THE GIRL GENERATION

AFRICA-LED MOVEMENT TO END FGM/C | MY POWER MY VOICE

La génération des filles

La génération des filles :
Soutien au mouvement dirigé
par l'Afrique pour mettre fin aux MGF

Aperçu du guide du facilitateur du club de jeunes filles

Décembre 2025

actionaid

Remerciements

Ce manuel de discussions pour les clubs de filles a été élaboré par ActionAid Ethiopie avec le soutien financier et technique de The Girl Generation : Support to the Africa-Led Movement to End Female Genital Mutilation/ Cutting (TGGALM) et des membres de son consortium. ActionAid Éthiopie exprime sa profonde gratitude à son personnel qui a contribué à cette ressource, ainsi qu'aux partenaires du programme pour leurs précieuses contributions, et au Foreign, Commonwealth and Development Office (FCDO) du Royaume Uni pour sa collaboration et son soutien financier au projet à l'élaboration et la publication de ce manuel.

Il a été adapté au Sénégal sur la base du contexte national sous le lead de ActionAid Sénégal et en étroite collaboration avec les autres partenaires du Consortium dont Options Consultancy Services et de Amref Health Africa.

Introduction au programme

INTRODUCTION AU PROGRAMME

ActionAid Sénégal (AAS), en collaboration avec d'autres partenaires, a mis en œuvre The Girl Generation : Soutien au mouvement dirigé par l'Afrique pour mettre fin aux Mutilations Génitales Féminines (MGF) vise à contribuer à une réduction significative de la pratique des MGF dans quatre pays en Afrique (Sénégal, Somaliland, Kenya et Éthiopie) d'ici 2027. Le programme vise à accélérer les changements positifs dans les attitudes sociales pour mettre fin aux MGF, dans le cadre d'une vision plus large d'un monde où les filles et les femmes peuvent exercer leur pouvoir et leurs droits, avoir plus de choix et d'actions, et être libérées de toutes les formes de violences, y compris les MGF.

Les objectifs spécifiques du projet :

- Sensibiliser les communautés aux méfaits des MGF et des violences à l'égards des femmes et l'importance de l'égalité de sexe ;
- Renforcer les partenariats et les liens entre les principales parties prenantes afin de promouvoir la tolérance zéro de la violence à l'égard des femmes ;
- Créer une meilleure gestion des cas, des mécanismes d'orientation et un cadre juridique permettant de signaler et de traiter efficacement les cas MGF (y compris un psychosocial et logistique de qualité pour les survivants) ;
- Établir des réseaux, des mouvements et des structures communautaires fonctionnels pour les droits des filles/femmes afin de lutter efficacement contre la violence à l'égard des femmes et les mutilations génitales féminines.

Le consortium du programme, dirigé par Options Consultancy Ltd, comprend Amref Health Africa, ActionAid, Orchid Project, le centre de coordination africain pour l'abandon des MGF (ACCAF) et l'Université de Portsmouth. Il travaille en étroite collaboration avec le FGM/C Data Hub du Population Council, le bras armé du programme en matière de données et de mesures. Dans le cadre d'un consortium plus large, ActionAid fournit un ensemble d'interventions de mise en œuvre au niveau communautaire pour engager les membres de la communauté, les filles, les femmes, les garçons et les hommes, ainsi que d'autres parties prenantes, à changer les attitudes et les comportements à l'égard de la pratique des MGF.

"TGG-ALM mène des interventions communautaires au Sénégal dans les régions de Tambacounda et Kédougou à travers ActionAid Sénégal et Options, et dans les régions de Kolda et Sédhiou avec Amref Helath Africa et Options.

Contenu

Remerciements		**iii**
Introduction au programme		**iv**
Guide de l'animateur		**1**
Préparation de chaque session du club de filles : Liste de contrôle		**5**
Session 1 :	Bienvenue et présentations	6
Session 2 :	L'estime de soi	11
Session 3 :	Mes objectifs et mes aspirations	16
Session 4 :	Genre et sexe	21
Session 5 :	Les rôles des hommes et des femmes	27
Session 6 :	La violence fondée sur le sexe	34
Session 7 :	Mutilation génitale féminine et mariage des enfants	40
Session 8 :	Nos corps en mutation	47
Séance 9 :	Les menstruations	55
Session 10 :	Rester à l'école	61
Session 11 :	Une bonne prise de décision	66
Session 12 :	Comprendre le pouvoir et la violence	73
Session 13 :	J'aime lire	79
Session 14 :	La violence et les stratégies pour y remédier	85
Session 15 :	J'aime l'exercice !	92
Session 16 :	Cartographie des services de soutien dans notre communauté	98
Session 17 :	Cartographie et sécurité des communautés	102
Session 18 :	Gérer le stress et la colère	109
Session 19 :	Se protéger des contacts indésirables	116
Session 20 :	Bons et mauvais amis	123
Session 21 :	Gestion positive des conflits	128
Session 22 :	Chants et danses scolaires	135
Session 23 :	Synthèse et prochaines étapes	139

Guide de l'animateur (trice)

BIENVENUE AU GIRLS CLUB GUIDE DE L'ANIMATEUR

En tant qu'animateur d'un club de filles, vous animerez des sessions visant à fournir aux filles des informations et des compétences utiles dans la vie courante et vous animerez des discussions sur les MGF, la violence à l'égard des femmes et des filles (VEF) et les pratiques traditionnelles préjudiciables (PTNP).

Au Sénégal, les "Clubs des Jeunes Filles" sont des initiatives communautaires visant à autonomiser les jeunes filles et à les protéger contre les pratiques néfastes. Ces clubs, souvent créés en partenariat avec des organisations de la société civile et des partenaires au développement, offrent aux jeunes filles un espace pour développer leur leadership, leurs compétences et leurs connaissances.

Chaque club est composé de 25 filles âgées de 10 à 17 ans. L'intérêt de ces clubs est de sensibiliser les filles sur leur droit d'être protégées contre toutes les formes de violences, à renforcer leur confiance et leur estime de soi et de leur donner les moyens de s'exprimer afin de promouvoir et de protéger leurs droits

RÔLES ET RESPONSABILIÉS DU FACILITATEUR

En tant que membre du club des filles et animatrice, vous organiserez et animerez les discussions avec les filles. Ce manuel est le guide que vous utiliserez pour animer ces discussions.

LA MANIÈRE DONT LE PROGRAMME D'ÉTUDES ET LES PLANS DE SESSION SONT ORGANISÉS

Le programme contient 23 plans de session - un plan de session pour chacune des 23 réunions du club de filles. Chaque session se déroulera sur une base hebdomadaire et les 23 sessions seront finalisées en 23 semaines, soit environ six mois.

PLANS DE SESSION

Les 23 plans de session sont conçus pour renforcer la cohésion entre les pairs et créer des liens de confiance afin que les filles se sentent à l'aise pour travailler ensemble. Une variété d'exercices participatifs et de médias sont utilisés pour maintenir l'engagement des filles dans le processus d'apprentissage. Chaque plan de session comprend les éléments suivants :

- ***Page(s) de planification :*** Cette section comprend les objectifs du plan de la session, la durée totale de la session (généralement 1 heure), le matériel nécessaire et les notes de préparation.

- ***Accueil :*** Chaque module commence par un mot de bienvenue aux filles. Certains plans de session incluent également un stimulant dans cette section. La plupart des stimulants se rapportent au thème principal du plan de session et à l'activité clé. N'hésitez pas à les adapter.

L'activité : C'est le cœur du plan de la session. Pour maintenir un niveau d'engagement élevé, le plan de session comprend des exercices participatifs. Ces exercices sont conçus pour :

1) sensibiliser à un sujet ;
2) permettre à l'animateur de comprendre le niveau de connaissance des filles et de combler les lacunes en matière d'information et/ou de compétences, le cas échéant
3) encourager les filles à discuter de sujets pertinents et à agir. La participation active permet aux filles de ne pas s'ennuyer et d'éviter les cours magistraux, en particulier sur des sujets qu'elles ont déjà un peu compris. Tout le monde apprend mieux lorsque l'apprentissage est nouveau, amusant et participatif.

Synthèse : Cette section est consacrée à la récapitulation et à l'examen. Elle engage également les filles à réaliser une activité à la maison avant la prochaine réunion du club de filles.

EMPLACEMENT DU CLUB DES FILLES

La plupart des réunions du club de filles doivent se dérouler dans un endroit facile d'accès pour les filles, où la confidentialité est assurée et qui est sûr. Veillez à ce que le lieu soit propre et exempt de toute distraction. Certaines séances du club de filles nécessitent l'utilisation de tableaux de papier. Dans ce cas vous devrez organiser le club de filles dans un espace doté de murs afin de pouvoir écrire sur les tableaux de papier et les coller au mur. Les notes de préparation de chaque plan de session indiquent si vous devez vous réunir dans un lieu doté de murs.

CONFÉRENCIERS INVITÉS

Certaines sessions exigent que vous invitiez des conférenciers à co-animer une réunion ou à servir comme personnes ressources sur certains sujets comme les violences Basées sur le Genre (VBG) dont les pratiques néfastes comme les MGF. Il est essentiel que vous travailliez avec les responsables de projets ALM ou les Coordonnateurs des Centres Conseil des Adolescents (CCA) pour identifier un orateur approprié pour la discussion. L'orateur doit être très sensible aux besoins des jeunes filles et s'adresser à elles avec respect et dans une langue suffisamment simple pour qu'elles la comprennent. Votre superviseur peut également suggérer une alternative lorsqu'un orateur invité n'est pas disponible.

COMMENT METTRE EN ŒUVRE LA RÉUNION DU CLUB DES FILLES

1. **Se préparer :** Connaître le matériel et s'entraîner à animer les activités avec un ami ou un autre animateur.
2. **Animer les sessions :** Conformément à l'ordre du jour recommandé mentionné ci-dessus. Il est préférable d'animer les sessions dans l'ordre, car elles se renforcent mutuellement. Les plans des sessions ont été conçus pour compléter et développer le contenu des sessions précédentes. Travaillez avec votre superviseur si vous avez besoin de changer l'ordre suggéré.
3. **Arriver tôt :** Veillez à arriver une demi-heure avant la réunion pour tout mettre en place.
4. **Saluer et accueillir** les filles à leur arrivée.
5. **Suivez les instructions pour le plan de session.**

Remarque : *vous n'êtes pas censé vous souvenir de tout ce qui figure dans le plan de la session. Vous pouvez vous référer au plan de la session dans ce manuel pendant la réunion, mais ne le lisez pas aux filles. Rappelez-vous : votre rôle est de faciliter l'apprentissage, pas de faire la leçon.*

6. **Gérez votre temps :** Chaque plan de session dure environ une heure. Gérez votre temps avec soin et essayez de ne pas dépasser le temps imparti. Faites en sorte que les activités se poursuivent. Si un sujet délicat et difficile prend plus de temps à aborder, ce n'est pas grave. Faites en sorte que les choses avancent le mieux possible.

7. **Soyez un bon animateur !**

- Considérer les participants comme des experts ayant des informations et des compétences à partager et à écouter.
- Encouragez les discussions.
- Encourager l'écoute mutuelle.

  Encourager les participants à apprendre les uns des autres.
- Encouragez les participants à partager leurs sentiments.
- Plutôt que faciliter l'apprentissage. Complétez ce que les filles savent déjà et comblez délicatement les lacunes ou corrigez les informations erronées, si nécessaire.
- Sachez que les gens apprennent en faisant, en expérimentant, en pratiquant et en ressentant, plutôt qu'en assistant passivement à des cours magistraux et en prenant des notes.
- Être organisé mais flexible pour changer de méthode en fonction des besoins des participants.
- Soyez patient et à l'écoute. Si nécessaire, renvoyez les questions aux participants.

8. **Connaître son rôle de facilitateur :**

- ***Préparez-vous*** à animer la session !
- ***Écouter plus, dire moins !*** Les plans de session sont conçus pour servir de guide et non pour être lus. Encouragez la discussion avec le plus grand nombre de filles possible et transmettez les connaissances de base au fur et à mesure qu'elles sont nécessaires.
- ***Veiller à ce que les participants se sentent en sécurité***. Veiller à ce que chaque participant, indépendamment de son âge, de ses capacités, de sa religion, de son orientation sexuelle ou de son identité de genre, se sente en sécurité, accepté et respecté dans le groupe.
- ***Assurer la participation de tous.*** Jouez un rôle important dans la promotion de l'inclusion de tous les membres et rappelez au groupe qu'il est de leur responsabilité commune de veiller à ce que chacun puisse participer et à ce que l'opinion de chacun soit appréciée à sa juste valeur.
- ***Communication égale.*** Veillez à ce que les participants communiquent avec les autres sur pied d'égalité, en s'écoutant mutuellement et en valorisant les opinions. Veillez à ce que chacun ait les mêmes chances de s'exprimer.
- ***Dites que vous ne savez pas, si vous ne savez pas.*** Dites que vous reviendrez avec une réponse à leurs questions si vous savez pas. Parlez à un prestataire de soins de santé ou à un autre expert qui pourra vous donner la bonne réponse et vous en faire part.
- ***Soyez neutre et ne portez pas de jugement.*** S'en tenir aux faits. Ne partagez pas vos propres opinions et valeurs.
- ***Ne répondez pas à des questions personnelles sur votre propre expérience sexuelle.*** Faites savoir aux participants que votre rôle est celui d'un facilitateur, et non celui d'un discutant de votre propre expérience.
- ***Soyez à l'aise.*** Examinez attentivement ces plans de session afin d'être à l'aise lorsque vous discuterez de ces questions avec les participants.

PRÉPARER CHAQUE SESSION DU CLUB DES FILLES : UNE LISTE DE CONTRÔLE

Une semaine avant la session du club		Terminé ?
1.	Reportez-vous à l'ordre du jour pour savoir quel plan de session utiliser.	
2.	Lisez l'ensemble du plan de la session du club pour filles à venir, plusieurs fois si nécessaire.	
3.	Familiarisez-vous avec la session. Préparez-vous à la conduire.	
4.	Rassembler tout le matériel nécessaire à la session.	
5.	Préparez le matériel, les tableaux de papier, les jeux, les histoires, etc. pour session (Note : Reportez-vous à la section des notes de préparation de chaque plan de session).	
6.	Si le plan d'une session prévoit l'intervention d'un orateur ou d'un co-facilitateur extérieur, travaillez avec votre superviseur pour identifier un orateur approprié. Assurez-vous que l'orateur connaît bien le sujet et qu'il est sensible aux droits des filles et à leurs besoins d'information.	
7.	Assurez-vous que le haut-parleur : • Connaît son rôle - être un orateur indépendant ou un co-animateur • Connaît l'objectif de sa présentation et le temps dont il dispose • dispose de suffisamment de conseils pour préparer sa session. Certains plans de session comprennent des directives pour les orateurs • Connaît le lieu club de pairs et lheure de la réunion.	
Un jour avant la session du club		**Terminé ?**
1.	Veillez à ce que le matériel, les tableaux de conférence, etc. soient préparés et prêts.	
2.	Préparez la salle de session. Assurez-vous que la salle de session est disponible, propre et qu'elle dispose de tout le matériel nécessaire.	
3.	Vérifiez auprès des intervenants qu'ils sont prêts et qu'ils savent quand et où se déroulera la session du club de pairs.	
30 minutes avant la séance du club		**Terminé ?**
1.	Se rendre sur le lieu de la réunion et tester l'équipement, installer le tableau de papier et d'autres éléments logistiques, en fonction du plan de la session et de l'endroit où se tiendra la réunion.	
2.	Coller les tableaux de papier au mur, si nécessaire (selon les notes de préparation).	

SESSION

1 Bienvenue et présentations

Durée totale
1 heure

Objectifs d'apprentissage

A la fin de cette session, les filles pourront :

- Élaborer un règlement intérieur pour les séances du club des filles.
- comprendront ce qu'est la structure partenaire et quels sont les les principaux objectifs et composantes du projet "The Girl Generation : *Soutien au mouvement mené par l'Afrique pour mettre fin aux MGF.*

Durée totale :

1 heure

Matériel nécessaire :

- Tableau Padex
- Feutres de couleur (noir, bleu et rouge de préférence)
- Un cahier et un stylo pour chaque participante
- Ruban adhésif

NOTES DE PRÉPARATION :

- Lisez ce plan de session. Familiarisez-vous avec le contenu et la manière de le présenter.
- Découpez une feuille de papier (séparez une feuille en deux) de façon à ce qu'il y ait une feuille pour chaque fille.

PLAN DE SESSION :

30 Mins

A. Bienvenue/Introduction

1. Souhaitez la bienvenue à tous les membres du groupe. Remerciez-les d'être venus.
2. **Dites :** Mon nom est (votre nom)_____. Je vais diriger le club des filles au cours de l'année prochaine. J'ai hâte de travailler avec vous pour vous aider à apprendre de nouvelles choses.
3. **Demandez aux** filles de se lever et de former un cercle.

4. Expliquer le jeu d'introduction :
    - Je vais lancer une balle à l'un d'entre vous dans le cercle.
    - La fille avec le ballon dira son nom et une chose qu'elle aimerait apprendre pendant le club des filles.
    - Après avoir dit son nom et ce qu'elle aimerait apprendre, la fille lance la balle à une autre fille dans le cercle.
    - La fille suivante qui attrape le ballon dira son nom et une chose quelle aimerait apprendre. Elle ne peut pas répéter ce que les autres filles ont dit. Ensuite, elle lancera la balle à une autre fille.
5. Lancez le ballon à l'une des filles pour commencer l'exercice.

