



Action

à la carte

Menu d'idées et d'ateliers
pour jeunes femmes engagées

La carte du mérite



Objectif:

- ★ L'objectif de cette activité est, pour les participantes, d'apprendre sur elles-mêmes, sur leurs mérites et qualités, et d'examiner si elles les mettent suffisamment en application dans leur vie.

Durée:

La durée de cette activité dépend du nombre de participantes. Elle peut durer une heure.

Nombre de participantes:

Il est préférable de faire cette activité avec un groupe de 10 personnes ou moins.

Matériel:

52 « cartes du mérite » qui ont un dessin au recto et un mot au verso.

Notes:

La facilitatrice doit savoir comment expliquer les mérites, ce qu'ils signifient et comment ils sont utilisés. Comme cette activité nécessite des compétences en lecture, sois attentive car certaines personnes peuvent être analphabètes, avoir de la difficulté à voir ou être inconfortable de lire. Dans ces cas, tu peux suggérer que la personne à côté d'elle leur lise la carte ou offrir de la lire toi-même.

Activité:

La facilitatrice éparpille les cartes pour que l'image soit visible, sur une table ou par terre et demande aux participantes de regarder les cartes et d'en choisir une qu'elles aiment ou qui leur parle (suggère-leur de suivre leur première idée). Une fois que chacune a choisi sa carte, les participantes lisent pour elle-même le mérite inscrit au verso. Ensuite, la facilitatrice montre l'image de sa carte et explique pourquoi elle l'a choisi. Elle lit ensuite le mérite inscrit à l'endos, dit ce qu'elle pense de ce mérite et explique comment ce mérite fait partie de sa vie. À tour de rôle, chaque participante fait de même. Il se peut que le mérite soit quelque chose qu'elles mettent en pratique dans leur vie de tous les jours alors, la carte est un rappel de ce qu'elles font de bien et du fait qu'elles sont appréciées pour ça. Peut-être est-ce aussi une qualité qui était habituellement la leur mais qu'elles ont laissée de côté ; alors, il s'agit d'un rappel de ce vers quoi elles peuvent revenir. Peut-être est-ce aussi quelque chose qu'elles ont toujours voulu mettre en pratique dans leur vie mais qu'elles n'ont jamais fait ; alors, la carte leur rappelle que c'est en elles et qu'elles peuvent le faire. Peut-être est-ce quelque chose qu'elles n'ont jamais fait, alors devraient-elles s'examiner de l'intérieur et se questionner sur ce qu'elles aimeraient faire?

Contribution

Bev Walker

Journalisme et exploration de problématiques

Atelier d'Ophelia's Voice



Description

Voici quelques notes sur la session d'exploration de problématiques :

1. Cet outil peut très bien servir aux groupes nouvellement formés où les participantes ne se sentent pas encore assez confiantes pour s'exprimer et exprimer leurs idées librement.
2. C'est aussi une excellente ressource pour permettre à chacune de verbaliser ses opinions, promouvoir la discussion et apprendre à connaître quelles problématiques touchent le plus les participantes.
3. Encourage le partage des expériences personnelles sur les sujets qui sont emmenés mais insiste sur la politique « Ce qui est dit dans cet atelier reste dans cet atelier ».
4. Dépendant de la qualité de l'attention, des intérêts personnels et de la grandeur du groupe, sens-toi à l'aise d'ajouter ou d'échanger ces suggestions d'activités afin de mieux satisfaire les besoins de ton groupe.

Objectifs

Les objectifs de l'atelier sont :

- ★ Planifier une nouvelle série d'ateliers et discuter de certains sujets en impliquant au maximum les participantes. L'atelier fonctionne encore mieux dans un programme où ce sont les participantes qui assurent le leadership car elles sont déjà bien impliquées.
- ★ Identifier quelles problématiques préoccupent davantage les filles en ce moment.
- ★ Créer une atmosphère confortable et amicale pour les prochaines rencontres.
- ★ Encourager la réflexion personnelle et la discussion.

Durée

Approximativement 1 à 2 heures. Assure-toi de prévoir suffisamment de temps pour l'activité de création et la discussion ; habituellement, prévoir plus de temps que ta première anticipation est une bonne idée.

Nombre de participantes

Essaie de constituer un petit groupe intime ; à Ophelia's Voice, nous aimons les groupes de 8 à 15 personnes- assez de gens pour animer une bonne discussion mais personne ne se trouve effacé par le nombre.

Matériel nécessaire

- Une grande tablette à dessin et des marqueurs
- Du papier collant et des murs pour coller les feuilles de la tablette à dessin
- Un endroit confortable pour s'installer/ des oreillers...
- Divers articles de journaux et des ressources sur les questions touchant l'adolescence
- Un cahier de note/journal pour chaque participante
- De vieux magazines
- Ciseaux et colle
- Rubans, bouton, tissus, du matériel de bricolage
- Stylos/ crayons

Comment ça marche

1. Débute avec une activité brise-glace ou un jeu des noms pour relaxer les participantes et les mettre en confiance les unes par rapport aux autres.
2. La facilitatrice anime un « brainstorm » sur les problématiques les plus importantes auxquelles sont confrontées les adolescentes. Prépare des questions de discussion si tu crois que ça peut t'aider. (Par exemple : Pensez-vous qu'il est plus difficile d'être une adolescente aujourd'hui que ça ne l'était avant? Pourquoi? Quels problèmes rencontrez-vous dans votre vie de tous les jours ? Sur quels sujets aimeriez-vous être conseillées? Où allez-vous, vous et vos amis, quand vous cherchez une réponse à vos questions? Etc.) Écris les idées qui sortent sur la grande tablette à dessins.
3. Une fois les idées sorties, colle les feuilles sur les murs. Explique le concept de « Pointocratie ». (Chaque participante doit voter pour les thématiques qui la touchent le plus en faisant un point au marqueur sur les feuilles des thèmes correspondants. Chaque participante a le droit d'utiliser 3 « points », elle peut les utiliser sur trois sujets différents, tous les mettre sur celui qui lui tient beaucoup à cœur, etc. Laisse la chance aux participantes de voter pour leurs idées.)
4. Compte les points et essaie d'établir un consensus des 5 thématiques les plus importantes pour le groupe. En utilisant d'autres feuilles de papier de la grande tablette, écris les dates des prochaines rencontres et demande aux participantes des idées sur l'organisation de ces rencontres. Demande des suggestions sur les conférencières, les activités artistiques, etc. qui les intéresseraient.
5. Après cette activité, laisse aux filles le temps de décorer leur journal avec le matériel de bricolage que tu auras emmené. Encourage-les à écrire leurs expériences au cours de la session ou leurs expériences personnelles concernant les thématiques qui viennent d'être énumérées. Si tu veux, crée une liste de « démarreurs journalistiques » pour les aider lorsqu'elles ne savent pas quoi écrire (des citations, des questions, etc.). Elles peuvent partager ce qu'elles ont écrit dans leur cahier si elles en ont envie.

Un dernier conseil?

Assure-toi de créer une atmosphère sécurisante, informelle, confortable et agréable. Si c'est le cas, les filles se sentiront plus à l'aise de participer et de partager leurs idées. Ne les juge pas, ne les discrimine pas et sois très ouverte à toutes les idées partagées.

Pour informations :

Joanne Cave, Directrice jeunesse

Ophelia's Voice Youth Empowerment Ltd.#2 Haythorne Crescent, Sherwood Park,
Alberta T8A 3Z8

Ph. (780) 819 – 7035

opheliasvoice@gmail.com

Une toile d'unicités



Description

Cette activité sert de brise-glace : elle invite les participantes à se présenter les unes aux autres et leur rappelle qu'elles sont uniques tout en leur permettant de créer des liens entre elles.

Objectifs

- ★ Le but de cet atelier est d'apprendre à se connaître tout en montrant pourquoi chacune, à sa manière, est unique et spéciale.

Durée

10 - 20 minutes (dépendant du nombre de participantes)

Matériel

- balle de fil
- ciseaux

Activité

Les participantes se tiennent en cercle. La facilitatrice tient la balle de fil et explique : « Présente-toi (d'où tu viens, qui tu es) et nomme quelque chose de toi que tu crois unique et que personne d'autre que toi, autour du cercle, n'aura ». En tenant l'extrémité du fil, la facilitatrice lance la balle à une autre personne qui se présente à son tour, tient le fil et relance la balle. Le jeu continue jusqu'à ce que tout le monde ait eu son tour. La dernière personne doit relancer la balle à la facilitatrice qui pointe chaque personne en nommant ce qu'elle a d'unique qui en fait quelqu'un de spécial. La facilitatrice peut aussi montrer les liens qui se sont tissés avec le fil qui représentent le fait que, bien que nous soyons toutes uniques, nous sommes aussi toutes reliées, d'une certaine manière, les unes aux autres (ex : par le genre, l'appartenance culturelle...).

La facilitatrice coupe ensuite le fil là où elle le tient et passe les ciseaux à la personne qui est à côté d'elle pour qu'elle fasse de même, jusqu'à ce que chacune tienne un seul morceau de fil. La facilitatrice explique que même si elles sont maintenant séparées, le fil leur rappelle qu'elles sont uniques et qu'elles font toutes partie de quelque chose de plus grand. Les participantes peuvent conserver leur fil et en faire autre chose (un bracelet, un nœud sur leur sac, etc.), une sorte de rappel de leur unicité et de leur présence, au cœur de la toile.

Contribution

Bev Walker

Examiner la violence dans la musique populaire



Description :

J'ai tiré cet atelier d'un manuel appartenant aux Centres de la jeunesse et de la famille Batshaw. Cette activité nous permet d'écouter attentivement et d'examiner les paroles ou les messages que nous recevons de la musique populaire. Certaines d'entre nous sont coupables de n'écouter que les rythmes. Cet atelier nous donne la chance de prendre conscience des messages qui nous sont projetés.

Objectifs :

- ★ Examiner les stéréotypes de genre;
- ★ Discuter des dynamiques de pouvoir;
- ★ Se demander si le « sexe vend » ou si la « violence vend » dans les vidéoclips.

Durée de l'atelier :

Cette activité prend de 1 à 2 heures à réaliser, selon la taille du groupe. La taille du groupe détermine le nombre de vidéoclips que vous regarderez.

Nombre de participantes :

Cette activité peut inclure jusqu'à 15 participantes.

Matériel requis :

- Un enregistrement de vidéoclips ou des vidéoclips téléchargés sur un ordinateur portatif (avant l'atelier, vous pouvez demander aux filles quelle sorte de musique elles écoutent);
- Des paroles de chansons (vous pouvez les trouver sur Internet);
- Des questions pour orienter la discussion (préparées à l'avance).

Activité :

1. Commencez en précisant aux participantes qu'il est normal d'écouter n'importe quelle sorte de musique et de regarder des vidéoclips qui leur plaisent. Expliquez que l'objectif de l'activité est simplement de profiter de l'occasion pour écouter les messages que nous recevons.
2. Visionnez le premier vidéoclip.
3. Distribuez ensuite les paroles du vidéoclip.
4. Demandez à une des participantes de choisir des mots qu'elle trouve choquants.
5. Animez une discussion sur les messages communiqués dans ces chansons populaires.

Exemples de pistes de réflexion tirés du manuel de Batshaw :

1. De quoi traite cette chanson?
2. Quels sont les messages ou les images véhiculées par la chanson ou le vidéoclip?
3. Y a-t-il du respect entre les personnes dépeintes?
4. Si les paroles suggèrent des solutions violentes à des problèmes, pourquoi est-ce qu'elles semblent acceptables à l'intérieur du vidéoclip?

Autres conseils :

C'est dans l'intérêt des filles que vous présentiez d'autres artistes qui font valoir des attitudes positives envers les hommes et les femmes. À titre d'exemple, vous pouvez utiliser différentes chansons de India Arie et la chanson « Your Revolution » de Sarah Jones.

Références :

Les Centres de la jeunesse et de la famille Batshaw. « Les paroles de chansons : saines ou malsaines? » *L.Y.L.O. Program : Liking Yourself, Loving Others*. Éd. Lynn Dion. Montréal: Batshaw, 2004. 244.

« Une journée pour moi » : les boîtes de l'intérieur et de l'extérieur et les présentations



Description :

Cet atelier invite à l'exploration personnelle et permet d'ouvrir un espace dans lequel les filles peuvent partager leurs talents et habiletés avec le reste du groupe.

Objectifs :

- ★ Faire ressortir les talents uniques et spéciaux de chacune des participantes;
- ★ Se pencher sur l'estime personnelle des participantes et comprendre l'importance d'avoir une image positive de soi;
- ★ Explorer les talents et habiletés des participantes par un processus qui aide à construire une image corporelle positive;
- ★ Démontrer et reconnaître les aspects uniques et spéciaux de chacune.

Durée de l'activité et nombre de participantes :

L'activité prend de 1 à 2 heures à réaliser, selon le nombre de participantes.

Matériel requis

Première activité :

- Une boîte de souliers;
- Du matériel de bricolage (brillants, pierres, plumes, feuilles, tissus, photos, perles, etc.);
- De la peinture;
- Des crayons feutres;
- Des magazines ou des journaux;
- Des ciseaux;
- De la colle.

Deuxième activité :

- Les accessoires dont les participantes ont besoin pour faire la présentation de leurs talents (par ex., une radio, des disques compacts, des cassettes, des prix, des photos, etc.);
- Un espace ouvert.

Préparation :

Expliquez aux participantes qu'elles doivent apporter un objet (tel qu'une photo, un prix ou autre chose) qui représente quelque chose qu'elles font bien. Demandez-leur de penser à la

manière dont elles voudront partager ce talent ou cette habileté avec le reste du groupe lors de la rencontre suivante, dans la partie « présentations » de l'atelier.

Activité 1 : boîtes de l'intérieur / extérieur

1. Demandez aux participantes de bricoler une boîte qui représente qui elles sont.
2. Dites aux participantes qu'elles peuvent décorer et mettre des éléments à l'intérieur et à l'extérieur de la boîte qui décrivent ou symbolisent leur perception d'elles-mêmes.
3. L'objectif est de créer une boîte qui symbolise qui elles sont à l'intérieur et à l'extérieur.
4. Rappelez aux filles qu'elles peuvent représenter leurs talents, les sports qu'elles pratiquent, leurs passe-temps, leurs accomplissements, les activités bénévoles auxquelles elles participent ou les clubs dans lesquels elles s'impliquent à l'école.
5. Lorsqu'elles ont complété les boîtes, les participantes peuvent présenter leurs confections au groupe en donnant peu ou beaucoup de détails, selon leur niveau d'aisance au sein du groupe.
6. Pendant ou après les présentations des boîtes, animez une discussion sur l'unicité de chacune et sur les habiletés spéciales que chaque participante apporte au groupe. Vous pouvez aussi demander ce que les boîtes représentent pour chaque fille. Par exemple, l'intérieur pourrait représenter des attitudes et des émotions personnelles tandis que l'extérieur pourrait représenter ce qu'une fille fait dans sa communauté.

Activité 2 : Présentations

En utilisant les objets apportés par les filles, créez un moment de célébration en faisant des présentations qui mettent en valeur les talents et l'unicité de chacune des participantes.

Amusez-vous!!!

Autres conseils :

Cette activité est personnelle parce que les filles partagent une partie d'elles-mêmes. Vous pouvez les aider en indiquant clairement que les membres du groupe doivent faire preuve de respect les unes envers les autres. Cela signifie qu'elles doivent accepter d'être sensibles à ce que les autres partagent et de ne pas rire ou ridiculiser des participantes.

Exercice sur le privilège

Cet exercice est une adaptation du « Bag Exercise » de Karen Ridd.



Objectifs :

- ★ Discuter des impacts de la pauvreté;
- ★ Explorer les moyens possibles pour éliminer la pauvreté;
- ★ Faire l'expérience de la pauvreté et comprendre qu'il ne s'agit pas seulement d'un concept abstrait.

Durée de l'activité :

Cette activité, en soi, peut durer de 25 à 30 minutes mais, selon la longueur de la discussion générée, elle peut durer jusqu'à une heure. Cette activité peut être envisagée sous différentes perspectives, selon que l'on aborde la question de la pauvreté d'un point de vue régional ou global.

Nombre de participantes :

Idéalement, cette activité est réalisée avec au moins 15 participantes.

Matériel requis :

- Des sacs de papier brun pour chaque groupe;
- Des sacs de petits cœurs à la cannelle;
- Une variété de prix : un prix désirable (par ex. une barre de chocolat), un prix moins désirable (par ex. une boîte de macaroni au fromage), et un prix non désirable (par ex. des mitaines, ou une boîte de betteraves).

Préparation :

Avant l'atelier, préparez les sacs de papier brun en y plaçant différentes quantités de petits cœurs à la cannelle, de telle sorte que les sacs soient inégaux. Par exemple, supposons que votre groupe est composé de 12 participantes, vous pouvez alors préparer 3 sacs. Un de ces sacs contient 80 petits cœurs à la cannelle pour deux participantes. Le second sac contient environ 20 bonbons qui devront être partagés entre 4 participantes. Le troisième sac contient quant à lui 5 cœurs à la cannelle qui devront être partagés entre 6 personnes. Le partage de ces sacs doit symboliser les différentes classes de la société, représentant respectivement la classe privilégiée, la classe moyenne et la classe pauvre. C'est à vous de déterminer qui, et combien de personnes, sera dans chaque groupe.

Activité :

Dites à tout le monde qu'il n'y aura pas de commerce ou d'échange permis une fois que les participantes auront reçu les sacs, et qu'elles ne doivent pas manger les bonbons au cours de

l'activité. Une fois que les membres du groupe ont convenu des règles du jeu, vous pouvez poursuivre en divisant le groupe en plusieurs équipes et en distribuant les sacs de papier contenant les petits cœurs à la cannelle à chaque groupe. Une fois que chaque groupe a son sac, lancez le signal du départ. Chaque équipe doit compter le nombre de bonbons que contient son sac. Lorsque tout le monde a fini de compter, chaque groupe doit déléguer une porte-parole qui annoncera le nombre de petits cœurs que contient le sac de son équipe. Quand tous les groupes auront annoncé leur quantité de bonbons, vous leur expliquerez que les petits cœurs à la cannelle ont une valeur monétaire échangeable contre des items. Vous distribuerez alors le prix non désirable au « groupe pauvre », puis vous donnerez le prix plus ou moins désirable au « groupe de classe moyenne » et enfin le prix désirable au « groupe riche ».

ATTENTION : Il est possible que certaines participantes expriment vigoureusement leur indignation face à l'iniquité.

Pour terminer, animez une discussion à propos des sentiments ou des dynamiques suscités par l'exercice. Quelques exemples de questions que vous pouvez poser :

- Qu'avez-vous ressenti pendant l'exercice? Comment vous êtes vous senties en réalisant que vous aviez plus ou moins de petits cœurs à la cannelle?
- Avez-vous l'impression que cet exercice peut nous révéler quelque chose sur l'état actuel du monde?
- Que peut-on faire, en tant que filles, pour faire une différence sur l'enjeu de la pauvreté?

