents à propos des messages non transmis
- b) demandes à tes parents si ton amie ou ami a téléphoné pendant ton absence
- c) te venges en négligeant de transmettre un message téléphonique à tes parents

2. Ton enseignante ou enseignant te donne un « C » pour un projet auquel tu as travaillé très fort, tu crois que cela mérite au moins un « B+ ». Tu...

- a) retournes à la maison déçue et tu te dis que, la prochaine fois, tu devras travailler plus fort
- b) demandes à l'enseignante ou l'enseignant de t'expliquer la note puisque tu t'attendais à réussir mieux que ça
- c) déchires le travail et dis à tes amies que l'enseignante ou l'enseignant ne vaut rien

3. Ton amie ou ami te dit quelque chose qui te blesse. Tu...

- a) ne dis rien et tu souhaites que cela ne se reproduise pas
- b) lui dis que ses paroles t'ont blessée
- c) te promets de lui rendre la pareille (lui dire des paroles blessantes à ton tour)

4. Ton amie ou ami va te chercher quelque chose à manger pour dîner mais ne te remet pas la monnaie. Tu...

- a) tiens pour acquis qu'il ne restait plus de monnaie
- b) lui demandes s'il restait de la monnaie
- c) accuses ton amie ou ami de vol

5. Ta compagne ou ton compagnon de classe demande si elle ou il peut copier ton devoir. Tu...

- a) la ou le laisses copier, même si cela te rend mal à l'aise
- b) lui dis que tu ne veux pas, mais que tu serais heureuse de l'aider dans son devoir
- c) lui dis non, et tu lui dis que tu n'es pas une tricheuse comme elle ou lui

6. C'est vendredi soir, toi et ton amie ou ami avez l'habitude d'aller au cinéma. Elle ou il suggère le nouveau film de Steven Spielberg, mais depuis un certain temps, tu désires voir un film où jouent tes vedettes préférées. Tu...

- a) acceptes d'aller voir le film de Spielberg
- b) lui dis que tu désires vraiment voir le film où jouent tes vedettes préférées et vous essayez de choisir ensemble quel film vous verrez
- c) acceptes d'aller voir le film de Spielberg et tu te plains parce que tu trouves le film stupide

7. Tu magasines avec ta cousine préférée (elle a deux ans de plus que toi), ta cousine essaie une paire de jeans et te demande comment le pantalon lui fait. Tu crois que les jeans sont trop serrés, mais ta cousine est tellement excitée d'avoir trouvé ce pantalon et elle pense que les jeans lui vont bien. Tu...

- a) lui dis en souriant que les jeans sont super
- b) lui dis que les jeans te plaisent mais qu'elle devrait essayer une taille plus grande
- c) lui dis qu'elle ressemble à une *grosse vache* dans ce pantalon

Fais maintenant le calcul !

Tu t'es probablement rendu compte que les réponses aux scénarios suivaient toujours la même tendance. Les réponses « a » représentent une façon passive de transmettre un message aux autres, les réponses « b » une façon affirmative et les réponses « c » une façon agressive de communiquer. Additionne le nombre de réponses « a », « b » et « c ». Si tu as plus de deux « a », il se peut que tu communique avec les autres de façon passive, c'est-à-dire que tu considères souvent que leurs opinions et leurs émotions sont plus importantes que les tiennes. Si tu as plus que deux « c », il se pourrait que les autres te considèrent comme une personne agressive et impolie. Si la majorité de tes réponses sont des « b », cela signifie que tu prends en considération les opinions et les émotions des autres sans mettre tes propres besoins de côté, c'est-à-dire que tu t'affirmes assez bien. Ne lâche pas, continue à le faire!

Adapté du : *Quiz on Communication Styles* by Christopher L. Heffner, M.S.
<http://www.siu.edu/offices/counsel/talk.htm>

annexe e:

Étapes à suivre pour transmettre un message en s'affirmant

Étapes à suivre pour transmettre un message en s'affirmant

Imagine une situation où tu veux exprimer que tu n'es pas d'accord ou que tu n'es pas satisfaite.
Exerce-toi à parler au « je » en utilisant les étapes suivantes :

Étapes	Description	Ce que tu pourrais dire
1. Explique le problème ou définis le comportement menaçant	Décris le comportement ou le problème dérangeant de façon objective	<ul style="list-style-type: none"> • Quand tu dis ou fais... • Je remarque que...
2. Explique tes émotions par rapport à la situation	Décris à l'autre personne tes sentiments de façon précise	<ul style="list-style-type: none"> • Je me sens ... • Je sens que...
3. Donne les raisons pour lesquelles tu te sens ainsi	Dis clairement pourquoi tu te sens ainsi	<ul style="list-style-type: none"> • Ça dépasse mes limites... • Je n'accepte pas...
4. Demande un changement	Explique clairement comment tu voudrais que les choses se passent	<ul style="list-style-type: none"> • Je préférerais que... • J'aimerais que tu... • Que penserais-tu si...

