



CONTEXTUALISATION
PROJET : RENFORCEMENT DE LA SOCIÉTÉ CIVILE POUR
LA RÉALISATION DES DROITS DE L'ENFANT AU BENIN

MODULE DES FILLES
UNITÉ 3

CHAMPIONS DU CHANGEMENT

ÊTRE CONFIANTE EN SON CORPS

**Concept et orientation générale :**

Alex Munive, directeur de l'égalité des sexes et de l'inclusion sociale, a.i. Lucero Quiroga, spécialiste de l'égalité entre les sexes.

Spécialiste du contenu de ce module :

Abby Buwalda, Choix pour la jeunesse et la sexualité

Édité par :

LuceroQuiroga, spécialiste de l'égalité entre les sexes

Recherche et soutien éditorial :

Natasha Brownlee

Nous tenons à remercier le Choix pour la jeunesse et la sexualité pour leur vision et leur dévouement au développement de ce module.

Un remerciement spécial pour leurs contributions à ce module :

Jet Bastiani, Yang Hao, MarcelaHenao, Tinotenda Hondo, Odette Houedakor, Alana Livesey, Anna Liwander, Sara Osterlund, Emma Puig de la Maison Bella et Anja Stuckert.

Ce module peut être copié pour une utilisation dans la formation, l'éducation ou la recherche, à condition que la source soit reconnue. Il ne peut pas être reproduit à d'autres fins sans l'autorisation préalable de Plan.



CONTENU

INTRODUCTION	4
NOTE SUR LA POLITIQUE DE PROTECTION ET SAUVEGARDE DES ADOLESCENTS ET JEUNES	5
ÊTRE CONFIANTE EN SON CORPS	7
I. NOTES POUR LE FACILITATEUR	7
I-1 CONTENU NOTIONNEL	7
NOTE GÉNÉRALE SUR LA FACILITATION	15
I-2	15
I-3 OBJECTIFS DE L'UNITÉ	16
II- DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS	17
II-1 GLOSSAIRE	17
II-2 APERÇU DES ACTIVITÉS	18
II-3 ACTIVITÉS PLAN	18
ACTIVITÉ 1 : L'IMAGE CORPORELLE	19
ACTIVITÉ 2 : LE CYCLE FÉMININ	21
ACTIVITÉ 3 : QUI DÉCIDE AU SUJET DU CORPS DES FILLES	29
ACTIVITÉ 4 : COMMUNIQUER LA CONFIANCE EN SON CORPS	33
CONCLUSION	37

INTRODUCTION

Les Champions du changement pour les droits des filles et l'égalité des sexes est la stratégie communautaire de Plan International visant à promouvoir l'égalité entre les sexes et le changement des normes sociales par l'engagement des jeunes et la mobilisation entre pairs.

Le programme des champions des filles du changement est un programme d'autonomisation des filles. Les activités encouragent les filles à acquérir des connaissances, des attitudes et des compétences en fonction de leur propre expérience vécue. Ce module met l'accent sur la sensibilisation des filles à l'intégrité corporelle afin de renforcer la confiance et d'encourager l'acceptation. Toutes les activités de ce module sont destinées à tous les âges.

Plan International (2016) Être corps confiant.
Dans Girls Champions of Change :
Curriculum pour l'égalité des sexes
et les droits des filles. Woking,
Royaume-Uni : Plan International.

ISBN : 978-92-9250-025-2

NOTE SUR LA POLITIQUE DE PROTECTION ET SAUVEGARDE DES ADOLESCENTS ET JEUNES

La sauvegarde des enfants et des jeunes est un défi auquel toutes les organisations de développement sont confrontées. Plan International ayant conscience des enjeux liés à la sécurité des enfants et des jeunes avec lesquels il est en contact dans le cadre de son travail a mis en place la politique de sauvegarde des enfants et des jeunes afin de s'assurer qu'aucun enfant et jeune ne subisse des préjudices ou ne soit exposé à un risque de préjudice du fait de son association avec l'organisation.

Dans le cadre de sa lutte pour l'égalité en faveur des filles, Plan International a adopté l'approche Champion du Changement utilisée dans la lutte contre diverses formes d'abus dont sont victimes les enfants et jeunes dans les communautés. Elle vise à promouvoir l'égalité des sexes et le changement des normes sociales par l'engagement des jeunes et la mobilisation par les pairs. Sa mise en œuvre mobilise des staffs de Plan international, des associés que sont les staffs des ONG de mise en œuvre (CERD-BENIN, FODDEB et CeRADIS), les Facilitateurs locaux des modules, les groupes de filles et de garçons comme principales cibles de cette activité et divers acteurs communautaires.

Le défi primordial de la mise en œuvre de cette approche qui met en contact tous ces acteurs avec les enfants et jeunes réside dans la capacité de Plan International Bénin et ses partenaires de garantir la conformité de la mise en œuvre de l'approche aux orientations et principes de la politique de sauvegarde des enfants et des jeunes.

En vue de garantir le respect de la sécurité des enfants et des jeunes tout au long du processus et protéger la réputation des organisations qui y sont impliquées, il est impératif que des mesures soient prises avant, pendant et après la mise en œuvre de l'approche.

Les mesures avant visent à garantir le consentement libre et éclairé des enfants, jeunes et de leurs parents à la participation des enfants et jeunes au processus. En outre, il y a lieu de veiller à ce que les personnes identifiées pour conduire le processus soient indemnes de tout soupçons antérieurs ou actuels d'abus sur les enfants et que la planification des activités soit faite dans le respect des impératifs horaires d'éducation des enfants et jeunes. La désignation d'un point focal sauvegarde demeure également une mesure capitale pour l'intervention. La conduite d'une évaluation adéquate des risques de sauvegarde à travers un processus inclusif impliquant les enfants jeunes et la communauté. L'assurance que la mise en œuvre de l'approche ne se fera pas au détriment du temps d'apprentissage et d'éducation des enfants et jeunes devra être une préoccupation majeure.

Les mesures pendant contiennent la mise en place de mesures visant à assurer la participation sécurisée des enfants et jeunes aux activités à travers le choix approprié des lieux, horaires, conditions matérielles de déroulement, la prise de mesures de mitigation des risques identifiés au départ. La mise en place et le suivi quotidien d'un mécanisme de dénonciation et de plainte pour les incidents qui pourraient survenir au cours du déroulement des activités. Cela passe aussi par une large information des enfants jeunes et des communautés sur la politique de sauvegarde des enfants et des jeunes ainsi que lesdits mécanismes. Tout ceci doit être soutenu par un mécanisme approprié de réponse et de traitement des incidents rapportés.

Par ailleurs, les enfants et jeunes sont soutenus pour élaborer en leur sein des règles de conduite qui garantissent le respect mutuel et la prévention des abus pouvant naitre en leur propre sein et prenant en compte les spécificités des filles, des garçons, des moins âgé(e)s et des plus âgé(e)s.

Les mesures après visent à faire le point de la conformité de l'intervention aux principes de la sauvegarde à travers des consultations communautaires qui mettent au premier plan les enfants et jeunes comme acteurs majeurs des feedbacks, de partage des bonnes pratiques et dans une logique d'apprentissage et d'amélioration continue.

ÊTRE CONFIANTE EN SON CORPS

I. NOTES POUR LE FACILITATEUR

I-1 Contenu notionnel

QU'EST-CE QUE L'ESTIME DE SOI ?

« Lorsque nous avons l'estime de soi, nous nous acceptons et sommes heureux de notre image et de ce que notre corps peut faire ». Nous nous sentons à l'aise et libre dans notre corps. Nous n'essayons pas d'atteindre le corps parfait, mais embrassons celui que nous avons. Lorsque nous avons l'estime de soi, nous comprenons comment le corps travaille et sommes satisfaits de toutes ses fonctions. Nous en prenons bien soin. Nous sentons que nous contrôlons notre propre corps et que nous pouvons prendre les décisions qui concernent notre propre corps.

Quand nous avons l'estime de soi, nous n'avons pas honte de notre corps et donc il ne nous empêche jamais de faire quelque chose. Au lieu de cela, nous apprécions notre corps dans toute sa gloire : sa forme, taille, couleur et tout ce que notre corps peut faire. Nous réalisons que nous devons valoriser et prendre soin de notre corps, car il est une partie intégrante de nous-mêmes qui nous permet d'atteindre les choses que nous voulons dans la vie.

QUELS SONT LES STANDARDS DE BEAUTÉ ?

Pour diverses raisons, les filles et les jeunes femmes dans le monde s'interrogent sur leur apparence. Souvent, elles répondent aux pressions de la société qui prescrivent une image étroitement définie et impossible à atteindre de celles à qui elles doivent ressembler afin d'être considérée comme beau. Ces représentations sont appelées « normes de beauté ». Les normes de beauté sont socialement construites et varient selon les cultures et les sociétés et sont souvent maintenues par les médias et influencées par les stéréotypes et la discrimination raciale.

QUEL RÔLE JOUENT LES MÉDIAS EN IMPOSANT DES NORMES DE BEAUTÉ ?

Les médias traditionnels et l'industrie de la beauté surchargent chaque jour les adolescentes avec des images de filles et de femmes qui ressemblent à celles qui correspondent à ces normes étroites de beauté. Cela met la pression sur les adolescentes pour qu'elles ressemblent à celles de ces modèles. Cependant, ces images ne sont pas réalistes. Les modèles doivent travailler très fort pour obtenir leur apparence, faire de l'exercice pendant des heures chaque jour et s'affamer pour garder leur ligne, sont couvertes de maquillage et ont souvent recours à la chirurgie plastique pour avoir une certaine apparence.

Même après tout cela, leurs images sont manipulées en utilisant un logiciel d'édition comme Photoshop pour les rendre plus minces encore ou avec des caractéristiques qui sont adaptées à la norme de beauté. En fait, les femmes et les adolescentes qui sont présentées dans les médias n'existent pas réellement. C'est pourquoi cette norme impossible de beauté telle que présentée par les médias peut être appelée « le mythe de la beauté ». Il est appelé un mythe parce qu'il n'est pas réel : même les images de femmes auxquelles nous nous comparons sont manipulées par une combinaison de maquillage, chirurgie plastique et Photoshop pour atteindre cette « perfection » sur le défi du « mythe de beauté » dans leur propre communauté et

Le mythe de la beauté introduit ce concept et amène les filles à travailler ensemble sur le défi du « mythe de beauté » dans leur propre communauté et dans le monde.

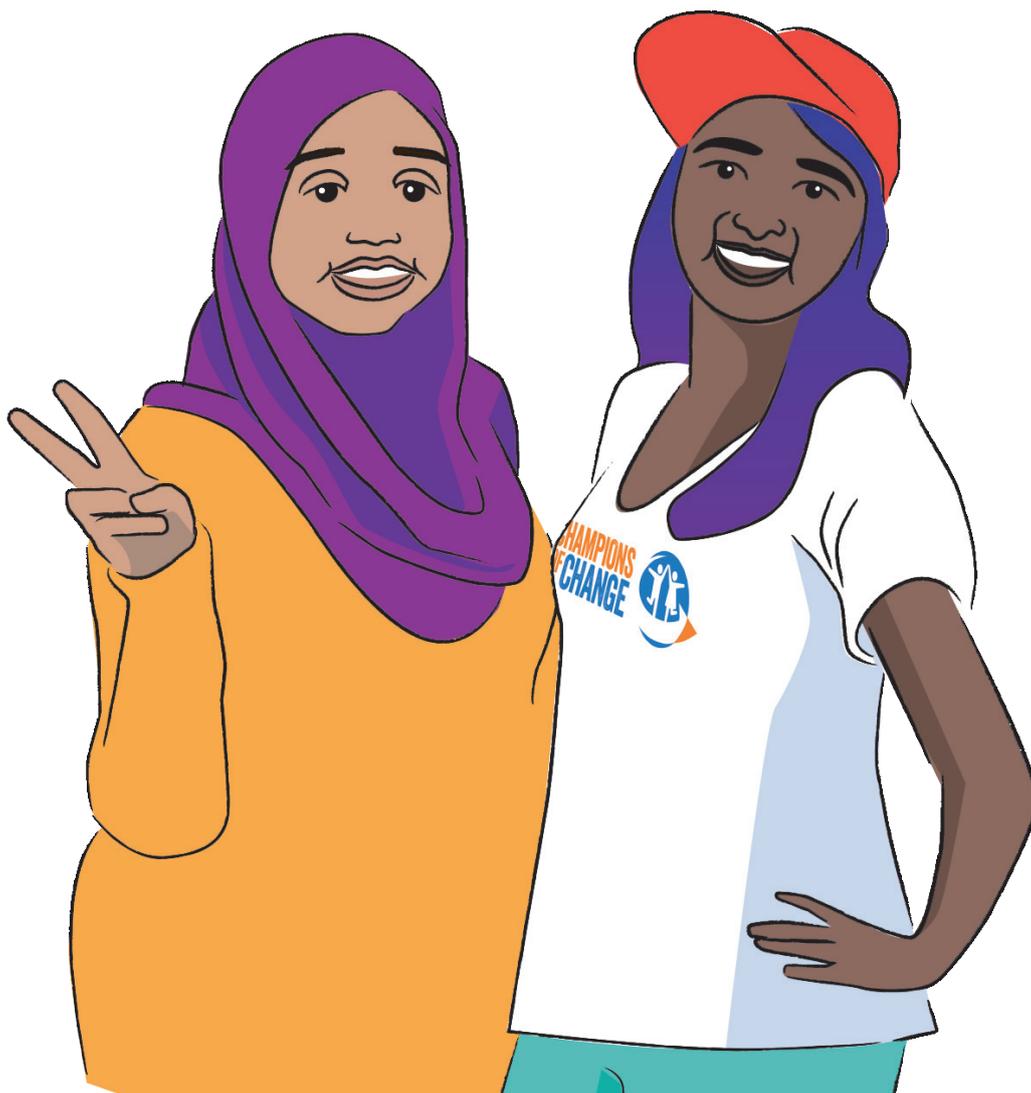


1. Dove et World Association of Girl Guides and Girl Scouts. (2014). Free Being Me : Guide d'activités pour les leaders et les bénévoles.