Exercice soumis par :

Chantale McNairn

La fleur du pouvoir

Cet exercice est une version révisée du Power Chart Exercice par Paul Klivel, Allan Creighton et le Oakland Men's Project.



Description :

Cet atelier combine des activités artistiques et des discussions afin d'aborder la question des structures de pouvoir dans notre société.

Objectifs :

- ★ Explorer les enjeux liés aux structures de pouvoir en société
- ★ Discuter des différences entre le pouvoir et le privilège

Durée de l'activité :

Cette activité peut prendre jusqu'à une heure à réaliser. Il est bon de laisser amplement de temps pour la partie créative de l'atelier.

Nombre de participantes :

L'activité fonctionne bien avec 5 à 20 participantes.

Matériel requis :

- Du papier de bricolage de différentes couleurs
- Des ciseaux
- De la colle
- Des crayons feutres

Préparation :

Avant l'atelier, il est utile de découper des pétales de carton et un cercle qui servira de centre pour la fleur. L'idée est que les filles puissent tracer des formes qui formeront une fleur de type marguerite.

Activité :

Distribuez le matériel nécessaire. Ensuite, demandez au groupe de construire sa fleur. Une fois que les filles ont tracé et découpé leurs formes de fleur, elles peuvent coller les pétales autour du centre (la forme de cercle) de la fleur. Faites alors la lecture d'une liste de systèmes de pouvoir dont, par exemple, la langue, la race, la religion, la classe sociale, l'orientation sexuelle, etc. Nommez chaque exemple de la liste sous forme de question (par exemple, « Qui a plus de pouvoir, une personne riche ou une personne pauvre? »). Les participantes doivent décider quel groupe de personnes a davantage de pouvoir et l'écrire au marqueur sur les pétales. Si elles croient que les deux groupes nommés ont un pouvoir équivalent, elles peuvent

écrire les deux noms sur le pétale. Similairement, si elles croient qu'aucun des deux groupes nommés n'a de pouvoir, elles peuvent choisir de l'écrire.

À la fin de l'exercice, elles peuvent décider si elles veulent partager leur fleur avec le reste du groupe.

Accordez suffisamment de temps à la discussion autour du pouvoir et du privilège. Vous pouvez demander aux filles qui ont présenté leur fleur au groupe d'expliquer les choix qu'elles ont faits.

Exemples de question pour la Fleur du pouvoir :

Qui a plus de pouvoir?	Une personne riche	Une personne pauvre
Qui a plus de pouvoir?	Les travailleurs	Les patrons
Qui a plus de pouvoir?	Les personnes « blanches »	Les personnes « non-blanches »
Qui a plus de pouvoir?	Les hétérosexuel(le)s	Les homosexuel(le)s
Qui a plus de pouvoir?	Une personne handicapée	Une personne sans handicap
Qui a plus de pouvoir?	Les femmes	Les hommes
Qui a plus de pouvoir?	Le premier ministre	Les citoyen(ne)s
Qui a plus de pouvoir?	Les chrétien(ne)s	Les non chrétien(ne)s
Qui a plus de pouvoir?	Un(e) étudiant(e)	Une personne qui intimide les autres à l'école

Références :

Kiver, Paul et Creighton, Allan et le Oakland Men's Project. *Making the peace : A 15-Session Violence Prevention Curriculum for Young People*. Alameda, Californie : Hunter House, 1996.

Contributions :

Sarah Mangle et Chantale McNairn.

Atelier sur l'image corporelle



Description :

Cet exercice (salissant!) permet aux participantes d'exprimer des messages sur leur image corporelle, de façon créative et par des moyens artistiques et technologiques.

Objectifs :

- ★ Valoriser la perception positive de l'image corporelle des filles.
- ★ Aborder les façons négatives que les filles ont parfois de décrire leurs corps.
- ★ Permettre aux participantes d'entamer une réflexion personnelle sur leur propre image corporelle et leur conception de la beauté.
- ★ Combiner une activité artistique avec une discussion sur l'image corporelle.

Durée de l'atelier :

De 1 à 2 heures pour la première séance, selon le nombre de participantes et le matériel dont vous disposez, puis environ 30 minutes pour la deuxième séance. Prévoyez suffisamment de temps pour l'activité artistique et la présentation des créations.

Nombre de participantes :

Cette activité fonctionne bien avec 5 participantes et plus.

Matériel requis :

- Un grand espace ouvert;
- Un appareil photo (un appareil numérique est préférable);
- Des photos développées (idéalement de grands formats);
- De grandes feuilles de papier (de la taille d'une bannière) ou du carton pour affiche;
- Du papier construction;
- De la peinture;
- Des crayons de plomb et de couleur, des marqueurs, des stylos, des « brillants » et autres matériaux d'art;
- Des pinceaux;
- De l'eau;
- De la colle;
- Du ruban adhésif;
- Plusieurs paires de ciseaux.

Activité :

Avant l'atelier, créez différents espaces tels qu'un espace pour prendre des photos, un espace d'art et un espace pour créer des messages.

Rassemblez d'abord les filles et animez une discussion sur l'image corporelle. Vous pouvez leur poser des questions comme « qu'est-ce que la beauté? ». Assurez-vous de nommer les talents et les habiletés comme faisant partie de la beauté.

Dites aux participantes qu'il est temps pour elles de faire une présentation parce qu'elles ont des choses importantes et positives à partager au sujet de leurs corps. Demandez à chaque participante de formuler une affirmation positive sur son corps. Ensuite, invitez chaque participante à écrire son affirmation sur un morceau de papier construction et à le décorer à son goût. Par la suite, chacune des participantes peut photographier son affirmation avec l'appareil numérique, en choisissant de s'inclure ou non dans la photo. Durant cette partie de l'atelier, les participantes peuvent décorer une bannière de papier ou une affiche de carton, selon leur inspiration, à l'aide du matériel d'art.

Au cours de la séance suivante, une fois les photos développées, demandez à chaque participante de coller ses photos sur la bannière décorative de papier et placez les affiches de carton sur les murs du local ou du corridor afin que les participantes et d'autres personnes puissent voir leur travail.

Notes :

- Cet atelier prend 2 séances parce que les photos prises lors de la première séance doivent être développées avant de pouvoir réaliser la deuxième partie.
- Certaines filles peuvent être gênées d'être photographiées ou d'exposer leurs photos sur la bannière de papier. C'est correct. Comme alternative, on peut photographier uniquement l'affirmation.
- Il est suggéré de préparer des questions pour orienter la discussion pendant ou après l'activité.
- Les participantes peuvent exposer la création à divers endroits dans l'école, dans les locaux de l'organisme ou ailleurs afin de sensibiliser les gens à la question de l'image corporelle chez les filles.

Exercice soumis par :

Chantale McNairn

Chasse aux ressources



Description :

Cet atelier offre aux participantes l'occasion d'apprendre et de partager des informations à propos des ressources qui leur sont disponibles.

Objectifs :

- ★ Aider les participantes à développer un sentiment de confiance en leurs connaissances et en leur capacité d'accéder à l'information dont elles ont besoin;
- ★ Apprendre les unes des autres;
- ★ Encourager les participantes à se prendre en charge et à renforcer leur autonomie;
- ★ Familiariser les participantes avec ce que leur communauté a à offrir en termes de ressources;
- ★ Permettre aux participantes de se pratiquer à accéder à l'information par Internet.

Durée de l'activité :

L'atelier peut prendre jusqu'à une heure, selon le nombre de questions reliées à des cas différents.

Nombre de participantes :

Pour favoriser des discussions stimulantes, le nombre idéal de participantes est autour de 20.

Matériel requis :

- Des crayons à mine ou à l'encre;
- Du papier;
- Vos connaissances générales;
- Une liste de questions auxquelles les filles doivent répondre sur leurs endroits préférés. (Voir l'exemple en pièce jointe).
- Le questionnaire de « Chasse aux ressources » où les participantes sont interrogées sur les endroits où elles iraient ou sur les ressources qu'elles rechercheraient face à différentes situations. (Voir notre questionnaire de « Chasse aux ressources »).
- Un ou des ordinateur(s) avec accès à Internet. L'accès à un laboratoire informatique serait idéal.

Activité :

1. Distribuez le questionnaire sur les endroits les plus hot.
2. Selon la taille du groupe, séparez-le en plusieurs équipes qui devront répondre aux questions avec un crayon à mine ou à l'encre.

3. Une fois cette section complétée, les équipes doivent remplir le reste du questionnaire. Elles auront probablement besoin de consulter Internet pour trouver les réponses.
4. Quand toutes les participantes ont fini, les équipes sont invitées à se retrouver en grand groupe afin de partager les informations qu'elles ont trouvées. C'est un bon moment pour encourager la discussion.
5. Lorsque les participantes ont fini d'échanger leurs informations, il pourrait être intéressant pour les membres du groupe de rassembler toutes les informations de façon artistique pour réaliser un livret créatif et amusant. Cela leur permettra d'accéder à l'information dont elles ont entendu parler.

Suggestions :

Si vous voulez, vous pouvez apporter une carte de votre quartier ou de votre municipalité et la coller sur le mur (ou le tableau de la classe) de telle sorte que le groupe puisse identifier visuellement les lieux où se trouvent les services et les programmes offerts. Cela les aidera si elles doivent un jour utiliser ces services elles-mêmes.

Une autre suggestion serait de vous familiariser à l'avance avec les ressources locales et les sites internet qui s'adressent au groupe d'âge auquel appartiennent les membres de votre groupe. Il peut être utile aux filles de présenter des magazines, livres et programmes de télévision alternatifs qui favorisent des attitudes positives entre les hommes et les femmes.

Questionnaires :

Nous avons inclus une copie du questionnaire sur les endroits les plus hot et les ressources. Vous pouvez en faire des photocopies si vous désirez vous en servir, ou même l'adapter pour votre groupe.

Exercice soumis par :

Chantale McNairn

Qu'est-ce qui est hot ?

Les endroits les plus hot :

1. Les meilleurs endroits où se rassembler
2. Les meilleurs endroits où se divertir
3. Les 5 meilleurs endroits où manger
4. Les pires endroits où aller
5. La ou les librairie-s locale-s

Le top 10:

6. Le top 10 des meilleurs livres
7. Le top 10 des magazines
8. Le top 10 des meilleures émissions de télévision

La chasse aux ressources

1. Où peux-tu aller si tu es malade? _____

_____.

2. Si je me blessais gravement et que j'avais besoin de soins médicaux rapidement, où irais-je? _____

_____.

3. Quels sites internet peuvent vous fournir de l'information sur les pratiques sexuelles sans risque? _____

_____.

4. Si ton amie te dit qu'elle a besoin d'aide parce qu'elle est enceinte et ne sait pas où aller pour avoir de l'aide, où la dirigeras-tu? _____

_____.

5. Si tu as des doutes sur ton identité sexuelle et que tu veux être soutenue? _____

_____.

6. Tu es dans une relation amoureuse avec une personne qui devient parfois physiquement agressive. Tu ne peux plus supporter cette situation et tu veux de l'aide. Où peux-tu aller pour en trouver? _____

_____.

7. Tu as l'impression qu'il n'y a pas de solution aux problèmes que tu vis et tu es prête à tout laisser tomber. À qui peux-tu t'adresser pour obtenir de l'aide? _____

_____.

L'exercice du caillou mauve



Description :

Cet exercice a pour but de se détacher d'une chose qui nous retient dans le présent et pourrait avoir sur nous des impacts négatifs. Nous utilisons la couleur mauve parce que c'est la couleur de la renaissance et des nouveaux départs.

Objectifs :

- ★ Réaliser un rituel créatif pour aider les participantes à se défaire d'un élément négatif dans leur vie;
- ★ Encourager la réflexion personnelle;
- ★ Apprendre à se connaître les unes et les autres.

Durée de l'exercice :

Environ une heure, selon la taille du groupe.

Nombre de participantes :

L'exercice peut être réalisé avec n'importe quel nombre de participantes.

Matériel requis :

- Un caillou mauve;
- Des petites feuilles de papier pour chaque participante;
- Des crayons.

Activité :

1. Passez une petite feuille de papier à chaque participante. Demandez leur d'y écrire quelque chose dont elle veut se « défaire », comme la peur, la colère, la honte, des traumatismes, etc.
2. À tour de rôle, donnez à chaque participante l'occasion de partager avec les autres ce qu'elles ont écrit.
3. La participante s'avancera jusqu'au centre du cercle ou se placera face au groupe pour lire ou expliquer ce qui est écrit sur sa feuille (la participante peut choisir de ne pas partager ce qu'elle a écrit), puis déchirera le papier et en déposera les morceaux dans un bol.
4. La participante prendra alors dans sa main un caillou mauve et dira (ou non) au groupe quelque chose de positif qu'elle veut garder avec elle. Par exemple, elle pourrait vouloir essayer de se sentir moins effrayée maintenant qu'elle s'est débarrassée de son fardeau négatif.

5. Chaque participante fera la même chose et, une fois que toutes auront eu l'occasion de déchirer leur papier, le groupe pourra jeter ou brûler tous les bouts de papier déchirés.

Exercice soumis par :

Kim, du Laurel Centre.

Brise-glace : les gens célèbres

Cette activité est inspirée par
CoachVille Coach Training Resource Center.



Objectifs :

- ★ Permettre aux membres du groupe de mieux se connaître les unes et les autres;
- ★ Faire en sorte que les participantes se déplacent dans la salle;
- ★ Améliorer les aptitudes communicationnelles;
- ★ Faire en sorte que les participantes devinent quel personnage elles incarnent.

Matériel requis :

- Des feuilles de papier, chacune avec la photo d'une personne célèbre. Vous pouvez choisir des images de personnages de dessins animés, de politicien-ne-s, d'acteurs ou d'actrices, de chanteurs ou de chanteuses, etc. Vous pouvez trouver les images dans des magazines, des journaux, sur Internet, sur des affiches, etc. Collez ensuite vos images sur des feuilles de papier de format lettre (8 1/2 X 11).
- Du ruban adhésif.

ATTENTION : Choisissez des personnes célèbres auxquelles les participantes peuvent s'identifier et qu'elles pourront reconnaître.

Activité :

Collez une feuille de papier avec le visage d'une personne célèbre dans le dos de chaque participante, sans qu'elle puisse voir de qui il s'agit.

Une fois que chaque participante a une photo collée dans le dos, vous pouvez expliquer les règles du jeu.

Règles du jeu :

1. Les membres du groupe ne peuvent poser que des questions dont la réponse est « oui » ou « non », par exemple :
 - « Suis-je un personnage de dessins animés? »
 - « Suis-je une personne? »
 - « Suis-je un-e chanteur-euse? »
 - « Suis-je vivant-e? »
 - « Suis-je mort-e »?
2. Suggestion: Une fois qu'une participante a posé sa question à une autre participante, elle questionne la personne suivante, de façon à faire le tour du groupe.

3. Une fois que les règles du jeu ont été expliquées, les membres du groupe peuvent commencer à se déplacer dans la salle pour poser des questions aux autres participantes.
4. Chaque participante doit se souvenir des indices qu'elle a reçus des autres pour deviner le personnage qu'elle incarne. La première personne qui devine son identité peut la crier ou en informer l'animatrice du jeu. Cette personne est la gagnante du jeu, mais les autres peuvent continuer à jouer jusqu'à ce que tout le monde ait deviné son identité.

Durée de l'atelier :

Cette activité peut durer jusqu'à 10 minutes, selon le nombre de participantes et la rapidité avec laquelle elles devinent leur identité.

Nombre de participantes :

Cette activité peut fonctionner avec cinq participantes ou plus, mais il est préférable d'en avoir plus.

Références :

<http://www.wilderdom.com/games/icebreakers.html>

Dramatique pour le changement social

Par Nada Bouhabib et Becky Lazarovic



Jeux d'introduction et des noms

L'atelier commence par une introduction des animatrices et par le jeu des noms. Même si les participantes se connaissent, l'animatrice aura besoin d'apprendre leurs noms : ce jeu est amusant et rompt la glace facilement.

Un des jeux de noms implique que tout le monde se tienne debout et que chaque fille dise son nom d'une manière particulière et y associe un mouvement. Autour du cercle, les participantes répètent le nom et le geste. Un autre jeu demande que les participantes s'assoient les jambes croisées. Premièrement, les participantes autour du cercle doivent dire leur nom une fois afin que chaque personne connaisse au moins un nom à part le sien. On crée un rythme en frappant deux fois sur ses cuisses et deux fois dans ses mains. Quand on a fait le tour du cercle, le jeu commence. Une personne dit son nom deux fois (pendant qu'elle tape sur ses cuisses) et dit celui de quelqu'un d'autre en frappant dans ses mains. La personne ainsi nommée est la prochaine à jouer. Par exemple, si je suis la première à jouer, je dirai « Becky Becky » (sur les deux premiers temps) et « Nada Nada » sur les deux suivants. Ensuite, Nada répètera « Nada Nada » (toujours sur les deux premiers temps) et ajoutera sur les deux suivants, disons, « Jackie Jackie ». Ce sera ainsi le tour de Jackie. Le jeu continue un certain temps, idéalement jusqu'à ce que les participantes soient capables de nommer n'importe qui autour du cercle.

Jeux de réchauffement - Théâtre

Il existe plusieurs jeux dans cette catégorie, chacun ayant différents objectifs. Nous avons sélectionné ici un assortiment de jeux du livre d'Augusto Boal, Jeux pour acteurs et non-acteurs. Nous avons quatre objectifs spécifiques :

- amener les filles à relaxer et à moins s'occuper de ce qu'elles ont l'air
- construire la confiance
- stimuler l'esprit critique
- provoquer quelques confiance à travers leur créativité

Laisser-aller : Le jeu du chat et de la souris

Chaque fille est pairée avec une autre et elles se tiennent par le bras en se déplaçant dans l'espace, sauf deux filles qui sont seules : le chat et la souris. Le chat chasse la souris. Si la souris veut éviter de se faire prendre, elle peut joindre une paire. Alors, la personne qui est à l'autre bout doit s'enfuir. Il ne peut y avoir que deux personnes attachées.

Laisser-aller : Personne à personne

Tout le monde se place par paire. L'animatrice nomme des parties du corps que les partenaires doivent faire se toucher. Par exemple, si l'animatrice dit « tête à tête », les partenaires doivent

coller leur tête ensemble ; ou « pieds à coude », le pied d'une des partenaires doit toucher le coude de l'autre. Les contacts entre les parties du corps sont cumulatifs et doivent être maintenus tout au long de la partie. Les participantes peuvent décider de commencer la partie dans la position qui leur convient : assises, debout, étendues, etc. Après quatre ou cinq directives qui soudent les paires entre elles, l'animatrice dit : « personne à personne », les paires se défont et tout le monde se replace avec une partenaire différente. Le processus recommence. À tour de rôle, les participantes peuvent prendre le rôle de l'animatrice et donner elles aussi des instructions.