*Note : **Écrivez sur le tableau ce que les filles disent vouloir apprendre en lançant la balle.***

6. Remerciez tout le monde après les présentations. Dites-leur de s'asseoir.
7. Expliquez que le club des filles leur permettra d'apprendre beaucoup de choses sur elles mêmes. Elles apprendront également beaucoup de choses nouvelles qu'elles pourront partager avec leurs amis et leur famille.
8. Discuter des réunions du club des filles :
    - Le club des filles se réunira environ une fois par semaine.
    - La plupart des séances durent environ une heure.
    - Les filles se rencontrent dans un environnement "sûr", ce qui signifie qu'elles doivent pouvoir s'exprimer librement sans crainte d'être jugées et qu'elles ne sont pas mises en danger en accédant à l'espace sécurisé.
    - Pendant notre séjour, vous en apprendrez plus sur votre éducation, votre santé, les pratiques traditionnelles, y compris les mutilations génitales féminines, les compétences en matière de communication et d'autres compétences importantes pour la vie.
      Vous développerez vos connaissances, votre confiance et votre capacité à discuter de questions personnelles, sociales, sanitaires, sécuritaires et éducatives.
    - La réunion permettra aux filles d'agir sur les questions qui leur tiennent à cœur et de recadrer leur perception d'elles-mêmes ainsi que la perception et le comportement des autres à leur égard.

Lorem ipsum

    - La discussion sera animée à l'aide de méthodes participatives de discussion de groupe, de jeux de rôle et de remue-méninges. Tout le monde est encouragé à participer activement.
9. **Demande :** Quelqu'un a-t-il des questions ?
10. Présenter l'organisation et le projet

Pour le Senegal, les clubs de filles sont soutenus par la plus part des partenaires au développement et les organisations de la société civile qui interagissent avec la cible jeune. C'est le cas des 3 organisations engagées dans le cadre du consortium au Sénégal sur des interventions communautaires à savoir ActionAid Sénégal, Amref et Options dans le cadre d'un programme intitulé The Girl Generation : Support to the Africa-Led Movement to End FGM/C (Soutien au mouvement dirigé par l'Afrique pour mettre fin aux MGF). L'objectif général du projet est d'accélérer les **changements positifs dans les attitudes sociales pour mettre fin aux MGF** , dans le cadre d'une vision plus large d'un monde où les filles et les femmes peuvent exercer leur pouvoir et leurs droits, avoir plus de choix et d'action, et être libérées de toutes les formes de violence, y compris les MGF. Il travaillera donc avec toutes les institutions concernées et les organisations partenaires à tous les niveaux pour mettre fin aux MGF.

Plus précisément, les objectifs de la réunion des clubs de filles sont les suivants :

- Aider les filles à réussir leur vie ;
- Donner aux filles une voix et la confiance nécessaire pour défendre besoins et leurs désirs ;
- Développer les connaissances, la confiance et les capacités des filles en matière de questions personnelles, sociales, de santé, de sécurité et d'éducation ;
- Donner aux filles les moyens d'agir sur les questions qui tiennent à cœur et recadrer leur perception d'elles-mêmes ainsi que la perception et le comportement des autres à l'égard des filles.

30 Min

B. CERCLE DE L'UNITÉ

1. Fixez un tableau de papier vierge au mur et dessinez un grand cercle. Au-dessus du cercle, écrivez "Unité".
2. Expliquez que le cercle représente toutes les filles du club.

*Note : **Inscrivez les réponses à l'intérieur du cercle d'unité sur le tableau de papier.***

3. **Posez** les questions suivantes :
   - Quels sont les éléments qui vous aideront à bien travailler en groupe ?
   - De quel type d'environnement favorable avez-vous besoin pour que chacun se solidaire et en sécurité ?"

*Note : **Quoi qu'il en soit, veillez à ce que le groupe parvienne à un consensus sur le respect de la confidentialité des informations concernant d'autres personnes.***

4. Si cela n'a pas été mentionné, demandez aux filles comment elles veulent gérer ce qui suit :
   - Confidentialité sur les propos des autres filles (pas sur les informations apprises)
   - Respecter les opinions des autres
   - Laisser les autres s'exprimer (ne pas les interrompre)
   - Désaccords
   - Jugements
   - Respecter le temps - en particulier l'heure de début et de fin des réunions
   - S'engager à participer aux réunions du club des filles

5. Ajoutez tout autre commentaire sur les moyens de renforcer l'unité et la sécurité du groupe.
6. Expliquez que le cercle de l'unité nous rappellera que notre cercle d'amis doit rester solide.
7. Insistez sur ce point : Toute discussion personnelle au sein du groupe **doit** rester au sein du groupe.
8. Expliquez : En tant qu'animatrice du club des filles, je ne discuterai jamais de ce qui a été dit dans groupe. Votre seul rôle est de faciliter l'apprentissage et d'aider les filles à s'amuser.
9. Ensuite, écrivez les problèmes qui nuisent au groupe en dehors du cercle et, si nécessaire, discutez avec les filles des stratégies d'atténuation que vous pouvez mettre en place pour éloigner ces risques.

10 Mins

C. SYNTHÈSE :

1. Remercier chacun pour sa participation.
2. Lancez une discussion sur la session d'aujourd'hui en utilisant ces questions ou des questions similaires :
   - Qu'avez-vous appris de cette réunion du club des filles ?
3. **Demandez :** Comment allez-vous partager ce que vous avez appris avec votre famille et vos amis ?
4. Donnez à chacun un cahier. Demandez-leur d'écrire leur nom sur leur carnet. Ils devront emporter le carnet chez eux et le reprendre à chaque session. C'est là qu'ils pourront noter ce qu'ils apprennent et faire des exercices individuels.
5. Dites : Ce carnet vous permet d'écrire vos aspirations, vos objectifs et vos nouveaux apprentissages.
6. Dites : Prenez quelques minutes pour écrire ce que vous avez appris dans votre livret.
7. **Demandez** si quelqu'un a une question à poser.
8. Dites-leur de rentrer chez eux ou de se déplacer toujours en groupe si possible, ou au moins avec une autre personne, afin dêtre plus en sécurité et de les protéger de la violence/du harcèlement.
9. Clôturez la discussion.

SESSION

2 Estime de soi

Durée totale
1 heure

Objectifs d'apprentissage

A l'issue de cette session, les participants pourront :

- Dresser la liste de leurs propres forces et attributs positifs.
- Décrivez comment ils peuvent se soutenir mutuellement pour développer une bonne estime de soi.

Durée totale :

1 heure

Matériel nécessaire :

- Tableau padex
- Suffisamment de marqueurs pour que chaque fille en ait un.
- Ruban adhésif

NOTES DE PRÉPARATION :

- Lisez ce plan de session. Familiarisez-vous avec le contenu et la manière de le présenter.
- Découpez une feuille de papier (séparez une feuille en deux) de façon à ce qu'il y ait une feuille pour chaque fille.

PLAN DE SESSION :

A. S'unir

15 Mins

1. Accueillez les filles à la séance du club des filles. Remerciez-les d'être venues.
2. Demandez-leur comment elles vont depuis la dernière réunion.
3. **Demandez** si quelqu'un a une question à poser lors de la dernière séance du club des filles.

4. Conduire l'energizer suivant
    - Demandez à chaque fille de coller une feuille de papier sur son dos.
    - Demandez aux filles de prendre dix minutes pour aller écrire des choses sur les papiers des autres, sur leur dos. Vous avez le choix entre deux questions :
        - Quels mots positifs utiliseriez-vous pour décrire cette fille ?
        - Quel message heureux souhaiteriez-vous adresser à cette jeune fille ?
    - Faites le tour pour vous assurer que les filles suivent les instructions et que personne n'écrit quelque chose de méchant.
    - Au bout de dix minutes, demandez aux filles de retirer le papier de leur dos et de lire les messages gentils que leurs amies ont écrits à leur sujet.
    - Invitez quelques filles à partager leurs messages avec le groupe.
5. Remerciez les filles pour leur participation et dites-leur de garder leur morceau de papier. Invitez les à penser à l'effet positif qu'elles ont ressenti en lisant les gentils messages de leurs amies.
6. Expliquez que pour atteindre nos objectifs, nous devons croire en notre capacité à le faire.
7. La confiance en sa propre capacité à faire quelque chose est appelée "confiance en soi". La confiance en soi nous aide à réussir dans la vie.
8. Elle est étroitement liée à l'"estime de soi", c'est-à-dire à la manière dont nous nous percevons et nous nous estimons.
9. Aujourd'hui, nous allons en apprendre davantage sur ces deux concepts.

B. Activités

30 Min

Estime de soi

10 minutes

1. **Demandez-leur** ce que signifie l'estime de soi pour eux.
2. S'ils ne sont pas mentionnés, mentionnez les éléments suivants :
    - L'image que vous avez de vous-même
    - Croire que l'on vaut beaucoup / que l'on est apprécié
    - S'aimer soi-même
3. **Demandez aux** filles de penser à un exemple où elles ont fait quelque chose parce qu'elles avaient une faible estime d'elles-mêmes. Il peut s'agir de ne pas parler lorsque quelqu'un les insulte, les brutalise ou se moque d'elles.
4. **Demandez aux** filles de penser à un exemple où elles ont fait quelque chose parce qu'elles avaient une haute estime d'elles-mêmes. Elles pourraient par exemple se présenter à un poste de direction dans leur école.

5. **Demandez aux** filles d'où , selon elles, l'estime de soi. Voici quelques exemples
    - La foi que tes parents/gardiens ont en toi
    - Croyances locales ou religion
    - La façon dont les autres vous traitent
    - Réflexion personnelle sur votre vie
6. Expliquez-lui qu'en fin de compte, elle ne provient que de vos propres convictions sur vous-même plutôt que de ce que quelqu'un d'autre dit de vous. C'est pourquoi on parle d'estime de soi !

Trouver son bonheur

20 minutes

1. Remerciez les filles d'avoir dit des choses gentilles et positives les unes sur les autres pendant l'exercice d'énergizer. Expliquez-leur à quel point il est merveilleux de se soutenir et de se sentir mieux les unes les autres en se disant des choses gentilles. Nous avons tous la capacité nous élever les uns les autres en faisant cela.

2. Demandez aux filles de prendre leur cahier. Demandez-leur de dessiner un cercle avec le mot "MOI" à 'intérieur. Elles doivent ensuite écrire ou dessiner d'autres qualités qu'elles aiment chez elles à l'intérieur du même cercle. Par exemple, elles peuvent aimer être une bonne amie pour quelqu'un, être honnêtes, intelligentes, etc. elles peuvent utiliser le papier de l'exercice "Energizer" pour trouver des idées sur les qualités que les autres voient en eux.

3. Pendant qu'elles écrivent ou dessinent, expliquez-leur que ces qualités ou caractéristiques que vous aimez chez vous constituent une part importante de votre estime de soi. Elles sont la voix dans votre tête qui dit que vous êtes important - que vous comptez, malgré ce que les gens disent ou quoi que ce soit. Il arrive que vous ou quelqu'un de votre entourage entendiez d'autres messages ou mots qui vous décrivent. Parfois, vous ou quelqu'un que vous connaissez pouvez entendre d'autres messages ou mots pour vous décrire qui ne sont pas très positifs. Il se peut même que tu aies des pensées ou des messages négatifs à ton sujet dans ta tête. Mais tu peux choisir les mots que tu veux utiliser pour te décrire, alors assure-toi qu'ils sont positifs !

4. Une fois qu'elles ont terminé, dites-leur de dessiner un cercle plus grand autour du premier. Dans ce cercle, elles doivent écrire ce qu'elles font bien, comme chanter, cuisiner, lire, etc.

5. Expliquez que chacun d'entre vous possède déjà de nombreux talents, compétences et dons. Savoir que l'on est capable, que l'on a quelque chose à apporter et à offrir aux autres est un autre élément important de la compréhension de sa valeur.

6. Lorsqu'une personne est confiante et heureuse, les gens la décrivent parfois comme "rayonnante", à la manière d'une bougie ou d'une lumière vive. Pour trouver son éclat, il faut aider les autres à faire de même, car contribuer à l'estime de soi d'autrui peut aussi vous faire du bien. Demandez-leur de fermer les yeux et de réfléchir à la manière dont nous nous aidons mutuellement à trouver notre éclat. Pensez à une personne que vous connaissez et qui vous fait sentir bien dans votre peau.

7. Par conséquent, l'estime de soi donne confiance, permet de franchir les obstacles, de réaliser ce dont on rêve ou ce que l'on a prévu de réussir dans sa vie.

C. Synthèse :

5 minutes

1. Remercier chacun pour sa participation.
2. Lancez une discussion sur la session d'aujourd'hui en utilisant ces questions ou des questions similaires :
   - Qu'avez-vous appris de cette réunion du club des filles ?
3. **Demande :** Quelqu'un a-t-il une question à poser ?
4. Mission : Demandez aux filles de réfléchir à leurs aspirations pour leur avenir cours de la semaine prochaine.
5. Dites-leur d'aller en groupe pour les protéger de la violence et du harcèlement.
6. Clôturez la discussion.

SESSION

3 Objectifs et aspirations

Durée totale
1 heure

Objectifs d'apprentissage

A la fin de cette session, les filles pourront :

- Rédiger au moins une aspiration personnelle.
- Décrire deux caractéristiques d'un objectif.
- Rédiger au moins un objectif à long terme pour atteindre cette aspiration.
- Rédiger au moins deux objectifs à court terme pour leur objectif à long terme.

Durée totale :

1 heure

Matériel nécessaire :

- Tableau padex
- Marqueurs de couleur
- Un stylo pour chaque participant
- Ruban adhésif

NOTES DE PRÉPARATION :

- Lisez plusieurs fois ce plan de session. Familiarisez-vous avec le contenu et la manière de le présenter.
- Cette discussion sur le club des filles nécessite l'utilisation de tableaux de papier. Trouvez un endroit avec des murs pour pouvoir écrire et afficher les feuilles du tableau de papier.

PLAN DE SESSION :

5 Mins

A. Bienvenue

1. Souhaitez la bienvenue aux participantes au club des filles. Remerciez-les d'être venues.
2. **Demandez** si quelqu'un a des questions concernant la dernière réunion. Répondez aux questions avant de passer à l'activité.

B. Activités

55 Mins

Mes aspirations

1. Expliquez que nos rêves pour l'avenir sont des aspirations. Une aspiration est quelque chose de grand que l'on souhaite pour l'avenir. Donnez des exemples, tels que :
   - Devenir médecin, ingénieur, dirigeant politique, etc.
   - Voyager dans une nouvelle ville ou un nouveau pays.
   - Bonne maison et bonne famille.
2. Expliquez que nous avons tous des aspirations pour l'avenir.
3. **Demandez** aux filles de fermer les yeux et d'imaginer ce qu'elles souhaitent pour leur avenir.
   - Où habitez-vous ?
   - Que ? Faites-vous quelque chose pour gagner de l'argent ?
   - De quoi êtes-vous le plus fière ?
4. Après environ 5 minutes, demandez aux filles d'ouvrir les yeux et d'écrire au moins une aspiration dans leur livret.
5. Soulignez que l'aspiration doit correspondre à ce que vous voulez et non à ce que les autres veulent ou attendent de vous.
6. **Demandez à** plusieurs filles de partager leurs aspirations
7. Félicitez tous les participants d'avoir fait le premier pas vers la réalisation de leurs aspirations, c'est-à-dire de les avoir écrites.

Objectifs à long terme

1. Expliquez que pour atteindre ses aspirations, il est utile de se fixer des objectifs.
2. Expliquez que les objectifs sont
   - Quelque chose que l'on veut atteindre ou accomplir dans un laps de temps déterminé. Il s'agit de petits rêves assortis d'une échéance.
   - Mesurables. Vous savez avec certitude si vous les avez atteints ou non.
   - Les étapes à suivre pour réaliser vos aspirations.
3. **Demandez à** plusieurs filles de décrire deux caractéristiques d'un objectif. Continuez à poser des questions jusqu'à ce que quelqu'un dise que les objectifs ont une date limite et sont mesurables.
4. Donnez quelques exemples d'objectifs, tels que
   - Je travaillerai dur pour avoir de bonnes notes dans ma classe. J'irai à l'école secondaire ou à l'université.
   - Je recevrai un prix pour être le meilleur en maths.
   - J'économiserai de l'argent pour aller à l'école secondaire ou à l'université.

- Je me rendrai dans des cliniques lorsque j'aurai des problèmes ou des questions concernant mon corps et ma santé génésique.

5. Expliquez qu'étant donné que les aspirations sont des désirs futurs, elles peuvent être importantes et prendre de nombreuses années à réaliser. Vous avez besoin d'objectifs pour aider à réaliser vos aspirations futures.
6. Expliquez cet exemple ou un autre exemple d'aspirations et d'objectifs :
   - Vous souhaitez devenir ingénieur ou médecin.
   - L'objectif à long terme est de terminer l'école secondaire et de s'inscrire à l'université.
7. **Demandez** si quelqu'un a des questions.
8. Expliquez l'exercice : Rédigez un objectif à long terme pour atteindre l'aspiration que vous avez écrite dans votre livret.
9. Promenez-vous parmi les filles et aidez celles qui ont des difficultés à rédiger un objectif à long terme.

> *Note :* ***Laissez aux filles 5 à 7 minutes pour rédiger leur objectif.***

10. Une fois cette étape franchie, demandez à plusieurs filles de partager leurs aspirations et leur objectif à long terme.
11. Écoutez attentivement. Si certains confondent encore aspiration et objectif à long terme, expliquez à nouveau la différence et aidez-les à affiner leur aspiration et/ou leur objectif.
12. Remerciez les filles pour leur partage.

Objectifs à court terme

1. Expliquez que nous avons souvent besoin d'objectifs à court terme pour atteindre notre objectif à long terme.
2. Expliquez ce qui suit :
   - Les objectifs à court terme sont également mesurables.
   - Ils ont également un délai, mais beaucoup plus court.
   - Les objectifs à court terme ont une durée inférieure à un an, généralement de 3 à 12 mois.
3. Donnez quelques exemples d'objectifs à court terme, tels :
   - Je vais étudier 1 heure par jour pour être le meilleur de ma classe.
   - Je vais commencer à économiser de l'argent.
   - Je me lave les mains immédiatement avant de manger pour rester en bonne santé.
4. Expliquer la différence entre les objectifs à long terme et les objectifs à court terme :
   - Les objectifs à long terme contribuent à la réalisation de vos aspirations.
   - Les objectifs à court terme contribuent à la réalisation de l'objectif à long terme.
5. Donnez cet exemple ou un autre exemple de la manière dont les objectifs à court terme contribuent aux aspirations.
   - Vous souhaitez devenir ingénieur ou médecin.
   - L'objectif à long terme est de terminer l'école secondaire et de s'inscrire à l'université.