COMMENT LES STÉRÉOTYPES RACIAUX AFFECTENT-ILS LES NORMES DE BEAUTÉ ?

En raison de la puissance de l'Europe et des États-Unis sur la scène internationale, de l'histoire du colonialisme à travers le monde et du fait que la plupart des médias sont produits dans ces pays du Nord, l'image de beauté est un idéal très « blanc ». La « beauté » est généralement associée à la peau claire, les yeux bleus ou verts, les hanches étroites, les corps minces et les longs cheveux lisses. De cette façon, les médias défendent et diffusent les stéréotypes raciaux existants au tour de la beauté.

Les stéréotypes raciaux peuvent également faire en sorte que les filles et les jeunes femmes ressentent une grande insécurité par rapport à leur apparence. Les filles d'origines ethniques avec des caractéristiques physiques qui ne correspondent pas à cet idéal stéréotypé « blanc » de beauté peuvent sentir que leur apparence naturelle n'est pas « belle ». Partout dans le monde, cela se traduit par des filles et des jeunes femmes étant malheureuses et instables sur leur corps et leur apparence physique. Ce malheur et cette insécurité sont nuisibles pour elles et peuvent aussi les conduire à des pratiques nuisibles dans la tentative de changement de leur corps.



Les activités dans l'unité **Être confiante en son corps** visent à soutenir les filles à se sentir à l'aise dans leur propre corps.

Une étape importante pour devenir plus confiante en son corps est de révéler l'impossibilité du mythe de beauté et de reconnaître la beauté dans la diversité. Le respect de la diversité consiste à valoriser les nombreuses différences entre les personnes afin que chacun puisse se sentir fier de ce qu'il est, de son apparence physique, de ses aptitudes physiques, de ses goûts individuels, de son mode de vie, de ses croyances, de sa tenue vestimentaire.

Plutôt que d'envisager un type étroit d'adolescente ou de femme comme belle, nous devrions réaliser combien il serait ennuyeux si nous étions tous les mêmes. Nous devrions viser à célébrer la diversité entre nous et entre toutes les personnes dans le monde et d'apprécier comment chaque corps est beau à leur manière. Se sentir belle et confiante à l'intérieur et à l'extérieur peut aider les filles à être autorisées à parler et à faire des choses qu'elles auraient autrement peur de tenter. Par conséquent, bâtir la confiance en son corps avec les filles est une étape importante pour eux d'expérimenter et de profiter du sentiment de « pouvoir intérieur ».

De Saturne à Jupiter aide les filles à développer le respect et l'appréciation de la diversité, tant au sein du groupe que dans le monde qui les entoure.



QUELLE EST LA RELATION ENTRE L'IMAGE CORPORELLE ET ESTIME DE SOI ?

Les gens qui ont confiance en leurs corps généralement ne s'inquiètent pas trop à propos de l'apparence de leur corps. Ils se concentrent davantage sur les choses positives que leur corps peut faire, par exemple, marcher pour aller quelque part, faire du sport ou danser. Ils sont à l'aise avec leur corps et en prennent bien soin.

D'autre part, les personnes qui ont une image négative de leurs corps ont généralement une faible confiance en soi.

Elles ont tendance à s'inquiéter beaucoup de ce qu'ils ressemblent et cela peut les empêcher de porter les vêtements qu'ils veulent ou s'engager dans des activités pour lesquelles ils ont à utiliser leur corps, comme la natation ou la danse.

De cette façon, l'image corporelle et l'estime de soi sont interdépendants : l'image positive du corps nous aide à avoir une plus grande estime de soi et vice versa.

Avoir une faible confiance et estime de soi peut avoir un effet négatif sérieux sur les adolescentes. Il peut les empêcher de s'engager dans des activités importantes comme aller à l'école ou aller chez le médecin. Ils peuvent avoir du mal à s'exprimer ou à partager leur opinion parce qu'ils ont peur d'être au centre de l'attention. Un manque de confiance en soi peut empêcher les filles d'atteindre leur plein potentiel et de prendre des positions de leadership, tout simplement parce qu'elles sont trop préoccupées par la façon dont leurs corps se comparent à la norme de beauté. Il est important de noter que les garçons peuvent souffrir d'une faible confiance en soi de la même façon. Par conséquent, favoriser la confiance en son corps est fondamental pour notre travail avec les jeunes : pour les filles et les garçons.

L'image du corps invite les filles à réfléchir sur leur propre image corporelle et à soutenir leurs pairs pour avoir une image corporelle positive.



COMMENT LA CONFIANCE EN SON CORPS AFFECTE-T-ELLE LA SANTÉ DES FILLES ?

Avoir confiance en son corps aide les adolescentes à rester heureuses et en bonne santé. Si elles apprécient leur corps pour ce qu'il peut faire, elles sont plus susceptibles d'en prendre bon soin, par exemple en mangeant bien, en allant consulter le médecin quand elles se sentent mal et en pratiquant une bonne hygiène personnelle. Prendre soin de soi et de son corps peut être qualifié de « prendre soin de soi ».

Pour comprendre l'importance de prendre soin de soi, il est nécessaire d'avoir une compréhension complète de la santé. « Être en bonne santé » va au-delà de l'absence de maladie et se réfère à plus que notre état physique. La santé est aussi notre bien-être mental et social.⁵ Il est important de comprendre que le bien-être physique, mental et social sont interdépendants. Par exemple : les personnes qui se sentent déprimées ou tristes (santé mentale) ont souvent du mal à prendre soin de leur corps (santé physique) et peuvent éviter d'être autour d'autres personnes (bien-être social) que le bien-être physique, mental et social sont interdépendants. Par exemple : les personnes qui se sentent déprimées ou tristes (santé mentale) ont souvent du mal à prendre soin de leur corps (santé physique) et peuvent éviter d'être autour d'autres personnes (bien-être social).

Un aspect important de la vie des filles où il est essentiel de sensibiliser au sujet de la confiance en son corps et de prendre soin de soi est le cycle féminin et les menstruations. Les contextes culturels varient, mais trop souvent les filles apprennent à se sentir honteuses de leur période et sont mal informées sur leur propre cycle menstruel. Elles peuvent apprendre que le sang menstruel est du « sang pourri » ou même « toxique » et on leur dit de le cacher et de ne pas en parler. Lorsque les filles ne savent pas exactement ce qui se passe dans leur corps, ces mythes autour de la menstruation peut amener les filles à se sentir instables et confus. Avoir leur menstrue peut même empêcher les filles de participer à leurs activités quotidiennes habituelles comme aller à l'école ou de faire du sport.

Le Cycle Féminin invite les filles à parler de la menstruation, s'éloigner de l'embarras et de la honte pour aider les filles à se sentir à l'aise avec cette fonction naturelle de leur corps.



Il est du devoir de l'État de mettre en place un système de santé fonctionnel, mais il est également de la responsabilité de chacun de faire ce qu'ils peuvent pour rester en bonne santé.

Malheureusement, l'auto-entretien est parfois confondu avec l'indulgence de soi, comme si elle est égoïste et excessive. Les adolescentes et les femmes apprennent à prendre soin d'autrui avant de prendre soin d'eux-mêmes, leurs soins de soi viennent en dernier, après leurs maris, frères et autres membres de la famille. Cela est particulièrement vrai lorsque les ressources sont limitées. Par exemple, dans de nombreux contextes, une femme adulte et ses filles mangent toujours en dernier, pour s'assurer que les hommes et les garçons de la famille sont bien nourris et en bonne santé. En outre, les femmes et les filles ont rarement le temps de se détendre ou de s'engager dans des activités de loisir, ce qui nuit aussi à leur santé physique, mentale et sociale.

Les normes de genre de la société acceptent davantage les hommes quand il s'agit de prendre soin d'eux-mêmes et de jouir d'activités récréatives et sociales. Il est donc important de soutenir les filles en croyant que prendre bien soin d'elles-mêmes est une bonne chose à la fois pour elles et pour les gens autour d'eux. Il les aidera à rester heureux et en bonne santé et il les aidera à travailler pour atteindre leurs rêves. En outre, il les rendra une présence positive aux personnes autour d'elles et leur permettra de soutenir d'autres si elles en ont besoin.

Prendre soin de vous-même invite les filles à réfléchir sur la façon dont ils prennent soin d'eux-mêmes et où il y a place pour l'amélioration.



Equitas. (2008). Jouez-le juste! Education aux droits de l'homme pour les enfants. Montréal : Equitas.

QU'EST-CE QUE L'INTÉGRITÉ CORPORELLE ?

L'inégalité entre les sexes et les stéréotypes empêchent les filles de revendiquer un droit essentiel : le droit de faire respecter leur corps et leurs limites et de ne pas les obliger à faire ou à expérimenter quelque chose qu'ils ne veulent pas. C'est l'intégrité corporelle. Le droit à l'intégrité corporelle ne concerne pas seulement les organes sexuels et reproducteurs, mais le corps entier. Lorsqu'une personne a une intégrité physique, elle se sent habilitée à répondre à des questions telles que : qu'en pensez-vous ? Que ressentez-vous ? Quel travail pouvez-vous faire ? Où pouvez-vous aller ? Vous sentez-vous à l'aise avec et fier de votre propre corps ?

« CHAQUE FOIS QU'UNE FEMME DÉFEND SES DROITS, SANS LE SAVOIR, SANS LE REVENDIQUER, ELLE DÉFEND TOUTES LES FEMMES »

MAYA ANGELOU, AUTEUR, POÈTE ET MILITANTE AMÉRICAINE DES DROITS CIVIQUES

Dans de nombreuses sociétés, la discrimination sexuelle exige que les filles et les femmes prennent des attitudes et les comportements qui les rendent soumis et exige que leurs familles ou les maris prennent des décisions sur leurs corps. Bien que les cultures, les communautés et les ménages varient, il existe des normes de genre partout dans le monde qui menacent l'intégrité corporelle des filles et des femmes. Par exemple : l'acceptation sociale de la violence contre les femmes et la violence domestique, avoir à demander la permission de quitter la maison ou de voyager ; ne pas être autorisée à prendre la parole et à donner son opinion et de privilégier le plaisir de son partenaire au lieu de ses propres relations sexuelles.

4. Promundo. Programme M : Travailler avec les jeunes femmes.
5. Adapté de : Akina Mamawa Afrika. (2010). Sexuel et Reproductif. La santé et les droits de l'homme et la violence contre les femmes dans les contextes : Guide de formation AWLI.

L'INTÉGRITÉ CORPORELLE SE RAPPORTE À NOS CORPS ENTIERS⁷

Tête et esprit (Pensée, connaissance, information) :

Qui décide ce que nous pouvons penser et apprendre ? Par exemple, les normes sociales pourraient empêcher les filles d'aller à l'école et développer une opinion critique.

Les lèvres et la bouche (parole, voix, participation) :

Qui décide si nous pouvons parler, ce que nous pouvons dire et où pouvons-nous dire cela ? Par exemple, les femmes pourraient être exclues de la prise de décision au sein d'une famille.

Mains

(travail, actions) : Qui décide quel travail vous faites ? Par exemple, il y a très peu de femmes qui sont présidentes.

Cœur (sentiments) :

Qui décide ce que nous pouvons ressentir et comment nous exprimons nos émotions ? Par exemple, qui nous pouvons aimer et avec qui nous pouvons avoir des relations intimes.

Organes sexuels et reproducteurs (Sexualité, plaisir sexuel et reproduction) :

Qui décide avec qui vous pouvez avoir des relations sexuelles et comment vous pouvez exprimer votre sexualité ? Par exemple, une femme est souvent seulement censée porter des enfants pour son mari et d'ignorer ses propres besoins pour le plaisir sexuel.

Pieds

(mouvement physique) : Qui décide de vos mouvements et où vous pouvez aller ? Par exemple, dans certains endroits, les femmes ont besoin de la permission de leur mari pour voyager ou il peut être dangereux ou inapproprié pour les femmes d'aller seules à certains lieux.

Bien que l'intégrité corporelle soit personnelle et individuelle, une action collective est nécessaire pour contester les normes et structures existantes qui contrôlent ce que font les individus. De cette façon, le sport, l'activité physique et les jeux peuvent être un point de départ important pour les filles en revendication de leur droit à l'intégrité corporelle.

Qui décide au sujet des corps des filles ? Les filles commencent à analyser qui prend des décisions sur différentes parties de leur corps et ce qu'ils peuvent être et faire.



COMMENT LA CONFIANCE EN SON CORPS EST-ELLE COMMUNIQUÉE ?

Lorsqu'une fille est confiante, elle apprécie son corps et ses limites et est davantage capable de s'exprimer quand quelqu'un la force à faire quelque chose ou elle vit l'expérience de quelque chose qu'elle ne veut pas. Elle n'a pas peur de faire sentir sa présence et d'exprimer son opinion.

Être conscient du droit au plein respect de l'intégrité corporelle est une première étape importante pour être en mesure de se défendre soi-même et les autres. De fortes aptitudes à la communication verbale et non verbale sont cruciales pour revendiquer et jouir de ce droit.