Exercices de confiance : Le cercle de confiance

Le groupe forme un cercle, chacune des filles regarde vers le centre en se tenant très droite. Ensuite, elles doivent se pencher vers le centre du cercle sans courber la taille, arquer le dos et sans décoller leur talon du sol. Ensuite, l'animatrice leur demande de faire la même chose vers l'extérieur, en suivant les mêmes restrictions (ici, sans soulever leurs orteils). Elles répètent la même séquence quelques fois (avant, arrière) puis, elles font la même chose vers la gauche puis la droite – toujours sans courber la taille ou lever les pieds.

Ensuite, l'animatrice demande à une volontaire d'aller au centre du cercle, de fermer les yeux et de refaire la même chose mais cette fois, elle devra se laisser tomber. Toutes les autres doivent resserrer le cercle et, quand elle tombe, elles doivent arrêter sa chute de leur main et la rediriger vers une autre direction (une petite poussée seulement, afin qu'il n'y ait pas d'impact violent). De cette façon, il n'y a pas de véritable chute puisqu'elle est toujours en mouvement vers d'autres lieux du cercle. Il est vraiment important qu'il y ait toujours au moins trois personnes qui prennent soin de la fille du milieu. À la fin, si vous voulez, il est possible de faire « rouler » la fille du milieu autour du cercle au lieu de la faire toujours passer par le centre.

La pensée critique : Le jeu du pouvoir

Ce jeu requiert une table, quelques chaises et un petit objet (comme une bouteille d'eau). Les participantes viennent à tour de rôle placer les objets de façon à faire d'une des chaises l'objet qui ait le plus de pouvoir par rapport aux autres chaises, à la table et à la bouteille. Chaque objet peut être bougé ou placé par-dessus un autre, sur le côté, etc., mais aucun ne peut être retiré de l'espace. Le groupe traversera sûrement plusieurs configurations possibles avant de s'arrêter. Quand un arrangement convient au groupe- un arrangement qui semble conférer le plus de pouvoir à la chaise- on demande à une des participantes d'aller se placer à la position qui confère le plus de pouvoir, sans rien bouger. Une fois qu'elle est installée, une autre membre du groupe peut entrer dans l'espace et essayer de s'y placer pour sembler avoir plus de pouvoir que la première.

La pensée critique : Réclamer son espace

L'animatrice demande aux participantes de s'imaginer qu'elles voyagent seules, dans un train bondé. Tous les sièges sont pris sauf un seul, celui à côté d'elle. Un homme monte dans le train et s'assoie à côté d'elle. Comment se sent-elle? La réponse est souvent que les filles ne sentent pas que leur espace a été envahi.

Dans le scénario suivant, la fille est dans le même train, à la même place, mais le train est vide. Le même homme vient et s'assoie à côté d'elle. Maintenant, son territoire est envahi. On demande aux filles d'expliquer ou de montrer comment elles auraient agi dans pareille situation.

Étincelle de créativité : Construire des relations entre les personnages

Cet exercice peut se dérouler en silence ou en parlant. Une participante commence une action. Une autre s'approche et établit une relation avec elle, par des gestes visibles, en gardant en tête la nature du rôle qu'elle a choisi de jouer – sœur, mère, fille, tante, etc. La première participante doit travailler à trouver à quoi correspond ce rôle et y répondre adéquatement. Puis, une troisième personne s'intègre aux deux premières. Une quatrième... et ainsi de suite. La première partie de cet exercice devrait se faire dans le silence pour que les relations qui s'établissent se créent sur la base du senti et non de la pensée logique.

Étincelle de créativité : L'opposé de quelqu'un

Le groupe est divisé en deux. Chaque personne du premier groupe écrit sur un bout de papier son nom et le type de personnalité qui lui est opposé et qu'elle aurait envie d'essayer d'être : la personne calme qui voudrait être très forte, la timide qui voudrait être courageuse, etc. Peu importe ce que chacune voudrait vraiment être ou essayer d'être, elles cherchent à savoir comment ce serait si elles étaient vraiment comme ça. Après quelques minutes, les actrices improvisent avec leur nouvelle personnalité. Après un laps de temps, l'animatrice leur demande de retourner à la normal et de parler de leur personnage expérimental.

À la fin, les observatrices du deuxième groupe doivent dire quelles différences elles ont perçues entre les personnages joués et les états « normaux » de chaque personne. Les observations des participantes sont ensuite comparées à ce qu'ont écrit les actrices sur leur papier.

Conquérir son image corporelle à travers les dramatiques: Se rappeler l'oppression et créer l'image

Nous avons divisé les filles en groupe de trois ou quatre. Nous leur demandons de chercher ensemble des situations où elles se sont senties mal dans leur corps. Ensuite, elles choisissent une situation et illustrent ce sentiment d'insécurité ou d'oppression en groupe. Elles doivent créer une image statique, sans utiliser de mots. Chacun des groupes présente ensuite son image aux autres groupes. Les animatrices demandent aux participantes d'identifier le thème et l'émotion commune à ces images. En utilisant ces motifs communs, le groupe entier crée ensuite une seule scène. Il est important de s'assurer que les protagonistes et antagonistes sont bien identifié-e-s et que chacune des filles se sent à l'aise dans ce portrait.

1. Créer la scène

Il faut comprendre que la scène a une différente signification pour chaque fille alors, il est important de demander aux participantes qui se sentent à l'aise de le faire d'expliquer leurs perceptions ou leurs expériences qui correspondent à l'image. Sois claire quant au fait qu'il ne s'agit pas de choisir la « meilleure histoire » mais de choisir celle qui s'illustre le mieux. Ce sera celle qui possède des personnages distincts et que chacune perçoit d'une façon semblable.

2. Improviser la scène

La participante dont l'histoire est choisie dirigera la scène qu'elle a jouée précédemment. Elle choisira les autres actrices qui, en accord avec le scénario, vont improviser la scène. Il est important que la « directrice » comprenne bien les motifs de chacun des personnages, sache où s'en va l'improvisation.

3. Analyser et ré-improviser la scène

Une fois la scène terminée, les participantes discutent de comment elles se sont senties dans cette « situation » et spécialement ce qu'elles n'ont pas aimé. Demande à la participante qui en a le plus à dire de remplacer la protagoniste originale pour améliorer le déroulement de la scène. Les antagonistes ont tendance à être de forts oppresseurs ce qui peut rendre difficiles tout changement au déroulement après le premier essai. Chaque fille devrait avoir la chance de tenir le rôle de la protagoniste afin d'arriver à combiner leurs idées pour trouver une solution pour les protagonistes.

Contribution

Joslyn, girlSpace

Atelier créatif



Description

Cet atelier offre un temps et un espace aux participantes pour leur permettre de créer en exploitant l'art de leur choix.

Objectifs

- ★ Se rencontrer
- ★ Apprendre à se connaître les unes les autres
- ★ Avoir du plaisir

Durée

Aussi longtemps que désiré!

Nombre de participantes

Autant qu'il y en a de disponibles!

Matériel nécessaire

- peinture
- papier carbone
- pinceaux
- ciseaux
- fils et ficelles
- tout ce que tu peux trouver
- et un peu d'imagination

Activité

- Rassemble quelques personnes
- Explique l'atelier
- Travaillez à créer vos œuvres

Contribution

Nasra Mire, Go girls

nasra_86@hotmail.com

Tel : (travail) 604.572.8836 et (maison)778.233.3386

#58 7955 122 St. Surrey, CB, V4C 1C7

Transformer l'espace!



Description

Un atelier pour t'aider à décorer l'espace dans lequel vous allez travailler ou pour créer des choses que les filles vont utiliser.

Activité

Utilise des machines à coudre, des aiguilles et des fils pour décorer des oreillers, des bannières ou autre chose.

Objectifs

★ Créer des objets confortables, utiles et jolis sans les acheter! Encourager les filles à décorer leurs espaces et à faire des choses elles-mêmes.

Durée

Environ 40 minutes ou plus, dépendant du temps dont tu disposes.

Nombre de participantes

Cela dépend de ton ratio animatrice/participantes et du degré d'aisance des filles avec la couture.

Matériel dont tu auras besoin

- des retailles de tissus
- de la bourrure d'oreillers
- du matériel de couture
- des aiguilles
- des fils
- des épingles
- des ciseaux

Un dernier conseil?

Les animatrices devraient avoir une base en couture à la main et à la machine afin de pouvoir aider. Idéalement, toutes les filles devraient avoir la chance d'essayer de coudre à la machine, surtout si elles ne l'ont jamais essayé.

Les animatrices peuvent devenir très prises par leur propre projet au lieu de demeurer disponibles pour aider. Il est important pour les animatrices de se rendre disponibles pour aider, nettoyer ou collaborer. Une bonne manière d'impliquer les filles qui sont moins enthousiastes ou qui sembleraient découragées est de leur suggérer de travailler en collaboration avec une animatrice ou avec une autre participante.

Contribution

Filles d'action - POWER Camp National
info@powercampnational.ca

Création de posters



Description

Cet exercice est générateur d'idées et offre aux filles la chance d'exprimer de façon créative ce qu'elles veulent dire.

Activité

Montre aux participantes quelques exemples de posters. Dis aux filles que c'est maintenant le temps pour elles de faire des posters parce que tu sais qu'elles ont des choses importantes à dire.

Faites les posters avec des marqueurs, des collages et de la peinture. Ensuite, fixe les posters sur les murs de la pièce pour que les filles puissent tous les admirer et choisir lesquels elles veulent voir photocopiés. Elles pourraient vouloir afficher ces posters ou des photocopies à différents endroits dans l'école ou ailleurs si elles y sont autorisées.

Objectifs

★ Faire des posters et amener les filles à dire des choses qu'elles croient ne pas pouvoir dire. Sortir tous ces mots et les mettre sur les murs, hors d'elles, devant tout le monde.

Durée

Une heure et quinze mais ce temps peut être ajusté dépendant des contraintes avec lesquelles tu dois composer.

Nombre de participantes

Il est sûrement possible de faire cette activité avec 40 participantes ou plus, puisque c'est une activité qui se déroule plutôt individuellement.

Matériel dont tu auras besoin

- peinture
- eau
- pinceaux
- marqueurs
- des papiers de différentes grandeurs
- de vieux magazines
- quelques exemples de différents genres de posters
- ciseaux
- colle
- papier collant
- autres choses auxquelles tu peux penser

Un dernier conseil

Nous avons introduit cet atelier lentement pour qu'il n'ait pas l'air trop décourageant. Il a très bien fonctionné. Les exemples des posters ont été vraiment utiles.

Il peut être aidant d'échanger ensemble sur ce qui est approprié de dire et sur les limites de ce qui est socialement acceptable d'écrire sur des posters, dépendant du contexte.

Pose la question : Pourquoi est-ce qu'on ne peut pas vraiment dire tout ce qu'on veut sur un poster et l'afficher n'importe où? Cette question peut provoquer des discussions intéressantes sur la censure et l'ordre social.

Contribution

Filles d'action – POWER Camp National
info@powercampnational.ca

Quesadillas aux légumes d'été

Entrée



Matériel dont tu auras besoin

- 1 cuillère à table d'huile d'olive (ou autre huile)
- 1 petit zucchini coupé en fines tranches
- 1 petit oignon haché
- 1 tasse de maïs en grain
- 1/2 cuillère à table de sel
- 4 tortillas
- Du piment vert haché
- 1 1/2 tasse de cheddar faible en gras rapé
- 1 1/2 tasse de salsa

Activité

Chauffe l'huile dans une poêle non-adhésive à feu moyen-élevé. Ajoute le zucchini, l'oignon, le maïs et le sel. Cuis-les de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient encore légèrement croquants. Place les tortillas sur une surface de travail et divise les légumes entre elles. Finis en ajoutant du poivre et saupoudrant le fromage. Referme les tortillas. Dans la même poêle, cuit chaque quesadilla à feu moyen, environ deux minutes de chaque côté. Coupe ensuite chaque quesadilla en 8 morceaux et sers le tout avec la salsa!

Nombre de participantes

6 à 8

L'enclos du taureau



Objectifs

- ★ Briser la glace
- ★ Resserrer les liens dans l'équipe / coopération
- ★ Exercices

Durée

Un minimum de 5 minutes

Nombre de participants

Au moins 5 personnes

Matériel nécessaire

- Un grand espace vide
- 4 cordes à danser

Activité

Attacher les 4 cordes ensemble pour former un cercle. Une personne se tient au centre du cercle et les autres sont autour, à l'extérieur, et tiennent la corde avec leurs deux mains. Le but du jeu, pour la personne au centre (le taureau), est de toucher la main d'une des personnes qui tiennent la corde. Pour éviter d'être touchées, les personnes de l'extérieur peuvent lâcher la corde mais celle-ci ne doit pas toucher le sol. Si « le taureau » touche la main d'une personne de l'extérieur du cercle, elles échangent de place. Les personnes à l'extérieur doivent travailler ensemble pour ne pas laisser la corde toucher le sol. Si trop de personnes laissent tomber la corde et qu'elle touche le sol, le « taureau » a gagné.

Contribution

Faith Shamonda

Sierra Youth Coalition, Coordonnatrice nationale, Community Youth Action Project

faith@syc-cjs.org or kehinde.shamonda@elf.mcgill.ca

tel : (travail) 613.241.1615 (maison) 613.276.4393 Fax : 613.241.2292

1 Nicholas Street, Suite 406, Ottawa, ON, K1N 7B7

Atelier antiracisme

Des remerciements spéciaux
à Heidi Mehta et Chrisa Hoicka
du South Asian Women's Community Centre



LIGNES DIRECTRICES POUR LE BON FONCTIONNEMENT DE L'ATELIER

Le racisme est souvent un sujet difficile à aborder. Pour plusieurs, le racisme est un sujet sensible et une discussion sur le sujet les fait sentir inconfortables, coupables et/ou embarrassées. Nous voulons proposer un cadre d'activité à partir duquel tu peux introduire la question du racisme aux adolescentes, et t'offrir des outils pour t'aider à animer la discussion.

La première chose que tu dois faire est d'établir les règles de base pour l'atelier. Demande à chacune des participantes de suggérer une règle qui leur semble importante à observer.

Quelques exemples :

- Tout ce qui sera dit dans cet atelier reste entre nous.
- On ne rit pas quand quelqu'un d'autre parle.
- Chacune doit traiter les autres avec respect.
- On n'interrompt pas une personne qui parle.

Assure-toi que les participantes sont d'accord avec ces règles puisque tu t'attends à ce qu'elles les respectent. Écris les règles et, pendant la discussion, rappelle aux filles ces règles de base si elles ne les suivent pas. Garde aussi la possibilité d'ajouter des règles au cours de l'atelier. Il est important que les filles comprennent qu'elles ne sont pas obligées d'être là et que donc, si elles choisissent de rester, elles doivent respecter ce qui a été décidé. Si, à un moment ou à un autre, quelqu'un ne se sent pas bien, tu peux prendre un peu de temps pour laisser les émotions retomber. Si c'est possible, une des animatrices peut aussi sortir avec quiconque a un problème et aurait besoin d'en parler.

L'autre chose dont tu as à t'assurer est que personne ne sera jugé d'après ce qu'elle dit dans cet atelier. Rappelle que tout commentaire ou comportement irrespectueux ou blessant ne sera pas accepté, mais laisse-leur savoir que tu es là pour les supporter et non pour les juger. Rappelle au groupe que chacune a des expériences différentes et qu'il est donc important de ne pas juger les autres d'après ce qu'elles ne savent pas ou n'ont pas conscience. Avertis-les que certaines des choses dont vous allez parler sont difficiles à aborder et peuvent amener certaines d'entre elles à se sentir mal. Dis-leur que c'est correct de se sentir ainsi et qu'elles ne sont pas seules ; d'autres personnes peuvent se sentir mal à l'aise. Rappelle-leur que tu es là pour les supporter et les guider à travers la discussion. C'est difficile d'accepter certaines idées du racisme lorsque ça signifie comprendre qu'on y participe (et qu'on en profite). Essaie de les rassurer souvent. Aide-les à comprendre que décoder le racisme est le premier pas pour le combattre. En effet, comment être antiraciste si on ne comprend pas bien ce qu'est le racisme? Donne des exemples de personnages antiracistes. Dis-leur que c'est correct d'être confuse ou inconfortable avec ce sujet et essaie d'aider à clarifier les idées qui sont présentées. Renforce l'idée que le racisme est un problème social et, par là, une expérience collective, non individuelle. Les personnes qui posent des gestes racistes sont le produit de

leur société. Une fois qu'elles ont pris conscience du racisme, c'est de leur responsabilité d'agir et de devenir antiraciste. Ce n'est pas vraiment de ta faute jusqu'à ce que tu comprennes ce qu'est le racisme et que tu continues à le perpétuer. Il faut aussi comprendre que chacune ne s'identifie pas de la même manière. Certaines filles peuvent ne pas s'identifier comme une femme de couleur comme d'autres peuvent ne pas s'identifier comme féministe.

Dernièrement, assure-toi de clore la discussion sur une note positive. Fais réfléchir les filles sur ce qu'elles peuvent faire pour arrêter la propagation du racisme. Laisse-leur savoir qu'elles ont le pouvoir de combattre le racisme et offre-leur des pistes et des outils avec lesquels elles peuvent travailler. Rassure-les en leur disant que désapprendre le racisme ne se fait pas en un jour et qu'il est correct de commettre des erreurs. L'important est de faire de son mieux et de faire tout ce qu'on peut.

Termine la discussion par une action positive comme placer les gens en cercle et leur demander de dire quelque chose de positif sur la personne d'à-côté. C'est important qu'elles ne quittent pas la salle en se sentant horribles. Assure-toi que les conflits sont résolus avant la fin de la session et qu'elles ont une image positive de l'antiracisme. La meilleure façon de clore l'atelier est que les filles se sentent en pouvoir et qu'elles sentent qu'elles possèdent les outils qui les aideront à changer la vision commune sur la question des ethnies et du racisme.

DÉFINIR LES TERMES

Laisse les filles définir dans leurs propres mots ce que signifient ces termes : les termes en italique sont des suggestions pour les amener aux définitions. Tu peux avoir besoin de certaines d'entre elles pour les termes qui sont moins bien connus.

Discrimination

Pratique d'exclure un groupe de personne.

Ex : Refuser des travailleurs parce qu'ils sont mexicains.

Backlash

Une réaction négative contre un groupe marginalisé.

Ex : Une famille de Moyen-Orient déménage dans un nouveau quartier et sont mal traités par la nouvelle communauté.

Appropriation culturelle

Expliqué plus bas.

Harcèlement

Déranger une autre personne de manière inutile, agressive et injustifiée.

Ex : Des gens crient des insultes raciales à une personne noire qui marche de l'autre côté de la rue.

Migration

Le mouvement des personnes d'une région à une autre.

Ex : Des gens de d'autres pays viennent vivre au Canada.

Préjudice

Agir de manière biaisée envers un groupe.

Ex : Une mère caucasienne ne veut pas que son enfant joue avec un enfant mexicain.