La communication affirmative peut s'apprendre et on doit la pratiquer afin de bien la maîtriser !

Communication passive	Communication affirmative	Communication agressive
Ne pas faire valoir ses droits. Faire passer les autres en premier et à ses dépens. Se soumettre à la volonté des autres. Taire ses préoccupations. Excuser le comportement des autres.	Défendre ses droits sans nier ceux des autres. Se respecter soi-même et respecter l'autre personne. Écouter et prendre la parole. Exprimer ses émotions positives et négatives. Faire preuve d'assurance et de confiance sans être arrogante.	Défendre ses intérêts sans égard pour les autres. Penser d'abord à soi aux dépens des autres. Dominer les autres. Atteindre ses buts, sans égard pour les autres.

annexe **f**:

Je me lève
Extrait d'un poème de Maya Angelou

Je me lève

**Vous pouvez me décrire dans l'histoire
Avec vos messages amers et tordus
Vous pouvez m'écraser dans la terre
Mais, comme la poussière, je me lèverai.**

**Vous pouvez m'abattre avec vos mots,
Vous pouvez me couper avec vos yeux,
Vous pouvez me tuer avec votre haine,
Mais, comme l'air, je me lèverai.**

**Sortie des Huttes honteuse de l'histoire
Je me lèverai.**

**Venu du passé enraciné dans la douleur
Je me lèverai.**

**Je suis l'océan noir flottant, vaste
Étalé et gonflant, je résiste à la marée.
Laisant les nuits de terreur et de peur
Je me lève.**

**Vers l'aube qui est merveilleusement claire
Je me lève.**

**Apportant les cadeaux offerts par mes ancêtres
Je suis le rêve et l'espoir de l'esclave
Je me lève.**

Je me lève. Je me lève.

Extrait d'un poème de Maya Angelou

annexe **g**:

La pire maladie

La pire maladie

On se détruit l'intérieur
Son corps et même le cœur
Lorsqu'on a faim
On se retient
Pour être sûre de maigrir
On se fait vomir
On veut un corps parfait
C'est notre seul secret
Il ne faut pas aller trop loin
Ça peut mener à la fin
Car l'anorexie
C'est la pire des maladies

Anonyme

annexe **h**:

Aimer

Aimer

Aimer, c'est se comprendre sans parler
Aimer, c'est apprendre à se respecter
L'amour est un cadeau que l'on ne peut refuser
Car c'est le plus beau que l'on puisse espérer

Aimer, c'est avoir le cœur qui ne bat que pour l'être
Qui nous donne du bonheur, nous apporte un bien-être
L'amour c'est comme une fleur, doucement elle s'épanouit
C'est un état de douceur, qui rend si belle la vie

Aimer c'est offrir à l'être aimé, sans rien attendre en retour
Aimer, c'est donner sans compter, c'est offrir tout son amour
L'amour est un état d'esprit plein de moments uniques
Qui remplissent nos vies de moments magiques

Aimer c'est offrir son cœur et se donner entièrement
Il ne faut pas avoir peur, ni fuir ses sentiments
L'amour est la plus belle faveur, qui pousse telle une fleur
Alors cueillons-la pour fleurir mieux nos cœurs!

Anonyme

annexe **i**:

Évalue ta relation amoureuse
Un quiz du Centre Victoria pour femmes

Évalue ta relation amoureuse

- * Est-ce que ton ou ta partenaire te rabaisse au sujet de ton apparence, de tes amies et amis ou de tes idées ?
- * Est-il jaloux ou est-elle jalouse quand tu fais des choses toute seule ou avec d'autres personnes ?
- * Est-ce que ton ou ta partenaire t'a déjà forcée à faire des choses que tu ne voulais pas en te faisant des menaces ou en exerçant des pressions sur toi ?
- * Est-ce que ton ou ta partenaire t'a déjà poussée, donné une claque ou frappée ?
- * Trouves-tu des excuses ou racontes-tu des mensonges au sujet de ton ou ta partenaire ou de ta relation ?
- * Penses-tu qu'avec suffisamment d'amour et de compréhension, tu réussiras à changer ton ou ta partenaire ?
- * Fais-tu semblant de ne pas voir le comportement de ton ou ta partenaire de peur d'être seule ?