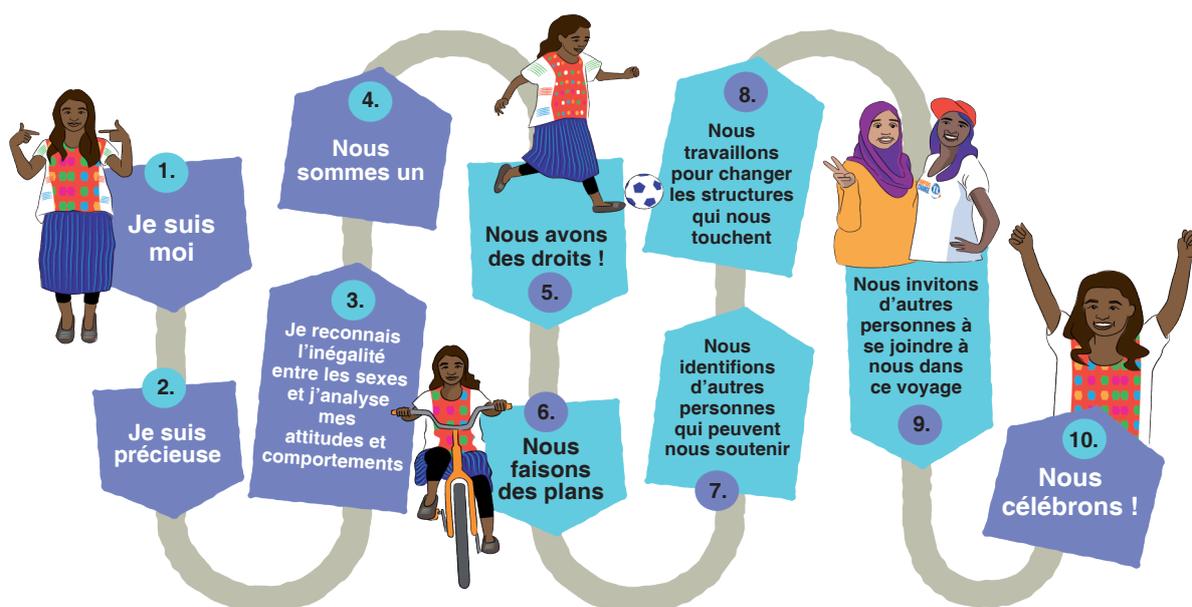
PRENDRE PART AU CHEMINEMENT

Les activités dans l'unité *Être confiante en son corps* contribuent à plusieurs étapes du cheminement des filles vers l'autonomisation. Les filles continuent d'apprécier leur sens de soi et de dire : « Je suis moi » (1), grâce à des activités qui les invitent à connaître le cycle de la femme et à prendre bien soin d'elles-mêmes. Les filles pratiquent, donnent et acceptent des compliments entre elles et les autres sur leurs habiletés comme un moyen de renforcer leur compréhension de « Je suis précieuse » (2) et de construire leur confiance les unes pour les autres dans le cadre de « nous sommes une » (4). Leur identité collective est également renforcée par l'appréciation de la diversité. Les filles défont le mythe de la beauté et discutent de qui décide au sujet de leurs corps, comprenant comment ces questions se relient à « reconnaître l'inégalité entre les sexes » . (3) Les filles reconnaissent également l'inégalité entre les sexes dans la façon dont elles ont été enseignées à s'exprimer et continuent à pratiquer la communication assertive. Enfin, l'unité se termine par une occasion de « célébrer » (10) tout ce qu'elles ont appris au sujet de la confiance en soi.

Communiquer la confiance en son corps les filles sont capables de pratiquer leurs habiletés de communication non verbale dans un environnement sûr et favorable.



Comme ce module est sur le corps physique et la confiance du corps, nous nous concentrerons sur la communication non-verbale : nos mouvements du corps, la posture, le contact visuel, la tonalité et le volume de la voix, la distance, l'expression du visage et le contact physique⁶. Lorsqu'une personne a confiance en soi, elle est plus en mesure de faire correspondre son style de communication verbale et non verbale. Par exemple : Si vous dites à quelqu'un « S'il vous plaît, ne me bloquez pas la route je veux passer à travers » avec une voix forte, tout en étant debout tout droite en regardant la personne dans les yeux, il sera probablement plus efficace que de dire les mêmes mots mais avec une voix douce et regardant vers le bas.



6. Types de communication non verbale adaptée de : Compétences dont vous avez besoin. (2015). La communication non verbale. [En ligne]. Disponible à l'adresse : <http://www.skillsyouneed.com/ips/nonverbal-communication.html#ixzz3Qltl8hFx> [Consulté le : 17 octobre 2015]

LE SPORT ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE COMME OUTIL DE RENFORCEMENT DE LA CONFIANCE EN SOI⁹

Le sport, l'activité physique et les jeux sont des outils importants pour les adolescentes qui veulent renforcer leur confiance en soi et leur autonomie. Les aptitudes essentielles à la vie telles que le travail d'équipe, la coopération, la résolution de problèmes par la communication et le renforcement des relations sont inhérentes au sport et sont également cruciales pour que les adolescentes puissent réaliser leur plein potentiel tout au long de leur vie. Pour cette raison, il y a un intérêt particulier à s'adonner aux activités sportives en tant que stratégie d'autonomisation des filles. Dans plusieurs de ces programmes, les équipes se réunissent pour d'autres sessions, par exemple sur l'éducation à la santé sexuelle. Ce qui suit est une liste des raisons pour lesquelles le sport est un outil utile pour bâtir la confiance en soi, adapté de la publication Women Win mentionnée ci-dessous :

1. LE SPORT FAVORISE L'ÉTABLISSEMENT DES LIMITES



Tous les jeux ont des règles. La plupart des règlements sportifs ont des limites. Une partie du jeu tourne autour de l'apprentissage des règles, en les respectant et en exigeant que les autres le fassent aussi bien. La mise en place d'une frontière sur le terrain aidera les filles à reconnaître ce qui constitue un comportement acceptable sur le terrain et hors de celui-ci, ainsi que la façon de s'exprimer efficacement à ce sujet.

2. LA PARTICIPATION DES FILLES AU SPORT TRANSFORME LES NORMES DE GENRE

Tous les jeux ont des règles. La plupart des règlements sportifs ont des limites. Une partie du jeu tourne autour de l'apprentissage des règles, en les respectant et en exigeant que les autres le fassent aussi bien. La mise en place d'une frontière sur le terrain aidera les filles à reconnaître ce qui constitue un comportement acceptable sur le terrain et hors de celui-ci, ainsi que la façon de s'exprimer efficacement à ce sujet.

3. LE SPORT REND LES FILLES PLUS CONSCIENTES ET LEUR PERMET UN MEILLEUR CONTRÔLE DE LEUR CORPS

Quand une fille joue au sport, elle prend conscience de son corps. Quand elle court, elle reconnaît ses poumons en expansion, elle remarque des perles de sueur se former sur son visage. Si elle joue au basket-ball, elle apprend à sentir la balle au bout des doigts, apprend ce que son corps ressent quand elle saute, court, devient fatigué et devient plus forte. Sa performance dans le sport repose, en partie, sur sa capacité à non seulement sentir son corps, mais à le contrôler. Cette prise de conscience et ce contrôle peuvent avoir des effets d'habilitation. Si une fille considère son propre corps, elle est plus susceptible de prendre conscience, de comprendre et d'exiger l'intégrité corporelle. Les adolescentes qui ont subi des violences physiques ou sexuelles se dissocient souvent de leur corps pendant un mécanisme de survie et ensuite elles voient souvent leurs corps comme des navires pour la violation. Lorsqu'il est manipulé avec compétence et sensibilité, le sport peut aider à développer la résilience chez les adolescentes, aidant dans le processus de guérison.

4. LE SPORT ENSEIGNE AUX FILLES À DEMANDER DE L'AIDE

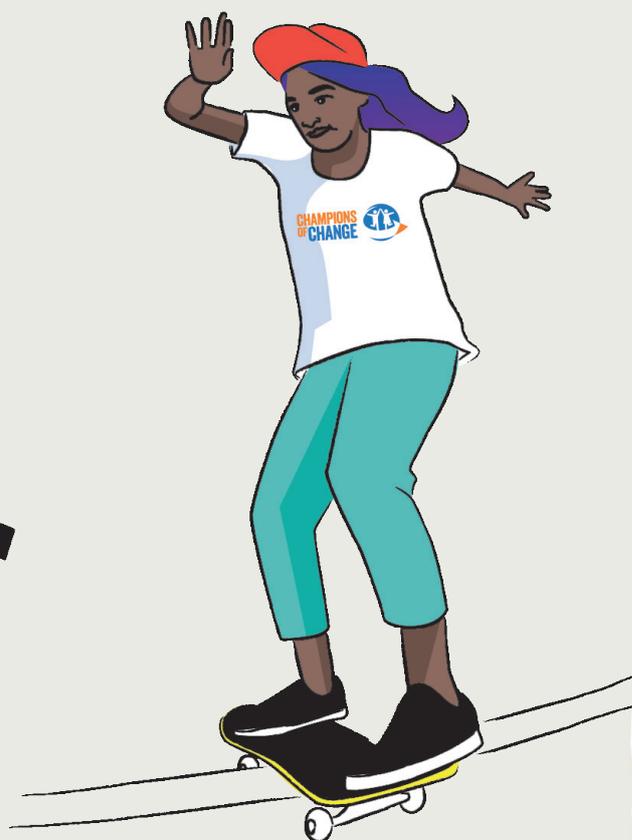
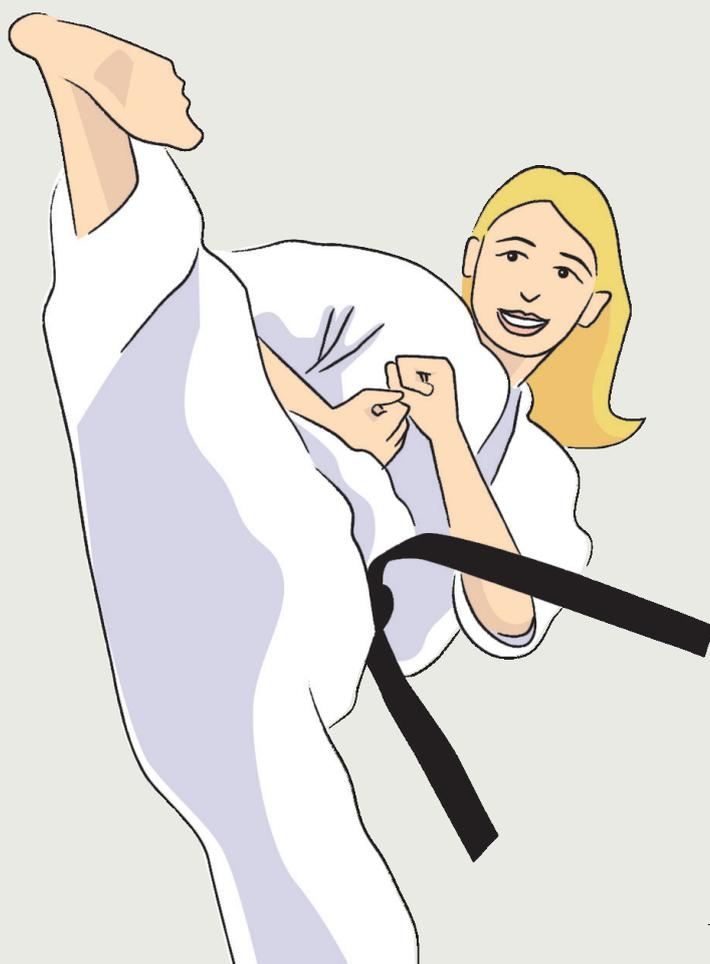
Personne ne peut marquer un but ou gagner un match seul. Une leçon inhérente à la participation aux sports d'équipe est la confiance mutuelle. Le sport enseigne aux filles qu'elles ne sont pas seules, qu'elles sont responsables les unes des autres et que le succès signifie pouvoir demander et accepter de l'aide.

5. LES LEÇONS DE SPORT SUR LE LEADERSHIP SE TRADUISENT « HORS DU TERRAIN »

Avec un entraînement positif, le sport peut être rempli de leçons sur l'estime de soi et la confiance. Les filles ont la possibilité de devenir

des chefs de file, de construire des forces physiques, d'être exposées à de forts modèles, de témoigner et d'être applaudies pour leur propre progrès et d'utiliser leurs voix. Et c'est important, car quand les adolescentes se sentent positivement sûr d'elles-mêmes, elles sont beaucoup plus susceptibles, par exemple, de résister à la pression d'avoir des relations sexuelles avant qu'elles ne soient prêtes. **Le sport développe le courage.**

Qu'il s'agisse de la natation pour la première fois, allant contre un adversaire difficile ou sparring avec un boxeur plus grand, le sport offre aux athlètes une chance de montrer le défi dans les yeux. Il offre également aux athlètes une chance de développer le courage et de surmonter les peurs. Signaler un abus, faire face à un agresseur et dire « non » aux avances sexuelles non désirées prend plus de courage que tout effort sportif. Cependant, la confiance qu'une fille développe dans son expérience de sport peut l'aider à surmonter la peur de rapporter ou de chercher des services et des ressources dans d'autres secteurs de sa vie.



9. Cette boîte est adaptée de : Women Win. « Pourquoi le sport s'adresse-t-il aux SDR ? » Dans le Guide sur la prise en charge de la santé sexuelle + reproductive des filles + des droits par le sport. Disponible à : <http://guides.womenwin.org/srhr/introduction/why-sport-to-address-srhr>

NOTE GÉNÉRALE SUR LA FACILITATION

- **Sur la contextualisation** : Il est très important de rendre cette unité spécifique au contexte des filles avec lesquelles vous travaillerez. Préparez-vous à cette unité en identifiant et en réfléchissant sur les normes de beauté et les mythes auxquels les filles sont exposées dans leur environnement.

- **Sur la capacité** : Il peut y avoir des filles dans le groupe avec un handicap. Un handicap peut être causé par un accident, une violence, un traumatisme ou une maladie ; ou quelqu'un peut naître avec un handicap. Le handicap, peut être un sujet très sensible pour la fille. Par conséquent, en tant que facilitateur, il est important de traiter les handicaps de manière sensible :

- ✓ Dans votre langage envers elle et le groupe, évitez les mots « handicapés » ou « handicapées » : un handicap peut entraîner une limitation, mais ces limitations ne définissent pas la fille. Ainsi, au lieu de dire qu'une fille est handicapée, il est préférable de penser qu'elle a « un handicap ». Nous avons tous de nombreuses parties à notre identité et un handicap n'est qu'une de ces caractéristiques. En outre, si la personne a accès aux outils, à l'infrastructure et au soutien nécessaires pour entreprendre la tâche d'une manière différente, elle pourrait être en mesure d'accomplir tout ce qu'elle tentera.