Race

Une manière artificielle de regrouper des gens sur la base de leur apparence physique et non sur des bases biologiques.

Ex : Des catégories comme noir, blanc, jaunes, rouges, bruns, Asiatiques, Africains, Arabes, Sud-Américains, Européens, Autochtones.

Stéréotype

Assigner des caractéristiques à des personnes en se basant sur le groupe auquel elles appartiennent (selon le concept de race).

Ex : La police interroge souvent les jeunes non-blancs parce qu'ils sont associés à des « faiseurs de troubles ».

Profilage racial

La pratique d'arrêter ou d'inspecter certaines personnes qui passent dans des endroits publics en fonction de leur race ou ethnie.

Ex : Le profilage racial des Arabes et des Musulmans depuis le 11 septembre 2001.

La race « est un groupe socialement défini sur la base de caractéristiques physiques ».

Dr. Beverly Daniel Tatum [Traduction libre]

- La race est un système construit socialement qui catégorise les personnes en fonction de leur physique et/ou en fonction de leur origine.
- Il n'y a pas de base biologique à la race, les différences physiques découlent de l'environnement.
- Certaines personnes croient que certaines races sont supérieures à d'autres et, conséquemment, le concept de race a été utilisé pour discriminer, opprimer et dévaloriser les membres de certains groupes. *Ex : Le concept de race a été utilisé pour justifier l'esclavage en Amérique du Nord.*
- Ces idées n'ont aucune valeur scientifique et ont été discréditées par la plupart des gens.

UN BREF REGARD SUR L'HISTOIRE

- Connais-tu quelqu'un ou as-tu déjà expérimenté le racisme? Pourquoi?
- Qu'est-ce que la colonisation et connais-tu des exemples de colonisation au Canada?
Ex : Les Français et les Anglais ont colonisé les premières nations.
- Et dans le reste du monde? *Ex : La colonisation de l'Afrique du Sud.*

Autres exemples :

- L'histoire de l'esclavage au Canada : une esclave (Angélique) a déclenché un incendie à Montréal en tentant de s'échapper.
- Les personnes d'origine chinoise ont été forcées de travailler à la construction du chemin de fer canadien.

Exemple de racisme aujourd'hui

- Le backlash contre les Arabes et les Musulmans depuis les attaques du 11 septembre 2001, aux États-Unis.
- Un jeune asiatique a été tué par des camarades de classe au Canada.

RACISME

Qu'est-ce que le racisme?

Le racisme est une forme structurelle d'oppression où un groupe de personne est privilégié et, conséquemment, un autre groupe est discriminé à cause de la couleur de leur peau ou de leurs attributs physiques.

Peux-tu donner des exemples?

Situation - Est-ce du racisme? Pourquoi? Ou pourquoi pas?

1. Vous êtes au parc avec un groupe d'amis. Certains d'entre vous appartenez à une « minorité visible » du Québec. Vous êtes assis à une table de piquenique lorsque vous voyez deux policiers approcher.
2. Vous êtes dans la classe et votre professeure annonce les résultats d'un test de math. La professeure donne les résultats à voix haute, en nommant les élèves, de la note la plus haute en descendant. Quand elle arrive au nom d'une fille d'origine chinoise, elle dit qu'elle est surprise que cette fille n'aie pas fait mieux puisqu'elle est d'origine asiatique.

Qu'est-ce que le racisme systémique?

Le racisme systémique est une politique ou une pratique institutionnelle ou organisationnelle (gouvernements, système d'éducation, etc.) qui opère directement ou indirectement de façon à avantager certains groupes « raciaux » et à en désavantager d'autres. *Ex : L'université McGill compte très peu de professeurs « de couleur ».*

Y a-t-il une différence entre préjudice racial et racisme?

Le préjudice agit de manière individuelle (et non sur un groupe). *Ex : Le gérant d'un magasin de vêtements n'embauche pas une femme d'origine arabe qui porte le hijab parce qu'il pense qu'elle ne peut rien connaître à la mode.*

Le racisme agit au niveau social (institutions et organisations) et crée un système d'injustices basé sur la race. *Ex : Moins de 4% des employés du gouvernement du Québec sont des personnes « de couleur ».*

APPROPRIATION CULTURELLE

Emprunter (une idée, une pratique, un objet, une coutume) d'une culture qui n'est pas la nôtre et l'extraire de son contexte, distordre son sens ou mal le représenter afin d'en tirer bénéfice. *Ex : Dans un magasin de mode, une femme blanche portant un bindi. (Le bindi est le petit*

bijou que portent sur leur front les femmes d'Asie du Sud). ; ou alors, une femme qui n'est pas d'Asie du sud qui fait des tatous de henné noir.

Peux-tu penser à une autre forme d'appropriation culturelle?

Est-ce que l'appropriation culturelle est une forme de racisme?

ACTIVITÉ

En feuilletant des magazines, repère les images racistes ou stéréotypées ou les images d'appropriation culturelle.

PRIVILÈGES

Pour une personne qui est privilégiée, une autre est désavantagée. Ex : Tu as deux amies ; l'une vient d'une famille aisée et l'autre d'une famille de travailleurs. Elles sont toutes les deux acceptées à l'université Harvard mais, comme les frais de l'institution sont très élevés, seule celle de la famille la plus aisée ira.

Qu'est-ce qui est un privilège? Peux-tu donner un exemple?

ACTIVITÉ

Chacune des participantes nomme 3 privilèges qu'elle a dans sa vie. (*Par exemple : Quand je regarde la télévision, je peux voir des gens de ma race ; Si je vais au magasin, je peux trouver des produits pour mon type de cheveux ; Je peux aller au cinéma avec mes amies parce que mes parents peuvent me donner une allocation.*)

As-tu des privilèges à cause de ta race?

PRIVILÈGE DES BLANCS

Le bénéfice que retirent les blancs du désavantage des personnes non-blanches.

« Toute personne blanche, intentionnellement ou non, bénéficie du racisme ».

Dr. Beverly Daniel Tatum [Traduction libre]

Que signifie « blanc »?

Parce que la race est un construit social, la notion de « qui » est considéré blanc change constamment. Ex : *Quand les Irlandais sont arrivés en Amérique du Nord, ils étaient vus comme « une autre race », inférieurs aux personnes blanches. Mais avec les standards d'aujourd'hui, ils sont considérés comme blancs.*

Souvent, dans la société nord-américaine d'aujourd'hui, plusieurs personnes blanches ne se perçoivent pas comme ayant une race. Tout ça parce qu'en Amérique du Nord, les personnes blanches sont considérées comme la majorité et, par là même, comme « la norme ».

« Le groupe dominant est vu comme la norme pour l'humanité »

Dr. Beverly Daniel Tatum [Traduction libre]

Exemple : Ferme tes yeux et essaie d'imaginer le prochain président des États-Unis. De quoi a-t-il l'air? À quelle race appartient-il?

CHOSSES À CONSIDÉRER :

- Plusieurs personnes voient les personnes blanches comme une sorte de standard, et ce standard implique souvent la combinaison blanc/homme/hétérosexuel/chrétien/sans-handicap/etc.
- La plupart des personnes blanches ont une expérience du « privilège blanc » sans le savoir. Par exemple, une personne blanche est sélectionnée pour un travail à cause de son « mérite personnel » et cependant, une personne de couleur avec les mêmes habilités peut ne pas être choisie à cause de la couleur de sa peau. La personne blanche peut ne pas savoir qu'un facteur comme la race est entré en ligne de compte et l'a aidée à obtenir le poste mais elle a tout de même bénéficié d'un privilège.
- Comme l'identifie la Dr. Tatum, ce privilège véhicule l'idée que « les personnes de couleur ne sont pas mauvaises ; mais les personnes blanches sont meilleures ».
- Reconnaître ses privilèges est la première étape pour prendre position contre l'oppression.

ACTIVITÉ

Discuter de certains de nos privilèges et de la manière dont ils nous avantagent au détriment des autres. (Par exemple : Parce que j'ai pu me payer des vêtements dans ce magasin, j'ai été capable d'y décrocher un emploi alors que quelqu'un qui n'avait pas les moyens de les acheter n'a pas pu avoir le travail.)

Qui est affecté par le racisme?

Le racisme affecte chaque individu dans une société. Il affecte ceux qui sont désavantagés mais il affecte aussi ceux qui ne le sont pas parce qu'il crée un environnement où les relations sont tendues entre les membres des différents groupes. Alors, souvent, les gens vont ressentir des conflits internes lorsqu'il sera question de quoi que ce soit ayant rapport à la race. D'un côté, il y a la conviction que chacun devrait être égal mais de l'autre, il y a des années et des années d'attitudes apprises qui perpétuent l'oppression.

« Le sentiment de culpabilité et de honte est une des conséquences cachées du racisme ».

Dr. Beverly Daniel Tatum [Traduction libre]

ANTIRACISME : COMMENT PRÉVENIR ET COMBATTRE LE RACISME

S'informer

- Rester consciente du rôle que joue la race dans notre vie de tous les jours.
- Reconnaître l'intersectionnalité des différentes oppressions. Considérer le genre, la race, la classe, les capacités, la religion, la langue, la sexualité, etc. Ex : Une femme de couleur pourrait être moins payée qu'une femme blanche mais toutes les deux pourraient être moins payées qu'un homme.
- Porter attention à ce qu'on prend pour acquis. Ex : Être engagée pour un poste, fréquenter une bonne école, vivre dans un endroit sécuritaire.

Agir

- Agis de manière individuelle en faisant pression pour des valeurs anti-oppression à l'école, au travail et avec tes amis. Deviens une alliée des victimes de racisme en confrontant ces pratiques. Ex : Un professeur prend à parti un élève de couleur. Que peux-tu faire?

ACTION

Confronte le professeur et fais-lui savoir que son attitude est inacceptable.

- Agis en t'impliquant dans les groupes et les organisations qui travaillent activement contre l'oppression par l'activisme, la sensibilisation ou la création d'opportunités pour les personnes victimes de racisme de changer cette situation.
- Organise-toi! Tu n'es pas obligée d'attendre qu'une professeure ou un autre groupe démarre une organisation anti-oppression. Fonde ton propre groupe à l'école. Ex : Les élèves de l'école secondaire Lucien-Pagé ont organisé leur propre manifestation anti-guerre, sans l'aide de leur-e-s professeur-e-s.
- Sois respectueuse du droit des personnes à s'auto-identifier, ne leur appose pas d'étiquette. Ne présuppose pas de l'identité de quelqu'un (ex : sa race, son genre, sa sexualité, etc.).
- Sois fière de qui tu es. Peu importe ton passé et à quel groupe tu t'identifies, il y a une multitude de personnes, avec différents parcours de vie, qui ont travaillé et travaillent contre le racisme.
- Trouve de l'inspiration chez les gens de ta communauté qui luttent contre le racisme.

Rappelle-toi, quand il devient difficile de s'élever contre le racisme, que c'est une course d'endurance et ça en vaut la peine!

Exemple de personnes qui travaillent activement contre le racisme :

- Avant l'abolition de l'esclavage, plusieurs personnes se sont battues pour changer la situation. Certaines personnes ont aidé des esclaves à s'échapper pour retrouver leur liberté ; d'autres ont aidé à changer la législation et les lois qui régissaient l'esclavage.
- La poète Adrienne Rich, blanche et féministe
- L'activiste blanche Leslie Feinberg
- La chanteuse Lauryn Hill
- Harriet Tubman, a grandi comme esclave, s'est enfuie un jour et a joint le mouvement de l'« underground railroad » qui aidait les esclaves qui désiraient s'enfuir. Elle en a personnellement libéré 300.
- Rosa Parks qui est à l'origine du mouvement pour les droits des Noirs aux États-Unis.
- White People Against Racism, un groupe d'étudiants de l'Université Concordia (Montréal) qui luttent contre le racisme.
- Les auteures de couleur comme Bell Hooks, Evelyn Lau, Michelle Cliff
- Et tellement d'autres...

Quels sont les outils qui pourraient t'aider dans ta lutte antiracisme?

Ex : Les organismes et les programmes de sensibilisation, parler aux professeur-e-s de leurs attitudes, créer un zine (un petit magazine indépendant que tu peux faire avec tes amies), etc.

Autres choses que tu peux faire :

- Si tu es blanche, intègre-toi dans un milieu où tu es en minorité pour ressentir ce que ça fait d'être « une minorité visible ».
- Supporte les organismes qui travaillent pour l'égalité. (Bénévolat, collecte de fonds...)
- Démarre ton propre groupe antiraciste à ton école.
- Accepte de comprendre que tu puisses être exclue de certains événements sans te sentir malheureuse. Ex. : Un atelier où seules les personnes d'une certaine ethnie sont invitées peut aider à renforcer l'empowerment dans certains groupes marginalisés.

Être une alliée

- a. Jouer la scène
- b. Échanger sur le problème mis en scène
- c. Trouver des idées pour savoir comment agir dans ce type de situation

SITUATIONS

1. Ton professeur a préparé une liste de lectures pour l'année. On insistera sur les auteur-e-s nord-américain-e-s. Tu remarques que tous les auteur-e-s de la liste sont blanc-he-s.
 - a. Comment réagis-tu à cette situation?
 - b. Connais-tu des livres ou des auteurs qui devraient être ajoutés à la liste?

2. Tu es à la cafétéria sur l'heure du dîner et un de tes amis commence à faire des blagues sur les Chinois.
3. Tu présentes une amie dont les ancêtres viennent du Moyen-Orient à tes parents. Tes parents lui demandent d'où elle vient. Ton amie leur répond qu'elle est de Montréal et tes parents lui répondent : « Non, vraiment, d'où es-tu? » Ton amie les assure qu'elle est née à Montréal mais tes parents veulent toujours savoir de quel pays du Moyen-Orient elle vient.

ACTIVITÉ

Dresse une liste des choses à faire et à ne pas faire afin de désapprendre le racisme.
Ex : Être consciente de l'existence des stéréotypes : la société (publicité, téléromans, etc) fait comme si les personnes de couleur n'existaient pas.

Autres ressources

- Voici quelques organismes à Montréal qui travaillent à lutter contre le racisme et l'oppression.
- Amnistie internationale : <http://www.amnistie.qc.ca/>
- Forum jeunesse contre le racisme : http://www.unac.org/yfar/resource_f.htm
- Pour une liste des organismes antiracistes: http://www.unac.org/yfar/resource_f.htm

Contribution

Joslyn

GirlSpace

girlspace_montreal@hotmail.com

Atelier sur les agressions sexuelles

Par le Sexual Assault Centre
de la Student's Society
de l'Université McGill



Introduction

L'animatrice devrait commencer l'atelier en se présentant aux membres du groupe. Mentionne que tu n'es pas là pour faire une présentation formelle, mais pour faciliter la discussion. Pour cette raison, leur participation est très importante.

Dis-leur que tu n'es pas là pour les juger mais pour leur donner la chance d'avoir une discussion libre et ouverte. Ce n'est ni nécessaire ni constructif que le groupe sente qu'il y a une perspective meilleure que les autres. La conversation devrait être orientée de façon à s'assurer que les points importants sont abordés.

Fais comprendre au groupe qu'il s'agit d'une discussion et non d'un débat. Le but est d'échanger sur vos idées et sur ce que vous croyez. Il est important de créer un environnement où chacune puisse se sentir à l'aise de parler.

Objectifs de l'atelier :

- ★ Examiner les mythes entourant les agressions sexuelles et les problèmes qui en découlent.
- ★ Offrir un environnement confortable aux participantes contribuera, nous l'espérons, à les rendre plus à l'aise avec des thématiques telles que la communication, et moins complaisantes dans leur attitude face aux agressions sexuelles.
- ★ Encourager les participantes à examiner leurs attitudes et leurs préjugés face aux agressions sexuelles.
- ★ Un temps assez court devrait être consacré à la violence de rue et aux viols perpétrés par des étrangers. La majorité du temps devrait être consacré à la zone grise du consentement. Rappelle au groupe que la majorité des victimes d'agressions sexuelles connaissent l'agresseur.

Sexualité entre personnes de même sexe :

Quand vous discutez d'agressions sexuelles, souligne qu'il s'agit d'un problème qui affecte tous les types de relations. Assure-toi que la discussion est inclusive, il est même préférable de clarifier ces trois éléments :

1. Explique que le scénario dont il sera question met en scène une relation hétérosexuelle puisque tu veux mettre l'accent sur les violences que les hommes commettent envers les femmes mais non pour aliéner les personnes queer.
2. Parle du fait que les relations sexuelles entre personnes de même sexe sont souvent l'objet de mythes (ex : les hommes qui violent des hommes sont toujours homosexuels ; le viol est

le résultat d'un besoin sexuel incontrôlable). Quand vous parlez de ces mythes, vous parlez du pouvoir et du rôle qu'il joue dans les agressions sexuelles. Vous devez parler du fait que la dynamique du pouvoir est aussi évidente dans les relations entre personnes de même sexe qu'entre personnes de sexes différents.

3. Utilisez le plus souvent possible un langage neutre (ex : « partenaire » au lieu de « chum » ou « blonde »).

L'atelier de discussion dans ses grandes lignes

Le premier objectif d'une activité brise-glace est d'amener le groupe à commencer à parler. Le deuxième est d'amener le groupe à commencer à penser à la problématique des agressions sexuelles. Deux activités brise-glace ont été particulièrement aidantes pour stimuler la discussion. La première introduit les mythes entourant les agressions sexuelles et la deuxième parle des aspects pertinents des comportements socialisés et des échecs de communication.

Activité brise-glace #1

Imaginez une étudiante qui vivrait dans le quartier le moins sécuritaire que vous connaissez (peut-être parce qu'il y aurait eu plusieurs viols rapportés dans les derniers mois ou que les problématiques reliées aux gangs de rues augmentent). Maintenant, imaginez que cette femme n'a pas d'autres choix que de retourner chez elle, le soir, à pied (par exemple, si elle se paie un taxi pour le retour, elle manque d'argent pour s'acheter la nourriture du lendemain). Maintenant, réfléchissez au fait que cette femme est plus en sécurité en rentrant seule chez elle, à pied, la nuit tombée, dans ce quartier dangereux qu'elle ne pourrait l'être chez elle avec quelqu'un qu'elle connaît. La grande majorité des agressions sexuelles sont commises par des hommes que les victimes connaissent et se produisent dans leur propre maison.

Déconstruire les mythes

Voici quelques questions-clés :

- Quelles sont les caractéristiques physiques des victimes de viol?
- Quel type de personne serait un agresseur sexuel potentiel?
- Quels types de comportements augmentent les chances d'être victime d'agression sexuelle?
- Est-ce qu'une agression sexuelle peut être le résultat d'un besoin incontrôlable?
- Les agressions sexuelles se produisent-elles entre personnes de même sexe?
- Quels sont les mythes que nous entendons/entretiens par rapport aux agressions sexuelles?

Mythes

Les femmes le demandent par la manière dont elles s'habillent, en flirtant ou en faisant monter quelqu'un à leur appartement.