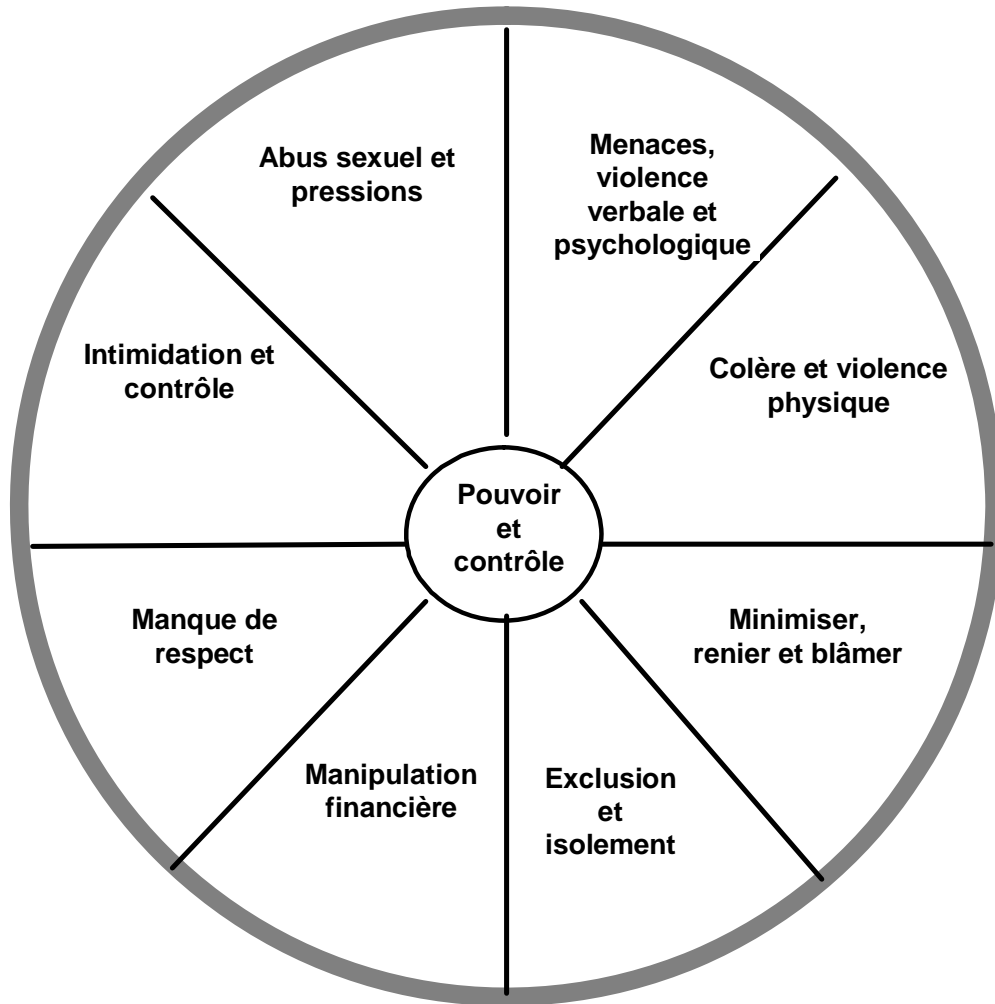
annexe **j**:

La roue du pouvoir

La violence démasquée

Fédération des femmes canadiennes-françaises de l'Ontario (1994)

La roue du pouvoir



La violence démasquée Fédération des femmes canadiennes-françaises de l'Ontario (1994)