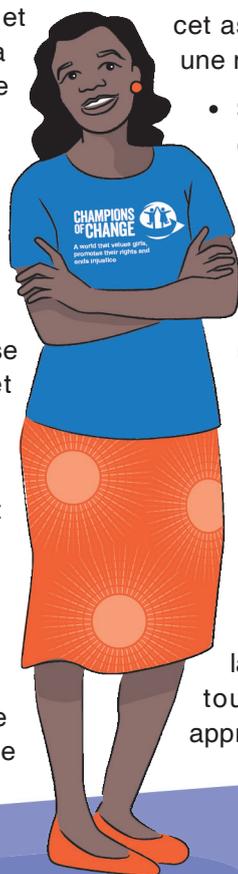
- ✓ Ne supposez rien sur ce qu'une fille handicapée peut ou ne peut pas faire ou sur la façon dont elle veut être traitée. Avant que le club commence à se réunir, parlez avec elle en faisant preuve de sensibilité – de préférence en privé – et demandez ce avec quoi elle est à l'aise en termes de participation à des activités et discutez de ce dont elle peut avoir besoin pour se sentir soutenue dans le groupe.

- ✓ Cette unité sur la confiance en soi peut apporter un défi supplémentaire pour une fille ayant un handicap car il pourrait être difficile pour elle d'être heureuse avec son corps et toutes ses fonctions. Si vous voyez qu'elle se sent mal, demandez-lui en privé ce qui peut l'aider à se sentir soutenue. Assurez-vous de discuter de comment elle aussi peut être fière de son corps et heureuse avec celui-ci.

- **Sur la sensibilité** : Notez que l'image corporelle et l'intégrité corporelle sont un sujet délicat pour la plupart des gens : il s'agit du corps, qui est très personnel, en particulier dans les sociétés qui ont des normes strictes qui cherchent à contrôler les corps des filles et des jeunes femmes et voir comment elles se sentent à leur sujet. Rappelez-vous toujours qu'il peut être un processus douloureux pour les filles de prendre conscience des nombreuses façons dont les autres décident pour elles sur leurs propres corps et être prêt à les soutenir dans ce dont elles ont besoin.

- **En ce qui concerne le programme** : sur le programme spécifique qui utilise cette unité, il y aura probablement un accent sur un aspect spécifique de l'intégrité corporelle. Par exemple, dans le cas d'un projet de mariage d'enfants, l'accent sera mis sur le droit de décider si, quand et à qui se marier. À mesure que vous vous préparez, réfléchissez à la façon de vous concentrer sur un domaine de l'intégrité corporelle, afin que vous puissiez expliquer comment le programme contribue à l'action collective pour contester les normes et les structures qui affectent cet aspect spécifique. Cela vous aidera à obtenir une note positive et l'autonomisation.

- **Sur l'activité physique** : Cette unité vise à développer les compétences et les connaissances des filles pour développer la confiance en leur corps et pour aider leurs pairs à être heureuses avec leur propre corps. Outre la déconstruction du « Mythe de beauté » et la reconnaissance de la beauté de la diversité, une étape importante consiste à être heureuse et confiante avec son corps et de se concentrer sur ce qu'il peut faire. Par conséquent, chaque fois que cela est possible, il est essentiel de combiner les activités de cette unité avec des exercices de réchauffement physique, des activités sportives et d'autres activités physiques telles que la danse. Ce sera un long chemin à l'appui des filles dans la construction de leur confiance en leurs corps tout en défiant les normes sociales qui leur apprennent à être passives et à rester tranquilles.



I-3 OBJECTIFS DE L'UNITÉ

ACTIVITÉS	CONNAISSANCES	ATTITUDES	COMPÉTENCES/PRACTIQUES
1 : Image corporelle	<ul style="list-style-type: none"> Comprendre l'importance d'une image du corps positive et la valeur de son corps pour ce qu'il peut faire, au lieu de se concentrer sur son apparence. 	<ul style="list-style-type: none"> Soutenir les pairs dans leur développement d'une image corporelle positive. 	
2 : Le mythe de la beauté	<ul style="list-style-type: none"> Comprendre que « Le mythe de la beauté » est aussi bien que le pouvoir qu'elle a sur la confiance en son corps 	<ul style="list-style-type: none"> Éviter la pression d'aspirer aux normes de beauté et soutenir ses pairs en faisant de même. 	<ul style="list-style-type: none"> Rejeter la définition des médias de ce qui est « beau ».
3 : De Saturne à Jupiter		<ul style="list-style-type: none"> Respecter et célébrer la diversité dans le club des filles. 	<ul style="list-style-type: none"> Faire la promotion du respect de la diversité dans sa communauté.
4 : Prendre soin de soi	<ul style="list-style-type: none"> Comprendre l'importance de prendre bien soin d'elles-mêmes. 	<ul style="list-style-type: none"> Valoriser son propre corps. 	<ul style="list-style-type: none"> Pratiquer les meilleurs soins possibles dans sa situation et encourager les autres à prendre soin d'elles-mêmes.
5 : Le cycle féminin	<ul style="list-style-type: none"> Comprendre la menstruation comme un processus naturel qui fait partie du cycle féminin. 	<ul style="list-style-type: none"> Développer une hygiène corporelle au cours du cycle menstruel 	<ul style="list-style-type: none"> Identifier et rejeter les mythes sur les menstruations répandus dans ses communautés. Pratiquer la meilleure gestion de l'hygiène menstruelle et en parler avec ses pairs.
6 : Qui décide au sujet du corps des filles ?	<ul style="list-style-type: none"> Comprendre son droit au plein respect de son intégrité corporelle. Reconnaître qu'elle devrait être capable de faire ses propres choix concernant son corps. Reconnaître les normes dans sa communauté et sa famille qui influencent sa capacité à faire ses propres choix. 		
7 : Communiquer la confiance en son corps		<ul style="list-style-type: none"> Pouvoir communiquer ses intérêts et ses besoins concernant son intégrité corporelle de façon efficace et avec confiance en son corps dans la famille et aux membres de la communauté. 	

GLOSSAIRE

II – DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS

II-1 GLOSSAIRE

Industrie de la beauté	La production et la vente de produits tels que les cosmétiques, parfums, soins de la peau et des cheveux, qui promettent de rendre l'utilisateur de paraître et de se sentir plus belle.
Le mythe de la beauté	Une norme de beauté impossible à atteindre pour les filles et les femmes qui est construite et diffusée par les médias.
Normes de beauté	Des idéaux étroitement définis de ce qu'est la « beauté » dans un contexte spécifique.
L'intégrité corporelle	Le droit de faire respecter son corps et ses limites et de ne pas obliger les autres à faire quelque chose ou à faire l'expérience de quelque chose qu'on ne veut pas.
Handicap	Un handicap physique, mental, intellectuel ou sensoriel à long terme qui, en raison de divers facteurs physiques ou obstacles institutionnels, les attitudes et les politiques, peuvent entraver la participation pleine et effective de la personne à la société sur une base d'égalité avec les autres.
Diversité	La reconnaissance et l'exploration des différences parmi des dimensions de race, d'origine ethnique, de sexe, d'orientation sexuelle, la classe sociale, l'âge, la capacité, l'origine, les croyances religieuses, les croyances politiques, dans un environnement sûr, positif et nourricier.
Hygiène menstruelle	La façon dont les femmes et les adolescentes s'occupent de leur menstruations, y compris la façon de capturer le sang menstruel et de comment gérer la douleur et l'inconfort.
Menstruation	Un processus naturel chez les adolescentes et les femmes qui est lié au cycle de reproduction des femmes et provoque une décharge mensuelle de sang et de tissus de la paroi interne de l'utérus par le vagin.
Non-verbal	Ce qui est communiqué sans l'utilisation de la langue : notre corps, ses mouvements de communication, la posture, le contact visuel, le ton et le volume de la voix, la distance, l'expression faciale et le contact physique.
Soin de soi	L'acte de prendre soin de son propre état physique, mental, la santé sociale et le bien-être.

II-2 APERÇU DES ACTIVITÉS

1- Activité 1 : L'image corporelle	19
2- Activité 2 : Le cycle féminin	21
3- Activité 3 : Qui décide au sujet du corps des filles ?	29
4- Activité 4 : Communiquer la confiance en son corps	43

II-3 ACTIVITÉS PLAN

ACTIVITÉ 1 :

L'IMAGE CORPORELLE

Les filles commencent par travailler en paires pour dessiner un portrait de leur partenaire, en soulignant les choses qu'elles apprécient sur son apparence et ce qu'elle peut faire. Ensuite, elles partagent leurs portraits avec le groupe. Enfin, elles discutent de comment les commentaires positifs peuvent affecter l'image de soi de quelqu'un et la confiance.

En tant que travail de journal, les filles sont invitées à complimenter un pair et à écrire un début d'articles de journal personnel à ce sujet.



TOUS ÂGES



1 HEURE

DE QUOI A-T-ON BESOIN

- Tableaux à feuilles mobiles
- Des feutres
- Marqueurs de couleur mince (un ensemble pour chaque fille)
- Grandes feuilles de papier (format A3 – une par fille)



LIENS VERS CAP/C

- Comprendre l'importance d'une image corporelle positive et de valoriser son corps pour ce qu'il peut faire, au lieu de se concentrer sur ce qu'il ressemble.
- Soutenir les pairs pour avoir une image corporelle positive.



MESSAGES CLÉS

- Une fille est « confiante » quand elle a une image positive de son corps. L'inverse est également vrai : avoir une faible confiance en soi aura une influence négative sur son image d'elle-même.
- Respecter son corps pour ce qu'il peut faire est une étape clé dans la confiance en soi. Souvent, les gens passent trop de temps à penser à ce qu'ils ressemblent au lieu d'apprécier ce que leur corps peut faire.
- Ce que les autres disent sur le corps d'une personne ou sur son apparence peut avoir un effet énorme sur la confiance en soi de son corps. Les filles peuvent soutenir leurs pairs pour avoir une image positive du corps et d'avoir confiance en leur corps en les complimentant et en les encourageant à se concentrer sur toutes les choses qu'elles sont capables de faire.



CONSEILS AUX FACILITATEURS

- Soyez très conscient de la façon dont les filles se rapportent les unes aux autres. Si les filles interagissent d'une manière globale positive et de soutien, il est acceptable pour les filles de travailler avec leurs amis et de sélectionner leurs propres partenaires pour cette activité - ce sera probablement plus facile de faire des compliments à l'autre. Cependant, si vous remarquez que certaines filles sont exclues, il peut être préférable pour vous de leur assigner des partenaires.
- Prêtez une attention particulière aux types de compliments que les filles se donnent les unes aux autres et soyez prêt à les guider pour leur offrir des compliments de soutien, c'est-à-dire des compliments visant à encourager les autres. Notez que les filles se concentreront probablement sur certains de leurs compliments basés sur des normes de beauté. Si cela se produit, encouragez-les à regarder au-delà des apparences et leur faire savoir que vous aborderez les normes de beauté dans la prochaine activité.



AVANT DE COMMENCER

- Examiner les questions d'introduction sur l'image de soi dans l'unité être assertif et se préparer à relier ce concept à la confiance en son corps dans cette activité.
- Copier les questions incluses à l'étape 2 sur un tableau à feuilles mobiles afin que les filles puissent se référer à elles-mêmes car elles se dessinent.
- Copiez les messages clés de l'activité sur un tableau à feuilles mobiles afin de vous y référer à l'étape 6. Gardez la feuille couverte jusqu'à ce que vous soyez prêt à l'utiliser.

ÉTAPES À SUIVRE :

En séance plénière et par groupe de deux : Ce que nous voyons (25 minutes)

1. Rappeler aux filles l'activité sur l'image de soi qu'elles ont faite dans l'unité Assurer l'être. Demandez-leur ce dont elles se souviennent de cette activité. Permettez à quelques filles de répondre. Expliquez que dans cet exercice nous allons réfléchir sur la façon dont elles se rapportent à leur propre corps influe sur leur image de soi.
2. Invitez les filles à choisir un partenaire et à s'asseoir confortablement l'une devant l'autre. Distribuer du papier et des marqueurs colorés. Expliquez qu'elles dessineront un portrait complet de leur partenaire et que le portrait devrait répondre à ces questions :
 - À quoi ressemble-t-elle ?
 - Qu'est-ce que vous aimez sur cette image ?
 - Qu'est-ce qu'elle fait bien avec son corps ?

ASTUCE! Faites le tour des filles et s'assurer qu'elles dessinent les corps de leur partenaire ainsi que leurs visages. Encouragez les filles à ne pas partager leur dessin avec leur partenaire ou avec d'autres filles.



En séance plénière : Partager les portraits (30 minutes)

3. Invitez toutes les filles à s'asseoir en cercle. Demandez-leur de partager à tour de rôle le portrait qu'elles ont fait brièvement en soulignant ce qu'elles trouvent de beau sur leur partenaire et ce qu'elles pensent qui est bon. Si les filles ne se concentrent pas sur ces deux aspects, assurez-vous de poser des questions de suivi telles que : « Alors, qu'est-ce qu'elle fait bien selon votre image ? »



Les filles peuvent se sentir mal à l'aise de donner ou de recevoir des compliments, en particulier si elles ne se sentent pas bien sur elles-mêmes ou si elles associent compliments à injures. Si c'est le cas, expliquer qu'il est normal pour elles de se sentir mal à l'aise et expliquer que se complimenter mutuellement est une étape importante dans le fait de remarquer les forces et les talents des autres et de soutenir l'estime de soi des autres.