Il n'y a aucune manière de s'habiller ni aucun comportement qui autorise un homme à violer une femme. Ce mythe entraîne un déplacement de la culpabilité : on culpabilise la victime pour ce qu'elle a subi en lui en faisant porter la responsabilité.

Seules les jolies jeunes femmes sont violées.

Les victimes de viol ont tous les âges. Les femmes de toutes tailles, de toutes religions, de

toutes orientations sexuelles et de toutes capacités mentales et physiques sont violées, peu importent les vêtements qu'elles portent. Ce qu'il faut retenir est qu'il n'y a pas de « groupe cible » lorsqu'il est question d'agressions sexuelles.

Les femmes mentent lorsqu'elles disent avoir été violées.

La plupart du temps, les gens croient que les femmes mentent pour deux raisons. Soit parce que la femme est en colère contre un homme et veut se venger, soit parce qu'elle regrette d'avoir eu une relation sexuelle après avoir donné son consentement. Les deux mythes présupposent que la femme qui dira avoir été violée recevra une réponse positive et encourageante de la part de la société. Ce n'est pas la réalité.

Il faut savoir que le viol est le crime le moins rapporté à la police à cause du manque de confiance en notre système de justice et du manque de support de la famille et des amis des victimes. C'est particulièrement vrai dans le cas de viol perpétré par une connaissance où les victimes ne sont souvent pas crues et blâmées pour l'agression. Plus encore, pourquoi serait-il plus « honorable » pour une femme d'avoir été violée plutôt que d'avoir donné son consentement à un rapport sexuel? Il est clair que les femmes n'ont rien à gagner à porter de fausses accusations d'agressions sexuelles et qu'elles n'y sont donc pas portées. Finalement, notons que le pourcentage de plaintes qui n'ont pu être prouvées (ce qui ne veut même pas dire que l'agression n'a pas eu lieu) est le même que pour d'autres crimes graves.

Non veut dire oui ou peut-être.

La campagne « Non veut dire non » a été l'aspect le plus publicisé de la campagne anti-viol des dernières années et pourtant, le mythe perdure encore. C'est une croyance qui découle d'une vision de la sexualité où il est plus honorable pour une femme d'avoir été forcée à avoir un rapport sexuel que d'y avoir donné son consentement ou de l'avoir désiré. Dans cette mentalité, le « non » d'une femme signifie son désir d'être forcée à avoir des rapports sexuels. Cela « permet » aux hommes de conclure que les femmes veulent avoir des rapports sexuels quand eux en ont envie et leur accorde le droit d'ignorer le « non » d'une femme.

La plupart des violeurs sont fous, pervers et célibataires.

Il est très important de se souvenir que la majorité des agressions sexuelles sont commises par des hommes que les victimes connaissent. Pour la plupart des gens, il est difficile de croire qu'une de leurs connaissances puisse commettre une agression sexuelle. Si nous comprenons le fait que les agressions sexuelles ne sont pas le fait d'un certain groupe de gens désaxés et que ce genre d'agression est très courante, alors nous devons accepter que les gens que nous connaissons peuvent aussi être capables de commettre des agressions sexuelles.

Les agressions sexuelles ne se produisent pas dans le cadre d'une relation.

Le modèle du mariage donne aux hommes des pouvoirs sur la sexualité des femmes. Au Canada, c'est seulement depuis 1983 qu'il est légalement reconnu qu'un mari puisse violer son épouse. Le mythe populaire veut qu'une fois qu'une femme a consenti à un rapport sexuel avec un certain partenaire, elle n'a plus rien à perdre et plus rien à préserver qui pourrait augmenter sa valeur au sein de la relation. Donc, elle n'a aucune raison de refuser un prochain rapport sexuel : elle n'a pas le droit de refuser ce qu'elle a déjà accordé une fois. C'est, bien sûr, complètement faux. Consentir à un rapport sexuel avec une personne ne veut pas dire perdre le droit de refuser d'autres rapports sexuels.

Une femme ne peut pas agresser une autre femme.

C'est un mythe basé sur plusieurs facteurs. Premièrement, comme plusieurs personnes croient que rien de « vraiment sexuel » ne peut avoir lieu sans la présence d'un pénis, on croit qu'une femme ne peut agresser une autre femme. Un autre aspect du mythe découle d'une certaine compréhension de la « nature » des femmes. Le stéréotype de « la femme » la crée douce, gentille, généreuse, attentionnée, non-violente, etc. Les relations entre femmes sont vues comme passivement égalitaires. Pourtant, derrière les stéréotypes, les femmes et leurs relations ont des dynamiques très variées : la dynamique de pouvoir existe aussi entre les femmes. Les femmes peuvent agresser leur partenaire physiquement, sexuellement et émotionnellement. Finalement, considérons aussi que les femmes qui vivent une relation homosexuelle ont souvent de la difficulté à exprimer leur sexualité dans ce monde hétérosexiste. Elles peuvent donc rencontrer beaucoup d'obstacles lorsqu'elles cherchent à trouver de l'aide pour sortir d'une relation violente. Elles peuvent aussi être encouragées par la communauté lesbienne à taire ce qu'elles ont vécu par peur de donner des munitions aux homophobes. Tous ces facteurs contribuent à rendre la violence entre femmes encore moins visible.

Les hommes qui violent d'autres hommes sont homosexuels.

Encore une fois, ce n'est pas vrai. La plupart des hommes qui commettent des viols contre d'autres hommes se définissent eux-mêmes comme hétérosexuels. Même chose pour les agresseurs de jeunes garçons.

Les agressions sexuelles sont le résultat d'une envie incontrôlable.

Toutes les envies sexuelles sont contrôlables. Même des hommes voient une insulte dans le mythe voulant qu'ils soient contrôlés par leur pénis au lieu de leur cerveau. Une autre stratégie consiste à présenter au groupe ce scénario : vous êtes dans la maison de vos parents qui sont absents pour la soirée. Vous commencez à faire l'amour et à ce moment, vos parents entrent dans la maison. Combien de temps vous faudra-t-il pour vous rhabiller? La croyance au fond de tout ça est que les hommes ne peuvent pas contrôler leurs envies et qu'ils ne doivent, par conséquent, pas être tenus responsables de leurs actes. C'est clairement faux.

Activité brise-glace #2

Deux personnes se connaissent parce qu'elles suivent des cours ensemble et ont des amis communs. Elles sont au bar et flirtent un peu. Elle lui demande de la raccompagner à la maison puis, lui demande de monter à son appartement.

Ils commencent à se caresser. Elle lui dit qu'elle est fatiguée et qu'il devrait partir. Elle l'embrasse. Il prend ce geste comme le signe qu'elle a changé d'avis et il continue à l'embrasser en la déshabillant. Le lendemain matin, elle sent qu'elle vient d'être sexuellement abusée.

Ce scénario prend souvent une bonne partie de l'atelier puisqu'il est assez controversé pour amener tous les membres du groupe à s'exprimer. Même s'il est lu au groupe, la première réaction de tout le monde est souvent de demander plus d'informations. Pourtant, la force et l'utilité de ce scénario est son ambiguïté. En ajoutant plus de détails circonstanciels, on élimine de la discussion une part de l'expérience personnelle des participantes. Le vague du scénario génère rapidement une foule de questions. C'est très important d'examiner les différentes circonstances imaginées et surtout, pourquoi elles semblent importantes.

La question de la culpabilité n'est pas la plus importante dans le scénario. Blâmer les deux parties n'est pas le but. La phrase importante est la fin du scénario : Le lendemain matin, elle sent qu'elle vient d'être sexuellement abusée.

Encourage les participantes à penser à différentes situations et à essayer de savoir ce qui a mal été dans ce scénario et ce que les deux protagonistes auraient pu faire pour éviter ce sentiment d'abus. C'est légitime d'analyser ce scénario comme si l'homme n'avait pas l'intention d'abuser de cette femme, qu'il n'avait pas de mauvaises intentions ni l'impression que ce qu'il faisait n'était pas souhaité. Dans les scénarios comme celui-ci, c'est souvent le cas. C'est important de souligner qu'il s'agissait, à ce moment, de ses impressions à lui et que ses impressions ne rendent pas illégitimes les sentiments de la femme, le lendemain ou à ce moment-là. Souvent, la perception sociale d'une expérience de « vrai viol » ne se base pas sur ce que la femme dit avoir vécu mais sur le fait que l'homme avait l'intention de la violer. Cette définition de l'agression sexuelle ne se base que sur l'expérience de l'homme. Ce n'est pas constructif de dire que la femme n'a pas le droit à ses impressions si elles ne concordent pas avec l'intention de l'homme. Même si aucun des deux protagonistes ne croit qu'il y a eu agression sexuelle, quelque chose a sérieusement mal tourné. Trouver le coupable n'est pas important. Le but est de trouver ce qui a mal été et ce que chacune des parties aurait pu faire pour éviter que la femme sente qu'elle s'est fait abuser. Il est très important de clarifier : l'impression d'avoir été violée et le traumatisme associé avec l'abus sexuel ne peut pas être confondu avec le regret. Personne ne mélange ces deux sentiments.

Questions-clés pour la discussion :

- Qu'est-ce qui a mal tourné dans ce scénario?
- La communication entre les deux individus a-t-elle été adéquate?
- Que voulait-elle dire par « Je suis fatiguée, je crois que tu devrais partir »?
- Est-ce que le baiser signifiait qu'elle avait changé d'idée?
- Est-ce que le langage du corps a été adéquat dans cette communication?
- Est-ce que l'efficacité du langage du corps est reliée à la connaissance que deux personnes ont l'une de l'autre?
- Quand est-ce qu'on communique assez? Quand est-ce que le consentement est donné?
- À qui revient la responsabilité de la communication? Y a-t-il un partage des | responsabilités quant à l'efficacité de cette communication?
- Est-ce qu'une bonne communication comprend automatiquement les mots « oui » ou « non ».
- Si tu obtiens un « ok », est-ce que la communication s'arrête là?
- Crois-tu que ce scénario aurait été différent si les deux personnes avaient été du même sexe?

La communication est la thématique la plus fondamentale à explorer pendant cet atelier. En fait, elle est le centre du débat sur la notion de consentement. Socialement, parler n'est pas considéré sexy, demander la permission de continuer une activité sexuelle n'est pas un « turn on » et les mots ne semblent pas compatibles avec le sexe. Considérons aussi que le langage du corps dans une relation amoureuse est vu comme devant être fusionnel : deux personnes qui s'aiment n'auraient pas besoin de se parler, car chacune d'elle sait ce que l'autre pense.

Parler de l'activité sexuelle est considéré comme embarrassant, comme un signe d'insécurité et comme un acte qui tue l'ambiance. De plus, les problèmes de communication sont la source de beaucoup de « zone grise » dans la question des agressions sexuelles. Le but est donc d'emmener les participantes à reconsidérer leur attitude face à la communication verbale, nécessaire et positive dans une relation intime.

Est-ce que le langage du corps est suffisant ?

Il est clair que le langage du corps, en lui-même, n'est pas un outil fiable de communication. Même quand deux personnes se connaissent depuis longtemps, elles peuvent voir leur signal mal interprété si elles ne se fient qu'à ce type de communication. Il est dangereux de croire que l'on sait ce que les autres pensent. La communication verbale est le seul moyen de s'assurer que nous communiquons ce que nous voulons communiquer et que nous savons ce que notre partenaire désire. Quand une personne consent à une activité sexuelle, elle ne donne pas carte blanche à l'autre pour n'importe quelle activité sexuelle. Plus encore, même une fois le consentement donné, chaque partenaire a toujours le droit de changer d'avis. La communication verbale fait partie de l'activité sexuelle.

Il faut aussi parler de la responsabilité de l'acte de communication. Dans le scénario présenté, le groupe répond souvent « Elle aurait dû dire non ». Ceci perpétue le modèle d'interaction sexuelle où l'homme est l'agresseur et la femme la gardienne du statut quo. La responsabilité d'établir les limites de l'agression sexuelle revient à la femme. Le silence est interprété comme un consentement. Dans ce paradigme, l'homme ne dit jamais non et la femme, jamais oui. Plus encore, il semble impossible pour un homme d'avoir un consentement d'une femme. Le but est de comprendre qu'il n'est pas question de nier la responsabilité des femmes dans l'expression de leurs volontés et désirs mais d'équilibrer cette responsabilité. Il est peut-être vrai que, dans ce scénario, si la femme avait articulé un clair et décisif « non », l'homme aurait arrêté et elle ne se serait pas sentie abusée.

Il existe plusieurs raisons qui font que les femmes ont de la difficulté à s'affirmer dans leurs relations sexuelles. Il est aussi important de rappeler que l'homme n'aurait pas nécessairement écouté son « non ». Plusieurs femmes crient et se débattent et sont quand même agressées. On peut arguer qu'il existe une distinction entre exprimer ses désirs et les voir bafoués et ne pas exprimer ses désirs et donc, les voir ne pas être pris en considération. Ce peut être vrai... Mais il existe quelque chose dans nos mécanismes de socialisation qui rendent les hommes incapables d'entendre un « non », et les femmes, incapables de le dire.

Au lieu de les excuser, le but de cet atelier est d'amener le groupe à considérer la responsabilité des deux partenaires dans la communication. Il est rare d'entendre un groupe discuter des carences dans la communication de l'homme du scénario. Les groupes sont souvent surpris à la suggestion qu'il avait la responsabilité de lui demander si elle voulait qu'ils continuent. Si le paradigme sexuel est de considérer que la femme a la responsabilité d'établir les limites avec un refus clair et un silence en cas de consentement alors il est facile de voir comment ce « pattern » conduit à la violation des limites. Il faut encourager les femmes à exprimer leurs désirs et leurs limites en mots et les hommes à chercher à connaître les sentiments et les désirs de leur partenaire.

Le langage du corps n'est pas, seul, une forme adéquate de communication. Pour éviter de se sentir abusée, il est important de s'exprimer clairement – ce qui veut dire verbalement- à ses

partenaires. Plus encore, afin d'éviter d'abuser quelqu'un, une personne ne peut pas simplement faire ce qu'elle veut jusqu'à ce qu'elle obtienne un « non » clair. Un consentement explicite à une activité sexuelle est extrêmement important. C'est la meilleure assurance que l'abus n'aura pas lieu. Peut-être que la communication verbale est le condom des années 90? Les gens pensaient qu'il était embarrassant et qu'il ruinait le rapport sexuel en obligeant les partenaires à arrêter de se caresser pour mettre un condom. Et aujourd'hui, beaucoup de gens ne pensent même pas à ne pas l'utiliser. De la même façon, nous devons passer par-dessus l'impression que c'est inconfortable et parler pour faire de la communication verbale une partie essentielle de nos relations sexuelles.

Il y a toujours eu et il y aura toujours des règles qui régiront nos conduites sexuelles, même si elles sont implicites, non dites. Pour les jeunes adultes d'aujourd'hui, les règles en cours sont une combinaison de vieux et de nouveau construits sociaux. Les hommes sont encore considérés comme les initiateurs du rapport sexuel, ceux qui ont le plus d'envie sexuelle, mais maintenant, les femmes doivent être consentantes. Les femmes qui ont des relations sexuelles à l'extérieur du cadre d'une relation sont encore mal vues mais leur refus d'avoir des rapports sexuels est aussi mal vu... Les hommes ont encore le contrôle, mais on demande aux femmes de prendre des responsabilités. Dire que les femmes doivent donner un consentement verbal clair pour une relation sexuelle n'implique pas que les femmes soient faibles et doivent être protégées. Plusieurs femmes peuvent se retrouver dans une situation où elles sont incapables d'articuler un « non » franc à leur partenaire sexuel. Une stratégie alternative pour encourager les groupes à considérer la communication verbale comme une partie positive d'une relation sexuelle est d'arguer que nous nous dirigeons vers une nouvelle définition de l'éthique sexuelle – où les femmes expriment clairement leurs désirs et les hommes savent y répondre – qui remet en question le paradigme de genre.

Socialisation

Quelques questions-clés :

- Pourquoi la femme du scénario pourrait-elle s'être senti inconfortable de dire « non »?
- Pourquoi l'homme du scénario n'a-t-il pas demandé si elle voulait qu'il reste?
- Est-ce que le consentement a quelque chose d'érotique?
- Est-ce que les mots et l'activité sexuelle sont incompatibles?

La façon dont nous sommes socialisés - agir « comme homme » ou agir « comme femme » - affecte souvent nos rapports avec les autres, lorsqu'il est question de sexualité. Quand nous étions plus jeunes, notre ignorance et notre insécurité nous ont amenés à polariser les rôles et stéréotypes de genres. Cette dynamique du mâle-agresseur et de la femme-passive est souvent exagérée dans les relations sexuelles. Le sexe est un jeu où les garçons sont supposés être les initiateurs et les femmes, supposées leur résister. Les garçons sont socialisés à voir le sexe comme un accomplissement, comme quelque chose à obtenir des filles. Et les filles doivent garder leurs relations sexuelles pour le moment où elle seront en « sécurité » dans une relations stable. Les filles doivent sauvegarder leur réputation et maintenir par l'abstinence leur valeur dans ce jeu du sexe.

Les réactions typiques au scénario servent souvent à illustrer ce point. La réaction immédiate est souvent : « C'est de la faute de la fille! Elle aurait dû dire non! » Et, lorsque nous

demandons au groupe pourquoi l'homme du scénario n'a pas demandé à la femme ce qu'elle voulait, la réponse est souvent : « Parce qu'il avait peur qu'elle dise non ». Implicitement donc, s'il demande, il perd l'opportunité qu'il voulait saisir. Le paradigme de l'homme-agresseur et de la femme-passive peut être dépassé seulement si la femme se sent assez forte pour parler et l'homme, pour écouter. Ce n'est souvent pas le cas. Plusieurs raisons peuvent faire que les femmes deviennent incapables d'exprimer leurs désirs et il arrive aussi que, mêmes exprimées, leurs volontés ne soient pas respectées.

Peur

Dans certaines circonstances, une femme peut être intimidée par son partenaire et se trouver dans l'impossibilité de dire « non ». Elle peut croire qu'il n'écouterait pas, même si elle s'exprime, ou qu'il pourrait devenir violent et la forcer physiquement à avoir un rapport sexuel.

Pression des pairs

Une femme peut aimer un homme et avoir peur qu'il ne veuille plus d'elle si elle lui refuse un rapport sexuel.

Perception du besoin sexuel des hommes

Dans la croyance populaire existe encore la perception que l'homme a un plus grand besoin sexuel que la femme. Ce besoin est si puissant que l'homme ne peut pas le contrôler. On considère que les femmes n'ont pas ce besoin. Les jeunes femmes sentent souvent que la pire chose à être est une allumeuse et qu'une fois qu'elles ont éveillé l'intérêt de leur partenaire, elle ne peuvent plus l'arrêter parce que cela risque de blesser leur partenaire physiquement ou émotionnellement. Il est facile de voir comment les femmes peuvent se sentir incapables de s'écouter et de refuser les avances de leur partenaire.