- Un objectif à court terme serait de réussir à l'école cette année et de passer dans la classe supérieure.
- Un autre objectif à court terme serait d'économiser de l'argent pour aller à l'école secondaire.

6. **Demandez aux** filles d'expliquer deux caractéristiques d'un but. Continuez à poser des questions jusqu'à ce que l'une d'entre elles donne la bonne réponse : Les objectifs sont assortis d'une échéance (calendrier) et sont mesurables.
7. **Demandez aux** filles d'écrire au moins deux objectifs à court terme qui contribuent à leur objectif à long terme. Ils doivent avoir :
    - Un objectif pédagogique qui contribuera à la réalisation de leur objectif à long terme.
    - Un objectif personnel qui contribuera à la réalisation de leur objectif à long terme.
8. Marchez parmi les filles pour aider celles qui ont des difficultés.

Remarque : ***donnez-leur entre 5 et 8 minutes pour réaliser cette tâche.***

9. **Demandez à** plusieurs filles de partager leur objectif à long terme et deux objectifs à court terme pour atteindre l'objectif à long terme.
10. Écoutez attentivement. Si certains confondent encore les objectifs à long terme et les objectifs à court terme, expliquez à nouveau la différence. Aidez-les à affiner leurs objectifs à court terme.
11. Remerciez les filles pour leur partage.
12. Répondez aux questions éventuelles avant de procéder à la synthèse.

C. Synthèse :

20 Mins

1. Remercier chacun pour sa participation.
2. Lancez une discussion sur la session d'aujourd'hui en utilisant ces questions ou des questions similaires :
    - Qu'avez-vous appris de cette réunion du club des filles ?
3. **Demandez :** Comment allez-vous partager ce que vous avez appris avec votre famille et vos amis ?
4. **Dites :** Prenez quelques minutes pour écrire ce que vous avez appris dans votre carnet.
5. **Demande :** Quelqu'un a-t-il une question à poser ?
6. Dites-leur de rentrer chez eux en groupe pour les protéger de la violence et du harcèlement.
7. Clôturez la discussion.

SESSION

4 Genre et sexe

Durée totale
1 heure 5 minutes

Objectifs d'apprentissage

À l'issue de cette session, les participants seront en mesure de

- Décrire la différence entre le sexe et le genre.

Durée totale :

1 heure 5 minutes

Matériel nécessaire :

- Tableau padex
- Marqueurs de couleur (au moins quatre)
- Ruban adhésif

NOTES DE PRÉPARATION :

- Lisez plusieurs fois ce plan de session. Familiarisez-vous avec le contenu et la manière de le présenter.
- Cette discussion sur le club des filles nécessite l'utilisation de tableaux de papier. Trouvez un lieu de réunion avec des murs pour pouvoir écrire et afficher les feuilles du tableau de papier.
- Préparez deux tableaux de papier. Intitulez l'une des feuilles "Femmes". Intitulez l'autre tableau "Hommes".
- Collez le tableau padex intitulé "Femmes" sur un côté du lieu de la réunion, ou sur un arbre si vous êtes assis à l'extérieur.
- Collez le tableau de papier étiqueté "Hommes" à l'autre extrémité du lieu de réunion, ou sur un arbre si vous êtes assis à l'extérieur.

Note : ***Les filles doivent disposer d'environ 10 mètres pour courir entre les deux tableaux. S'il n'y a pas assez de place sur le lieu de la réunion, vous pouvez faire l'exercice à l'extérieur. Dans ce , collez les tableaux de papier des femmes et des hommes sur deux arbres ou sur les côtés d'un bâtiment, à une distance d'environ 10 mètres l'un de l'autre.***

PLAN DE SESSION :

A. Bienvenue

10 Mins

1. Souhaitez la bienvenue aux filles et remerciez-les d'être venues à la session.
2. Expliquez que tout le monde va pratiquer de nouvelles choses aujourd'hui et utiliser ce qu'elles ont appris au cours des dernières semaines.
3. **Dites :** Levez-vous et formez un cercle.
4. Expliquer le jeu d'introduction :
   - Je vais lancer une balle à quelqu'un. La personne qui attrape la balle doit dire son nom. Elle doit également dire une chose qui la décrit et qui commence par première lettre de son nom. Exemples : Je suis l'incroyable Amy, je suis le formidable Fatou, etc.
   - Après que la première personne s'est présentée, elle lance balle à une autre personne dans le cercle.
   - La personne suivante avec la balle dira son nom et une chose qui décrit et qui commence par la première lettre de son nom.
   - Continuez le jeu jusqu'à ce que tout le monde se soit présenté.
5. Lancez la balle à un membre du groupe et dites "Go !
6. Continuez le jeu jusqu'à ce que tout le monde se soit présenté.

B. Activités :

50 Mins

Qu'est-ce qu'une femme/qu'est-ce qu'un homme ?

40 minutes

1. **Demandez à** tout le monde de rester debout.
2. **Demandez** à deux volontaires d'écrire sur les deux tableaux pendant l'exercice.

Note : ***Veillez à ce que le tableau des femmes et le tableau des hommes soient fixés à des murs ou à des arbres à une distance d'environ 10 mètres l'un de l'autre - voir les notes de préparation.***

3. Expliquez que vous allez lire un mot à haute voix. Si vous pensez que le mot décrit une femme, placez-vous près du tableau intitulé Femmes. Si vous pensez que le mot décrit un homme, placez-vous près du tableau intitulé Hommes.

4. Si vous pensez que le mot décrit à la fois les hommes et les femmes, placez-vous entre les deux tableaux.

Donnez des exemples :

- Si je dis "Mère", tenez-vous près du tableau des femmes, car seules les filles/femmes peuvent devenir mères.
- Si je dis "Grand" et que vous pensez que seuls les hommes peuvent être grands, mettez-vous à côté du tableau des hommes.
- Si je dis "Intelligent" et que vous pensez que les hommes et les femmes peuvent être intelligents, placez-vous au milieu entre les deux tableaux.

5. Dites aux preneurs de notes près du tableau : Écrivez le mot sur le tableau où se trouvent le plus grand nombre de filles et de garçons et le nombre de personnes qui se trouvent à côté des tableaux. Par exemple :
   - Pour le mot "mère", si la plupart des filles se tiennent près tableau des femmes, écrivez "Mère" sur le tableau des femmes et le nombre de personnes qui s'y trouvent.
   - Pour le mot "Grand", si de nombreuses personnes se tiennent à côté du tableau des hommes, écrivez Grand sur le tableau des hommes et le nombre de personnes qui s'y trouvent.
   - Si certaines personnes se tiennent au milieu, écrivez "Grand" sur le tableau des femmes et sur celui des hommes, ainsi que le nombre de personnes.
6. Lisez le premier mot (voir la liste dans la phrase n°10 ci-dessous).
7. Une fois que tout le monde a couru vers son tableau de papier (ou entre les deux), demandez : Pourquoi avez-vous choisi vous tenir près de votre tableau de papier - ou au milieu ?
8. Lisez le mot suivant de la liste ci-dessous.
9. Répétez les étapes 7 à 9 pour tous les mots de la liste ci-dessous.

Fort	Astucieux	Cuisiner
Intelligent	Riche	Diplômé de l'école
Enseignant	Bon communicateur	Aimer
Décideur	Preneur de soins	Mère
Médecin	Père	Respecté
Nettoyage	Agriculture	Police
Vendeur sur le marché		

10. Lorsque le jeu est terminé, demandez à tout le monde de 'asseoir.
11. **Demandez aux** deux volontaires de lire ce qu'ils ont écrit sur leur tableau :
    - Le tableau des femmes et le nombre de personnes pour chaque mot.
    - Le tableau des hommes et le nombre de personnes pour chaque mot.

12. **Demandez aux** participants :

    - Parmi ces mots, quel est celui pour lequel il a été difficile de déterminer s'il s'agit d'une femme ou d'un homme ?
    - Examinez les mots difficiles à déterminer sur le tableau des femmes et demandez si un homme fait l'une ou l'autre de ces choses.
    - Examinez les mots difficiles à déterminer sur le tableau des hommes et demandez si une femme peut faire l'une ou l'autre de ces choses.
    - Si votre jeune sœur vous disait qu'elle veut devenir officier de police, que lui diriez-vous ?
    - Si votre jeune frère vous disait qu'il veut devenir cuisinier, que lui diriez-vous ?
    - Quelles sont les choses que les hommes ne sont pas censés faire ? Quelles sont les raisons pour lesquelles les hommes ne sont pas censés faire ?
    - Quelles sont les choses que les femmes ne sont pas censées faire ? Quelles sont les raisons pour lesquelles les femmes ne sont pas censées faire ?

13. Mentionnez que de nombreuses personnes pensent que seuls les hommes peuvent être forts, courageux, réussir financièrement et prendre des décisions pour la famille. Ils pensent également que seules les femmes peuvent faire la cuisine et s'occuper des autres.

14. **Demandez aux** participants ce qu'ils pensent de ces croyances.

Qu'est-ce que le genre ?

10 minutes

1. **Demandez** si quelqu'un connaît la différence entre le genre et le sexe.

2. Discutez de la signification du terme "sexe" : Il s'agit des différences biologiques entre les hommes et les femmes, telles que les femmes qui ont des seins et peuvent donner naissance à des enfants, et les hommes qui ont un pénis et produisent du sperme. Ces différences ne peuvent pas être modifiées.

3. Discutez de la signification du terme "genre" en soulignant les points suivants :

    - Le genre décrit les différences dans la façon dont les hommes et les garçons, les femmes et les filles sont perçus par la société et sont censés se comporter : la façon dont ils s'habillent, le travail qu'ils effectuent, la façon dont ils parlent et leur statut social. Ces différences sont créées par notre culture, ce qui signifie que nous pouvons les changer !
    - Les [rôles] de genre peuvent varier d'un à l'autre, même au sein d'un même pays. Par exemple, il y a de nombreuses années, les femmes n'étaient pas invitées à participer au gouvernement. Aujourd'hui, la situation a changé et de nombreuses femmes occupent des postes au sein du gouvernement.
    - Les attentes relatives à ce que les hommes et les femmes devraient faire sont appelées "rôles degenre".

4. Expliquez que l'exercice "Qu'est-ce qu'un homme et qu'est-ce qu'une femme" que vous venez de faire montre les différences entre ces termes.

5. Passez en revue les termes qui ont été inclus dans l'exercice précédent - quels sont ceux qui ne peuvent pas être modifiés et qui sont donc liés au sexe ? Lesquels peuvent être modifiés et sont donc liés au genre ?

   a. **Le genre :** Bien que certaines qualités ou certains emplois soient souvent associés davantage aux garçons ou aux filles, les garçons comme les filles peuvent être forts, intelligents, malins, riches, aimants et respectés. Les deux peuvent être de bons communicateurs, des nettoyeurs ou des personnes qui s'occupent des enfants.
   En ce qui concerne les emplois, les garçons et les filles peuvent être cuisiniers, diplômés, enseignants, médecins, agriculteurs ou policiers.

   b. **Le sexe :** Seules les femmes peuvent avoir des enfants et devenir mères, tandis que seuls les hommes peuvent biologiquement devenir pères. Ces termes sont donc liés au sexe biologique.

6. Expliquer : Bien qu'une fille soit biologiquement une femme, la société lui attribue des rôles et des attentes qui n'ont rien à voir avec son sexe biologique.

   - Physiquement, seules les femmes peuvent donner naissance à des bébés.
   - Mais les femmes comme les hommes sont capables d'être des leaders forts, de bons parents, de nettoyer la maison, de s'occuper du bétail ou de posséder des terres.

7. Mentionnez que c'est la même chose pour les garçons.

   - Physiquement, seuls les hommes ont un pénis, des testicules et produisent du sperme.
   - Elles sont également capables de bien s'occuper des enfants, de faire la vaisselle et de les nourrir. Leur sexe biologique ne les empêche pas de faire ces choses.

8. Soulignez que les rôles des hommes et des femmes sont évolutifs. La société modifie souvent ses attentes quant à ce que les hommes et les femmes font ou aspirent à faire.

C. Synthèse

5 Mins

1. Remercier chacun pour sa participation.
2. Lancez une discussion sur la session d'aujourd'hui en utilisant ces questions ou des questions similaires :
   - Qu'avez-vous appris ?
   - Que ferez-vous différemment la semaine prochaine à la suite de cette réunion ?
3. Comment allez-vous partager ce que vous avez appris avec votre famille et vos amis ?
4. Dites : Prenez quelques minutes pour écrire ce que vous avez appris dans votre carnet.
5. Dites-leur d'aller en groupe pour les protéger de la violence et du harcèlement.
6. Clôturez la discussion.

SESSION

5

Rôles des hommes et des femmes

Durée totale
1 heure

Objectifs d'apprentissage

À l'issue de cette session, les participants seront en mesure de

- **Améliorer leur compréhension de la différence entre le sexe et le genre. Décrire les normes et les rôles liés au genre.**

Durée totale :

1 heure

Matériel nécessaire :

- **Tableau padex**
- **Marqueurs de couleu**
- **Ruban adhésif**

NOTES DE PRÉPARATION :

Lisez plusieurs ce plan de session. Familiarisez-vous avec le contenu et la manière le présenter.

Préparez deux tableaux de papier : Intitulez-en une "Femmes" et l'autre "Hommes". Sous "Femmes", tracez une ligne au milieu pour former deux colonnes.
En haut de la colonne de gauche, écrivez "Biologique".
En haut de colonne de droite, écrivez "Social".

Les femmes	
Biologique (sexe)	Social (genre)

Les hommes	
Biologique (sexe)	Social (genre)

Cette discussion nécessite l'utilisation de tableaux padex. Trouvez un endroit avec des murs/arbres pour pouvoir écrire et afficher les feuilles du tableau de papier.

NOTES DE PRÉPARATION :

A. Bienvenue : Durée totale

5 Mins

Souhaitez la bienvenue aux filles et remerciez-les d'être venues à la session. Demandez aux participants s'ils des questions concernant la dernière session.

B. Activités : Durée totale - 50 minutes

5 Mins

Normes de genre

20 minutes

Lancez une discussion active sur ces questions :

Quelle est l'apparence et le comportement d'une fille idéale ?

À quoi est censé ressembler et se comporter un garçon idéal ?

Discutez de la différence entre le comportement supposé des filles et celui garçons.

Demandez-vous pourquoi ces attentes à l'égard des comportements des filles et des garçons sont si différentes.

Demandez quelle est la différence entre les rôles biologiques et les rôles de genre ?

*Note : **Demandez à plusieurs adolescents si l'un d'entre eux s'en souvient.***

Si nécessaire, résumez les points suivants :

*Note : **Demandez à plusieurs adolescents si l'un d'entre eux s'en souvient.***

Le sexe d'une personne fait référence à ses caractéristiques biologiques. Une femme a des seins et peut accoucher. Un homme a un pénis et des testicules et produit du sperme.

Le rôle biologique des femmes est d'avoir des enfants et de les allaiter.

Les rôles de genre font référence aux rôles sociaux et culturels et aux activités attendues des hommes et des femmes par la société.

Les rôles féminins consistent à nettoyer la maison, à s'occuper des jeunes frères et sœurs, à cuisiner, etc.

Pour les hommes, les rôles de genre peuvent consister à s'occuper de la ferme ou des chèvres.

Expliquez qu'il existe également des attentes ou des normes tacites sur la manière dont les femmes et les hommes doivent se comporter ou agir dans une société. Ces attentes sociales concernant le comportement des femmes et des hommes sont appelées normes de genre.

Discutez d'exemples de rôles et de normes de genre :

- Nettoyer la maison, laver les vêtements, préparer les repas sont des rôles que la société a confiés aux femmes.
- Le silence, la timidité, le mépris sont des comportements (normes) souvent attendus des femmes par la société/culture.
- Gagner de l'argent, cultiver la terre, être policier, être fort, prendre des décisions sont des rôles que la société a confiés aux hommes.
- S'affirmer, être agressif (parfois), ne pas montrer ses émotions sont des comportements (normes) attendus des hommes par la société/culture.

Discutez des normes en matière de genre :

- Où apprenons-nous comment les femmes et les hommes doivent se comporter ?
- Quand commençons-nous à apprendre ces comportements et ces normes ?
- Qui nous enseigne ces rôles et ces normes ?
- Qui a le plus de pouvoir ou une position plus forte dans notre société, les hommes ou les femmes ? Pourquoi pensez-vous qu'il en soit ainsi ?

Résumez ce qui suit sur les normes de genre, en soulignant ce que les filles n'ont pas mentionné :

Les normes de genre sont les idées de la société sur la façon dont les hommes et les femmes

devraient agir.

Ces rôles nous sont transmis par les membres de la famille, l'école, les organisations religieuses et les institutions sociales.

Nous apprenons ces "règles" très tôt dans la vie.

Ces "règles" mettent en place un cycle de socialisation et de stéréotypes liés au genre.

Les normes de genre sont des "règles" qu'une société, une culture et/ou une communauté particulière adopte à un moment donné.

Les normes en matière de genre peuvent changer et changent effectivement au fil du temps. Dans de nombreux cas, elles devraient changer, afin d'être plus équitables pour tous.

Rappelez aux filles qu'en raison des normes de genre, la société attend des hommes et des femmes qu'ils aient certaine apparence et un certain comportement, et qu'elle accorde de l'importance à ce qu'ils font différemment. Les hommes sont souvent considérés comme plus forts et les femmes plus faibles, par exemple.

Expliquer que les attentes concernant la manière dont les femmes et les hommes sont censés agir conduisent à des inégalités en termes rôles, de responsabilités, de respect, de valeur et de capacité d'accès aux opportunités entre les hommes et les femmes.