Lorsque toutes les filles ont présenté leurs portraits, menez une conversation en utilisant les questions suivantes :

- Était-ce un exercice difficile ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
- Comment les compliments des autres ont-ils influencé votre image corporelle ?
- Ces compliments vous ont-ils aidé à réfléchir à ce que votre corps peut faire ?

• En plénière : Résumer et conclure ! (10 minutes)

4. Faire la synthèse de l'activité et présenter les messages clés dans le tableau que vous avez préparé à l'avance. Demander aux filles leurs impressions par rapport à l'activité et par rapport aux messages clés .
5. Répondre aux différentes questions posées par les filles.



Inviter les filles à donner un compliment à un pair qui n'est pas dans ce club et écris ce compliment dans son journal personnel : journal.

ACTIVITÉ 2 : LE CYCLE FÉMININ

L'activité commence par une brève explication du cycle féminin. Ensuite, les filles discutent des meilleures options dans leur communauté pour la gestion de l'hygiène menstruelle.



TOUS ÂGES



1 HEURE
& 15 MINUTES

DE QUOI A-T-ON BESOIN

- Tableaux à feuilles mobiles
- Des feutres
- Document Activité 5-D : Le système reproducteur et le cycle de la femme (un exemplaire par fille)
- Document Activité 5-E : Questions et réponses courantes sur la gestion des menstruations (une copie par fille)
- Fiche de facilitation Activité 5 : Options pour la gestion de l'hygiène des menstruations



LIENS VERSKAP



- Comprendre la menstruation comme un processus naturel qui fait partie du cycle féminin.
- Identifier et rejeter les mythes concernant les menstruations qui prévalent dans ses communautés.
- Pratiquer la meilleure gestion de l'hygiène menstruelle et en parler avec ses pairs.



MESSAGES CLÉS

- **Les filles peuvent renforcer leur confiance en parlant avec d'autres filles et des femmes en qui elles ont confiance en ce qui concerne le cycle féminin.** Faire l'expérience de leur première menstruation pourrait être un peu un choc, surtout si les filles ne sont pas informées sur ce à quoi elles peuvent s'attendre et ce qui se passe avec leurs corps. Les filles peuvent s'entraider en discutant de la menstruation comme un processus naturel pour les adolescentes et les femmes.

- **Les choses que les filles et les femmes font pour rester confortables au cours de leurs menstruations sont appelées « gestion de l'hygiène menstruelle ».** Il est important de réfléchir sur quelles sont les meilleures options disponibles pour gérer les menstruations de manière efficace et hygiénique. Bien gérer la menstruation aidera les filles à vivre leur période non pas comme un fardeau, mais comme une occasion d'apprécier leur cycle comme une partie normale de leur vie quotidienne.



CONSEILS AUX FACILITATEURS

- Notez que cette activité comprend beaucoup d'informations pour les filles. L'activité à emporter est très importante car elle donnera aux filles l'occasion de réfléchir sur cette information

AVANT DE COMMENCER

- Examinez le document Activité 5-D et préparez-vous à présenter le contenu. Il serait utile de dessiner de grandes copies des illustrations sur des tableaux à feuilles mobiles.
- Le document Activité 5-E présente les questions possibles que les filles peuvent avoir sur la gestion de leurs menstruations, ainsi que certaines réponses que vous pouvez présenter. Révisez cette fiche attentivement.
- La feuille de facilitation Activité 5 présente un aperçu de toutes les options pour la gestion menstruelle, ainsi que les avantages et les inconvénients de chaque option. Assurez-vous d'identifier les options qui sont disponibles pour les filles dans leurs communautés. Rappelez-vous que le prix des produits est un aspect crucial de l'accès.
- En préparation de l'étape 10, identifiez les mythes courants sur les menstruations dans les communautés des filles.
- Copiez les messages clés de l'activité sur des feuilles séparées dans un tableau à feuilles mobiles afin de vous y référer aux étapes 4 et 9. Gardez les feuilles recouvertes jusqu'à ce que vous soyez prêt à les utiliser.



ÉTAPES À SUIVRE :

En séance plénière : Introduction (10 minutes)

1. Demandez aux filles ce qui leur a été confié : ont-elles eu la chance de parler avec quelqu'un de leur ménage – ou près de leur ménage - au sujet de l'auto-gestion ? Invitez quelques filles à partager leurs expériences
2. Expliquez que dans cette activité, nous examinerons de plus près une partie spécifique de l'auto-gestion : la gestion de l'hygiène menstruelle.
3. Expliquez que la gestion de l'hygiène menstruelle décrit ce que les filles et les femmes peuvent faire pour gérer leurs menstruations. Expliquez que la menstruation est l'écoulement mensuel du sang de l'utérus par le vagin des femmes non enceintes et des femmes pendant leur âge de reproduction. Menstruation est souvent appelé « vos règles » ou « période mensuelle ».
4. Noter qu'il est important de commencer par établir un langage commun sur la menstruation. Demander :
 - **Quels mots les femmes et les filles de votre famille et de votre communauté utilisent habituellement pour désigner les menstruations ?**
 - **Les filles utilisent-elles des mots différents de ceux des femmes adultes ?**
5. Réfléchir sur le pourquoi une menstruation des filles est référée de différentes façons en demandant :
 - **Pourquoi y a-t-il tant de mots pour nommer la même chose ?**
Aidez-les à comprendre que les gens sont parfois embarrassés d'utiliser le mot « menstruation » à cause des mythes et des tabous autour du sang menstruel et des corps des femmes.
6. Expliquez aux filles que dans cette activité nous parlerons ouvertement de la menstruation, parce que c'est un processus naturel que nous partageons tous. En fait, nous pouvons tous en être fiers ! C'est un rappel mensuel de ce que les corps peuvent faire. Il est important d'être ouvert à ce sujet car il nous aide à pratiquer une bonne gestion de l'hygiène menstruelle qui est importante pour rester en bonne santé.

En plénière : Nos cycles (30 minutes)

7. Expliquez aux filles que vous leur donnerez d'abord des informations de base sur la menstruation et le cycle féminin.
8. Distribuez le document Activité 5-D : Le système reproducteur féminin et le cycle et présentez l'information en utilisant les aides visuelles que vous avez préparées à l'avance. Prenez le temps de demander aux filles si elles ont des questions sur ces informations et de répondre à leur mieux.

ASTUCE! N'ayez pas peur d'admettre que vous ne connaissez pas la réponse à une question. Si une question se pose à laquelle vous ne pouvez pas répondre, dites aux filles que vous allez faire la recherche de la question et de revenir à elles la prochaine fois.



NOTE

Les filles peuvent avoir des questions sur la façon dont ce cycle se rapporte à la grossesse. Répondez aux questions très générales et expliquez que vous allez examiner de plus près la santé de la reproduction dans le prochain module.

9. Demandez : **Les menstruations sont-elles perçues comme un processus naturel et positif dans vos familles et vos communautés ?**

Prenez le temps de prendre des commentaires de différentes filles, les encourageant à partager leurs propres pensées sur la menstruation.

10. Expliquez que dans de nombreuses sociétés, la menstruation est associée à la honte et au rejet. Cela rend difficile pour les filles et les femmes de parler ouvertement de cela, ce qui se traduit par :
 - ✓ Les filles et les femmes ayant à cacher qu'elles ont leurs menstruations et qu'elles peuvent être humiliées ou critiquées quand d'autres voient ou sentent le sang.
 - ✓ Les filles et les femmes doivent cacher leurs produits menstruels. Par exemple, elles ne peuvent pas faire sécher dehors au soleil leurs serviettes hygiéniques réutilisables.
 - ✓ Les filles et les femmes se sentent embarrassées pour en parler, même entre elles en privé. Ce qui les empêche de se soutenir mutuellement.
 - ✓ À certains endroits, il existe des normes qui limitent les activités quotidiennes des filles et des femmes. Par exemple, elles ne peuvent pas faire la cuisine ou ne sont pas autorisées à dormir au même endroit que leur mari. Ces normes sont basées sur des mythes persistants au sujet de la menstruation.
11. Demandez aux filles si elles savent certains mythes au sujet des menstruations que les gens dans leurs communautés croient. Demandez-leur de les partager dans le groupe et de discuter des faits qui les sous-tendent.
12. Aider les filles à comprendre que la plupart des mythes ne sont pas fondés sur des faits et qu'ils peuvent rejeter ces mythes. À la fin de la conversation, partagez le premier message clé de l'activité :
 - Les filles peuvent renforcer leur confiance en parlant avec d'autres filles et des femmes dont elles ont confiance en ce qui concerne le cycle féminin. Expérience de votre première menstruation pourrait être un peu un choc, surtout si les filles ne disent pas ce à quoi s'attendre ou ce qui se passe avec leur corps. Les filles peuvent s'entraider en discutant de la menstruation comme un processus naturel pour les adolescentes et les femmes.

En séance plénière : Gestion de l'hygiène menstruelle (25 minutes)

13. Expliquez que vous allez maintenant parler de la gestion de l'hygiène menstruelle : la façon dont les filles et les femmes font face à leurs menstruations. Ensemble, ils feront un plan de la façon dont les filles dans leur communauté peuvent mieux faire face à leur période.
14. Demandez : Que font les femmes et les filles de votre communauté pour capturer le sang de la menstruation ?
15. Après que quelques filles aient partagé leurs réponses, expliquez les avantages et les inconvénients de chaque option mentionnée par les filles (en utilisant la **feuille de facilitation Activité 5**).
16. Expliquer les autres options qui sont disponibles pour les filles, mais qu'elles n'ont pas mentionnées. Assurez-vous également de couvrir les informations sur le maintien du confort et des produits d'hygiène menstruelle sanitaires et appropriés.
17. Demandez : Que devrait faire une fille la première fois qu'elle obtient sa période ?
18. Prenez quelques commentaires des filles. Assurez-vous de suggérer les actions énumérées dans le **document Activité 5-E** si les filles ne les suggèrent pas elles-mêmes.
19. Ensuite, demandez aux filles si elles savent ce qu'une fille peut faire pour gérer la douleur et les sentiments d'inconfort pendant leur période.
20. Après que quelques filles aient partagé ce qu'elles savent et / ou ce qui fonctionne pour elles ; suggère les actions énumérées dans le **Document Activité 5-E** si les filles ne les mentionnent pas elles-mêmes.

ASTUCE! Écoutez attentivement toutes les pratiques que les filles évoquent. Si l'une d'elles reflète des mythes communs sur la menstruation, assurez-vous de le signaler et encouragez-les à contester ces mythes. Par exemple, si une fille suggère qu'une fille devrait rester à la maison quand elle voit sa première période pour éviter d'être taquinée par ses amis, expliquer qu'avoir une période ne devrait pas empêcher une fille de jouer ou d'aller à l'école.



En plénière : Résumer et conclure! (10 minutes)

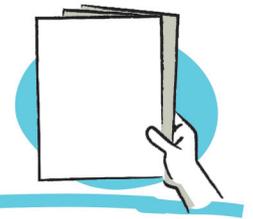
21. Pour conclure l'activité, demandez aux filles si elles ont d'autres questions sur les sujets que vous avez discutés aujourd'hui. Prenez le temps de répondre aux questions qui se posent. Distribuer le **document Activité 5-E** et encourager les filles à le lire quand elles rentrent à la maison.
22. Partager le message clé de l'activité : Les choses que les filles et les femmes font pour rester confortables pendant leurs menstruations sont appelées « gestion de l'hygiène menstruelle ». Il est important de réfléchir à quelles sont les meilleures options. Disponibles pour gérer efficacement et hygiéniquement les menstruations. Bien gérer la menstruation aidera les filles à vivre leur période non pas comme un fardeau, mais comme une occasion d'apprécier leur cycle comme une partie normale de leur vie quotidienne.
23. Avant que les filles ne partent, présenter la tâche à faire à la maison.



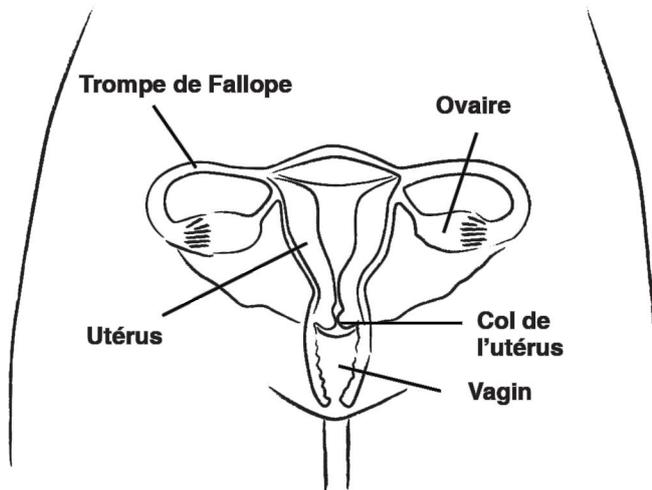
Écrivez-le ! Depuis aujourd'hui, il y avait beaucoup de discussions et de nombreuses informations, la mission à emporter est de réfléchir à cette information. Demandez aux filles d'écrire une lettre à une fille qui verra bientôt leur première période. Ils écrivent à la jeune fille avec des informations importantes, mais aussi pour lui donner son soutien qu'elle ne devrait pas avoir peur ou honte. Expliquez que c'est normal dans leur groupe, certaines filles ont commencé à avoir des règles et d'autres pas. Si elles n'ont pas commencé, elles peuvent considérer la lettre comme une note à elles-mêmes. Si elles ont commencé à menstruer déjà, elles peuvent écrire sur votre expérience personnelle dans la lettre. Elles pourraient avoir une jeune fille à l'esprit pendant qu'elles écrivent. Elles peuvent lui donner la lettre si elles le veulent, ou le lui lire.