Inceste et pédophilie

Pour plusieurs hommes et femmes, la première expérience sexuelle a été celle d'un abus pendant leur enfance. Le sexe devient donc associé à la honte et à la violence. Bien sûr, il s'agit d'une simplification mais le plus important, quand vous animez cet atelier, est de se rappeler qu'une expérience aussi traumatisante peut inhiber la capacité d'une personne à exprimer ce qu'elle ressent. Ça peut aussi être une raison pour laquelle elle/il ignore ce que ses parents lui disent. C'est une problématique vraiment complexe et sensible.

Se comporter « comme une femme »

Les femmes ne sont jamais responsables des violences qui s'exercent contre elles. Dans la création d'une société qui perpétue la subordination des femmes, la socialisation des femmes joue un grand rôle. Les caractéristiques stéréotypées de « la femme » incluent la passivité, l'humilité, la sensibilité, la fragilité et la dépendance. Être socialisées pour répondre à ces standards a de lourdes conséquences sur le développement des jeunes femmes. Les femmes sont encouragées à se tenir loin du leadership, du pouvoir et de tout comportement « avantageux » sous peine d'être ridiculisées ou abandonnées. Les femmes sont socialisées pour comprendre que les « qualités de femmes » sont moins admirables que celles des hommes et qu'elles ont donc moins de valeur. On comprend facilement que ce genre de compréhension donne lieu à des abus quand vient le moment de l'intimité sexuelle.

Socialisation des hommes

Les animatrices de l'atelier doivent se rappeler que leur rôle dans l'exploration de cette problématique n'est pas seulement d'expliquer en quoi les femmes peuvent prendre leur place et leurs responsabilités. La socialisation affecte autant les femmes que les hommes. Peut-être que les femmes peuvent apprendre à prendre leurs responsabilités sans le blâme et se considérer comme victimes sans y perdre tout pouvoir. C'est peut-être un juste milieu qui résout les problèmes des femmes dus à leur socialisation négative.

Une étude du début des années 90 menée dans les collèges et les universités à travers l'Amérique du Nord a découvert que de 15 à 27 pourcent des étudiants violerait une femme s'ils étaient certains de ne pas se faire prendre. Quand la question n'incluait plus le mot « viol » mais demandait s'ils « forcerait une femme à avoir une relation sexuelle contre sa volonté, le taux montait à 60%. Ces statistiques tendent à démontrer que les agresseurs ne sont pas des fous ou des pervers. Le problème de la violence sexuelle tient dans les attitudes et les comportements que les gens croient « normaux » en société.

Le rôle de l'alcool

Quelques questions-clés :

- Si l'alcool avait eu une place dans le scénario, est-ce que la responsabilité aurait changé?
- Est-ce que l'alcool nous enlève des capacités de communication?
- Est-ce que les gens disent ce qu'ils pensent quand ils boivent?
- Est-ce que l'alcool est une excuse pour avoir mal compris les signaux de l'autre?
- Est-ce que l'alcool est la racine du problème?
- Est-ce que réduire sa consommation d'alcool est une solution?

Le but de cet atelier n'est pas d'argumenter sur l'usage ou non de l'alcool et des drogues. Par contre, il est important de comprendre que la très grande majorité des agressions sexuelles sur les campus impliquent de l'alcool. Assure-toi d'aborder les effets de l'alcool sur le comportement et la capacité à communiquer. Encourage les participantes à penser à ce qui est le mieux pour elles et à établir leurs limites. Garde en tête que ce n'est pas toutes les participantes qui ont été en contact avec les drogues ou l'alcool.

Souvent, pendant la discussion, le groupe cherchera à savoir si les deux personnages du scénario buvaient au bar. Demande au groupe ce que ça impliquerait si l'un, l'autre, ou les deux, avaient bu. Insiste sur l'effet de l'alcool sur la perception. Alors que la plupart des gens deviennent moins inhibés sous l'effet de l'alcool, il est faux de prétendre que l'alcool nous fait dire ou faire des choses que nous VOUDRIONS faire à jeun mais n'osons pas. Dans le cas des agressions sexuelles, ce mythe se traduit par une mauvaise interprétation des comportements d'une femme qui a bu. Si une femme a bu et flirt, on prétend qu'elle demande à être abusée. L'argument voulant qu'elle est responsable de s'être rendue vulnérable lui fait encore porter la responsabilité de l'agression qui peut avoir lieu contre elle.

Ces affirmations sont difficiles à rationaliser. Il est vrai qu'en tant que femme, nous avons la responsabilité de nos actions et comportements, même sous l'effet de certaines substances. Nous devons porter la responsabilité d'avoir dit des choses qu'on ne pensait pas, fait des

choses stupides ou s'être mises dans l'embarras. Pourtant, les femmes n'ont pas à porter la responsabilité de la violence qu'elles subissent. C'est une croyance très répandue qui veut que la femme soit tenue responsable si elle avait bu et qu'un rapport sexuel s'est produit sans son consentement. Ce que ce mythe sous-entend est qu'un homme n'a pas besoin de respecter suffisamment une femme pour reconnaître qu'elle est incapable de consentir, refuser ou repousser des avances. Le silence est généralement interprété comme un consentement et si une femme est incapable de prendre une décision, alors, il s'agit d'un « free game ». Pour les hommes, il semble que l'alcool les excuse d'avoir commis une agression sexuelle. Si un homme est saoul, il n'est pas tenu responsable de ses actions alors qu'une femme qui a bu sera considérée comme responsable de l'agression sexuelle qu'elle a subi.

Ce mythe autour de l'alcool et de la responsabilité est largement basé sur la présomption que la femme, et non l'homme, contrôle –et donc, est responsable- de l'impulsion sexuelle de l'homme. Si la femme est trop saoule pour dire oui ou non, c'est de sa faute. Si un homme est trop saoul pour obtenir un consentement clair, il est absous. Ses présuppositions sont fausses. Chaque personne doit être tenue responsable du tort qu'elle cause aux autres. Aucune personne n'est responsable des agressions qui sont perpétrées contre elle. L'alcool n'est jamais une excuse pour avoir commis une agression.

L'alcool affecte notre capacité à communiquer de manière efficace. Elle inhibe notre capacité à faire connaître nos volontés et notre capacité à reconnaître les besoins des autres. Si nous nous fions seulement au langage du corps pour communiquer, la communication peut facilement être dérangée si une ou l'autre personne – ou les deux- a consommé de l'alcool ou des drogues. L'alcool peut rendre très difficile l'expression de ses émotions et volonté autant qu'il peut rendre leur interprétation laborieuse pour l'autre partenaire.

Les attentes sexuelles

Quelques questions-clés :

- Comment certaines attentes peuvent-elles compliquer une situation?
- Quel rôle joue l'histoire personnelle de chacun dans une communication ou dans une relation sexuelle?
- Quels sont des exemples d'attentes ou de présuppositions sexuelles que vous avez envers vos partenaires?
- Que développent les attentes et présupposés?

C'est important de discuter du rôle des attentes et d'examiner aussi quels rôles elles ont pu jouer dans le scénario. Souvent, les membres du groupe diront que si la femme a invité l'homme à monter à son appartement, c'est qu'elle voulait avoir une relation sexuelle avec lui. Plusieurs personnes s'accrochent fortement à leurs attentes et présomptions. Par exemple, une femme sexy est considérée comme voulant toujours avoir du sexe. Les animatrices doivent encourager le groupe à revoir la légitimité de ces présuppositions et mythes. Présupposer à partir de ces mythes peut facilement conduire à une agression sexuelle. Un des présupposés les plus dangereux est de croire que les femmes protesteront même si elles veulent avoir un rapport sexuel. Encore une fois, le problème des attentes et présuppositions est lié à celui d'une communication déficiente. La communication verbale doit devenir un élément du rapport sexuel.

Le groupe doit être encouragé à examiner les relations entre l'histoire d'une personne et ses attentes sexuelles. Une des présuppositions est qu'une fois qu'une femme a eu un rapport sexuel avec un certain partenaire, elle n'a plus rien à préserver et donc, aucune raison de refuser d'autres avances sexuelles. Une autre supposition est qu'une fois qu'une femme s'engage dans une relation intime/amoureuse, elle n'a plus le droit de refuser une relation sexuelle à son partenaire. Forcer son épouse/époux à avoir des relations sexuelles contre son gré est reconnu depuis peu comme un viol au sens de la loi. Traditionnellement, la sexualité d'une femme appartenait à son père jusqu'à ce qu'elle se marie ; après son mariage, le pouvoir sur sa sexualité revenait à son mari. L'idéologie est encore d'actualité au niveau symbolique, c'est pourquoi il est possible de vivre des agressions sexuelles, même dans le cadre d'une relation à long terme. Le langage du corps n'est pas, seul, un outil de communication efficace. La communication verbale est nécessaire et fait partie de l'expérience sexuelle, sans égard à la durée et à l'intensité de la relation.

Conclure l'atelier

- L'animatrice devraient tenter de conclure l'atelier d'une manière positive.
- Tente de faire un bref résumé de ce qui a été dit durant l'atelier et de clarifier les points qui semblent flous.
- Explique au groupe qu'une large variété de sujets ont été abordés durant l'atelier et qu'il visait à leur faire prendre conscience de la complexité de la problématique des agressions sexuelles.
- Le but de l'atelier était aussi de leur permettre de discuter/continuer la discussion avec leurs ami-e-s, leur famille autant que de leur permettre d'examiner leurs choix personnels et leurs attentes.
- Sois certaine de leur dire qu'il existe des services d'aide aux personnes qui ont vécu une agression. Demande-leur si elles ont des questions ou si elles veulent que tu expliques un point précis de la discussion. Remercie-les d'être venues et dis-leur combien tu as apprécié parler avec elles.

Cet atelier est adapté du SACOMSS Outreach Program.

Désordres alimentaires



Objectifs

L'atelier vise à :

- ★ identifier les dangers des désordres alimentaires
- ★ analyser leurs causes culturelles, sociales et internes
- ★ établir des manières de réagir avec les désordres alimentaires, que ce soit en tant que personne atteinte ou en tant qu'amie
- ★ créer un forum où parler librement de nos attitudes vis-à-vis de la nourriture et de notre corps

Description

POUR LES ANIMATRICES :

Lorsque vous abordez la question des désordres alimentaires, il est important de se rappeler que vous abordez ces questions avec l'intention d'éduquer et NON de donner des moyens pour faire un régime, ne pas manger ou trop manger. Il est important de ne pas accorder trop d'importance aux symptômes des désordres alimentaires. Laissez-les identifier les critères elles-mêmes au cours de la discussion.

Beaucoup d'informations/de discussions recourent l'atelier sur l'image corporelle; vous voudrez peut-être les présenter ensemble ou à la suite l'un de l'autre.

Désordres alimentaires

- 90 à 95 % des personnes souffrant de troubles alimentaires sont des femmes.
- Statistiquement, entre 14 et 25 ans, 1-2% des femmes souffriraient d'anorexie, 3 à 5 % de boulimie et 10 à 20% jongleraient avec les deux problèmes. Il est certain que la nature du problème rend difficile l'évaluation du nombre réel de cas. Soyez assurées que ces données sont les estimations les plus conservatrices.
- 30% des jeunes femmes d'âge collégial auraient eu ou ont un problème de nature alimentaire, que ce soit un désordre alimentaire grave ou des habitudes alimentaires nuisibles à leur santé (Naomie Wolff, The Beauty Myth).

DISCUSSION

1. Que savez-vous des désordres alimentaires?

vComment les désordres alimentaires nuisent-ils au corps et à la santé physique?

Boulimie – Elle se caractérise par des fluctuations importantes dans le poids et par des périodes de gavage excessif suivi par des purges qui visent à éliminer du corps les calories non désirées. Les purges peuvent prendre plusieurs formes : se faire vomir, abuser des laxatifs, s'entraîner de manière excessive, jeûner. La boulimie entraîne, entre autres, des problèmes digestifs et un déséquilibre électrolytique.

Anorexie – Elle se caractérise par une perte drastique de poids (20 % du poids corporel ou plus) occasionnée par un régime excessif. La plupart des individus qui souffrent de ce trouble ne reconnaissent pas que leur poids est trop bas. Cela découle de leur désir intense d'être mince et de leur refus de gagner du poids. Leur image corporelle est une constante préoccupation. L'aménorrhée (la perte du cycle menstruel) peut être un des effets d'une chute drastique du poids. Une des conséquences physiologiques de l'anorexie peut être une ostéoporose précoce.

Compulsion alimentaire – Il se caractérise par des orgies de nourritures non suivies de purges. Ses effets physiques peuvent inclure la dépression et l'obésité.

2. Quelles sont les causes des désordres alimentaires? Pourquoi existent-ils?

Culture : La culture de masse

Est-ce que les actrices, top modèles, etc. sont des causes ou des symptômes de désordres alimentaires?

Qui sont des modèles positifs dans cette culture de masse (celles et ceux qui font la promotion de saines habitudes alimentaires?)

L'industrie des produits amaigrissants : Comment cette industrie fait-elle la promotion des diètes aux adolescentes?

L'environnement immédiat : Comment l'école ou la famille peuvent-elles jouer un rôle dans les problèmes d'ordre alimentaires? Est-ce que les sports jouent un rôle positif dans la promotion de choix santé en matière d'alimentation?

La pensée : Comment les désordres alimentaires et la santé mentale sont-ils liés? Que pouvons-nous faire comme activité pour conserver un bon équilibre mental? - Méditation, sommeil, atelier pour les filles! etc.

3. Quelles sont les solutions pour contrôler ces mécanismes (la pensée, l'environnement immédiat...)? Comment pouvons-nous promouvoir une image saine du corps et des habitudes alimentaires saines?

Aider

- Laisse savoir à la personne que tu te préoccupes d'elle et que tu es là pour aider
- Offre des ressources
- Essaie de convaincre la personne d'aller chercher de l'aider
- Ne mets pas de pression sur elle pour qu'elle mange
- Évite les conversations sur la nourriture ou le poids
- Ne commente pas le corps de cette personne – positivement ou négativement

Activités

1. Indice de masse corporelle

Laisse chacune trouver son indice de masse corporelle dans la charte et discutez de comment bien manger et rester en santé.

2. Visionnement du documentaire **La peau sur les os** ou la suite, plus récente, **La peau sur les os, après...**

Discussion.

Ressources et informations

- **Anorexie et boulimie**

www.servicevie.com/02Sante/Sante_ados/Ados060999/ados060999.html

- **Boulimie** - Comprendre pour guérir

www.boulimie.fr/questce/intro.htm

- **Que sont les troubles alimentaires ?**

ANEB Québec

www.anebquebec.com/html/fr_troublesalimentaire.html

- **ANEB-Québec** (Association québécoise d'aide aux personnes souffrant d'anorexie nerveuse et de boulimie)

114, avenue Donegani

Pointe-Claire (Québec), H9R 2W3

Téléphone: (514) 630-0907 | Téléphone sans frais: 1-800-630-0907

Fax: (514) 630-1225

Courriel: anebquebec@anebquebec.com

Site web: www.anebquebec.com

- **Outremangeurs anonymes** - Intergroupe OA français de Montréal

312, rue Beaubien Est

Montréal (Québec), H2S 1R8

Téléphone: (514) 490-1939 | Téléphone sans frais: 1-877-509-1939

Fax: (514) 490-1724

Courriel: reunions@outremangeurs.org

Site web: www.outremangeurs.org

Livres

Pomerleau, Guy, *Anorexie et boulimie: comprendre pour agir*, Boucherville (Québec) : Gaëtan Morin, 2001. 212 p.

Matte, Marie-Ève, *Devant le miroir*, Montréal : Boréal, 2003. 105 p.

Perroud, Alain, *Tout savoir sur l'anorexie et la boulimie*, Lausanne (Suisse) : Favre, 2000. 176 p.

Livres pour les jeunes

Moe, Barbara, *Anorexie et boulimie, surmonter un problème alimentaire*, 12 ans+,
Montréal : Logiques, 2002. 199 p. (Ados)

Shankland, Rébecca et Clothilde Lerberghe, *La boulimie, sortir de l'engrenage*, 13 ans+
Paris : De la Martinière Jeunesse, 2004. 108 p. (Hydrogène)

Contribution

Joslyn, **GirlSpace**
girlspace_montreal@hotmail.com

Atelier anti-oppression

Une introduction au concept de privilège et comment nous vivons dans ce contexte.



Description

L'atelier est bâti pour donner aux jeunes une idée de la notion de privilège et leur faire voir comment les différents privilèges influencent leur vie. Nous l'avons bâti en utilisant les jeux et les périodes de discussion.

1. Backlash : un jeu de ballons
2. Le quadrilatère
3. Trouver les différences
4. Comprendre le baluchon des privilèges
5. Clarification
6. L'activité de la sculpture

Activité :

1. Backlash

Il s'agit d'une course. Les participantes se placent deux par deux, dos-à-dos et « s'accrochent » l'une à l'autre en utilisant leurs bras. Une des deux personnes de la paire tient un ballon. La paire doit courir jusqu'à l'autre bout de la pièce. Arrivées, elles doivent transférer le ballon au membre de la paire qui n'en avait pas à l'aller (sans détacher leurs bras) et revenir à leur point de départ.

Si les filles sont frustrées par la difficulté du jeu, vous pouvez les faire se placer côte à côte et courir de cette façon.

On peut aussi en faire une course à relais. Une paire porte deux ballons (une par personne) et, arrivée à l'autre extrémité de la pièce, donne les deux ballons à l'autre paire, toujours sans se détacher.

2. Le quadrilatère

Chaque fille reçoit une feuille de papier avec l'instruction de la diviser en quatre parties. Dans cette activité, les filles peuvent écrire ou dessiner.

Dans le premier carré, les filles disent quelque chose sur leur histoire familiale.

Dans le second, elles écrivent/dessinent ce qu'elles disent lorsqu'elles veulent expliquer qui elles sont à quelqu'un qui ne les connaît pas.

Dans le troisième, elles expriment quelque chose d'elle qui les rend fières.

Dans le quatrième, elles disent d'où vient leur nom et pourquoi elles ont été nommées de la sorte. Vous pouvez aussi parler de « Si tu avais à te renommer, que choisirais-tu? ».

3. Trouver les différences

Les participantes se placent par paire, face à face, l'une devant l'autre. Elles forment ainsi deux lignes. Elles ont 30 secondes pour étudier le corps de l'autre. Une des « lignes » tourne ensuite le dos à l'autre. Celles qui sont derrière changent un petit quelque chose à leur apparence (délacer un soulier, croiser les jambes...). Lorsque c'est fait, celles qui leur tournaient le dos se retournent et essaient de trouver quel changement s'est opéré.

Si l'activité va bien et que tu as du temps, vous pouvez changer les paires et recommencer.

4. Comprendre le baluchon des privilèges

Place toutes les participantes en lignes. Elles font un pas en avant si elles répondent oui à la question. Elles demeurent à leur place si la réponse est non. (Cette activité peut être modifiée si vous la jugez trop intense. Vous pouvez demander aux personnes de s'asseoir ou se lever, ou quelque chose d'autre qui ne ressemble pas à une course.)