Dites : Cette inégalité peut empêcher les gens de faire ce qu'ils aiment ou ce pour quoi ils sont doués, et peut parfois conduire à la violence. C'est ce qu'on appelle la "violence fondée sur le genre" (nous en parlerons dans la prochaine session).

Rôles des hommes et des femmes

30 minutes

Demandez : Quels sont les traits ou les qualités d'une femme ?

Après chaque trait mentionné, demandez si le trait/la qualité est biologique ou social.

Note : ***Mettez-vous d'accord sur la catégorie à laquelle appartient le trait ou la qualité. Inscrivez le trait/la qualité dans bonne colonne en suivant ces lignes directrices.***

Si les participants sont d'accord pour dire que le trait/la qualité est biologique, inscrivez-le dans la colonne Biologique (sexe).

Si les participants sont d'accord pour dire que le trait/la qualité est social(e), inscrivez-le(la) dans la colonne Social(e) (genre).

Si les participants disent qu'un trait/qualité "social" appartient à la colonne "biologique", demandez : "Si une fille ou une femme n'a pas cette caractéristique, est-elle toujours biologiquement une femme ?" Cela permettra de déterminer s'il s'agit d'une caractéristique biologique ou sociale).

Si ce n'est pas le cas, posez des questions sur les exemples suivants de ce que les gens associent au fait d'être une femme.

Note : ***Veillez à ajouter ces éléments aux colonnes "Biologique" ou "Sociale" du tableau "Femmes".***

Une mère	Sensible aux émotions	Pratique
Une épouse	Vendeur sur le marché	Non-violent
Considéré	Faible	Modeste
Calme	Bon sens de l'organisation et capacité à effectuer plusieurs tâches à la fois	Charmante
Soumis	Un bon communicateur	Physiquement plus faible qu'un homme
La prise en charge	Sensible aux émotions	

Demandez-leur s'ils souhaitent ajouter quelque chose. Si c'est le cas, écrivez les réponses dans l'une des deux colonnes.

Les hommes

Demandez quels sont les traits ou les qualités d'un homme.

Après chaque trait mentionné, demandez si le trait/la qualité est biologique ou social. (Remarque : mettez-vous d'accord sur la catégorie à laquelle appartient le trait ou la qualité. Inscrivez les réponses des participants dans la colonne appropriée en suivant ces directives :

> ***Note : Note : Mettez-vous d'accord sur la catégorie à laquelle appartient le trait ou la qualité. Inscrivez les réponses des participants dans la colonne appropriée en suivant ces directives :***

Si les participants sont d'accord pour dire que le trait/la qualité est biologique, inscrivez-le dans la colonne Biologique (sexe).

Si les participants sont d'accord pour dire que le trait/la qualité est social(e), inscrivez-le(la) dans la colonne Social(e) (genre).

Si les participants disent qu'un trait/qualité "social" appartient à la colonne "biologique", demandez : "Si un garçon ou un homme n'a pas cette caractéristique, est-il toujours *biologiquement* un homme ?

Demandez aux participants de citer autant de traits/qualités d'un homme qu'ils peuvent penser.

Si ce n'est pas le cas, demandez des exemples courants de ce que les gens associent au fait d'être un homme :

> ***Note : Veillez à ajouter ces éléments à la colonne "Biologique" ou "Sociale" du tableau "Hommes".***

Physiquement fort	Contrôle	Ne craint pas la violence ou l'utilisation de la violence
Non expressif sur le plan émotionnel	Fierté	Agriculteur
Riche	Puissant	Fait du sport
Responsable de la famille	Digne de confiance	Boissons alcoolisées
Un père		

Demandez : Souhaitez-vous ajouter quelque chose à l'une ou l'autre liste du tableau padex ? Si oui, écrivez les réponses dans l'une des colonnes.

Discussion

Examinez et résumez les réponses figurant sur les tableaux "Femmes" et "Hommes".

Mentionnez que certaines caractéristiques des hommes et des femmes sont biologiques. Par exemple, seuls les hommes peuvent être pères ; seules les femmes peuvent donner naissance ou allaiter.

Expliquez que, comme nous l'avons vu précédemment, la plupart des caractéristiques associées au fait d'être une femme ou un homme sont déterminées par la société et ne sont pas du tout basées sur la biologie.

Expliquer que les attentes de la société en matière de rôles de genre, tant pour les garçons/hommes que pour les filles/femmes, peuvent injustement limiter les choix que les hommes et les femmes font dans leur vie.

Posez ces questions ou des questions similaires :

- Que pensez-vous des rôles et des normes en matière de genre dans votre société ?
- Êtes-vous d'accord avec la façon dont les femmes sont censées agir et vivre ?
- Que pensez-vous de la façon dont les hommes sont censés agir ?
- Ces rôles sont-ils permanents ? Sont-ils équitables ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

Expliquez que la société change au fil du temps ou d'une à l'autre, de même que les attitudes concernant les rôles des hommes et des femmes.

Quels sont les rôles des hommes et des femmes que vous aimeriez voir changer à l'avenir dans votre communauté ?

15 Mins

C. Synthèse

1. Remercier chacun pour sa participation.
2. Lancez une discussion sur la session d'aujourd'hui en utilisant ces questions ou des questions similaires :
3. Qu'avez-vous appris de la discussion de ce club ?
4. Comment allez-vous partager ce que vous avez appris avec votre famille et vos amis ?
5. **Dites :** Prenez quelques minutes pour écrire ce que vous avez appris dans votre carnet.
6. Dites-leur d'aller en groupe pour les protéger de la violence et du harcèlement.
7. Clôturez la discussion.

SESSION

6

Violence basée sur le genre

Durée totale
1 heure 10 minutes

Objectifs d'apprentissage

A la fin de cette session, les filles pourront :

- Décrire la violence fondée sur le genre et indiquer où chercher de l'aide.

Durée totale :

1 heure 10 minutes

Matériel nécessaire :

- Tableau de padex
- Feutres de couleur
- Ruban adhésif

NOTES DE PRÉPARATION :

Note : La session aborde des questions sensibles qui peuvent nécessiter une intervention plus professionnelle que celle d'un animateur.

Invitez un membre du groupe de travail sur les pratiques traditionnelles néfastes ou un expert en matière de violence sexiste à animer cette session avec vous. Demandez à votre superviseur de vous aider à identifier la bonne personne pour participer cette discussion au sein du club des filles. N'animez pas cette session seule.

Lisez plusieurs fois ce plan de session. Familiarisez-vous avec le contenu et la manière de le présenter.

Cette réunion du club des filles nécessite l'utilisation de tableaux de papier. Trouvez un endroit avec des murs/des arbres pour pouvoir écrire et afficher des feuilles de tableau de papier.

NOTES DE PRÉPARATION :

A. Bienvenue

5 Mins

1. Souhaitez la bienvenue aux filles dans le club des filles.
2. **Demande :** Quelqu'un a-t-il une question sur la dernière discussion du Club des filles ?

B. Activités

60 Mins

Violence fondée sur le sexe

40 minutes

1. **Posez la question :** Qu'est-ce que la violence sexiste ?
2. **Posez la question :** Qui est la victime ? Le plus ? Quels sont les types de violence sexiste ?
3. **Demandez :** Vous souvenez-vous que des violences sexistes ont été commises dans cette région ?
4. **Dites :** la violence basée sur le genre (VBG) est tout acte qui , ou est susceptible d'un préjudice ou une souffrance physique, sexuelle ou psychologique à l'encontre d'une personne (femme ou homme, garçon ou fille) sur la base des attentes et des stéréotypes liés aux rôles de genre. Comme nous l'avons vu la semaine dernière, les rôles de genre ont souvent des niveaux de pouvoir différents et sont valorisés différemment. Souvent, la violence liée au sexe est une violence où l'homme ou le garçon blesse la femme ou la fille parce qu'il a plus de pouvoir. Toutefois, la violence liée au sexe peut également être infligée à des garçons par des femmes, bien que cela soit plus rare. La violence liée au **sexe** comprend les **actes préjudiciables dirigés contre une personne en raison de son sexe**. Elle trouve son origine dans l'inégalité entre les sexes, l'abus de pouvoir et les normes qui dictent l'attitude et le comportement des hommes et des femmes. La violence fondée sur le sexe est une violation grave des droits de l'homme, car elle empêche les gens d'être libres et de jouir d'une vie saine.

   Il existe cinq types de violence fondée sur le genre (physique, sexuelle, psychologique, économique et socioculturelle).
5. **Dites :** La **violence physique** est l'utilisation de la force physique telle que frapper, gifler, donner des coups de pied, brûler ou pousser.

   Violence psychologique : c'est souvent la forme de violence la plus difficile à identifier. Elle peut inclure l'humiliation, la menace, l'insulte, la pression et l'expression de la jalousie ou de la possessivité (comme le contrôle des décisions et des activités). Elle peut également consister à contrôler les mouvements d'une personne. Cette forme de violence peut être verbale ou non verbale.

   Violence sexuelle : c'est le fait de faire pression sur quelqu'un ou de le forcer à accomplir des actes sexuels (du baiser au sexe) contre son gré ou de faire des commentaires sexuels qui font que quelqu'un se sent humilié ou mal à l'aise. (Remarque : lorsque les gens pensent à la violence sexuelle, ils pensent souvent au viol. Précisez que la violence sexuelle peut également consister en des avances, des baisers ou des attouchements non désirés).

Violence économique : elle se produit lorsque l'agresseur exerce un contrôle total sur l'argent et les autres ressources économiques de la victime. Elle comprend la discrimination et/ou le refus d'opportunités, de services : Exclusion, refus d'accès à l'éducation, à l'assistance médicale ou à un emploi rémunéré, refus des droits de propriété, etc.

Violence socioculturelle : il s'agit de pratiques néfastes ancrées dans la tradition et parfois attribuées à la religion, qui entraînent douleur, souffrance, humiliation et marginalisation des femmes et des filles. Les pratiques telles que les mariages forcés et les mariages d'enfants, les mutilations génitales féminines, l'échange de filles pour régler des différends, les mariages d'échange et les meurtres au nom de l'"honneur" constituent des pratiques traditionnelles préjudiciables.

6. **Dites** : les normes de genre peuvent créer des inégalités, qui peuvent conduire à la violence basée sur le genre. La violence basée sur le genre est une violence dirigée contre une en raison de son sexe ou une violence qui affecte de manière disproportionnée les personnes d'un sexe particulier. Les mutilations génitales féminines et les mariages d'enfants sont deux exemples de violences basées sur le genre, car ils ne concernent généralement que les filles et sont souvent fondées sur des idées concernant la manière dont une fille devrait se comporter. La violence basée sur le genre est le plus souvent perpétrée par des hommes et des garçons à l'encontre de filles et de femmes, mais elle touche également les garçons et les hommes. Par exemple, une fille qui brutalise un garçon parce qu'il agit trop "comme une fille" ou parce qu'il montre ses émotions est un exemple de violence basée sur le genre.

7. Ce type de violence sexiste est-il courant dans votre communauté ?

Remarque : ***les filles n'ont pas besoin de donner des détails ou de raconter des histoires sur la violence. Vous voulez simplement qu'elles expliquent si elles sont conscientes de ce type de violence.***

Insistez sur le fait que la violence n'est jamais acceptable et qu'elle est également condamnée par la loi : le viol et le harcèlement sexuel sont illégaux au Sénégal.

Soulignez que le viol et l'agression sexuelle sont des formes de violence extrêmement graves. Ils peuvent blesser quelqu'un physiquement, émotionnellement et socialement. Ces actes ne sont pas seulement répréhensibles, ce sont des crimes !

Soulignez que si la violence sexuelle touche le plus souvent les filles et les femmes, elle peut aussi toucher les garçons et les hommes. Ce n'est jamais la faute de la victime. Peu importe ce qu'elle portait, qui l'agresseur ou si elle s'est rendue dans un endroit dangereux. Il est de la responsabilité de chacun d'éviter de faire du mal à autrui. Toute personne qui subit une forme de violence, quelle qu'elle soit, est appelée un survivant.

Discuter des façons dont la violence sexuelle affecte la vie des victimes :

Les personnes peuvent être blessées physiquement, tomber enceintes ou avoir d'autres problèmes de santé tels que des infections sexuellement transmissibles comme le VIH.

Les personnes peuvent devenir anxieuses, déprimées, abattues ou sans espoir, repliées sur elles-mêmes, craintives ou méfiantes.

Les personnes peuvent éprouver de la honte ou de la culpabilité, même si l'agression sexuelle n'est pas de leur fait

Les personnes peuvent être confrontées à des conséquences sociales de la part des membres de la famille ou de la communauté, qui peuvent reprocher à la victime d'être à l'origine de la violence.

Demandez si quelqu'un a des questions.

Note : ***Essayez d'avoir un membre d'organisations de défense des droits des femmes et des filles ou spécialiste de la santé reproductive adolescents jeune (SRAJ) disponible pour répondre aux questions.***

C. Obtenir de l'aide

20 Mins

1. **Dire :** Même si le viol ou l'agression sexuelle est interdit par la loi, de nombreux survivants hésitent à le signaler à leur famille ou à la police.
2. **Posez la question :** Pourquoi les gens ne veulent-ils pas dénoncer la violence et en particulier les agressions sexuelles ?

*Note : **Encouragez la discussion à ce sujet.***

3. Discuter des raisons pour lesquelles certaines personnes peuvent ne pas dénoncer tout type de violence, y compris le harcèlement sexuel et/ou le viol :

   La peur de la stigmatisation et de la discrimination. La victime peut être stigmatisée pour ce qui lui est arrivé et faire l'objet de discrimination.

   La faute. La société s'attend à ce que les filles et les femmes soient en mesure d'éviter les rapports sexuels, y compris la violence sexuelle. Si une forme quelconque de violence sexuelle se produit, la société blâme souvent la femme pour son comportement et sa tenue vestimentaire.

   La peur de l'incrédulité. De nombreuses personnes pensent que personne ne croira, en particulier si elles ont été abusées par quelqu'un qu'elles connaissent, ou si elles sont un garçon ou un homme qui a subi des violences sexuelles.

   La peur de la vengeance. De nombreuses personnes victimes d'agressions sexuelles sont intimidées par leur agresseur, qui les menace, lui, sa famille et ses amis, de leur causer d'autres préjudices si elles portent plainte auprès de la police.

   L'attitude des professionnels de la santé ou des policiers. Ces personnes peuvent ne pas être très compréhensives ou ne pas apporter leur soutien. Elles peuvent porter un jugement sur la victime.

   Les auteurs ne peuvent être poursuivis ou punis.

4. Mettez l'accent sur les suivants :

   La chose la plus importante à savoir est qu'il existe des endroits où aller et des personnes à qui parler si vous ou quelqu'un que vous connaissez êtes victime d'un type quelconque de violence, y compris de violence sexuelle.

   Chacun est le mieux placé pour connaître sa propre situation et a le droit de décider s'il souhaite ou non parler de la violence à quelqu'un ou demander l'aide du personnel soignant ou de la police.

   Les agressions sexuelles et les viols ne sont jamais de la faute de la victime. C'est l'agresseur qui a honte, et non la personne agressée.

   Discutez de l'endroit où ils peuvent trouver du soutien si eux-mêmes ou leurs amis sont victimes d'une forme quelconque de de violence :

*Note : **Inscrivez-les sur le tableau de papier.***

- Un membre de la task force Anti-HTP
- Un adulte de confiance et de soutien, tel qu'un parent, une tante, un professeur
- Un prestataire de soins de santé de confiance, adapté aux jeunes
- Les fonctionnaires locaux, tels que les fonctionnaires au Sénégal et le responsable du ministère de la Famille et des Solidarités (pour le Sénégal)
- La police et la gendarmerie pour les questions de sécurité et du respect des lois

5. Faites remarquer que les temps changent ! Il existe des lois contre les pratiques traditionnelles néfastes et la violence fondée sur le sexe. Ces lois doivent être appliquées.
6. Expliquez que cette réunion a abordé des sujets difficiles. Aujourd'hui, je veux simplement que vous soyez conscient de ces problèmes et que vous cherchiez toujours du soutien.
7. Précisez que dans les prochaines sessions, nous parlerons davantage de la manière de protéger et de rester en sécurité.
8. **Demandez** si quelqu'un a des questions.

5 Mins

D. Synthèse

1. Remercier chacun pour sa participation.
2. Lancez une discussion sur la session d'aujourd'hui en utilisant ces questions ou des questions similaires :
3. Qu'avez-vous appris de cette discussion au sein du Club des filles ?
4. **Demandez** comment vous allez partager ce que vous avez appris avec votre famille et vos amis.
5. **Dites :** Prenez quelques minutes pour écrire ce que vous avez appris dans votre carnet.
6. Dites-leur d'y aller en groupe pour éviter la violence et le harcèlement.
7. Dites aux filles que vous resterez après la session et que vous serez disponible pour parler à toute personne souhaitant partager/réfléchir de manière confidentielle à tout ce qui a été discuté pendant la session.
8. Clôturez la discussion.

Note : ***Restez 30 minutes après la fin de la session pour être disponible si l'une des filles souhaite vous parler.***

SESSION

7

Mutilations génitales féminines et mariage d'enfants

Durée totale
1 heure 20 minutes

Objectifs d'apprentissage

A la fin de cette session, les filles pourront :

- Décrire la signification, les causes et les conséquences des MGF,
- Comprendre les cadres juridiques relatifs aux MGF,
- Comprendre la signification et les conséquences du mariage des enfants,

Durée totale :

1 heure 20 minutes

Matériel nécessaire :

- Tableau padex
- Marqueurs de couleur
- Ruban adhésif

NOTES DE PRÉPARATION :

Note : La session aborde des questions sensibles qui peuvent nécessiter une intervention plus professionnelle que celle d'un animateur.

1. Invitez un membre du groupe de travail sur les pratiques traditionnelles néfastes ou un expert en matière de violence sexiste à animer cette session avec vous. Demandez à votre superviseur de vous aider à identifier la personne la plus apte à participer cette discussion au sein du club des filles. N'animez pas cette session seule.