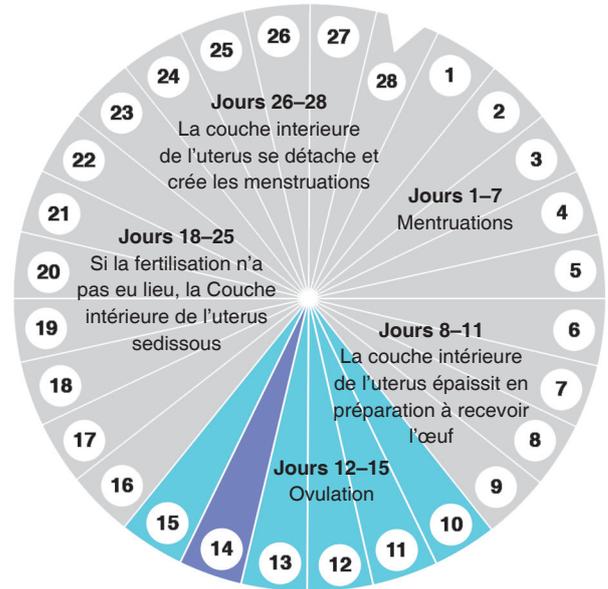
DOCUMENT ACTIVITE 2-D : LE SYSTÈME REPRODUCTIF ET LE CYCLE FÉMININ



LE SYSTÈME REPRODUCTIF FÉMININ



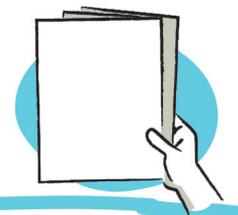
LE CYCLE FÉMININ



- Le cycle menstruel est généralement d'environ 28 jours, mais peut varier de 21 à 35 jours.
- Chaque cycle implique la libération d'un œuf qui se déplace dans l'utérus par les trompes de Fallope. C'est ce qu'on appelle l'ovulation.
- Les tissus et le sang commencent à recouvrir les parois de l'utérus au cas où l'ovule est fécondé. Si l'ovule n'est pas fécondé, la muqueuse de l'utérus est déversée à travers le vagin avec le sang.
- C'est ce qu'on appelle la menstruation.
- Le saignement menstruel dure généralement entre deux et sept jours, avec des jours plus légers et plus lourds.
- Quand un cycle dure le même nombre de jours à chaque fois, il est appelé régulier. Le cycle est souvent irrégulier pour la première année ou deux après que la menstruation a commencé. Certaines filles et les femmes ont des périodes irrégulières pour des périodes plus longues.
- La plupart des femmes et des filles ont une certaine douleur pendant leur période et peuvent également avoir des nausées, se sentir très fatiguées, avoir des maux de tête et / ou un inconfort général. Elles peuvent également se sentir tristes, irritables ou en colère. Tous ces symptômes varient d'une personne à l'autre et peuvent changer avec le temps.
- La menstruation est un processus sain, normal et vital. Elle ne devrait pas être utilisée pour interdire aux femmes et aux filles de faire ce qu'elles veulent ou doivent faire. Lorsque les femmes et les filles prennent les bonnes mesures d'hygiène menstruelle, elles devraient pouvoir continuer leurs activités quotidiennes habituelles.
- Si une période est extrêmement douloureuse, inhabituellement abondante ou très irrégulière, ou est une période manquée, il est important de dire à une femme adulte de confiance et d'aller voir un médecin, car ce pourrait être des signes que quelque chose ne va pas.

Toutes les informations et illustrations adaptées de : Water Aid (2012) Menstrual Hygiene Matters.

DOCUMENT ACTIVITÉ 2-E : QUESTIONS FRÉQUENTES ET RÉPONSES AU SUJET DE LA GESTION DES MENSTRUATIONS



QUESTIONS « COMMENT »	RÉPONSES POSSIBLES
Comment gérer vos premières règles?	<ul style="list-style-type: none"> • Parlez à d'autres filles et femmes, comme votre mère, votre sœur, votre tante, votre grand-mère, votre amie ou une femme âgée de votre communauté • N'ayez pas peur. Il peut être effrayant de voir le sang sur vos sous-vêtements, mais c'est normal et naturel. • Si vous êtes à l'école, dites la matrone, une enseignante ou un collègue.
Comment capturer le sang ?	<ul style="list-style-type: none"> • Placez un chiffon, un tampon, du coton ou du tissu sur vos sous-vêtements. • N'insérez jamais le matériel à l'intérieur de votre vagin. • Changer le tissu, le tampon, le coton ou le tissu tous les deux à des heures régulières ou plus fréquemment si vous pensez que le flux sanguin devient abondant.
Comment se débarrasser du tissu, du tampon, du coton ou du tissu ?	<ul style="list-style-type: none"> • Si vous réutilisez un chiffon, mettez-le dans un sac en plastique jusqu'à ce que vous puissiez le laver avec de l'eau chaude et du savon, puis le sécher au soleil ou le repasser. • Si vous utilisez un tampon, des tissus ou du coton, ou si vous souhaitez jeter votre tissu, enveloppez-le dans du papier pour en faire un emballage propre et placez-le dans le bac afin qu'il puisse être brûlé plus tard. • S'il n'y a pas d'autre option, laissez tomber directement dans la fosse des latrines tant qu'il ne s'agit pas d'un joint d'étanchéité.
Comment vous tenir à l'aise pendant vos règles ?	<ul style="list-style-type: none"> • Chaque jour (matin et soir si possible) lavez vos organes génitaux avec de l'eau et du savon. • Conservez les tissus et les serviettes inutilisés (emballés dans un tissu ou un sac en plastique) à des fins d'utilisation ultérieure. • Tamponner la zone sèche avec un chiffon et mettre un chiffon frais, tampon, coton, ou de tissus sur vos sous-vêtements. • Toujours essayer de l'avant vers l'arrière après la défécation. • Ne jamais laver l'intérieur du vagin avec de l'eau.
Comment gérer la douleur de vos règles ?	<ul style="list-style-type: none"> • Vous pouvez mettre une bouteille d'eau chaude sur votre estomac lorsque vous êtes au repos. • Essayez de faire un peu d'exercice et de garder votre corps actif. • Vous pouvez prendre des analgésiques toutes les quatre à six heures aux jours les plus douloureux.

Adapté de : Roose, S., Rankin, T. et Cavill, S. (2015) « Briser le prochain tabou : l'hygiène menstruelle au sein de l'ATPC », Frontières de l'ATPC : Innovations et aperçus Numéro 6, Brighton : IDS

FEUILLE D'ANIMATION ACTIVITÉ 2 : OPTIONS POUR LA GESTION DE L'HYGIÈNE DES MENSTRUATIONS



OPTIONS DE PROTECTION	AVANTAGES	DÉSAVANTAGES SANITAIRES
Matières naturelles (par exemple boue, fumier de vache ou feuilles)	<ul style="list-style-type: none"> • Gratuit • Disponible localement 	<ul style="list-style-type: none"> • Risque élevé de contamination • Difficile et inconfortable à utiliser
Bandes de sara, kanga ou autre tissu	<ul style="list-style-type: none"> • Facilement disponible sur le marché local • Réutilisable 	<ul style="list-style-type: none"> • Si les vieux chiffons ne sont pas bien nettoyés, ils peuvent devenir insalubres • Les utilisateurs ont besoin d'un endroit privé, avec un approvisionnement en eau et du savon, pour laver et sécher les chiffons
Papier de toilette ou de tissus	<ul style="list-style-type: none"> • Facilement disponible sur le marché local 	<ul style="list-style-type: none"> • Perde la force lorsqu'il est mouillé et peut tomber en morceaux • Difficile à tenir en place • Peut être trop cher • Générer des déchets, donc pas respectueux de l'environnement
Coton	<ul style="list-style-type: none"> • Bonnes propriétés d'absorption • Facilement disponible sur le marché local 	<ul style="list-style-type: none"> • Difficile à tenir en place • Peut être trop cher
Plaquettes réutilisables localement	<ul style="list-style-type: none"> • Disponible localement • Opportunité de génération de revenus • Rentable au fur et à mesure de leur réutilisation • Plus respectueux de l'environnement que les tampons jetables 	<ul style="list-style-type: none"> • Les limitations de la chaîne d'approvisionnement peuvent rendre difficile d'atteindre les utilisateurs potentiels • Les utilisateurs ont besoin d'un endroit privé, avec un approvisionnement en eau et du savon, pour laver et sécher les tampons
Tampons jetables biodégradables localement	<ul style="list-style-type: none"> • Disponible localement • Opportunité de génération de revenus • Respectueux de l'environnement, car dégradés lors de l'élimination • Produits naturels 	<ul style="list-style-type: none"> • Pas toujours suffisamment absorbants ou la forme correcte pour les jours de débit plus élevé • Moins respectueux de l'environnement que les produits réutilisables
Plaquettes réutilisables disponibles dans le commerce	<ul style="list-style-type: none"> • Coûteuses comme les réutilisables • Plus respectueux de l'environnement que les tampons jetables • Disponible sur Internet 	<ul style="list-style-type: none"> • Le coût initial peut être prohibitif • Les utilisateurs ont besoin d'un endroit privé, avec un approvisionnement en eau et du savon, pour laver et sécher les tampons • La plupart des filles pauvres n'ont pas accès à Internet

Adapté de : Roose, S., Rankin, T. et Cavill, S. (2015) « Briser le prochain tabou : l'hygiène menstruelle au sein de l'ATPC », Frontières de l'ATPC : Innovations et aperçus Numéro 6, Brighton : IDS

<p>Tampons jetables disponibles dans le commerce</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Souvent disponibles, sauf dans les endroits éloignés • Gamme de tailles et types disponibles dans certains endroits • Bien conçu grâce à la recherche et au développement • Hygiénique, comme un nouveau est utilisé chaque fois 	<ul style="list-style-type: none"> • Le coût est prohibitif pour de nombreux utilisateurs • Génère beaucoup de déchets à éliminer, donc pas respectueux de l'environnement
<p>Tampons (avec ou sans applicateurs)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pratique et confortable à utiliser • Hygiène, comme un nouveau est utilisé à chaque fois 	<ul style="list-style-type: none"> • Non disponible dans de nombreux pays • Le coût est prohibitif pour de nombreux utilisateurs • Générer beaucoup de déchets à éliminer, donc pas respectueux de l'environnement • Peut ne pas être culturellement approprié pour les adolescentes, car elles doivent être insérées dans le vagin • L'hygiène et la disponibilité d'eau et de savon pour le lavage des mains sont particulièrement importantes, car il faut les insérer dans le vagin
<p>Culottes (également appelées « pantalons », « culottes » ou « sous-vêtements »)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utile pour maintenir un produit sanitaire en place • Bon pour garder la zone vaginale hygiénique 	<ul style="list-style-type: none"> • Le coût peut être prohibitif pour les utilisateurs potentiels • Élastique bon marché peut s'user relativement rapidement
<p>Culottes menstruelles (culottes avec une doublure en caoutchouc)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fourni un niveau supplémentaire de protection contre les fuites pendant les menstruations 	<ul style="list-style-type: none"> • Peut être trop chaud à porter dans les climats chauds et engendrer la sueur. • Impossible d'acheter facilement dans de nombreuses régions • Coût initial élevé
<p>Coupes menstruelles</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Réutilisables • Ne nécessite que le vidage, le lavage et le séchage 	<ul style="list-style-type: none"> • Peut ne pas convenir culturellement aux adolescentes, car elles doivent être insérées dans le vagin • L'hygiène et la disponibilité d'eau et de savon pour le lavage des mains sont particulièrement importantes, car il faut les insérer dans le vagin • Coût initial élevé
<p>Éponges menstruelles</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Réutilisable • Uniquement besoin de vidage, de lavage et de séchage • Produit naturel • Confortable parce qu'ils sont souples et se moulent à la forme du vagin 	<ul style="list-style-type: none"> • Peut-être pas culturellement approprié pour les adolescentes, comme il faut être inséré dans le vagin • L'hygiène et la disponibilité d'eau et de savon pour le lavage des mains sont particulièrement importantes, car il faut les insérer dans le vagin • Coût initial élevé • Durant un maximum de six mois • Délicat et facilement déchiré

ACTIVITÉ 3 : QUI DÉCIDE AU SUJET DU CORPS DES FILLES³ ?

Les filles commencent en dessinant ce qu'elles ont appris sur une « femme parfaite » et puis utilisent leurs dessins pour discuter des normes de beauté qui prévalent dans leurs communautés. Elles commencent à rejeter ces normes en réfléchissant sur l'arbitraire de ces normes dans différentes cultures et comment les images des médias d'hommes et de femmes parfaits sont irréalistes et stéréotypés. Enfin, elles discutent comment le « mythe de la beauté » affecte négativement leur propre vie et la vie de ceux qui les entourent, ainsi que ce qu'elles peuvent faire pour changer cela.

Dans cette activité, les filles vont dessiner le contour d'une jeune fille et un garçon pour discuter de qui prend des décisions qui affectent les différentes parties de leur corps. Ensuite, elles s'engagent dans une discussion de groupe sur les raisons pour lesquelles cela et ce que cela signifie pour les filles et les femmes dans leurs communautés. Enfin, elles établissent des liens entre ces décisions et leur droit à l'intégrité corporelle.

 <p>TOUS ÂGES</p>	 <p>1 HEURE</p>	DE QUOI A-T-ON BESOIN <ul style="list-style-type: none">• Tableaux à feuilles mobiles• Papier tableau à feuilles libres• Des feutres• Document Activité 6-F : Qui décide de notre corps ? (Deux exemplaires par petit groupe)	LIENS VERSKAP <ul style="list-style-type: none">• Comprendre son droit au plein respect de l'intégrité corporelle.• Reconnaître qu'elle devrait être en mesure de faire ses propres choix concernant son corps.• Reconnaître les normes dans sa communauté et sa famille qui influencent sa capacité à faire ses propres choix.
---	---	---	---



MESSAGES CLÉS

- L'intégrité corporelle est le droit d'avoir notre corps et les limites que nous définissons autour de lui et qui sont à respecter. Personne n'a le droit de forcer quelqu'un d'autre à faire ou d'expérimenter quelque chose que nous ne voulons pas.
- Les règles sociales influencent les capacités des filles à faire les choix qui affectent leur vie. Ces règles sociales sont appliquées par des membres de la famille et de la communauté qui tentent de déterminer ce que les filles devraient penser, dire, sentir, faire et où elles peuvent aller.
- Comprendre le pouvoir que les autres ont sur la vie des filles peut être bouleversant pour elles, mais il peut aussi être la première étape vers leur autonomisation. Afin d'avoir plus de contrôle sur les décisions qui les concernent, les filles doivent d'abord être conscientes de qui et pourquoi a pris ces décisions pour elles et sur le potentiel de travailler ensemble pour changer les règles sociales.