Plus bas, tu trouveras une liste de questions. Il y en a plus que nécessaire. Vois avec les filles si elles veulent en ajouter et incorporent-les à celles que tu auras choisies.

Questions :

Par rapport au dîner...

Je vais dîner à l'extérieur au moins deux fois par semaine.

J'ai un lunch chaud au moins deux fois par semaine.

Je vais dîner à la maison au moins deux fois par semaine.

Je suis certaine d'avoir un lunch tous les jours.

Par rapport à la famille...

J'ai des frères et des sœurs.

J'ai une allocation.

J'aimerais m'en aller de la maison.

Mes parents sont mariés ensemble.

J'ai ma chambre à moi toute seule.

Je n'ai jamais porté de vêtements de seconde main.

Mes deux parents ont un travail.

Quelqu'un est à la maison quand je rentre de l'école.

Personne ne m'a jamais dit que mes parents étaient si vieux.

Personne ne m'a jamais dit que mes parents étaient si jeunes.

Par rapport à l'amitié...

J'ai dit des secrets que je ne devais pas dire.

Personne ne m'embête à l'école.

Je n'embête personne à l'école.

Les gens ne m'agacent pas sur ma façon de parler.
Les gens ne m'agacent pas sur ma façon de m'habiller.
Personne ne m'a jamais demandé d'où je venais.

Ce que je pense de moi...

Je suis contente de ce que j'ai l'air. Je ne changerais rien à mon apparence.
J'aime ma manière de m'exprimer.
J'aime mes cheveux.
J'aime mon âge, je ne souhaiterais pas être plus jeune ou plus vieille.
J'ai les capacités de faire tout ce que je veux faire.
J'aimerais être meilleure dans quelque chose que j'aime faire.
J'aime le hip hop.
J'aime la musique punk.
J'aime Hilary Duff.
J'aime Avril Lavigne.
Personne ne m'a jamais demandé si j'étais une fille ou un garçon.
J'adore Climbing Fences.
Personne ne me dit que je suis trop jeune pour faire ce que je veux.
On ne m'a jamais écoeurée en me traitant de grosse.
On ne m'a jamais écoeurée en me disant que j'étais trop maigre.
On ne m'a jamais écoeurée en me traitant de lesbienne.
On ne m'a jamais écoeurée en me disant que j'avais l'air d'un garçon.
On ne m'a jamais traitée de fifille (superficielle et pas très intelligente).
On ne m'a jamais écoeurée en me traitant de chien de poche.

Par rapport à l'école...

J'adore l'école.
Je déteste l'école.
Les enseignants me complimentent sur mes cheveux ou mes vêtements.
Je peux être certaine que je ne me ferai pas écoeurer à l'école.
Je suis certaine d'être traitée de la même manière, que j'aies ou pas un chum.

Par rapport à la communauté...

Quand je vais dans un magasin, personne ne me suit ou ne me soupçonne d'être une voleuse.
Je suis certaine que, si je me promène sur la rue, je verrai une autre personne de la même race que moi.
J'ai été prise pour la sœur de quelqu'un à cause de ma race.

5. Clarification

Tu dois évaluer quels sont les besoins de ton groupe à ce moment. Elles peuvent être très confuses par rapport à la notion de privilège. Tu devras probablement faire la clarification en grand groupe. Vois quels sont les besoins et le bon moment.

6. L'activité de la sculpture

S'il reste du temps, tu peux vouloir refléter ce qui s'est passé au cours de l'atelier. Vous pouvez décider de le faire sous forme de sculpture. Vous pouvez construire une pièce qui représente votre atelier ou votre groupe.

Formez un cercle. Chacune est invitée à contribuer silencieusement à la sculpture. Celles qui ne contribuent pas à la sculpture sont invitées à marcher autour et à donner leurs impressions sur ce qu'elle représente.

Vous pouvez aussi faire la sculpture en utilisant les participantes pour créer une scène. Demande à tes participantes ce qu'elles voient là-dedans et si elles trouvent que c'est juste ou veulent changer des choses.

Après cette activité, vous voudrez sûrement faire quelque chose de plaisant et de complètement désorganisé, comme danser...

Objectifs :

★ L'atelier vise à faire comprendre la notion de privilège en encourageant les participantes à réfléchir à leurs privilèges et à reconnaître que le monde se structure autour d'eux. Il vise aussi à leur faire analyser leurs réactions et leurs interactions avec leurs ami-e-s.

Durée :

Une heure et quart.

Nombre de participantes :

Ça dépend du nombre d'animatrices ; probablement pas plus de 20 participantes. Nous l'avons fait avec 6 animatrices pour 15 jeunes de 12 et 13 ans.

Matériel nécessaire :

- Ballons
- Papiers
- Marqueurs

Un dernier conseil?

Il est important de faire une bonne clarification. Clarifie tout ce qui peut paraître confus. Vous voudrez peut-être aussi décider où vous vous en allez avec ce que vous venez d'observer. En d'autres mots, quelles activités pourraient découler de celle-ci? Réfléchissez sur la façon d'appliquer ce que vous venez d'apprendre dans votre vie de tous les jours.

Contribution :

Filles d'action / Power Camp National
info@powercampnational.ca

Un atelier sur l'amitié



Nous avons connu cet atelier par un organisme de Montréal, Head and Hands / À deux mains. Cet atelier permet aux participantes de réfléchir sur ce qui fait une bonne amitié, sur comment les ami-e-s nous supportent, sur ce qu'on peut attendre d'un-e ami-e-s et sur comment savoir qui est un-e vrai-e ami-e.

Activité

Nous avons utilisé des citations présélectionnées et demandé aux filles de piger dans un tas de petits papiers, de lire la citation écrite et de dire ce qu'elle signifie à leurs yeux.

Après cet échange, les filles sont invitées à écrire leur citation préférée sur un papier et à le décorer. Elles peuvent aussi composer leur propre phrase sur l'amitié, si elles le préfèrent.

Objectifs

- ★ Encourager les filles à parler et à réfléchir sur leurs amitiés.

Durée

Une heure et quart.

Nombre de participantes

Jusqu'à 20 mais, s'il y en a plus, vous pouvez faire l'activité en petits groupes.

Matériel nécessaire

- citations présélectionnées
- de beaux papiers
- des crayons feutres
- des collants
- du papier collant

Un dernier conseil?

Dépendant du degré de compréhension de lecture des participantes, elles peuvent interpréter les citations de manières différentes de leur signification. Tu peux vouloir leur expliquer le sens qui leur échappe ou les laisser à leur compréhension. Ce n'est pas très grave, du moment que ces compréhensions leur permettent de parler et de réfléchir sur leurs amitiés.

Contribution :

Filles d'action / Power Camp National
info@powercampnational.ca

Qu'est-ce que « la beauté » ?

Un atelier d'Ophelia's Voice



Description

Voici quelques idées pour un atelier sur « qu'est-ce que la beauté ? »

1. Discuter de ce que signifie l'« image corporelle » et l'« estime de soi », de ce qu'est une image saine de soi, de comment nous nous percevons nous-mêmes, etc. Il est important d'avoir des questions préparées à l'avance.
2. En utilisant une grande feuille de papier, écrire « Qu'est-ce que la beauté »? et demander aux participantes de lancer toutes les idées qui leur viennent en tête de ce qui peut être relié à la beauté mais qui n'est pas associé à l'apparence.
3. Donner le choix aux participantes de, soit réaliser un collage, faire un dessin, écrire un poème ou un article de journal sur leur perception de la beauté.
4. En utilisant des magazines de mode, faire découper aux participantes des photographies qui présentent une image de la beauté irréaliste, malsaine, inatteignable. Utilise du papier pour faire des bannières et fais coller les photographies sur la bannière pour créer un « Mur de la honte ». Si tu choisis d'afficher le « Mur de la honte » dans un endroit public, pense à inclure quelques informations sur ton organisation et quelques citations inspirantes et commentaires des participantes sur la beauté.

Objectifs

Les objectifs de l'atelier sont

- ★ Encourager les participantes à penser hors du concept conventionnel de la beauté et à se créer leur propre conception de la beauté.
- ★ Donner aux participantes une occasion de parler de cette problématique dans leur communauté.
- ★ Offrir aux participantes de réfléchir personnellement sur leur image corporelle et leurs idées sur la beauté.

Durée

Environ 1 à 2 heures, prévois suffisamment de temps pour la discussion et les activités créatives.

Nombre de participantes

Si tu veux créer un climat de confiance et une atmosphère détendue, tente d'avoir de 8 à 10 participantes. C'est suffisant pour faire naître une bonne discussion sans que le nombre pénalise l'activité.

Matériel dont tu auras besoin

- questions préparées pour la discussion
- des marqueurs et du papier à dessin (pour le « brainstorming »)

- de vieux magazines pour adolescentes (Filles d'aujourd'hui, Adorable, Cool...)
- papier pour écrire, journaux, crayons, stylos, matériel artistique de base
- quelques paires de ciseaux
- colle
- un format de papier te permettant de faire des bannières

D'autres trucs ?

1. Quelques alternatives incluent
 - a. Des miroirs décoratifs (pour discuter de perception de la beauté, d'image corporelle, d'estime de soi, etc.
 - b. Analyser des concours de beauté, des émissions de beauté, etc. et discuter de l'influence qu'ont ces images sur la perception de la beauté chez les adolescentes.
2. Tente de créer une atmosphère de confiance. Prévois un petit goûter et du temps pour échanger tout en travaillant.
3. De bonnes ressources sont disponibles, par exemple au Réseau canadien de la santé: <http://www.canadian-health-network.ca/servlet/ContentServer?cid=1047415457298&pageName=CHN-RCS/Page/SearchPageTemplate&c=Page&subjectID=788&lang=Fr> et sur le site du Y des femmes : <http://www.ydesfemmesmtl.org/site/209/default.aspx>
4. Si tu désires aller plus en profondeur sur le sujet de l'image corporelle, tu peux inviter une conférencière ou monter un atelier sur les désordres alimentaires, ou sur la nutrition, comme complément à l'atelier « Qu'est-ce que la beauté? ».
5. Une citation ou un extrait de livre peut démarrer la discussion de belle façon, en invitant les participantes à y répondre.
6. Distribue des pochettes après l'atelier qui incluent des brochures, des feuillets d'informations, etc. Offre de l'information sur l'image corporelle, les problèmes d'ordre alimentaire et les ressources communautaires, etc., qu'elles peuvent utiliser.

Contribution

Joanne Cave

Ophelia's Voice, coordonatrice jeunesse

eternal_flame_07@hotmail.com

tel.780.467.4592

#306, 29 Ave Spruce, Sherwood Park, Alberta, T8A 2B7, Canada

Questionner la sexualité



Objectifs

- ★ Faciliter la discussion sur n'importe quel type de sexualité.
- ★ Apprendre à identifier l'homophobie et l'hétérosexisme et comprendre comment ces phénomènes se manifestent dans notre vie de tous les jours.
- ★ Fournir une introduction à la question du transgenrisme.
- ★ Déterminer et promouvoir différentes manières de comprendre les différentes orientations sexuelles et encourager le questionnement sur la sexualité.

Description

POUR LES ANIMATRICES

Nous devons travailler à créer un espace où la diversité sexuelle est normale et où chaque fille est à l'aise de parler de sexualité. Pour y réussir, nous devons être conscientes de nos propres préjugés et présomptions et utiliser un langage positif, non-hétérosexiste et queer (non-genré et non-sexué). Nous devons être attentives au langage qui peut être utilisé et prévoir un plan à l'avance avec les co-animatrices pour savoir comment réagir à un conflit pendant l'atelier.

Si tu rencontres de l'homophobie ou des commentaires homophobes, ne sois pas hostile et ne prends pas la fille à partie mais répète les règles de respect et insiste sur le fait que l'atelier est un espace ouvert à la diversité et que toutes les orientations sexuelles sont respectées. Les animatrices doivent se rappeler qu'il s'agit peut-être de la première occasion qu'ont les filles d'aborder le sujet d'une orientation sexuelle autre qu'hétérosexuelle. Il se peut aussi que ce soit la première fois qu'elles ont la chance de questionner leur propre identité sexuelle et qu'elles soient fragiles face à ce questionnement (elles n'ont peut-être pas envie que les autres s'en aperçoivent) et peuvent facilement se sentir offensées ou blessées. Sois sensible à la dynamique et sois prête à travailler pour que l'atelier puisse rester plus « relaxe ».

C'est aussi important de se rappeler que l'atelier est structuré pour donner une introduction aux thématiques mais ne les explore pas en détail. Comme animatrice, tu peux décider sur quelle thématique insister et aborder des éléments qui sont peu explorés comme les droits légaux, l'identité genrée, le racisme relié à la question sexuelle et les difficultés reliées à la question de la sexualité et du genre.

Composer avec la religion

Lors d'une discussion sur la sexualité, la religion et la morale peuvent faire surface. C'est important, en tant qu'animatrice, de le comprendre et d'en parler franchement avec les co-animatrices pour savoir comment gérer la situation. Comme l'animatrice doit créer un lieu hors de toute discrimination, tu dois reconnaître la diversité religieuse du groupe et créer un espace où chacune puisse exprimer son opinion et où aucune ne se sente mise à part ou discriminée. Une suggestion pour composer avec la religion serait de rappeler au groupe le droit à la diversité religieuse et créer quelques règles de base sur le respect et l'ouverture.

Durée

Cet atelier de discussion prend du temps. Il est mieux de prévoir au moins deux heures, peut-être séparées en deux tranches d'une heure. Il est important de faire un survol des différentes sexualités afin de mieux faire comprendre les implications du sujet alors, si tu crois que tu seras pressée par le temps, trouve un moyen d'arriver à tes fins. Certaines activités peuvent être omises pour laisser plus de temps à la discussion ou elles peuvent servir à l'introduire.

Questions d'ouverture

- Qu'est-ce que la sexualité signifie pour toi?
- Peux-tu nommer une orientation sexuelle différente de la tienne?
- Comment la société influence-t-elle la sexualité?
- Quels sont les mythes que tu as entendu sur les gens qui sont homosexuels, gays, lesbienne, transgenres, bisexuels, intersexuels...?

Citation de « *Our Bodies Our Selves for the New*

« Nous sommes toutes sexuelles – jeunes, vieilles, mariées, célibataires, avec ou sans handicap, sexuellement actives ou pas, transgenres, hétérosexuelles, bisexuelles ou lesbienne. Comme nous changeons, notre sexualité change aussi. Apprendre sur la sexualité est un projet de vie. Quand nous avons des relations avec d'autres personnes, la sexualité peut être un plaisir que l'on veut donner ou prendre – une communication qui est plaisante et enjouée, sérieuse et passionnée. Elle peut être une tendre recherche ou une force intense qui nous envahit. Elle peut nous amener à vivre des situations plaisantes et d'autres d'où l'on voudrait pouvoir sortir. Le sexe peut nous ouvrir à d'autres niveaux d'amour et de connaissance avec quelqu'un que nous aimons et en qui nous avons confiance. Il peut être une source d'énergie vitale. Mal-utilisé, il peut nous blesser gravement. Chacune de nous, en tant que femme, faisons face à ce paradoxe troublant de devoir s'ouvrir et se rendre vulnérable en vivant une rencontre sexuelle, dans un contexte social où nous ne sommes souvent ni en sécurité, ni valorisées ». [Traduction libre]

Cet atelier est un temps que nous prenons pour parler de sexualité dans un lieu où nous sommes en sécurité et valorisées.

Discussion : homophobie et hétérosexisme

L'homophobie est une peur et une haine irrationnelles de l'homosexualité chez les autres et en soi-même. Elle affecte les personnes de toute orientation sexuelle et peut se produire n'importe quand dans nos vies. Elle peut nous faire rejeter des aspects de notre style ou de notre personnalité qui ne sont pas « assez féminins », nous pousser à nier les attirances qui nous seraient naturelles ou nous empêcher de nous lier d'amitié avec des femmes que nous savons lesbiennes ou bisexuelles.

- Quels sont les exemples d'homophobie dans ta vie?
- Peux-tu penser à un moment où quelqu'un autour de toi a affiché son homophobie?
- Peux-tu retracer un moment dans ta vie où tu as fait un commentaire homophobe, en sachant ou non ce que tu faisais?

- Quelles sont quelques « déclencheurs » de l'homophobie? (ex. : mauvaise compréhension, vision conservatrice, méconnaissance...)
- De quelles manières les personnes non-hétérosexuelles expérimentent la discrimination? (Discutez des situations économiques, politiques et sociales de la discrimination.)

Discutez des peurs entendues plus haut et de la manière dont elles s'actualisent /ne s'actualisent pas dans la vie de chacune des membres du groupe.

Repris du livre « *A Family and Friend's guides to Sexual Orientations* » de Bob Powers et Alan Ellis :

Les 10 peurs qui nous empêchent d'admettre notre sexualité ou de l'afficher

1. Craindre la honte
2. Craindre la gêne de l'entourage et l'ostracisme social
3. Craindre d'être étiqueté-e « anormal-e »
4. Craindre des discussions désagréables sur la sexualité à l'intérieur de sa famille
5. Craindre de perdre sa famille et ses amis
6. Craindre la confusion à propos de sa propre sexualité
7. Craindre la violence
8. Craindre les avances sexuelles non désirées
9. Craindre la discrimination économique et professionnelle
10. Craindre le sida

L'hétérosexisme est la croyance en la supériorité de l'hétérosexualité, croire que l'hétérosexualité est la norme, agir et parler sans prendre en compte l'expérience non-hétérosexuelle. C'est une opinion institutionnalisée qui fait de l'hétérosexualité l'orientation « normale » et qui nie les droits légaux, religieux et sociaux des femmes.

« L'homophobie et l'hétérosexisme sont des outils politiques très utiles pour ceux qui veulent préserver un « modèle traditionnel » de la famille et supprimer les alternatives ».

[Traduction libre de « *Our Bodies Our Selves for the New Century* »]

L'hétérosexisme peut être très subtil. Par exemple, ce peut être le formulaire du médecin qui demande les noms de ta mère et de ton père ou quelque chose de moins évident comme le fait qu'un jeune queer doit faire son « coming out » en tant que queer alors qu'un jeune hétérosexuel n'a pas besoin de faire son « coming out » en tant qu'hétérosexuel. Lorsqu'on dit « coming out », on dit aussi implicitement qu'il y a un « in ».

- Nomme des situations où on peut être hétérosexistes sans le savoir.
- Peux-tu nommer des situations que tu as vécu où l'hétérosexisme était implicite ou explicite ?
- Quelles institutions sont implicitement hétérosexistes? (mariage, peut-être les cours de biologie...)

Activité

Fais une liste des choses que tu peux faire ou changer dans ta vie pour éliminer l'homophobie et l'hétérosexisme autour de toi.

Discussion : Réclamer les mots

Réclamer les mots, c'est les réinvestir d'un sens nouveau. C'est reprendre les mots qui étaient habituellement utilisés pour dénigrer des personnes et remonter aux origines de ce concept pour lui donner une nouvelle signification. Cela a pour effet de renverser le terme et de lui donner une connotation positive.