2. Lisez plusieurs ce plan de session. Familiarisez-vous avec le contenu et la manière de le présenter.

3. Cette discussion sur le club des filles nécessite l'utilisation de tableaux de papier. Trouvez un endroit avec des murs/arbres pour pouvoir écrire et afficher les feuilles du tableau de papier.

NOTES DE PRÉPARATION :

A. Bienvenue :

5 Mins

1. Souhaitez la bienvenue aux filles dans le club des filles.
2. **Demande :** Quelqu'un a-t-il une question concernant la dernière discussion sur le club des filles ?
3. Énergiseur de conduite :
   - Levez-vous et trouvez un partenaire.
   - L'un d'entre vous sera le "miroir". La personne qui est le miroir doit copier les actions de son partenaire.
   - La personne qui n'est pas le miroir doit jouer des amusants que le "miroir" doit copier.
   - **Au bout d'un certain temps, dites :** Inversez les rôles de façon à ce que l'autre personne soit le miroir.
4. Expliquez que nous sommes souvent le reflet des personnes de notre environnement, et que c'est là que nous apprenons nos rôles et normes culturels. Mentionnez également qu'il est parfois utile de réfléchir de manière critique à ce que nous faisons et aux normes que nous suivons.
5. **Dites :** Merci pour votre participation enthousiaste. Vous pouvez maintenant vous asseoir.

70 Mins

B. Activités

Mutilation génitale féminine / excision (MGF)

50 minutes

1. **Demandez** si les filles ont entendu parler des mutilations génitales féminines/excisions (MGF). Dans l'affirmative, demandez-leur si elles ont entendu parler des mutilations génitales féminines :
   - Que savez-vous de ce sujet ?
   - Qu'avez-vous retenu de ce sujet ? (Note : Encouragez les filles à partager leurs pensées et leurs opinions).
2. Expliquez que les MGF sont une pratique traditionnelle dans certains pays. Il s'agit de l'ablation de certaines parties des organes génitaux externes d'une fille.
3. Les MGF sont-elles une pratique courante dans votre communauté ?
4. Discuter des effets néfastes des MGF:
   - Cette pratique est très douloureuse pour la jeune fille.
   - Les MGF peuvent peut avoir lieu à différents moments de la vie des filles, en fonction de leurs origines et de leur lieu de résidence - parfois peu de temps après la naissance, parfois à l'approche de la puberté.

- Il peut nuire à la jeune fille aujourd'hui et à l'avenir, par exemple :
    - Les mutilations génitales féminines peuvent provoquer des saignements abondants, des infections de la vulve, des problèmes de miction, des infections urinaires et des difficultés à accoucher.
    - Les mutilations génitales féminines peuvent entraîner des complications lors de l'accouchement, ce qui peut mettre en danger la vie de la mère et du bébé.
    - Les MGF sont une violation de la Convention relative aux droits de l'enfant. Plus précisément, elles violent le droit d'être protégé contre toute forme de violence.

Pour ces raisons, Les MGF sont considérées comme une forme de violence à l'encontre des femmes et des filles, une forme de violences basées sur le genre (comme nous l'avons vu la semaine dernière), et elle va à l'encontre de leur droit à l'éducation et à la santé.
Le droit de vivre une vie saine et d'avoir un corps sain est un droit fondamental. C'est pourquoi, le consortium TGG composé d'ActionAid Sénégal, OPTIONS et Amref Health Africa dans le cadre du programme TGG-ALM, s'efforce de mettre fin aux MGFdans les régions de Tambacounda, de Sédhiou, de Kolda, et de Kédougou.

5. Expliquez que les MGF sont une forme grave de violences et qu'il existe donc des lois au Sénégal qui exigent que cette pratique et d'autres formes de violences liées au sexe cessent :

    - La loi nº 99-05 modifiant certaines dispositions du Code Pénal a été déterminante en matière de lutte contre les violences faites aux femmes (VFF), en érigeant les coups et blessures sur une personne de sexe féminin au rang de « circonstances aggravantes »;
    - Le Gouvernement du Sénégal, en relation avec les communautés, les organisations de la société civile et les partenaires au développement à élaborer une nouvelle Stratégie nationale pour l'Abandon des MGF au Sénégal pour la période 2022-2030, assortie d'un troisième Plan d'action quinquennal (2022-2026).
    - La Stratégie nationale et le Plan d'action se concentrent naturellement sur toutes les régions du Sénégal. Des priorités seront accordées aux zones à forte prévalence (régions de Tambacounda et Kédougou, les régions de Kolda, Sédhiou et Ziguinchor et les régions de Matam et Saint-Louis/Département de Podor) y compris les zones transfrontalières.

Article 299 bis du code Pénal Sénégalais sur les Mutilations génitales féminines.

- L'article 299 bis du Code Pénal interdit expressément les MGF. L'article 299 bis définit les MGF comme une atteinte à l'organe génital de la femme par « ablation totale ou partielle d'un ou plusieurs de ses éléments, par infibulation, par insensibilisation ou par tout autre moyen ».

6. Il existe de nombreux mythes sur les MGF qui sont différentes selon les communautés sur certains mythes sur les MGF). Il peut s'agir des éléments suivants :

- Les MGF sont nécessaires pour qu'une fille devienne une femme
- Les MGF sont obligatoires pour qu'une fille puisse se marier.
- Les MGF rendent les femmes et les filles propres
- Les MGF sont exigées par votre communauté
- Les MGF sont exigées par votre religion

7. **Demandez :** Quelles sont les raisons pour lesquelles les MGF sont pratiquées ici ? Existe-t-il d'autres moyens d'atteindre ces objectifs tout en protégeant les filles ? Par exemple, si les MGF constituent un rite de passage, pourrait-on organiser une cérémonie ayant le même objectif ?

8. **Dire :** Souvent les MGF sont pratiquées pour des raisons religieuses ou des raisons liées au genre et à la sexualité.

9. **Préciser :** Les raisons/causes des MGF varient d'une région à l'autre. Mais elles comprennent les éléments suivants

- Empêcher les femmes d'avoir des mœurs légères
- Empêcher les jeunes femmes et les femmes d'avoir des relations sexuelles avant le mariage
- Rite de passage de l'enfance à l'âge adulte depuis l'Antiquité
- Rendre les femmes loyales et subordonnées à leur mari
- Prévenir le bris des ustensiles de ménage et éviter la négligence des femmes
- Aider à marier une femme parce que les femmes circoncises sont recherchées pour le mariage
- Il convient à la beauté, à l'accouchement et aux rapports sexuels.
- Ne pas s'éloigner de la culture locale
- Parce que c'est une manifestation de la féminité
- Protéger la virginité des femmes
- Pour une bonne santé et la prévention de l'infertilité

10. **Dire que**, quelle que soit la raison les MGF ne sont jamais acceptable et ne peut être justifiée. Au contraire, tout comme les rôles des hommes et des femmes peuvent évoluer avec le temps, les idées sur les MGF et la pratique les MGF peuvent évoluer avec le temps, et c'est ce que nous devrions soutenir et travailler à atteindre.

11. Mentionnez que si vous avez entendu parler d'un arrangement ou d'une pratique les MGF pour vous, jeune frère ou sœur, et/ou une fille du voisinage, vous pouvez demander de l'aide à une personne de confiance, au niveau de nos zones d'intervention, une dirigeante, ou un adulte de confiance qui vous soutient (comme un agent de santé). Explorez toutes les autres sources de soutien disponibles pour les filles dans la communauté. Vous pouvez également parler à l'un de ces adultes si vous pensez que les MGF ont déjà été infligées et que vous avez des inquiétudes ou des questions à ce sujet.

Mariage d'enfants

25 minutes

1. Expliquez qu'à l'instar des mutilations génitales féminines, le mariage des enfants est une autre forme de violence à l'encontre des filles. Dans certaines communautés, les filles se marient avant d'avoir 18 ans. À 18 ans, on est considéré comme un adulte. Avant 18 ans, le mariage est considéré comme un "mariage d'enfants". Souvent, les filles sont forcées de se marier tôt pour diverses raisons (promesses familiales, pressions traditionnelles).
2. Découvrez ce que les filles savent sur le mariage des enfants.
   Posez ces questions ou des questions similaires

*Note : **Encouragez une discussion sur ce qu'ils connaissent et ce ils ont entendu parler.***

- Que savez-vous du mariage des enfants ?
- Que pensez-vous du mariage des enfants ?
- Le mariage d'enfants est-il une pratique courante dans votre communauté ?

3. Soulignez qu'au Senegal, il est illégal pour les garçons et les filles de se marier avant l'âge de 18 ans.
4. Discuter des dangers du mariage des enfants :
   - Une fois qu'une fille est mariée, on attend souvent d'elle qu'elle tombe enceinte immédiatement.
   - Tomber enceinte et avoir des enfants à un si jeune âge est dangereux pour la santé de la jeune fille et de l'enfant.
   - Les jeunes mères et leurs nouveau-nés peuvent souffrir de complications potentiellement mortelles.
   - En se mariant trop tôt, il est beaucoup plus difficile pour les filles de réaliser leurs aspirations et leurs rêves, comme poursuivre leurs études, économiser de l'argent ou créer entreprise.
5. **Demandez** à une jeune fille de votre communauté ce qu'elle peut faire si on lui dit qu'elle sera mariée, mais qu'elle ne veut pas l'être.
6. Expliquez que si les filles savent qu'elles vont être mariées tôt (avant l'âge légal) et qu'elles ne veulent pas être mariées, elles doivent chercher de l'aide auprès d'une personne de confiance ou une organisation de défenses des droits humaines ou un membre du club de filles. Veillez à explorer toutes les autres sources de soutien accessibles aux filles
7. **Demandez** ce qui se passe dans votre communauté lorsque le mariage d'une fille est annulé.
8. Insistez sur le fait que les filles ne doivent pas se sentir seules dans cette situation.
   Elles n'ont pas à faire quelque chose qui leur est préjudiciable et qui est illégal.
9. **Demander** si quelqu'un a des questions ?

C. Synthèse :

5 Mins

1. Remercier chacun pour sa participation.
2. Lancez une discussion sur la session d'aujourd'hui en utilisant ces questions ou des questions similaires :
   - Qu'avez-vous appris de cette réunion du club des filles ?
3. **Demandez** comment vous allez partager ce que vous avez appris avec votre famille et vos amis.
4. **Dites :** Prenez quelques minutes pour écrire ce que vous avez appris dans votre carnet.
5. Dans votre cahier, dressez la liste des personnes à qui vous pouvez vous adresser si vous êtes témoin ou victime de violences fondées sur le genre.
6. Dites-leur d'aller en groupe pour les protéger de la violence et du harcèlement.
7. Dites aux filles que vous resterez après la session et que vous serez disponible pour parler à toute personne partager/réfléchir de manière confidentielle à tout ce qui a été discuté pendant la session.
8. Clôturer la discussion .

Note : ***Restez 30 minutes après la fin de la session pour être disponible si l'une des filles souhaite vous parler.***

SESSION

8

Nos corps en mutation

Durée totale
1 heure 30 minutes

Objectifs d'apprentissage

À l'issue de cette session, les participants seront en mesure de

- Décrivez ce qu'est la puberté.
- Décrire les changements physiques, émotionnels et psychosociaux qui accompagnent la puberté.

Durée totale :

1 heure 30 minutes

Matériel nécessaire :

- Tableau padex
- Marqueurs de couleur

NOTES DE PRÉPARATION :

Lisez plusieurs fois ce plan de session. Familiarisez-vous avec le contenu et la manière le présenter.

Cette réunion du club de filles nécessite l'utilisation de tableaux de papier.
Trouvez un endroit avec des murs/des arbres pour pouvoir écrire et afficher des feuilles de tableau de papier.

PLAN DE SESSION :

A. Bienvenue :

5 Mins

Souhaitez la bienvenue à toutes les participantes au club des filles. Remerciez-les d'être venues.

Demandez aux filles si elles ont des questions concernant la dernière réunion du club des filles.

B. Activité

80 Min

Adolescence et puberté

15 minutes

Écrivez le mot "**ADOLESCENCE**" sur une feuille du tableau padex.

Demandez aux filles si elles ont déjà entendu parler de l'adolescence. Si oui, qu'ont-elles entendu ?

Discutez de l'adolescence :

Entre 10 et 19, les filles et les garçons entrent dans une période de la vie appelée adolescence. Il s'agit d'une période de transition entre l'enfance et l'âge adulte.

C'est une période où les filles et les garçons subissent de nombreux changements physiques et émotionnels. Il s'agit d'une étape naturelle et normale de la croissance.

C'est une période de la vie qui nous prépare à devenir adulte.

Écrivez le mot **"PUBERTÉ"** sur une feuille du tableau padex.

Demandez-leur ce qu'elles savent de la puberté. Si nécessaire, expliquez la puberté :

Au cours de l'adolescence, nous passons par une étape appelée puberté. Cela se produit en moyenne entre 10 et 14 ans, lorsque les hormones provoquent des changements dans le corps.

Les "hormones" sont des substances chimiques présentes dans l'organisme qui influencent la croissance.

Pendant la puberté, les filles et les garçons atteignent la maturité sexuelle et deviennent capables de se reproduire (d'avoir des enfants). C'est à ce moment-là que le corps commence à passer de l'enfance à l'adolescence.

Demandez aux filles quels types de changements physiques se produisent dans le corps des filles et des garçons pendant la puberté. Recueillez autant d'informations que possible.

Discutez des changements physiques qui se produisent pendant la puberté :

C'est une période où le corps d'un garçon change et où il devient physiquement capable de reproduire.

Les filles commencent à avoir des seins et à produire des ovules à l'intérieur de leur corps.

Le pénis d'un garçon grossit et les testicules commencent à produire du sperme.

Ces changements nous permettent d'avoir des enfants et de fonder une famille.

Les filles commencent généralement leur puberté avant les garçons.

La puberté ne dure pas un mois. Il faut plusieurs années pour achever ces changements.

Soulignez que même si le corps d'une fille a la capacité d'avoir des enfants pendant la puberté, **cela ne signifie pas que les filles sont prêtes à avoir des relations sexuelles ou des enfants.**

Discutez de l'évolution des émotions à l'adolescence :

Tout comme le corps, le cerveau commence à mûrir pendant la puberté et l'adolescence. La partie émotionnelle du cerveau mûrit en premier. C'est pourquoi on devient plus émotif à l'adolescence.

Ces changements émotionnels sont principalement liés à la joie, à la tristesse ou à la colère.
Les changements d'humeur sont souvent rapides. Un instant, vous êtes heureux et l'instant d'après, vous êtes en colère.

Rappelez aux filles que l'adolescence :

C'est une période à la fois amusante et effrayante. Au cas où cela peut sembler étrange.
Cela peut aussi vous gêner.

Cela ne signifie pas que vous êtes déjà adulte. **Cela ne signifie pas non plus que vous êtes prêt à avoir des relations sexuelles et à porter des enfants.**

Expliquez cependant que l'adolescence est une période passionnante de la vie. Les filles et les garçons s'intéressent de plus en plus à de nouvelles choses, se font de bons amis et dépassent leurs intérêts d'enfance.

Mon corps changeant

40 minutes

Répartissez les filles en petits groupes de quatre à cinq personnes par groupe.

Donnez à chaque groupe deux feuilles de papier libre.

Remarque : il faut compter environ 10 minutes pour dessiner l'illustration.

Expliquez l'exercice :

Sur l'une des feuilles du tableau padex, dessinez le corps d'une jeune fille.

Sur le schéma du corps, dessinez des images ou des symboles pour montrer les endroits de votre corps où vous commencez à observer des changements physiques.

Autour du contour du corps, notez les changements émotionnels que vous ressentez - ceux qui sont différents de ceux que vous aviez quand vous étiez plus jeune.

Faites le tour des groupes. Vérifiez s'ils ont besoin d'aide ou s'ils ont des questions.

Lorsque cela est fait, demandez à chaque groupe d'expliquer son dessin au reste du groupe. Demandez-leur de discuter changements physiques et émotionnels que vous avez dessinés ou écrits.

Une fois que tous les groupes se sont présentés, résumez les **changements physiques** suivants qui se produisent chez les filles pendant la puberté. À l'aide du flipbook, mettez en évidence les changements qui n'ont pas encore été mentionnés par les filles.

Grandir en taille	Début des menstruations
Apparition possible d'odeurs corporelles sur le dos	Augmentation de la pilosité sur les jambes, sous les bras et autour de la vulve
Les seins commencent à se développer et à grossir	Augmentation de la faim et de l'appétit
Les hanches s'élargissent	Peau grasse, boutons et/ou acné

Expliquez que, tout comme le corps, le cerveau commence à mûrir. La partie émotionnelle du cerveau mûrit en premier. C'est pourquoi vous devenez plus émotif à ce moment-là.

Discutez des **changements émotionnels** mentionnés par les filles dans leurs illustrations.

En mettant l'accent sur ce que les filles ont déjà mentionné, discutez des **changements émotionnels** qui se produisent pendant la puberté et l'adolescence. Les points clés sont les suivants :

Le comportement est fortement influencé par les sentiments.

Ces changements émotionnels sont principalement liés à la joie, à la tristesse ou à la colère.

Heureux - se sentant bien

Triste - se sentir triste ou mal dans sa peau

Colère - s'énerver pour des choses qui ne vous mettaient pas en colère lorsque vous étiez plus jeune

Vous avez des sautes d'humeur rapides. Un instant, vous êtes heureux et après, vous êtes en colère.

Vous vous sentez plus indépendant.

Vous commencez à éprouver des sentiments romantiques. Vous vous sentez plus

Vous vous sentez plus sensible.

Vous prenez plus de risques.

Demandez aux filles si elles ont des questions.

Mentionnez qu'en plus des changements physiques et émotionnels, changements sociaux se produisent également pendant la puberté et l'adolescence :

De plus en plus, tu veux que tes amis t'apprécient.

Vous ne voulez pas être différent ou bizarre.

Vous voulez être moins avec votre famille et plus avec vos pairs et vos amis.

Vous êtes plus conscient de votre apparence physique.

Vous êtes plus conscient de ce que les gens pensent de vous commencez à rechercher l'acceptation en favorisant les relations

Demandez aux filles si elles ont remarqué des différences dans l'évolution du corps des autres filles par rapport à elles-mêmes.