CONSEILS AUX FACILITATEURS

- Noter que l'intégrité corporelle est un sujet délicat pour la plupart des gens : il s'agit d'un corps qui est très personnel, en particulier dans les sociétés qui ont des normes strictes qui cherchent à contrôler les corps des filles et des jeunes femmes et leurs sentiments. Rappelez-vous toujours qu'il peut être un processus douloureux pour les filles de prendre conscience des nombreuses façons dont les autres décident pour elles sur leurs propres corps et être prêt à les soutenir dans ce dont elles ont besoin.
- Préparez-vous à cette activité en analysant les défis à l'intégrité corporelle que les filles du groupe pourraient rencontrer. Par exemple, quelle est la violence contre les filles dans leurs écoles et dans leurs communautés ? Les filles sont-elles capables de marcher seules ? Sont-elles capables de s'habiller comme elles le veulent ? Comment ces questions sont-elles traitées ? Il serait bon de parler aux facilitateurs communautaires qui travaillent dans les communautés de filles sur ces questions pour développer un meilleur sens du contexte des filles.

This activity is adapted from :Akina Mama waAfrika. (2010). *Sexual and Reproductive Health and Rights and Violence Against Women in conflict-affected African contexts : An AWLI Training Guide.*



AVANT DE COMMENCER

- Examinez l'illustration de Sabine à la page 8 de la section « Définition de la scène ». Notez que dans cette activité, les filles seront invitées à faire des illustrations similaires.
- Copiez la définition de « intégrité corporelle » incluse dans le glossaire du module afin que vous puissiez vous y référer à l'étape 3. Gardez la feuille couverte jusqu'à ce que vous êtes prêt à l'utiliser.
- Copiez les messages clés de l'activité sur des feuilles de tableau mobiles séparées pour vous y référer aux étapes 10, 12 et 13. Gardez les feuilles recouvertes jusqu'à ce que vous soyez prêt à les utiliser.

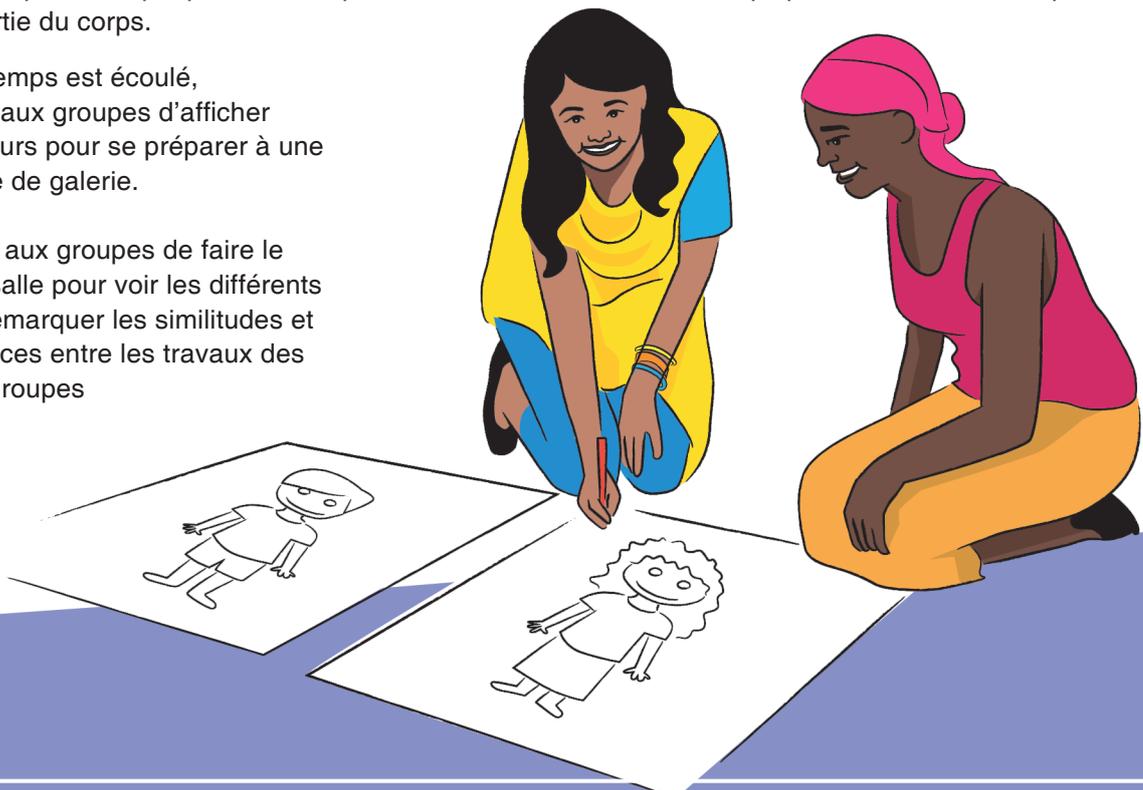
ÉTAPES À SUIVRE :

En séance plénière : Introduction (15 minutes)

1. Demandez aux filles sur l'affectation du journal : ont-elles eu la chance d'écrire une lettre à une jeune fille au sujet de l'obtention de leur menstruation pour la première fois ? Est-ce que l'une d'entre elles a effectivement livré cette lettre ? Invitez quelques filles à partager leur expérience.
2. Expliquez que dans cette activité nous analyserons qui prend des décisions sur différents aspects de notre corps.
3. Partagez la définition de « intégrité corporelle » du tableau que vous avez préparé à l'avance :
Intégrité corporelle : Le droit de faire respecter son corps et ses limites et de ne pas obliger les autres à faire ou à expérimenter quelque chose que l'on ne veut pas.
4. Diriger une brève conversation sur ce concept en demandant :
 - Qu'est-ce que cela signifie pour toi ?
 - Quelles sont les limites ? Avez-vous l'impression que les gens respectent vos limites ?

En petits groupes : Qui décide ? (20 minutes)

5. Utiliser un moyen amusant pour former des groupes de 4-5 filles et leur fournir 2 feuilles de papier à feuilles mobiles, des marqueurs et 2 copies du **document Activité 6-F**.
6. Demandez-leur de prendre 15 minutes pour dessiner le contour d'une adolescente sur une feuille et d'un adolescent sur l'autre feuille. Ensuite, demandez-leur de discuter des questions énumérées dans le **document Activité 6-F** pour chaque partie du corps et d'écrire sur leurs contours qui prend des décisions qui affectent chaque partie du corps.
7. Quand le temps est écoulé, demandez aux groupes d'afficher leurs contours pour se préparer à une promenade de galerie.
8. Demandez aux groupes de faire le tour de la salle pour voir les différents tracés et remarquer les similitudes et les différences entre les travaux des différents groupes



En séance plénière : Nos corps, nos décisions (15 minutes)

9. Invitez les filles à s'asseoir autour d'un cercle pour une brève discussion du travail en groupe. Demandez aux filles de partager des exemples précis de leur propre vie pour répondre à ces questions :
 - Les différents groupes ont-ils présenté des points de vue très différents sur qui décide de notre corps ? Qu'y avait-il de semblable et de différent ?
 - Dans quelle mesure ce que nous faisons avec notre corps contrôlé par d'autres - comme notre famille, la communauté, la religion ?
 - Ya-t-il des différences entre les personnes qui décident des corps des garçons et celles des filles ? Quelle partie de notre corps est la plus remarquable ?
10. Aider les filles à comprendre que les normes sociales jouent un rôle important sur ce que leur corps peut et ne peut pas faire en partageant le deuxième message clé de l'activité :
Les règles sociales influencent les capacités des filles à faire les choix qui affectent leur vie. Ces règles sont appliquées par des membres de la famille et de la communauté qui tentent de déterminer ce que les filles devraient penser, dire, sentir, faire et où elles peuvent aller.
11. Inviter les filles à penser à propos du potentiel de changement en demandant :
12. Comment pouvons-nous changer la façon dont notre société est contrôlée par la société et la culture ?
En d'autres termes : Comment pouvons-nous avoir plus de contrôle sur notre propre corps ?

Assurez-vous que les points suivants sont inclus dans la conversation :

- ✓ Si les membres de notre famille sont ouverts à la discussion des règles sociales, nous pouvons essayer de leur parler de notre droit de faire des choix.
- ✓ Cependant, même si nous discutons du pouvoir de faire des choix individuels, l'action collective est nécessaire pour contester les règles sociales qui touchent toutes les filles.
- ✓ Expliquez aux filles comment ce projet vise à modifier les règles sociales afin qu'elles puissent mieux faire valoir leurs droits, y compris le droit à l'intégrité corporelle. Soutenez-les dans la compréhension que le fait d'être dans une fille est une première étape importante dans ce processus
- ✓ Rappelez aux filles qu'il y a toujours eu des filles et des femmes puissantes luttant pour leurs droits.



ASTUCE!

Rappelez aux filles de l'activité 8 de l'unité 2 où elles ont appris des filles courageuses, des femmes et des mouvements qui ont combattu pour les droits des filles.

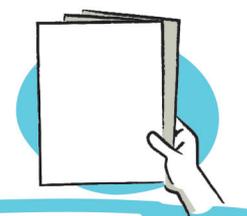
13. Aider les filles à comprendre que les normes sociales jouent un rôle important sur ce que leur corps peut et ne peut pas faire en partageant le troisième message clé de l'activité :

Comprendre le pouvoir que les autres ont sur la vie des filles peut être bouleversant pour eux, mais il peut aussi être la première étape vers leur autonomisation. Afin d'avoir plus de contrôle sur les décisions qui les concernent, les filles doivent d'abord être conscientes de qui et pourquoi a pris ces décisions pour elles et sur le potentiel de travailler ensemble pour changer les règles sociales.

En séance plénière : Nos corps, nos décisions (15 minutes)

14. Conclusion en soulignant que le respect de l'intégrité corporelle est un droit que nous avons tous bien que ce droit soit souvent et à bien des égards non pleinement respecté. Partager le premier message clé de l'activité pour souligner l'intégrité physique comme un droit :
14. L'intégrité corporelle est le droit d'avoir notre corps et les limites que nous avons fixés autour d'elle respecté. Personne n'a le droit de forcer quelqu'un d'autre à faire ou d'expérimenter quelque chose qu'il ne veut pas.

DOCUMENT ACTIVITE 3-F : QUI DÉCIDE AU SUJET DE NOTRE CORPS ?



1. Commencez par dessiner le contour d'une fille et d'un garçon dans des feuilles de papiers séparées.
2. Ensuite, discutez de qui décide de chaque partie du corps pour les filles et pour les garçons en discutant les questions incluses pour chaque partie du corps.
3. Ensuite, écrivez qui décide sur chaque partie à côté de la partie correspondante des dessins.
4. Lorsque vous avez terminé, affichez vos dessins sur un mur.

PARTIE DU CORPS	QUESTIONS POUR DISCUTER DE QUI DECIDE
Tête (ce que nous pensons et ce que nous savons)	<ul style="list-style-type: none"> • Pouvez-vous penser et apprendre ce que vous voulez ? • Qui décide de ce que vous pensez ? • Qui décide si vous allez à l'école ? • Qui décide si vous pouvez écouter la radio ou utiliser Internet ?
Lèvres (ce que nous disons)	<ul style="list-style-type: none"> • Pouvez-vous parler votre esprit ? • Qui décide quand et où vous pouvez parler ?
Cœur (ce que nous ressentons)	<ul style="list-style-type: none"> • Êtes-vous libre de ressentir ce que vous voulez et d'exprimer vos sentiments ? • Pouvez-vous le montrer quand vous vous sentez vulnérable ? • Qui décide des émotions que vous pouvez montrer ?
Mains (ce que nous faisons)	<ul style="list-style-type: none"> • Qui décide quel genre de travail vous faites ? • Qui décide de votre rôle dans la famille ?
Organes sexuels et reproductifs (comment nous vivons notre sexualité et notre capacité reproductive)	<ul style="list-style-type: none"> • Êtes-vous libre de dire à quelqu'un que vous l'aimez ? • Êtes-vous libre de décider si, quand et comment avoir des rapports sexuels ? • Êtes-vous libre de décider si, quand et comment avoir des enfants ?
Pieds (où nous pouvons aller et comment nous y arrivons)	<ul style="list-style-type: none"> • Pouvez-vous décider d'aller rendre visite à un ami ou un membre de la famille ? • Avez-vous besoin de demander la permission de sortir ? • Est-il sécuritaire pour vous de marcher jusqu'à l'école ou chez un ami ?

Ce document est adapté de : Akina Mama wa Afrika. (2010). La santé et les droits sexuels et génésiques et la violence contre les femmes dans les contextes africains touchés par un conflit : Guide de formation de l'AWLI.

ACTIVITÉ 4 : COMMUNIQUER LA CONFIANCE EN SON CORPS

Les filles commencent par discuter des différents éléments et des exemples de communication non verbale. Ensuite, elles se divisent en paires pour pratiquer comment communiquer la confiance en son corps et de donner des commentaires à l'autre. Enfin, elles acceptent de se soutenir mutuellement pour développer ces compétences et réfléchir à la conclusion du module *Être confiante en son corps*.



TOUS ÂGES



1 HEURE

DE QUOI A-T-ON BESOIN

- Tableaux à feuilles mobiles
- **Document Activité 7-G : Messages clés sur la confiance en soi** (un exemplaire par fille)



LIENS VERSKAP

- Communiquer efficacement ses intérêts et ses besoins concernant son intégrité corporelle et la confiance en son corps auprès des membres de la famille et de la communauté.