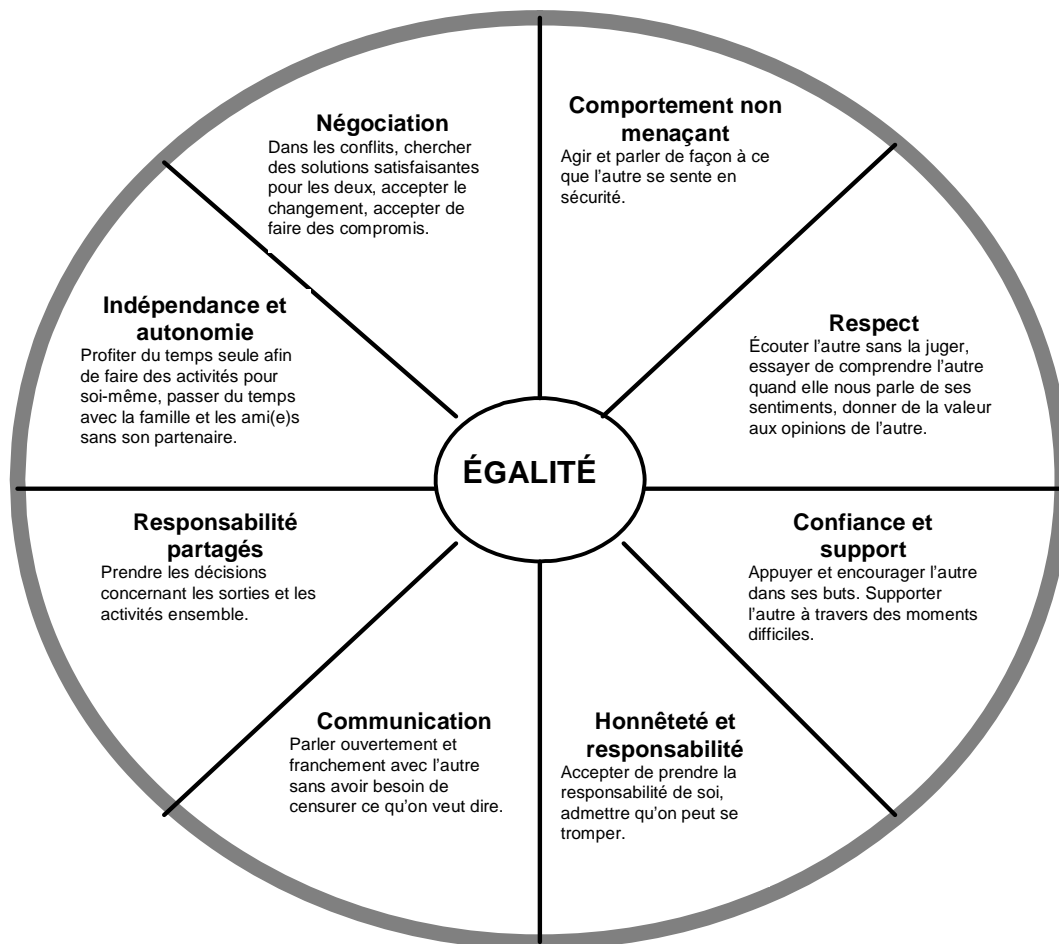
annexe **k**:

La roue de l'égalité

La violence démasquée

Fédération des femmes canadiennes-françaises de l'Ontario (1994)

La roue de l'égalité



La violence démasquée Fédération des femmes canadiennes-françaises de l'Ontario (1994)

annexe I:

La Charte de mes droits

La Charte de mes droits

mes droits dans une relation intime

- ★ J'ai le droit d'exprimer mes opinions et de les faire respecter
- ★ J'ai le droit de changer d'idée
- ★ J'ai le droit de décider si je veux avoir des relations sexuelles et à quel moment. J'ai également le droit d'arrêter quand je veux
- ★ J'ai le droit de penser à mes besoins, à mes désirs et à mes plaisirs, ils sont aussi importants que ceux de mon ou de ma partenaire
- ★ J'ai le droit d'avoir des relations sexuelles protégées
- ★ J'ai le droit de refuser de demeurer dans une relation violente (violence psychologique, physique ou sexuelle) et de vouloir mettre fin à cette violence
- ★ J'ai le droit de ne pas prendre la responsabilité des gestes et des paroles de mon ou de ma partenaire
- ★ J'ai le droit de choisir mon ou ma partenaire sans discrimination
- ★ J'ai le droit de mettre fin à une relation sans craindre de violence
- ★ J'ai le droit _____
- ★ J'ai le droit _____
- ★ J'ai le droit _____
- ★ J'ai le droit _____
- ★ J'ai le droit _____