Lancez une discussion sur la façon dont les filles se développent :

Le corps de chaque fille est différent. Tu te développeras différemment de tes amies et de tes frères et sœurs. C'est tout à fait naturel et normal.

Chaque personne grandit et se développe différemment et à des rythmes différents.

Faites remarquer que la forme du corps et la taille sont déterminées par vos parents ou vos grands-parents. taille est également influencée par l'alimentation.

Rappelez aux filles que l'adolescence :

- C'est une période à la fois amusante et effrayante. Au , cela peut sembler étrange. Cela peut aussi vous gêner.
- Cela ne veut pas dire que tu es déjà adulte.
- C'est une période où l'on apprend à prendre des responsabilités, à prendre des décisions pour soi-même et à en comprendre les conséquences.

Demandez si quelqu'un a des questions.

Son corps changeant

15 minutes

Gardez les filles dans les mêmes petits groupes.

Expliquez que pendant la puberté, le corps des garçons commence à changer à votre âge ou plus tard. Expliquez l'exercice :

Dessinez le contour du corps d'un garçon sur la deuxième feuille du tableau de papier.

Dessinez des images ou des symboles pour montrer comment le corps d'un garçon change physiquement.

Lorsque c'est fait, demandez à chaque groupe d'expliquer son dessin au reste du groupe. (Remarque : attendez-vous à ce que les filles rient).

Résumez les changements physiques qui se produisent chez les garçons pendant la puberté :

La pilosité augmente sur les bras, les jambes, le visage et autour des organes génitaux

L'odeur corporelle apparaît

Grandir et commencer à développer des muscles

Développer des épaules plus larges

Augmentation de la faim et de l'appétit Peau grasse, boutons et/ou acné La voix devient plus grave

Les testicules grossissent

Le pénis augmente en taille et en longueur

Expliquez que, tout comme les filles commencent à produire des ovules dans leurs ovaires, les garçons commencent à produire des spermatozoïdes dans leurs testicules. Soulignez que même si le corps d'un garçon a la capacité d'avoir des enfants pendant la puberté, cela ne signifie pas que les garçons sont prêts avoir des relations sexuelles ou des enfants.

Soulignez que les garçons connaissent également des changements émotionnels et sociaux similaires à ceux des filles, à ces exceptions près :

- Les changements se produisent un an ou deux plus tard que chez les filles.
- Les garçons se voient parfois accorder plus de liberté et moins de responsabilités, tandis que les filles sont parfois censées rester davantage à la maison, ce qui exacerbe les inégalités existantes entre les hommes et les femmes.

Demandez si quelqu'un a des questions.

Soutien pendant l'adolescence

10 minutes

Expliquez que pendant la puberté et l'adolescence, il est naturel de se fier à ses amis pour obtenir des informations. À cet âge, on se sent le plus proche de ses amis et on compte souvent sur eux pour obtenir des informations.

Faites remarquer qu'il est bon de s'adresser à certains adultes pendant cette période de changement. Ils auront plus d'informations et d'expérience de vie que tes camarades.

Entamez une discussion sur les adultes vers lesquels les filles peuvent se tourner pour obtenir des informations sur leur corps, leur sexualité, etc.

Après la discussion, résumez la liste des adultes de confiance possibles :

Mère

Une tante ou une grand-mère

Une grande sœur/cousine/amie

Infirmière dans un centre de santé, si vous vous sentez à l'aise.

Enseignant

Institutions ou groupes religieux

Expliquez-leur que l'objectif du club des filles est d'apprendre ensemble avec leurs pairs. C'est un endroit sûr pour apprendre, surtout si elles ne se sentent pas à l'aise pour parler à des adultes plus âgés.

C. Synthèse

5 Mins

1. Remercier chacun pour sa participation.
2. Lancez une discussion sur la session d'aujourd'hui en utilisant ces questions ou des questions similaires :
3. Que retirez-vous de cette réunion du club des filles ?
4. Que ferez-vous différemment la semaine prochaine à la suite de cette réunion ?
5. **Demandez :** Comment allez-vous partager ce que vous avez appris avec votre famille et vos amis ?
6. Dites : Prenez quelques minutes pour écrire ce que vous avez appris dans votre carnet.
7. **Demande :** Quelqu'un a-t-il une question à poser ?
8. Dites-leur d'aller en groupe pour les protéger de la violence et du harcèlement.
9. Clôturez la discussion.

SESSION

9 Menstruation

Durée totale
1 heure 20 minutes

Objectifs d'apprentissage

A l'issue de cette session, les participants pourront :

- Décrire ce qu'est la menstruation et comment elle se produit.
- Expliquer comment gérer les menstruations.

Durée totale :

1 heure 20 minutes

Matériel nécessaire :

- Tableau padex
- Marqueurs de couleur

NOTES DE PRÉPARATION :

Lisez plusieurs fois ce plan de session, y compris les annexes A et B. Familiarisez-vous avec le contenu et la manière de le présenter.

PLAN DE SESSION :

A. Bienvenue :

5 Mins

Souhaitez la bienvenue à tout le monde au club des filles. Remerciez les filles d'être venues.

Demandez si quelqu'un a des questions concernant la dernière réunion du club des filles.

Rappelez aux filles qu'à la puberté, une fille commence à avoir ses règles.

Expliquez que vous allez en dire plus sur la menstruation aujourd'hui.

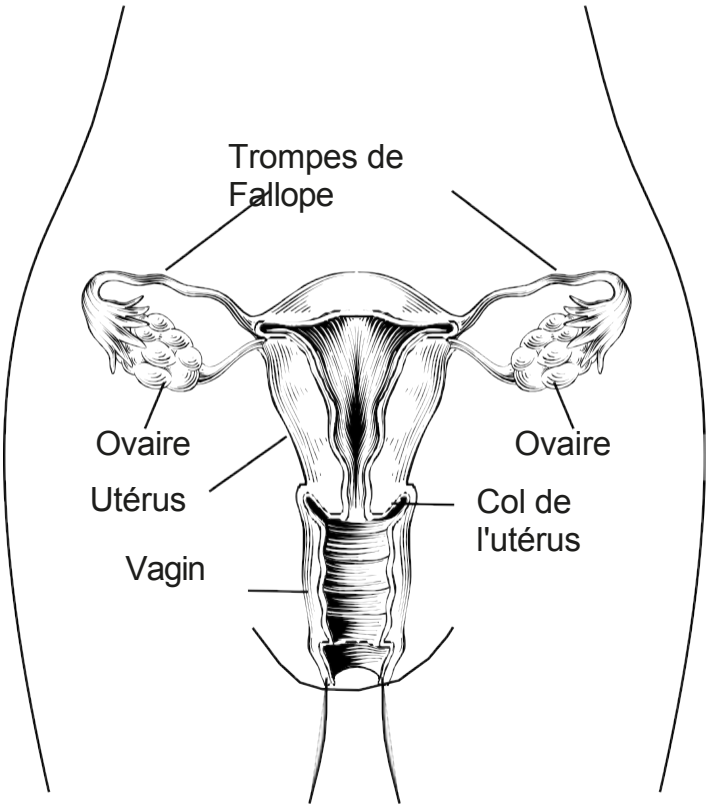
B. Activité

70 Mins

Organes reproducteurs féminins (environ 20 minutes)

15 minutes

À l'aide d'un flipbook contenant des illustrations des organes reproducteurs féminins ou d'un modèle d'avec les trompes de Fallope et les ovaires, expliquez les organes reproducteurs féminins.



Ovaires - Les ovaires sont deux organes de forme ovale situés en haut à droite et à gauche de lutérus. Ils produisent, stockent et libèrent les ovules dans les trompes de Fallope au cours du processus appelé ovulation. L'ovulation se produit environ une fois par mois, bien que les périodes varient.

Trompes de Fallope - Il y a deux trompes de Fallope, chacune attachée à un côté de l'autre. Lorsqu'un ovule sort d'un ovaire, il pénètre dans la trompe de Fallope. Une fois dans la trompe de Fallope, l'ovule se rend dans l'utérus.

Utérus - L'utérus a la forme d'une poire renversée. Il est constitué d'une muqueuse épaisse et de parois musculaires. Une fois par mois, l'utérus développe une muqueuse sur les parois et se remplit de sang pour préparer l'arrivée d'un embryon.

À l'aide du tableau de papier, discutez du cycle menstruel, en veillant à couvrir les points clés suivants :

- Pendant le cycle menstruel, l'utérus produit une muqueuse à l'intérieur des parois utérines et se remplit de sang.
- Si, après l'ovulation, l'ovule n'est pas fécondé par les spermatozoïdes à la suite d'un rapport sexuel, l'utérus se débarrasse de la muqueuse et du sang.
- Ce processus s'appelle la menstruation. Les règles surviennent environ une fois par mois, mais la durée peut varier d'une fille à l'autre.
- Les hormones régulent le cycle menstruel. Les hormones sont des substances chimiques produites par l'organisme pour contrôler de nombreuses fonctions corporelles.

Demandez à certaines filles d'expliquer le cycle menstruel pour vous assurer qu'elles comprennent les concepts clés.

Écoutez ce que disent les filles. Corrigez doucement toute information erronée fournie.

Menstruation

20 minutes

Discutez de la menstruation en abordant les points suivants :

- La plupart des filles ont leurs premières règles entre 10 et 14 ans.
- Les règles peuvent apparaître dès l'âge de 9 ans ou jusqu'à l' de 16 ou 17 ans.
- Il ne faut pas avoir peur des menstruations. Elles sont normales et naturelles pour les filles/femmes.
- Les règles durent généralement de 4 à 7 jours (mais peuvent durer plus longtemps). Les règles généralement une fois par mois.
- premier jour des règles - le jour où vous commencez à saigner - est le premier jour du cycle menstruel. Le cycle menstruel dure généralement de 21 à 35 jours, mais en moyenne 28 jours.

Passez en revue d'autres points clés concernant les menstruations :

- Il arrive que les filles n'aient pas leurs règles tous les mois. C'est normal.
- Pendant l'adolescence, le début des cycles menstruels peut être irrégulier. En vieillissant, ils deviennent généralement plus réguliers.
- La première fois que tu as tes règles, cela peut être effrayant. Parle-en à ta sœur aînée, à ta mère, à une tante proche ou à enseignante. Elles t'aideront.
- Expliquez que dès qu'une fille a ses règles, elle est capable de tomber enceinte. Mais cela ne signifie pas qu'elle est prête à avoir des relations sexuelles ou à fonder une famille.
- Insistez sur le fait qu'une grossesse précoce peut avoir des conséquences sur la santé de jeune fille ou du bébé et qu'elle peut rendre plus difficile la réalisation d'autres projets, tels que la poursuite des études, la recherche d'un emploi, etc.

Demandez si quelqu'un a des questions.

Syndrome prémenstruel (SPM)

10 minutes

Demandez si quelqu'un a déjà entendu parler du syndrome prémenstruel. Qu'ont-elles entendu ?

Écoutez ce que disent les filles.

Résumez les points clés du syndrome prémenstruel. Soulignez les points non mentionnés par les filles.

- Survient le jour ou quelques jours avant le premier jour des règles.
- Causé par les hormones.
- Certaines filles se sentent tristes, irritables et/ou en colère sans raison.
- Il arrive que les seins soient douloureux.

Demandez aux filles si elles connaissent des symptômes du syndrome prémenstruel.

Si oui, qu'ont-elles entendu ? Écoutez ce que les filles disent.

Résumez ces points, s'ils n'ont pas été mentionnés par les filles :

- Maux de tête
- Nausées
- Fatigue
- Irritabilité
- Crampes
- Ballonnements
- Davantage de boutons sur le visage

Discuter des crampes pendant les règles.

Les filles ont parfois des crampes pendant les règles.

Elles sont causées par les contractions de l'utérus qui expulsent la muqueuse menstruelle et le sang. Cela provoque des douleurs lombaires ou abdominales au début des règles.

Si les filles ont des crampes pendant les premiers jours de leurs règles, elles peuvent le faire :

- Prendre un anti-douleur.
- Placez une bouteille d'eau chaude ou un linge sur votre bas-ventre.

Expliquez que le syndrome prémenstruel est naturel et normal. Il n'y a pas lieu de s'inquiéter ou d' honte. Cependant, certaines filles peuvent présenter des symptômes graves de syndrome prémenstruel. Si cela se produit,

- Prenez un analgésique.
- Appliquez une compresse chaude sur l'abdomen.
- Faire une sieste.
- Essayez de vous détendre
- Si elle est grave, il faut se rendre immédiatement dans un centre de soins.

Demandez s'il y a des questions.

Soins pendant la période menstruelle (environ 20 minutes)

20 minutes

Discutez des points clés concernant les premières règles :

- Il peut être effrayant de voir du sang sur ses sous-vêtements pour la première fois.
- Parlez-en à votre mère, à vos soeurs aînées, à votre tante proche, à votre grand-mère ou à une amie plus âgée.
- Si vous êtes à l'école, parlez-en à une enseignante ou à une camarade de classe qui peut vous aider.
- C'est le signe que tu grandis. Vous devenez une jeune femme.

Demandez aux filles ce qu'elles peuvent faire lorsqu'elles ont leurs règles. Recueillez autant d'informations que possible auprès des filles, par exemple :

- Où trouver du matériel à utiliser pendant les règles ?
- Comment fabriquer des coussinets ?
- A quelle fréquence faut-il changer la serviette ou le tampon ?
- Comment le tissu ou le tampon doit-il être ?

Écoutez ce que disent les filles. Si cela n'a pas été mentionné, résumez les moyens de gérer ses menstruations :

- Vous pouvez utiliser des vêtements propres que vous avez chez vous.
- Les coussinets peuvent également être fabriqués à partir de matériaux disponibles à la maison.
- Vous placez un tissu ou une compresse sur votre sous-vêtement pour recueillir le sang.
- Changez de serviette ou de tampon toutes les 2 à 3 heures ou plus si vos saignements sont abondants.
- À l'école, apportez un linge ou une serviette supplémentaire dans un sac en plastique pour nettoyer ou jeter les vêtements/serviettes souillés plus tard.

Discutez de la manière dont ces matériaux menstruels doivent être .

Si vous utilisez une serviette hygiénique commerciale, emballez le matériel souillé dans du papier. Déposez-le dans la fosse des latrines, la poubelle ou les fosses d'élimination des déchets.

Si vous utilisez une serviette ou un tissu réutilisable, mettez le tissu souillé dans un sac sec. Rincez-le ensuite à l' froide, puis lavez-le à l'eau chaude et au savon. Laissez-le sécher au soleil.

C. Synthèse

5 Min

Remercier chacun pour sa participation.

Lancez une discussion sur la session d'aujourd'hui en utilisant ces questions ou des questions similaires :

- Qu'avez-vous appris de cette réunion du Club des filles ?
- Demandez : Comment allez-vous partager ce que vous avez appris avec votre famille et vos amis ?
- Dites : Prenez quelques minutes pour écrire ce que vous avez appris dans votre carnet.
- Demande : Quelqu'un a-t-il une question à poser ?
- Dites-leur d'aller en groupe pour les protéger de la violence et du harcèlement.
- Clôturez la discussion.

SESSION

10 Rester à l'école

Durée totale
1 heure

Objectifs d'apprentissage

À l'issue de cette session, les participants seront en mesure de

- Décrire les défis à relever pour rester à l'école
- Énumérer les avantages de rester à l'école.

Durée totale :

1 heure

Matériel nécessaire :

- Tableau padex
- Marqueurs de couleur
- Ruban adhésif

NOTES DE PRÉPARATION :

Lisez plusieurs fois ce plan de session, y compris l'annexe. Familiarisez-vous avec le contenu et la manière de le présenter.

Cette discussion sur le club des filles nécessite l'utilisation de tableaux de papier. Trouvez un endroit avec des murs/des arbres pour pouvoir écrire et afficher des feuilles de tableau de papier.

PLAN DE SESSION :

A. Bienvenue :

10 Mins

Souhaitez la bienvenue aux filles dans le club des filles. Remerciez-les d'être venues.

Demandez si quelqu'un a une question concernant la dernière réunion du club des filles.

Conduire cet exercice :

Ecris ton nom en l'air avec ta main droite.

Écrivez votre nom en l'air avec votre main gauche.

Maintenant, écrivez votre nom en l'air avec vos deux mains.

Quelle tâche a été la plus difficile ?

Expliquez qu'il est parfois difficile de faire de nouvelles choses. Mais avec la pratique, elles deviennent faciles à faire et courantes.

Dites : Le club des filles est là pour vous aider à apprendre de nouvelles choses et pour vous faciliter la tâche.

B. Activités

45 Mins

Importance de l'éducation

20 minutes

Discutez de la manière dont le fait de rester à l'école peut avoir une incidence sur l'avenir des filles. (Note : Encouragez une discussion active sur ce point).

Demandez quels sont les avantages de terminer l'école (Note : Notez les réponses sur le

tableau padex.) Si les réponses ne sont pas mentionnées, discutez de ces avantages

ou d'autres avantages pour les filles qui restent à l'école :

Il peut aider les filles à atteindre leur objectif à long terme.

Il peut aider les filles à réaliser leurs aspirations et leurs rêves.

Les filles auront plus de connaissances et de compétences pour faire des choses et prendre des décisions dans leur vie (concernant leur santé, leur argent, leur carrière, leurs amis, etc.)

Il peut y avoir de meilleures opportunités d'emploi et la possibilité de gérer une entreprise et de

gagner de l'argent. Les filles seront mieux à même d'investir leur argent dans elles-mêmes et dans

leur famille.

Les filles pourront être plus indépendantes.

Les filles peuvent mieux s'occuper de leurs enfants et devenir leurs modèles.

Rappelez aux filles qu'elles ont exactement le même droit que les garçons d'aller et de rester à l'école !

Reconnaître que les filles ont de nombreux obstacles à surmonter pour rester à l'école. Souvent, ces difficultés n'ont rien à voir avec leur désir d'aller à l'école ou leur capacité à y aller.