- Quels termes référents à la sexualité trouves-tu dégradants?
- Pourquoi sont-ils considérés dégradants?
- Peux-tu nommer d'autres mots, pas nécessairement reliés à la sexualité, qui sont inacceptables aujourd'hui? (ex : par rapport aux différentes ethnies, etc.)
- Pourquoi ces mots sont-ils inacceptables et pourquoi les mots reliés à la (homo)sexualité sont encore utilisés?
- Connais-tu des mots dont le sens a été réinvesti? (*Exemple : Queer – ce terme est utilisé par les personnes d'une orientation non-hétérosexuelle pour s'identifier eux-mêmes comme vivant une identité non-hétérosexuelle. Ce terme réfère aux gais, lesbiennes, bisexuelles et transgenres. Il apparaît comme un mot parapluie pour désigner différentes orientations sexuelles.*)

Activité

Fais une liste de mots qui peuvent ou ont été réinvestis et la raison pour laquelle ils peuvent être utilisés positivement. Ces mots peuvent référer aux femmes tout autant qu'à la sexualité.

Discussion : La question des transgenres et de l'identité genrée

La chose importante à mettre en relief pendant cette partie de la discussion est que le genre est une catégorie socialement définie et très fluide. Les participantes peuvent sembler hésiter à aborder le sujet : elles ont été programmées depuis fort longtemps et ne voient pas facilement pourquoi remettre en question le fait qu'il y ait deux genres : femmes et hommes. C'est aussi important de mettre l'emphase sur le fait que le genre et la sexualité sont deux choses différentes bien qu'intimement reliées. Sois claire sur le fait qu'une personne transgenre n'est pas nécessairement une personne queer.

- As-tu déjà entendu le terme « transgenre »? Que crois-tu qu'il signifie? Que penses-tu de l'idée qu'il y ait plus de deux genres?

Les définitions qui suivent sont tirées de « *Our Bodies Our Selves for the New Century* » (traduction libre):

Transsexualisme :

Plus souvent utilisé comme un terme parapluie qui inclut toutes les personnes qui, d'une manière ou d'une autre, remettent en question la définition stéréotypée des genres ou qui ont un conflit ou se questionne sur le genre qui leur a été attribué à la naissance. « Trans » est l'abréviation communément utilisée.

Homme transsexuel

Quelqu'un qui est né et a été élevé en tant que femme mais qui s'identifie comme un homme.

Femme transsexuelle

Une personne qui est née et a été élevée en tant qu'homme mais qui s'identifie comme une femme.

Transphobie

La peur et la haine irrationnelles des personnes transgenres.

L'identité genrée et l'orientation sexuelle ne sont pas la même chose. Les personnes transgenres ont une variété d'orientations sexuelles et s'identifient comme hétérosexuelLEs, lesbienne, gay, bisexuelLE ou comme queer. C'est important de penser à l'identité genrée et de comprendre comment elle influence nos vies en tant que système rigide à deux pôles qui crée l'homophobie, l'hétérosexisme, le sexisme, les privilèges de la catégorie des hommes et la violence envers les femmes.

Autres suggestions d'activités sur la sexualité ?

Envoie-les-nous!

Références et informations additionnelles

- Voir un dossier informatif dans Wikipédia
<http://fr.wikipedia.org/wiki/Transsexualit%C3%A9>
- Voir l'appel de l'organisme MADRE à la commission des Droits de l'Homme des Nations Unies – Genève 2004 (et tout plein de lectures reliées)
<http://www.chu-rouen.fr/ssf/pathol/transsexualisme.html>
- Liste d'organismes LGBT : <http://www.chu-rouen.fr/ssf/pathol/transsexualisme.html>
- Regroupement étudiant dans la diversité sexuelle, pour une foule d'informations
<http://www.reds-uqam.org/>
- Pour une liste des organismes jeunesse et associations étudiantes de Montréal
<http://www.reds-uqam.org/>
- Association des bisexuel(le)s du Québec : <http://www.yazquebec.com/>
- Groupe Amphibi : <http://www.algi.qc.ca/forum/reds/messages/9.html>

Contribution

Joslyn, **girlSpace**
girlspace_montreal@hotmail.com

Atelier sur l'amour de soi



Description

Les filles sont invitées à réfléchir sur les fois où des gens leur ont dit qu'elles étaient incapables de faire telle ou telle chose et les fois où elles ont été insultées ou blessées. Une fois qu'elles ont partagé et purgé ces moments, elles s'écrivent une lettre positive.

Activité

Assis-toi confortablement avec les filles en leur fournissant papiers et crayons. Invite-les à écrire la liste des « Choses que les autres m'ont dit que je ne pouvais pas faire ». Invite-les ensuite à écrire une liste des insultes qu'elles ont reçues. Ce processus risque d'être fort difficile et émotif. Ne sois pas surprise si les listes des filles sont longues.

Quand nous avons donné cet atelier dans nos Girls' Club, nous avons entendu les filles parler des insultes « qui ne comptent pas » parce que ce sont les membres de leur famille qui les insultaient ou parce qu'elles n'y accordent pas d'attention ou encore parce que leurs parents étaient fâchés à ce moment. Nous croyons qu'il est important de souligner et de faire comprendre que ce sont quand même des insultes.

Invite les filles à partager quelque chose de leur liste. Quand nous avons fait cet atelier, une des filles a dit « On dirait une thérapie », et a déchiré sa liste. Tu peux inviter les filles à lire leur liste et à la déchirer ensuite. Incite les filles à s'encourager mutuellement et à célébrer à chaque liste déchirée. À la fin du processus, prépare quelque chose pour célébrer comme lancer des bonbons en l'air.

Dans la seconde partie de l'atelier, invite les filles à s'écrire une lettre à elle-même qui leur dise combien elles sont formidables. Si tu as du temps, tu peux aussi leur faire écrire une lettre pour quelqu'un d'autre. Fais-leur décorer la lettre et mettre des cœurs à la cannelle dans les enveloppes. Collecte les lettres et malle-leur quelques semaines plus tard, une fois qu'elles ont oublié qu'elles s'étaient écrit une lettre.

Objectif

- ★ Mettre en évidence l'importance de l'amour et de l'estime de soi.

Durée

Une heure quinze minutes

Nombre de participantes

Maximum 20, mais moins est mieux.

Matériel dont tu as besoin

- Bonbons
- Musique de relaxation
- Papier collant
- Marqueur ou crayons
- Quelques collants ou autres choses pour décorer les lettres
- Enveloppes
- Papier

Autres précisions

Il s'agit d'un atelier très personnel alors, fais tout ce que tu peux pour créer des espaces personnels et sécurisants. Par exemple, tu peux demander aux filles de trouver chacune un espace à elle pour écrire la liste des « Choses que les autres m'ont dit que je ne pouvais pas faire » et des insultes qu'elles ont reçues. Tu invites ensuite toutes les participantes à revenir en groupe pour la partie où chacune déchire sa liste et à retourner à leur lieu personnel pour l'écriture de la lettre. Tu peux aussi leur fournir une liste d'affirmation pour les aider à rédiger leur lettre.

Contribution

Filles d'action - POWER Camp National
info@powercampnational.ca

Atelier sur les relations amoureuses



Description

Un atelier artistique (d'une série de 5 ateliers)

Objectifs

- ★ Le but de cet atelier est de développer chez les participantes la conscience de leurs droits dans une relation amoureuse et/ou sexuelle et de les encourager à exprimer leurs désirs et leurs besoins dans ces relations.

Durée

3 heures.

Nombre de participantes

Nous recommandons entre 5 et 9 participantes

Matériel nécessaire

- journal
- bourrure pour oreillers
- ciseaux et fusil à colle
- une variété de tissus de toutes les couleurs
- du fil, des marqueurs pour tissus et de la peinture, des boutons
- du papier et des crayons
- un chevalet et une grande tablette à dessins
- l'Appendice A : Mots pour le rituel d'ouverture
- l'Appendice B : Beauté d'ivresse
- l'Appendice C : Mots et poésie pour oreillers

Un dernier conseil

L'atelier qui suit est destiné à être le quatrième de la série ; il tient compte du fait que les membres du groupe ont déjà développé une certaine confiance entre eux et se sentent à l'aise ensemble. Cet atelier fonctionnera mieux si les participantes se connaissent les unes les autres.

Atelier

Note

Sexualité :

Les filles définissent sexe et sexualité de manières différentes. Dans ce guide d'atelier, nous utilisons sexualité dans un sens large afin de tenter d'inclure toutes les variétés d'expériences et d'expressions de la sexualité.

Rituel d'ouverture

Durée : 10 minutes

But : Apprendre quelque chose de nouveau sur chaque personne du groupe et introduire le thème de l'atelier.

Matériel :

- bol de mots (voir Appendice A)
- questions préparées écrites sur les feuilles d'une grande tablette à dessins

Chaque semaine, comme animatrice, tu as apporté un bol contenant des mots (ex : rechercher, belle, force...) sur des bouts de papier. Au quatrième atelier, fais circuler le bol et demande à chaque participante de choisir un mot qui exprime *quelque chose que tu veux dans une relation amoureuse et/ou sexuelle*. Invite chaque membre à garder leur mot tout au long de l'atelier afin de les identifier comme groupe et comme individus distincts à l'intérieur du groupe. Après que chacune ait choisi son mot, invite-les à répondre aux questions de la semaine.

Questions de discussions :

- Que dit ton mot à propos de ce que tu veux dans une relation amoureuse et /ou sexuelle?
- Qu'est-ce qui t'attire chez les autres?
- Quand te sens-tu en pleine confiance?
- Qu'est-ce qui est important dans une relation?

Explorer la sexualité à travers la poésie

Durée : 10 minutes

But : Explorer le thème de la sexualité à travers la poésie

Matériel : Appendice B : Beauté d'ivresse

Invite les participantes à lire le(s) poème(s) à voix haute. Dirige la discussion sur ce que dit ce poème sur la sexualité. Demande aux participantes ce qui fait de l'expérience sexuelle dans le poème une expérience positive.

Questions de discussion :

- Quels sont les premiers mots ou premières pensées qui vous traversent l'esprit?
- Qu'est-ce qui, dans le poème, vous y a fait penser?
- Que dit le poème sur ce à quoi le respect devrait ressembler dans une relation amoureuse et/ou sexuelle?

Nos droits

Durée : 20 minutes

But : Trouver une liste de droits concrets que chacune de nous avons dans nos relations amoureuses et/ou sexuelle.

Matériel :

- Une grande tablette à dessin sur un chevalet et des marqueurs
- quelques morceaux de papier et du papier collant

Chaque droit listé doit être écrit sur un morceau de papier (par les filles ou, à l'avance, par les animatrices). Éparpille les morceaux de papier sur une surface (comme une table) pour que les filles puissent les lire. Demande à chaque participante de sélectionner un droit. Une fois leur choix arrêté, invites-les à partager ce que signifie ce droit pour elles et comment posséder ce droit les aide à se sentir respectées. Puis, demande-leur de coller le bout de papier sur la tablette à dessin, sous le titre « Nos droits ». Les participantes voudront peut-être ajouter d'autres droits qui ne figurent pas sur la liste et les ajouter au collage. Explique aux participantes qu'elles ont une multitude de droits et que ce n'est pas une liste exhaustive.

Mes droits à l'intérieur d'une relation amoureuse et/ou sexuelle

- Être capable d'exprimer mes opinions et les voir respectées
- Pouvoir changer d'idée
- Choisir d'avoir des rapports sexuels ou choisir de prendre mon temps
- Savoir que mes besoins seront autant considérés que ceux de mon/ma partenaire
- Utiliser des pratiques sexuelles sécuritaires
- Ne pas être émotionnellement, physiquement ou sexuellement abusée
- Choisir d'arrêter d'avoir des rapports sexuels
- Choisir de ne pas prendre la responsabilité des actions ou des paroles de mon/ma partenaire
- Choisir mon/ma partenaire sans vivre de discrimination de la part des autres
- Être capable de ne plus être amoureuse et de mettre fin à une relation sans avoir peur de la violence

Journalisme

Durée : 10 minutes

But : Penser à ce qu'on veut et ce dont on a besoin dans une relation amoureuse et/ou sexuelle

Matériels : journaux et stylos

Prévois un moment pour laisser au groupe le temps de replonger dans les thèmes qui ont été abordés au début de l'atelier. Demande-leur d'écrire ce qu'elles ont appris sur elles-mêmes et d'expliquer comment les thèmes dont elles ont parlé sont reliés à leur vie. Encourage-les

à consacrer au moins une page à leurs désirs, leurs besoins et leurs droits dans une relation amoureuse et/ou sexuelle.

Atelier artistique : Les oreillers d'une relation saine¹

La confection de ces oreillers se veut une exploration pour découvrir ce qui est important dans une relation amoureuse et/ou sexuelle. Une fois les oreillers terminés, elles seront le rappel de leurs besoins et de leurs désirs dans une relation. Des mots, articles de journaux, photos et poèmes peuvent servir la confection des oreillers ou être insérés dans une pochette sur l'oreiller ou écrits sur des tissus à l'aide de peinture ou de marqueurs.

Pour se rappeler...

Durée : 15 minutes

But : Créer des rappels, pour mettre sur les oreillers, qui diront ce qui est important pour chacune dans une relation amoureuse et/ou sexuelle.

Matériel :

- journaux et stylos
- et l'appendice C : « Mots et poésie pour oreillers »

Demande aux participantes d'utiliser la liste « Nos droits » créée plus tôt dans l'atelier et l'article de journal qu'elles ont écrit avant la collation pour créer une courte pièce, une liste ou un dessin qui représente leurs désirs et leurs besoins dans une relation amoureuse et/ou sexuelle. Ensuite, éparpille les mots, citations et poèmes sur une table et laisse les participantes les classer. Demande-leur de choisir les mots, les citations ou les poèmes qui sont les plus significatifs pour elles. Explique que les mots, phrases et images qu'elles ont choisis seront cousus sur leur oreiller ou placés dans une pochette à l'extérieur pour leur servir de rappel de ce qui est important pour elles dans une relation amoureuse et/ou sexuelle.

Questions de discussions :

- Quels sont les mots et les poèmes qui iront sur ton oreiller? Pourquoi ceux-là?
- Que pouvons-nous faire pour être certaines que nos droits seront respectés dans une relation amoureuse et/ou sexuelle?
- Comment chacune de nous peut s'assurer que ce qui est important pour nous devienne une réalité dans nos relations ?

Confection des oreillers

Durée : 1h30

But : Créer des oreillers qui seront des rappels de nos besoins et désirs dans une relation amoureuse et/ou sexuelle.

Matériel :

- fusils à colle chaude (plus facile à transporter qu'une machine à coudre mais l'un ou l'autre peuvent être utilisé)
- bourrure pour oreillers

¹ Atelier adapté de : Crisci, Geraldine, Marilynn Lay & Liana Lowenstein. Paper Dolls and Paper Airplanes : Therapeutic Exercises for Sexually Traumatized children. Indianapolis : Kids Rights, 1998.

- une variété de tissus de toutes les couleurs
 - des ciseaux
 - du coton
 - du fil et des aiguilles
 - des marqueurs pour tissus ou de la peinture
 - des boutons
 - du papier et des stylos
 - l'appendice C « Mots et poésie pour oreillers »
1. Coupez de grands morceaux de tissus à l'aide de modèles de cartons (formes de cercle, cœur, lune, etc.) pour faire les taies d'oreillers
 2. Applique de la colle sur une partie de tissus et la fixer sur une autre pareille- ou coudre les deux parties ensemble, au choix (attention de laisser de l'espace pour la bourrure!)
 3. Mettre la bourrure dans les nouvelles taies d'oreillers. Les participantes peuvent bourrer les oreillers avec les mots, poèmes, photos et textes qu'elles ont sélectionnés ou créer une pochette pour les mettre à l'extérieur de l'oreiller.
 4. Décorer les oreillers

Rituel de départ

Durée : 10 minutes

But : Réfléchir sur l'atelier et terminer l'activité

Matériel : Bol de mots (appendice A)

Assois les membres du groupe en cercle et demande-leur de remettre leur mot dans le bol. Le retour des mots dans le bol signifie la fin de l'atelier. Chaque fois qu'une participante remet son mot dans le bol, demande-lui de nommer quelque chose qu'elle a appris sur elle aujourd'hui. Les participantes peuvent aussi mentionner quelque chose qu'elles ont aimé ou faire une suggestion.

Questions de discussion :

- Qu'avez-vous aimé de l'atelier?
- Qu'est-ce qui devrait être amélioré?
- Y a-t-il quelque chose dont vous aimeriez parler à notre prochaine rencontre?

Contribution

Heather Holland

Coordonnatrice de projet, GirlSpoken : Creative Voices for Change
girlspoken@laurentian.ca

tel : (travail) 705.675.1151, 1000# ext. 5555 ; (maison) 613.726.2080 ; Fax : 705.671.3832

GirlSpoken Project, École de Travail social, Laurentian University
935 Ramsey Lake Rd. Sudbury ON P3E 2C6

Appendice A

Mots pour notre rituel d'ouverture

Force

Changement

Amour

Belle

Coloré

Devenir

Grandir

Courage

Apprendre

Créative

Fière

Sexy

Audacieuse

Hilarante

En santé

Rechercher

Vibrante

En paix

À l'aise

Expressive

Appendice B

Beauté d'ivresse

[Je ne t'oublierai jamais]

Marielle Cantin, 16 ans

Un murmure résonne en moi
Celui de ton souffle chaud sur mon cou
Qui me donne envie de toi
Qui nous mènera, on ne sait trop où

Tes lèvres sur les miennes
Qui s'attardent
Qui multiplient sans condition
Sans trop se poser de questions
Des baisers mille fois répétés

Moi qui croyais que les fantômes
N'existaient pas
En voilà un qui a pris possession de ma tête
Et qui me chuchote à l'oreille
Pour me rappeler que tu es toujours là

Tes yeux prennent le temps
D'apprendre par cœur
Toutes les courbes de mon corps
De les aimer, de les mouler
Avec l'aide de tes mains

Dans la caresse du vent
Mon espoir égoïste
De vivre seule seulement
S'envole doucement

Je t'aimerai toujours
La nuit comme le jour
Et tant que je vivrai
Je serai ta belle d'été

Appendice C :

Mots et poésie pour oreillers

*photocopie cette feuille pour que plusieurs participantes puissent choisir les mêmes mots

Honnêteté

Désire

Câlins

Famille

Rire

Attirance

Amie

Blonde

Spiritualité

Danse

Donner

Poésie

Équilibre

Inspiration

Respect

Humour

Valeurs

Santé

Plaisir

Compréhension

Ami

Chum

Gentillesse

Communication

Amies – Amis

Espoir

Amour

Patience

Accueil

Force

Jouer

Sécurité

Sexe

Aventure

Nourrissant

Claire de lune

S'exprimer

Rêves

Musique