MESSAGES CLÉS

- **Quand une fille est confiante, elle le montre dans la façon dont elle agit et se porte lorsqu'elle interagit avec les autres.** De fortes aptitudes à la communication non verbale sont aussi importantes que de fortes capacités de communication verbale lorsqu'il s'agit d'être entendu.



CONSEILS AUX FACILITATEURS

- Bien que la communication non verbale soit d'une importance cruciale pour faire passer votre message, la plupart des gens n'en sont pas conscients. Si les filles trouvent difficile de comprendre les différents éléments de la communication non verbale, leur donner des exemples de ce que vous entendez par exagérer votre communication non verbale. Par exemple : si vous voulez discuter de gestes, montrez-leur des versions exagérées de gestes différents que vous pouvez faire pour souligner un point.
- Il s'agit de la dernière activité du module *Être confiante en son corps*. Planifier une brève célébration pour la fin de l'activité pour féliciter les filles pour leur dévouement à apprendre ensemble



AVANT DE COMMENCER

- La communication non verbale est culturellement spécifique. Par exemple, il pourrait ne pas être approprié dans certains contextes de paraître quelqu'un dans les yeux ou de faire un contact physique. Assurez-vous de passer en revue cette activité et de faire des ajustements pour tenir compte des sensibilités culturelles. Cependant, soyez conscient que les règles sociales concernant la communication ont tendance à être différentes pour les hommes et les femmes et donc communiquer de manière assertive peut impliquer des normes de genre difficiles.
- Dans cette activité, les filles seront invitées à se donner mutuellement des commentaires. Faites quelques copies du document Activité 7-C : L'art de donner et de recevoir des commentaires afin que vous puissiez rappeler aux filles les conseils de base pour se donner mutuellement des commentaires desoutien.
- Copiez les messages clés de l'activité sur un tableau à feuilles mobiles pour L'étape # 12. Gardez la feuille couverte jusqu'à ce que vous soyez prêt à l'utiliser.

ÉTAPES À SUIVRE :

En séance plénière : Introduction (10 minutes)

1. Invitez les filles à se souvenir des activités sur « prendre soin de vous » et « intégrité corporelle ». Rappelez-leur que dans ces activités ils ont pensé à ce qu'ils aimeraient changer sur la façon dont ils prennent soin d'eux-mêmes et sur la prise de décisions qui affectent leurs corps. Demandez : Quelles sont certaines des choses que vous voulez changer ?
2. Après quelques filles partager leurs réponses, souligner que la communication de vos besoins aux autres est une étape importante dans la prise de bien soin de vous-même et dans la revendication de votre droit à l'intégrité corporelle. Expliquez que nous avons déjà discuté de ce que vous voulez dire, donc dans cette activité nous allons paraître de plus près comment vous le dites.
3. Expliquez que beaucoup de notre communication se fait sans même parler. C'est ce qu'on appelle la communication non verbale. Demandez : Comment communiquer sans le langage ? Prenez quelques suggestions des filles et écrivez-les sur un tableau à feuilles mobiles.
4. Discuter de chaque forme de communication non verbale, en demandant un « bon » et un « mauvais » exemple de chacun.
Assurez-vous de couvrir tous ces types de communication, en ajoutant à la liste ceux qui n'ont pas été mentionnés par les filles :
 - Mouvements / gestes du corps
 - Posture
 - Contact visuel
 - Ton de la voix
 - Distance (proximité ou espace personnel)
 - L'expression faciale
 - Le contact physique

ASTUCE!

Rappelez-vous que ce qui constitue les bonnes et les mauvaises manières de communiquer non verbalement dépend du contexte culturel, mais peut aussi refléter les normes de genre. Assurez-vous de profiter de l'occasion pour réfléchir à la manière dont les filles sont souvent appelées à communiquer de manière soumise et à discuter de stratégies pour adopter des styles de communication plus assertifs.



5. Terminez cette partie de l'activité en soulignant que les communications non verbales sont également importantes si vous écoutez plutôt que de parler. Pour expliquer ce point, revenir à certains des éléments et demander des exemples de la façon de communiquer avec votre corps que vous écoutez activement.

En séance plénière : Introduction (10 minutes)

6. Demandez aux filles de choisir un partenaire pour cette partie de l'exercice.
7. Expliquez qu'ils travailleront par deux pour pratiquer la communication avec la confiance du corps. Prenez le temps d'aider les filles à choisir ce qu'elles veulent parler dans leur pratique :
 - Demandez aux filles de réfléchir à une situation récente dans laquelle elles voulaient communiquer quelque chose au sujet de leur santé, de leurs soins personnels ou de leurs limites personnelles. Encouragez les filles à choisir une situation qui pourrait se reproduire pour que ce qu'ils pratiquent aujourd'hui les aide à l'avenir. Donnez-leur quelques minutes pour sélectionner un sujet.
 - Demandez-leur de réfléchir à la personne avec qui ils ont essayé de communiquer et de la réaction de ce dernier. Donnez-leur quelques minutes pour discuter de la réaction de la personne.
8. Ensuite, demandez aux filles de jouer le rôle de cette interaction en utilisant une communication verbale et non verbale assertive. Rappelez-leur que les deux parties (le locuteur et l'auditeur) doivent montrer une communication non verbale.
9. Inviter les filles à prendre quelques minutes pour se donner mutuellement des commentaires de soutien.

ASTUCE!

Rappelez aux filles que, dans le module Être assuré, elles ont appris l'art de donner et de recevoir des commentaires. Vous devrez peut-être prendre quelques minutes pour vous assurer qu'elles se souviennent des règles de base de la rétroaction de soutien.



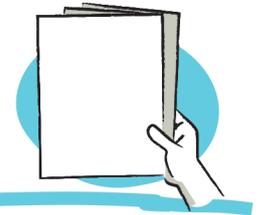
10. Demandez aux filles de changer de rôle et de répéter le jeu de rôles, en tenant compte des commentaires qu'elles ont donnés les unes aux autres.

En plénière : Résumer et conclure ! (20 minutes)

11. Demandez aux filles de revenir dans un cercle et invitez-les à partager leurs réflexions sur l'exercice de jeu de rôles en demandant :
 - **Qu'avez-vous appris de cet exercice ?**
 - **Était-ce facile ou difficile de communiquer avec la confiance du corps ? Pourquoi ?**
 - **Comment pouvez-vous continuer à vous soutenir mutuellement pour développer une communication non verbale forte ?**
12. Récapitulatif en partageant les messages clés de cette activité, en utilisant le tableau à feuilles mobiles que vous avez préparé à l'avance.
13. Expliquez que c'était la dernière activité dans le module Être corps confiant et que vous aimeriez entendre leurs réflexions sur :
 - **Quelle a été la chose la plus importante que vous avez appris dans cette unité ?**
 - **Comment allez-vous l'utiliser dans votre vie quotidienne ?**
14. Distribuer le **document BBC-G** et inviter les filles à les tenir à portée de main pour qu'elles puissent consulter les messages clés du module chaque fois qu'elles le désirent.
15. N'oubliez pas de prendre du temps pour célébrer!



DOCUMENT DE TRAVAIL ACTIVITÉ 4-G : MESSAGES CLÉS SUR LA CONFIANCE EN SON CORPS



Une fille est « confiante en son corps » quand elle a une image positive de son corps. L'inverse est également vrai : avoir une faible confiance en soi aura une influence négative sur son image d'elle-même.

Respectant son corps pour ce qu'il peut faire est une étape clé pour la confiance en son corps. Souvent, les gens passent trop de temps à penser à ce qu'ils ressemblent au lieu d'apprécier ce que leur corps peut faire.

Ce que les autres disent sur le corps d'une personne ou sur la façon dont ils regardent peuvent avoir un effet énorme sur leur confiance en leur corps. Les filles peuvent soutenir leurs pairs pour avoir une image corporelle positive et pour être corps confiant en les complimentant et en les encourageant à se concentrer sur toutes les choses qu'ils sont capables de faire.

Les normes de beauté changent de la culture à la culture, mais dans tous les endroits, les filles et les femmes ressentent de la pression de changer leur apparence. Parfois, cela nécessite des chirurgies risquées, des régimes malsains et autres pratiques nuisibles et douloureuses.

Le « mythe de la beauté » est un standard impossible de beauté pour les filles et les femmes qui est construit et diffusé par les médias. Il est appelé un « mythe » parce que les femmes dans les images que nous voyons n'existent pas comme nous les voyons : leurs corps et leurs images sont manipulés pour leur faire paraître la façon dont les médias veulent qu'ils regardent.

Le « mythe de la beauté » peut avoir un effet négatif sur la confiance des filles. Comprendre le « mythe de la beauté » peut aider les filles à rejeter ces normes et à embrasser une définition plus inclusive de la beauté, diminuant ainsi la puissance de ce mythe sur leur vie.

Pour que chacun se sente bienvenu et heureux dans ce groupe et dans ses communautés, il est important de reconnaître, de respecter et de célébrer la diversité. Dans tout groupe ou communauté, il existe des similitudes et des différences entre les individus. Ces différences peuvent être dans notre façon de voir, dans nos capacités physiques, dans notre mode de vie, dans nos croyances et nos préférences, dans notre origine et dans la langue que nous utilisons, parmi de nombreuses autres sources de diversité.

« Être en bonne santé » est plus que « ne pas être malade ». Être en bonne santé exige aussi de se sentir heureuse, confiante dans son corps, se sentir bien émotionnellement et se sentir heureuse et soutenue dans ses relations.

« Prendre soin de soi » implique de prendre soin de soi et de son corps. Si les filles apprécient leur corps pour ce qu'il peut faire, elles sont plus susceptibles d'en prendre bien soin. Cela inclut manger bien, se reposer, faire de l'exercice, profiter de bons moments avec les amis et la famille, nourrir leur propre image du corps, faire ce qu'ils peuvent pour éviter de tomber malade, aller au médecin quand ils se sentent mal et en prenant bien soin de leur hygiène personnelle.

Les filles peuvent renforcer leur confiance en parlant avec les autres filles et les femmes en qui elles ont confiance au sujet du cycle féminin. Faire l'expérience de leur première menstruation pourrait être un peu un choc, surtout si les filles ne sont pas dites à quoi s'attendre ou ce qui se passe avec leur corps. Les filles peuvent s'entraider en discutant de la menstruation comme un processus naturel pour les adolescentes et les femmes.

Les choses que les filles et les femmes font pour rester confortable pendant leurs menstruations sont appelées « gestion de l'hygiène menstruelle ». Il est important de réfléchir sur quelles sont les meilleures options disponibles pour gérer les menstruations de manière efficace et hygiénique. La bonne gestion de la menstruation aidera les filles à faire l'expérience de leur période non pas comme un fardeau mais comme une occasion d'apprécier leur cycle comme une partie normale de leur vie quotidienne.

L'intégrité corporelle est le droit d'avoir notre corps et les limites que nous avons fixés autour de celui-ci respectées. Personne n'a le droit de forcer quelqu'un d'autre à faire quelque chose ou de faire l'expérience de quelque chose qu'ils ne veulent pas.

Les règles sociales influencent les capacités des filles à faire les choix qui affectent leur vie. Ces règles sociales sont appliquées par des membres de la famille et de la communauté qui tentent de déterminer ce que les filles devraient penser, dire, sentir, faire et où elles peuvent aller.

Comprendre le pouvoir que les autres ont sur la vie des filles peut être bouleversant pour elles, mais il peut également être la première étape vers leur autonomisation. Afin d'avoir plus de contrôle sur les décisions qui les touchent, les filles doivent d'abord savoir qui et pourquoi prends ces décisions pour eux et sur le potentiel de travailler ensemble pour changer les règles sociales.

Quand une fille est confiante, elle le démontre dans la manière dont elle agit et se porte lorsqu'elle interagit avec les autres. Les compétences fortes en communication non verbales sont aussi importantes que de bonnes aptitudes de communication verbale lorsqu'il s'agit d'être entendu.



CONCLUSION

Au terme de cette unité, les filles sont appelées à l'engagement pour la confiance en leur corps. Les engagements à prendre peuvent se compter parmi les suivants :

Une fille est « confiante » quand elle a une image positive de son corps. Il est important de respecter son corps pour ce qu'il peut faire. Ceci est une étape clé dans la confiance en son corps.

Ce que les autres disent sur le corps d'une personne ou sur la façon dont ils regardent peuvent avoir un effet énorme sur leur confiance en leur corps. Il est alors important pour les filles de soutenir leurs pairs dans le développement d'une image corporelle positive et d'avoir confiance en leur corps en les complimentant et en les encourageant à se concentrer sur toutes les choses qu'elles sont capables d'accomplir.

Comprendre le pouvoir que les autres ont sur la vie des filles peut être bouleversant pour elles mais il peut aussi être la première étape vers leur autonomisation. Afin d'avoir plus de contrôle sur les décisions qui les touchent, les filles doivent d'abord être conscientes de ces décisions et travailler ensemble pour changer les règles sociales.

L'intégrité corporelle est le droit d'avoir notre corps et les limites que nous avons fixés autour de celui-ci doivent être respectées. Personne n'a le droit de forcer une fille à faire ou à expérimenter quelque chose qu'elle ne veut pas. N'autorisons personne à violer notre corps.

PLAN INTERNATIONAL

Plan International Siège.
Dukes Court, bloc A, rueDuke,
Woking, Surrey. GU21 5BH.
Royaume-Uni.

Tél : (+44) 1483 755 155

Fax : (+44) 1483 756 505

www.plan-international.org



Adaptation avec l'appui de l'équipe de Plan International Bénin et les ONG associées (CERD-BENIN, FODDEB et CeRADIS) grâce au projet de renforcement de la société civile pour la réalisation des droits de l'enfant au Bénin sur financement SIDA/SNO.