Demandez quels sont les défis à relever pour rester à l'école (Note : Encouragez une discussion avec plusieurs filles à ce sujet. Inscrivez les réponses sur le tableau de papier).

S'ils ne sont pas mentionnés, demandez si l'un de ces défis existe dans votre région :

- Menstruation - le manque de fournitures menstruelles et de salles de bains privées dans les écoles fait que les filles qui ont leurs règles restent à la maison.
- Tâches ménagères - En grandissant, les filles se voient confier davantage de tâches ménagères. Cela ne leur laisse pas le temps d'aller à l'école ou d'étudier.
- La distance jusqu'à l'école est longue.
- Il n'est pas sûr de se rendre à pied à l'école. Intimidation ou violence à l'école ou sur le chemin de l'école.

- Mariage précoce (avant 18 ans) et/ou grossesse.
- La préférence de la société pour l'éducation des fils par rapport à celle des filles
- L'attente de la société selon laquelle les filles n'ont pas besoin d'être éduquées.

Insistez sur le fait qu'il n'y a pas lieu d'avoir honte si quelqu'un abandonne l'école. Parfois, ils doivent abandonner l'école pour des raisons indépendantes de leur volonté.

Dites : Parlons des moyens de surmonter les obstacles qui empêchent une fille d'aller à l'école ou de terminer ses études, moyens qu'elle peut mettre en œuvre dès maintenant.

Défis et solutions pour rester à l'école

15 minutes

Posez la question : Quelles sont les principales solutions pour rester à l'école ?

Si cela n'a pas été mentionné, discutez des idées suivantes et ajoutez-les au tableau ci-dessus :

Parlez à un adulte de confiance qui vous soutiendra dans votre décision de rester à l'école.

Expliquez à votre famille que les compétences acquises par les filles à l'école aideront toute la famille.

Expliquez à la famille comment les filles peuvent effectuer des tâches ménagères et aller à l'école.

Dites à votre famille d'encourager le partage des tâches ménagères entre les garçons et les filles afin que la charge ne repose pas uniquement sur les filles.

Remerciez les filles pour leurs bonnes idées.

Objectifs et éducation (environ 10 minutes)

Expliquez que vous travaillez sur vos aspirations et vos objectifs depuis le début club de filles.

Rappelez aux filles qu'elles se sont fixé un objectif à long terme et deux objectifs à court terme pour atteindre objectif. L'un de leurs objectifs à court terme était d'ordre éducatif.

Demandez-leur comment ils peuvent atteindre leur objectif éducatif à court terme. Organisez une discussion réaliste sur les défis auxquels ils sont confrontés et sur la manière dont ils peuvent atteindre leur objectif éducatif. (Remarque : ajoutez les réponses sur un nouveau tableau de papier).

Demandez : Comment les membres du club de filles peuvent-ils s'entraider pour atteindre leurs objectifs éducatifs ?

Note : ***Ajouter les réponses au tableau padex.***

Demandez aux filles de trouver une partenaire dans le groupe. Parlez entre vous des personnes qui, dans votre vie, peuvent vous aider à atteindre vos objectifs et à surmonter les obstacles qui vous empêchent d'atteindre vos objectifs en matière d'éducation.

Demandez à plusieurs filles de dire qui, dans leur vie, peut les aider à rester à l'école et à la terminer.

Note : ***Encouragez autant de filles que possible à partager.***

C. Synthèse :

5 Min

Remercier chacun pour sa participation.

- Lancez une discussion sur la leçon d'aujourd'hui en utilisant ces questions ou des questions similaires :
- Qu'avez-vous appris de cette réunion du club des filles ?
- **Demandez :** Comment allez-vous partager ce que vous avez appris avec votre famille et vos amis ?
- Dites : Prenez quelques minutes pour écrire ce que vous avez appris dans votre livret.
- **Demande :** Quelqu'un a-t-il une question à poser ?
- Dites-leur d'aller en groupe pour les protéger de la violence et du harcèlement.
- Clôturez la discussion.

SESSION

11

Bonne prise de décision

Durée totale
1 heure 20 minutes

Objectifs d'apprentissage

A la fin de cette session, les filles pourront :

- Décrivez comment ils prennent leurs décisions.
- Décrire comment prendre de meilleures décisions.

Durée totale :

1 heure 20 minutes

Matériel nécessaire :

- Tableau padex
- Marqueurs de couleur
- Ruban adhésif

NOTES DE PRÉPARATION :

Lisez plusieurs fois ce plan de session. Familiarisez-vous avec le contenu et la manière de le présenter.

Écrivez ces quatre questions sur une feuille du tableau padex :

- déjà eu une conversation que vous regrettez, ou qui a eu un résultat émotionnel ou négatif, par exemple si quelqu'un s'est mis en colère contre vous ?
- À quoi pensiez-vous pendant la conversation ?
- Comment pensez-vous que votre décision a prise ?
- Quelle est la chose que vous auriez pu faire différemment - de manière plus positive ?

Cette discussion sur le club des filles nécessite l'utilisation de tableaux de papier. Trouvez un endroit avec des murs pour pouvoir écrire et afficher les feuilles du tableau de papier.

PLAN DE SESSION :

A. Bienvenue :

15 Min

Souhaitez la bienvenue aux filles dans le club des filles. Remerciez-les d'être venues.

Demandez si quelqu'un a une question à poser lors de la dernière réunion du club des filles.

Demandez à tout le monde de se lever et de former un cercle.

Expliquez ce qu'est l'électrificateur :

Pensez à un mot pour décrire ce que vous ressentez aujourd'hui. Le mot doit commencer par la même lettre que votre nom. Donnez des exemples :

- Je m'appelle Arun et je suis incroyable.
- Je suis Worknesh, et je suis merveilleux
- Je suis Sam et je suis triste.
- Demandez à un volontaire de commencer.

Demandez à chaque personne autour du cercle de dire son nom et de dire comment elle se sent aujourd'hui. Remerciez chacun d'entre vous pour sa participation créative.

B. Activités : Durée totale - 60 minutes

60 Min

Le cerveau et vous

20 minutes

Demandez : Quelles sortes de décisions avez-vous prises hier - du lever au coucher hier soir ? (Note : Encouragez les filles à discuter de toutes les décisions qu'elles ont prises hier).

S'ils éprouvent des difficultés, posez-leur des questions sur les décisions à prendre :

Que manger ?

Comment arriver à l'heure à l'école ?

Écouter le professeur ou parler à ses amis ?

A quelle heure étudier ?

Quels vêtements porter ?

Se disputer avec ses parents ou non ?

Se mettre en colère contre ses frères et sœurs ou non ?

Demandez-vous si vous maîtrisez ces décisions.

Expliquez qu'en fait, vos émotions contrôlent un grand nombre de ces décisions. Les émotions contrôlent également le type de décisions que vous prenez - émotionnelles et/ou logiques.

Rappelez aux filles qu'à partir de maintenant et jusqu'à l'âge de 19 ans, leur corps grandit et change.

Soulignez que leur cerveau se développe et se modifie également.

Rappelez aux filles que pendant la puberté et l'adolescence, les filles et les garçons ont des sautes d'humeur et beaucoup d'émotions :

Heureux	Peur/anxiété
Triste	Amour
Colère	

Expliquez que le cerveau est composé de plusieurs parties. Certaines parties mûrissent plus vite

que d'autres. Mettez votre main sur le sommet de votre tête.

Remarque : ***faites une démonstration pendant que vous parlez.***

Dites que cette partie du cerveau est le centre des émotions. Elle commence à mûrir en premier.

Mentionnez que c'est l'une des raisons pour lesquelles vous pouvez être très émotif à votre âge. De nombreuses décisions sont basées sur des sentiments ou des émotions.

Avec votre main, touchez votre front.

Remarque : ***faites une démonstration pendant que vous parlez.***

Expliquez que cette partie du cerveau prend des décisions basées sur la logique et les conséquences. Elle arrive à maturité plus tard, à l'âge de 18 ans ou plus.

Mentionnez qu'étant donné que la partie émotionnelle du cerveau mûrit en premier, les décisions des adolescents sont davantage basées sur les sentiments que sur la logique.

Soulignez que ce n'est pas une mauvaise chose, qu'il s'agit simplement du processus naturel de croissance et de maturation du cerveau, tout comme votre corps.

Demandez pourquoi il est important de le savoir.

Note : ***Encouragez plusieurs filles à expliquer.***

Discutez de ces points concernant le cerveau des adolescents :

Pendant l'adolescence, vous vous réjouissez, vous vous fâchez ou vous vous attristez facilement. Cela influencera vos décisions et vos conversations avec vos amis et votre famille.

Si vos décisions et vos conversations sont très émotionnelles, vous risquez de faire ou de dire quelque chose que vous regretterez, ou de perdre une amitié.

Expliquez qu'il est important de savoir cela si vous voulez mieux communiquer et mieux gérer les relations avec les autres.

Bonne prise de décision

10 minutes

Rappelez à tout le monde qu'à ce moment de votre vie, les amis sont très importants pour vous.

Posez la question : Si vous réagissez de manière émotionnelle à quelque chose, vos amis réagiront-ils également de manière émotionnelle ?

Note : Encouragez une discussion sur ce sujet. Demandez des exemples de situations où des amis se sont montrés émotifs.

Puisque vous et vos pairs êtes plus émotifs à cause de votre cerveau, discutez de ce que vous pouvez faire si devenez émotif au cours d'une conversation.

Si ce n'est pas le cas, expliquez ces conseils :

Arrêtez-vous, réfléchissez, puis parlez.

Soyez conscient que vous êtes émotif (c'est votre cerveau !!!).

S'éloigner pour réfléchir à la situation, si nécessaire.

Demandez-leur pourquoi cela pourrait être utile. (Remarque : incitez les filles à y réfléchir

pendant qu'elles répondent.) Si elles ne le mentionnent pas, discutez de ces points :

Attendre un moment vous donne le temps de réfléchir, de décider, puis de réagir.

Cela permet de réduire l'émotion dans votre conversation.

Cela peut vous aider à éviter une dispute avec un frère ou une sœur, un ami ou un membre de la famille, ou à prendre une décision précipitée.

Expliquez qu'à cet âge, les filles et les garçons sont tous émotifs. C'est naturel. Il n'y a rien de mal à cela. Même si c'est naturel, faut apprendre à le gérer.

Rappelez aux filles de s'en souvenir lorsqu'elles se mettent en colère ou que leur ami se met en colère contre elles.

Expliquez que lorsque vous êtes sous le coup de l'émotion, n'oubliez pas de gérer votre conversation en vous arrêtant, en réfléchissant, puis en parlant.

Exercice

30 minutes

Collez le tableau de papier avec les trois questions sur le mur ou sur le support du tableau de papier.

*Note : **Préparer à l'avance - Voir les notes de préparation.***

Demandez aux filles de trouver une partenaire et de se mettre par deux.

Expliquez l'exercice : Une personne parlera à son partenaire des quatre questions figurant sur le tableau de papier :

> Avez-vous déjà eu une conversation que vous regrettez, ou qui a eu un résultat émotionnel ou négatif, par exemple si quelqu'un s'est mis en colère contre vous ?
>
> À quoi pensiez-vous pendant la conversation ?
>
> Comment pensez-vous que votre décision a été prise ?
>
> Quelle est la chose que vous auriez pu faire différemment - de manière plus positive.

Au bout de 5 à 7 minutes, **dites :** Changez de rôle. Laissez l'autre personne répondre aux quatre questions du tableau de papier et dire ce qu'elle aurait pu faire différemment.

Lorsque vous avez terminé, demandez à plusieurs filles de partager leur histoire/expérience et de dire ce qu'elles auraient pu faire différemment. Nous apprendrons tous de ce que vous partagez avec nous.

*Note : **Encouragez plusieurs filles à partager leur histoire.***

Après que plusieurs filles ont raconté leur histoire, résumez ce qui suit :

> Tout comme ton corps, ton cerveau est en train de grandir et de changer.
>
> C'est le moment pour vous et vos pairs d'être émus. C'est normal.
>
> Tu es émotif parce que la partie émotionnelle du cerveau se développe en premier.
>
> Lorsque vous prenez des décisions ou participez à une conversation, n'oubliez pas que votre cerveau influence votre réaction.
>
> Si vous remarquez que vous êtes trop émotif, arrêtez-vous, réfléchissez, puis parlez.

Faites remarquer que lorsque vous êtes émotif, vous pouvez également écrire vos sentiments dans votre carnet. Cela aide à traiter le sentiment, ce qui réduit son pouvoir sur vous.

Demandez si quelqu'un a des questions.

C. Synthése :

5 Mins

Remercier chacun pour sa participation.

Lancez une discussion sur la session d'aujourd'hui en utilisant ces questions ou des questions similaires :

- Qu'avez-vous appris de cette réunion du club des filles ?
- **Demandez :** Comment allez-vous partager ce que vous avez appris avec votre famille et vos amis ?
- Dites : Prenez quelques minutes pour écrire ce que vous avez appris dans votre livret.
- Expliquer le travail de cette semaine :
    - Écrivez vos sentiments dans votre journal
    - Soyez conscient de vos émotions lors des conversations
    - Si vous le pouvez, arrêtez-vous, réfléchissez, puis parlez
- **Demande :** Quelqu'un a-t-il une question à poser ?
- Dites-leur d'aller en groupe pour les protéger de la violence et du harcèlement.
- Clôturez la discussion.

SESSION

12

Comprendre le pouvoir et la violence

Durée totale
1 heure 15 minutes

Objectifs d'apprentissage

À l'issue de cette session, les participants seront en mesure de

- Comprendre l'existence du pouvoir dans les relations
- Décrire l'impact de l'inégalité de pouvoir dans différents types de relations
- Définir la violence et identifier les différents types de violence qui se produisent dans les relations, les familles et les communautés

Durée totale :

1 heure 15 minutes

Matériel nécessaire :

- Tableau padex
- Marqueurs de couleur
- Ruban adhésif

NOTES DE PRÉPARATION :

Note : La session aborde des questions sensibles qui peuvent nécessiter une intervention plus professionnelle que celle d'un animateur.

1. Invitez un membre d'organisations intervenant sur les violences basées sur le genre ou un expert en matière de violence sexiste à animer cette session avec vous. Demandez à votre superviseur de vous aider à identifier la bonne personne pour participer cette discussion au sein du club des filles. N'animez pas cette session seule.

2. Lisez plusieurs fois ce plan de session. Familiarisez-vous avec le contenu et la manière de le présenter.

3. Cette discussion sur le club des filles nécessite l'utilisation de tableaux de papier. Trouvez un endroit avec des murs/arbres pour pouvoir écrire et afficher les feuilles du tableau de papier.

PLAN DE SESSION :

20 Mins

A. Bienvenue :

Souhaitez la bienvenue aux filles dans le club des filles. Remerciez-les d'être venues.

Demandez si quelqu'un a une question concernant la dernière réunion du club des filles.

Dites qu'aujourd'hui, vous allez toutes faire une activité amusante sur le pouvoir.

Demandez à chacun de fermer les yeux et de respirer profondément. Qu'est-ce qui leur vient à l'esprit lorsqu'ils pensent au mot pouvoir" ? Quelles sont les images qui leur à l'esprit ?
Donnez-leur une minute pour réfléchir.

Demandez aux participants d'ouvrir les yeux et demandez à quelques volontaires de partager leurs réflexions.

Divisez les participants en deux groupes et demandez à chaque groupe de former une ligne.
Chaque côté doit avoir le même nombre de participants afin que chacun ait un partenaire.

Choisissez un groupe pour les "personnes" et un groupe pour les "choses".

Lisez les instructions suivantes au groupe :

> **Les choses :** Vous ne pouvez pas penser, ressentir ou prendre des décisions. Vous ne pouvez bouger que lorsque la personne le demande. Si vous voulez bouger, vous devez demander la permission à la personne.
>
> **Les personnes :** Vous pouvez penser, ressentir et prendre des décisions. Vous pouvez indiquer à la Chose comment ou quand se déplacer par des gestes ou des mots. PAS de contact physique.

Par exemple, si j'étais une personne, je pourrais dire à la chose de se tapoter le nez avec son doigt.

Important : Demandez à deux participants de montrer comment une personne pourrait traiter une chose avant de commencer le jeu de rôle. Surveillez cette activité pour vous assurer que personnes ne demandent pas aux choses de faire quelque chose de dangereux ou d'inapproprié.

Donnez aux participants environ cinq minutes pour le jeu de rôle.

Demandez aux participants de changer de rôle et laissez-les jouer pendant cinq minutes supplémentaires.

Demandez aux participants de se rasseoir dans le cercle et procédez à la discussion de groupe.

B. Activités

50 Mins

Discussion sur le pouvoir

Dites, nous allons aborder des sujets sensibles aujourd'hui, tels que le pouvoir et la violence.
Il n'est pas nécessaire de partager vos expériences personnelles sur ces questions, à moins que vous ne souhaitiez. Si quelqu'un partage quelque chose aujourd'hui, n'oublions pas le garder privé et confidentiel au sein du groupe - n'en parlez pas aux autres. Enfin, si vous souhaitez parler de l'expérience de quelqu'un d'autre sur ces questions, veuillez dire "quelqu'un que je connais" au lieu de "mon cousin" ou "ma sœur" afin de protéger sa vie privée.

Posez les questions suivantes :

> Lorsque tu étais *enfant*, comment ta personne traitait-elle ? Comment vous sentiez-vous ? Auriez-vous aimé être traité(e) différemment ?
>
> Lorsque vous étiez des *personnes*, comment traitiez-vous vos objets ? Qu'avez-vous ressenti lorsque vous les traitiez comme des objets ?

Posez ces questions à tous les membres du groupe :

> Qui a le pouvoir - entre les personnes et les choses ? Et qui n'a pas de pouvoir ?
>
> Quelles sont les mauvaises choses qui peuvent se produire lorsque nous traitons les autres comme des choses et que nous utilisons notre pouvoir pour leur dire ce qu'ils doivent faire/imposer nos choix ? (Exemples : colère et frustration, violence, dépression et maladie).
>
> Cette activité peut-elle vous aider à changer votre façon de traiter les autres ? Comment ? Que faire pour mieux traiter les autres ?

Disons que nous avons tous été traités comme des choses à un moment ou à un autre.
La plupart du temps, lorsqu'une personne traite une autre personne comme une Chose, il y a des conséquences négatives.

Les adultes ont plus de pouvoir que les jeunes et, comme nous l'avons évoqué dans d'autres sessions, les normes de genre signifient que les garçons et les hommes ont souvent plus de pouvoir que les filles et les femmes. Certaines personnes ayant du pouvoir en profitent pour forcer celles qui en ont moins à faire des choses qu' elles ne veulent pas, à ne dire et à ne pas signaler toute forme d'abus. Ce n'est pas correct.

Nous avons tous la capacité d'utiliser notre pouvoir pour le bien et d'apporter des changements positifs dans nos relations avec notre famille et nos amis. Il est également important de partager le pouvoir et de s'assurer que les autres le choix de prendre leurs propres décisions - et nous pouvons les aider à le faire !

Qu'est-ce que la violence ?

20 minutes

Expliquez que l'une des façons dont les "personnes" se traitent ou se contrôlent les unes les autres comme des "choses" consiste à utiliser la violence, qui est une forme extrême de pouvoir.

Demandez aux participants ce qui leur vient à l'esprit lorsqu'ils pensent au mot violence". S'ils disent "violence physique" ou "violence émotionnelle", demandez-leur de vous donner un exemple.

Rassemblez une longue liste d'idées et inscrivez-les sur un tableau de papier.

Donnez la définition de base de la violence : "Au le plus élémentaire, la violence est un moyen de contrôler ou d'exercer un pouvoir sur une autre personne ou un autre groupe. Lorsque les gens pensent à la violence, ils pensent souvent à la violence physique. Mais il existe de nombreuses formes de violence.

Expliquez les cinq types de violence avec vos propres mots :

- **Violence physique :** L'utilisation de la force physique telle que frapper, gifler, donner des coups de pied, brûler ou pousser.
- **La violence psychologique :** C'est souvent la forme de violence la plus difficile à identifier. Il peut s'agir d'humiliations, de menaces, d'insultes, de pressions et d'expressions de jalousie ou de possessivité (comme le contrôle des décisions et des activités). Il peut également s'agir de contrôler les mouvements d'une personne. Cette forme de violence peut être verbale ou non verbale.
- **Violence sexuelle :** Presser ou forcer quelqu'un à accomplir des actes sexuels (du baiser au sexe) contre son gré ou faire des commentaires sexuels qui humilient la personne ou la mettent mal à l'aise.

> *Note :* ***Lorsque les gens pensent à la violence sexuelle, ils pensent souvent au viol. Précisez que la violence sexuelle peut également consister en des baisers ou des attouchements non désirés.***

- **Violence économique :** Elle se produit lorsque l'agresseur exerce un contrôle total sur l'argent et les autres ressources économiques de la victime. Discrimination et/ou refus d'opportunités, de services ou d'exclusion, refus d'accès à l'éducation, à l'assistance médicale ou à un emploi rémunéré, refus de droits de propriété, etc.
- **Violence socioculturelle :** Pratiques néfastes ancrées dans la tradition et parfois attribuées à la religion, qui entraînent douleur, souffrance, humiliation et marginalisation de millions de femmes et de jeunes filles, violant les droits humains les plus fondamentaux de la moitié de la population.

Les pratiques telles que le mariage forcé et le mariage d'enfants, les mutilations génitales féminines, l'échange de filles pour régler des différends et les meurtres au nom de l'"honneur" constituent des pratiques traditionnelles préjudiciables.

Ainsi, les garçons et les filles peuvent être victimes de chaque type de violence ; ils peuvent également tous les deux commettre à l'encontre d'autres personnes.

Choisissez un type de violence sur le tableau et demandez au groupe de quel type de violence il s'agit. Continuez à piocher dans la liste jusqu'à ce que vous ayez un exemple pour les cinq types de violence.

Merci de votre participation ! La violence a de nombreuses conséquences négatives pour les garçons, les filles, les familles et les communautés. Cependant, il existe de nombreux moyens de se protéger de la violence, comme dire "non" même si lon connaît la personne, s'enfuir de la situation violente, en parler à un adulte de confiance, crier fort pour demander de l'aide, et dire/rapporter aux membres de la communauté, comme les travailleurs de la santé, les membres du groupe de travail anti-HTP, ou d'autres adultes de confiance, si l'on est victime de violence.

C. Synthèse

5 Mins

Remercier chacun pour sa participation.

Lancez une discussion sur la session d'aujourd'hui en utilisant ces questions ou des questions similaires :

- Qu'avez-vous appris de cette discussion au sein du Club des filles ?
- **Demandez :** Comment allez-vous partager ce que vous avez appris avec votre famille et vos amis ?
- Dites : Prenez quelques minutes pour écrire ce que vous avez appris dans votre carnet.
- **Demandez** Quelqu'un a-t-il une question à poser ?
- Dites-leur d'aller en groupe pour les protéger de la violence et du harcèlement.
- Clôturez la discussion.

SESSION

13 J'aime lire

Durée totale
1 heure

Objectifs d'apprentissage

À l'issue de cette session, les participants seront en mesure de

- Décrire l'importance de bien lire.
- Décrire les moyens de trouver du temps supplémentaire pour s'entraîner à la lecture.

Durée totale :

1 heure

Matériel nécessaire :

- Tableau à feuilles
- Marqueurs de couleur
- Ruban
- Un livre simple et amusant pour les enfants de 5 à 7 ans
- 15 à 20 exemplaires d'un livre pour enfants acheté ou emprunté à l'école (en fonction des ressources du projet).

NOTES DE PRÉPARATION :

Lisez plusieurs fois ce plan de session, y compris l'annexe. Familiarisez-vous avec le contenu et la manière de le présenter.

PLAN DE SESSION :

A. Bienvenue :

5 Mins

Souhaitez la bienvenue aux filles dans le club des filles. Remerciez-les d'être venues à la réunion.

Demandez si quelqu'un a des questions concernant la dernière discussion du club des filles.

B. Activités

50 Mins

J'aime lire

20 minutes

Demandez aux filles de penser à une femme du village qui a réussi.

Demandez-lui quelles sont les compétences qui lui ont permis de réussir.

Demandez si vous pensez qu'il était important pour elle de savoir lire ? Pourquoi ?

Demandez pourquoi il est important de lire (Remarque : notez les réponses des filles sur le tableau de papier)

Si elles n'ont pas été mentionnées, discutez de l'importance de la lecture :

- Pour le plaisir et l'amusement
- Dans le cadre de votre éducation et de votre apprentissage
- Vous pouvez lire les instructions pour les médicaments, les outils et les jeux.
- Vous pouvez apprendre à faire des choses nouvelles et différentes dans la vie.
- Vous avez de meilleures opportunités d'emploi.
- Vous pouvez être plus performant dans votre travail, quel qu'il soit.

Dites que la lecture est l'une des compétences les plus importantes que vous puissiez avoir.
Tout le monde ne sait bien lire. Mais on peut toujours apprendre.

Expliquez que vous allez lire une histoire.

Note : ***Choisissez un livre amusant pour des enfants de 6 à 8 ans, quelque chose que la plupart des filles peuvent lire - voir Notes de préparation.***

Après avoir lu pendant une minute :

Demandez un volontaire - donnez le livre au volontaire et demandez-lui de lire la page suivante.

Lorsque vous avez terminé, demandez s'il y a d'autres volontaires pour continuer à lire le livre. Toutefois, si personne ne se porte volontaire, ne mettez pas les filles sous pression pour qu'elles lisent à haute voix ou qu'elles démontrent qu'elles savent lire. Offrez-leur également la possibilité de regarder le livre individuellement. Si personne d'autre ne se porte volontaire, vous pouvez continuer à lire à haute voix jusqu'à ce que tout le livre ait été lu.

Rassurez les personnes qui ne lisent pas bien ou qui ne se sont pas portées volontaires. Dites-leur qu'ils sont intelligents quoi qu'il arrive. La lecture est une compétence comme une . Les compétences s'apprennent.

Expliquez que tout le monde peut apprendre à mieux lire. La meilleure façon d'apprendre à mieux lire est de faire la lecture aux autres.

Demandez si quelqu'un doit s'occuper d'un frère ou d'une sœur plus jeune ou d'autres membres plus jeunes de la famille.

Si c'est le cas, demandez-leur s'ils seraient prêts à leur faire la lecture deux fois par semaine, si des livres étaient disponibles.

Expliquez que vous pouvez distraire vos frères et sœurs en leur lisant quelque chose. En même temps, apprendrez à mieux lire. Et l'enfant apprendra lui aussi à aimer la lecture.

Insistez sur le fait que la meilleure façon d'améliorer votre lecture est de lire aux autres. Tout le monde apprend !

Trouver le temps de lire et d'étudier

30 minutes

Mentionnez qu'au cours du club des filles, nous avons parlé du fait que les filles ont plus de choses à faire à la maison que les garçons. Cela peut être injuste.

Expliquez : Nous allons faire un exercice pour examiner comment nous passons notre temps / comment on nous demande de passer notre temps.

Collez un tableau de papier sur le mur et inscrivez les délais suivants :

1. Du réveil à l'arrivée à l'école :
2. Pendant l'école :
3. Quitter l'école pour arriver à la maison :
4. De l'arrivée à la maison au dîner en famille :
5. Du dîner en famille au coucher :

Répartissez les filles en petits groupes de 5 personnes chacun.

Expliquez-leur la tâche à accomplir :

Examinez les délais sur le tableau de papier.

Dans votre petit groupe, dressez la liste de tout ce que vous avez fait hier pour chaque période de temps sur le tableau de papier.

Note : ***Indiquez le tableau des délais.***

Pensez à tout ce que vous avez fait pendant chaque session. Notez tout.

Il est très important d'être très honnête avec soi-même. L'exercice est pour vous.

Laissez environ 10 minutes aux filles pour qu'elles terminent leur travail. Faites le tour et répondez aux questions, s'il y en a.

Une fois cette étape franchie, demandez à un groupe de rendre compte de ce qu'il a fait dans chaque cadre temporel.

***Note :** Écrivez ce que les filles disent pour chaque cadre temporel sur le tableau des cadres temporels collé au mur.*

Invitez le groupe suivant à rendre compte de ce qu'il a fait dans chaque cadre temporel.

***Note :** Complétez les réponses sous chaque cadre temporel sur le tableau des cadres temporels.*

Continuez jusqu'à ce que tous les groupes aient énuméré tout ce qu'ils ont fait dans chaque délai.

Passez en revue les activités de chaque cadre temporel sur le tableau de papier. Demandez aux filles si elles ont quelque chose à ajouter.

Posez les questions suivantes sur ce qui figure sur le tableau des délais.

Combien de temps a-t-on consacré aux tâches ménagères ?

Combien de temps a-t-on passé à jouer ?

Combien de temps a été consacré aux devoirs ?

Combien de temps a été consacré à des activités personnelles telles que se rendre à l'école, manger, se laver, etc.

Quelles sont les activités auxquelles vous consacrez le plus de temps ?

Y a-t-il eu du temps supplémentaire ?

Quand ?

Discutez de l'exercice :

Qu'est-ce qui vous a surpris dans cet exercice ?

Qu'avez-vous appris sur la façon dont vous passez tous votre temps ?

Avez-vous trouvé des domaines dans lesquels vous pourriez avoir plus de temps ?

Quelqu'un voit-il des possibilités de modifier la façon dont son temps est utilisé dans certains délais ?

***Note :** Encouragez autant de filles que possible à répondre. Inscrivez les réponses sur une nouvelle feuille de papier.*

Comment voudrions-nous changer notre temps ? Voulons-nous passer plus de temps à lire ?

Dites : Rejoignez vos groupes. En vous basant sur cet exercice, discutez de la manière dont vous changeriez la façon dont vous passez votre temps.

***Note :** Laissez environ 5 minutes aux filles pour discuter.*

Une fois l'exercice terminé, demandez aux groupes :

Comment changeriez-vous votre emploi du temps pour avoir plus de temps pour étudier et lire ?

Dans quel ?

Note : ***Ajouter les réponses au tableau padex.***

Les solutions proposées sont-elles réalisables ? Que faut-il changer ?

Encouragez les filles à parler et à discuter avec leurs parents de la valeur de la lecture et du temps consacré à l'étude. Faut-il réduire les tâches ménagères et disposer plus de temps ?

Demandez aux filles ce qu'elles peuvent faire maintenant pour devenir de meilleures lectrices.

Note : ***Encouragez plusieurs filles à répondre.***

Demandez : À qui allez-vous lire un livre cette semaine ?

Note : ***Encouragez plusieurs filles à répondre. Si elles ont du mal à répondre, demandez aux autres filles de les aider.***

Remerciez les filles pour leur participation et leurs réponses créatives.

C. Synthèse

5 Mins

Remercier chacun pour sa participation.

Lancez une discussion sur la session d'aujourd'hui en utilisant ces questions ou des questions similaires :

- Que retirez-vous de cette discussion au sein du club des filles ?
- **Demandez :** Comment allez-vous partager ce que vous avez appris avec votre famille et vos amis ?
- Dites : Prenez quelques minutes pour écrire votre nouvel emploi du temps personnel dans votre carnet.
- **Demande :** Quelqu'un a-t-il une question à poser ?
- Dites-leur d'aller en groupe pour les protéger de la violence et du harcèlement.
- Clôturez la discussion.

SESSION

14

Violence et les stratégies pour y remédier

Objectifs d'apprentissage

A la fin de cette session, les filles pourront :

- Comprendre les formes communes de violence
- Démontrer au moins 5 techniques de refus à utiliser dans des situations dangereuses.

Durée totale :

1 heure 30 minutes

Matériel nécessaire :

- Tableau padex (papier journal)
- Marqueurs de couleur
- Ruban
- Annexe : Scénarios de violence - voir à la fin de ce plan de session

NOTES DE PRÉPARATION :

Note : La session aborde des questions sensibles qui peuvent nécessiter une intervention plus professionnelle que celle d'un animateur.

Invitez un membre du groupe de travail sur les pratiques traditionnelles néfastes (HTP) ou un expert en violence sexiste à coanimer cette session avec vous. Demandez à votre superviseur de vous aider à identifier la bonne personne pour assister cette réunion du club des filles. N'animez pas cette session seule.

Lisez plusieurs fois ce plan de session, y compris l'annexe. Familiarisez-vous avec le contenu et la manière de le présenter.

Cette réunion du club des filles nécessite l'utilisation de tableaux de conférence. Trouvez un site avec des murs/des arbres ou un endroit où afficher les tableaux de papier. Préparez deux tableaux à l'avance :

1. Inscrivez les questions suivantes sur un tableau de papier intitulé **"Questions de l'activité de réflexion"** :
   - Que pensez-vous que la jeune fille ressente ?
   - Cela se produit-il dans votre communauté ?
   - Que peut faire une fille dans cette situation ?

2. Intitulez un deuxième tableau de papier **"Compétences en matière de refus"** et écrivez-y qui suit :
   - Soyez clair sur ce que vous n'accepterez pas.
   - Dites clairement ce que vous voulez.
   - Créez une distance entre vous et la personne.
   - Si possible, accompagner par un ami ou un parent.
   - Utilisez un ton de voix fort. Si nécessaire, criez à l'aide si vous êtes seul et que vous vous sentez en danger.

PLAN DE SESSION :

A. Bienvenue :

5 Mins

Souhaitez la bienvenue aux filles dans le club des filles. Remerciez-les d'être venues.

Demandez : Quelqu'un a-t-il une question à poser lors de la dernière discussion du club des filles ?

Dites : Aujourd'hui, nous allons parler de sujets sensibles. Vous allez apprendre à vous protéger dans différentes situations. Nous allons parler de la violence, un sujet qui peut être difficile à aborder. Il n'est pas nécessaire de partager vos expériences personnelles sur ces questions, à moins que vous ne souhaitiez. Si quelqu'un partage quelque chose aujourd'hui, n'oublions pas de garder privé et confidentiel au sein du groupe - 'en parlez pas à d'autres. Enfin, si vous souhaitez parler de l'expérience de quelqu'un d'autre sur ces questions, veuillez dire "quelqu'un que je connais" au lieu de "mon cousin" ou "ma sœur" afin de protéger sa vie privée.

B. Activités : :

50 Mins

Activité de réflexion

30 minutes

Dites, dans une session précédente, nous avons appris à connaître les trois types de violence. Aujourd'hui, nous allons parler de ce que vous pouvez faire si vous êtes victime de violence.

Collez ***les questions de l'activité de réflexion*** sur le mur.

Note : ***Le tableau padex doit être préparé à l'avance - voir les notes de préparation.***

Expliquez l'exercice :

Je donnerai à chaque petit groupe un des cinq scénarios de violence.

Lisez le scénario et répondez aux trois questions de l'activité de réflexion sur le tableau de papier au sein de votre groupe.

Préparez-vous à partager les résultats de votre discussion avec le groupe.

Donnez (dites) à chaque groupe l'un des cinq scénarios de violence à chaque petit groupe

*Note : **Voir l'annexe : Scénarios de violence à la fin de ce plan de session.***

Après environ 10 minutes, demandez à une personne de partager le scénario de son groupe et ce qui a été discuté au sein du groupe.

Remerciez la jeune fille pour la présentation de son groupe.

Un par un, demandez à un membre de chacun des quatre petits groupes restants de présenter son scénario et ce qui a été discuté au sein de son groupe.

Demandez : en quoi la situation pourrait-elle être différente si cela arrivait à un garçon ou à un jeune homme ?

Demandez : rappelez-vous, lors d'une session précédente, nous avons appris ce qu'est le pouvoir. Comment le pouvoir influence-t-il ces situations ? Par exemple, si le garçon dans un scénario était un homme adulte ou un enseignant, en quoi la situation serait-elle différente ?

Remerciez les filles pour leurs idées et pour avoir courageusement parlé de ces situations.

10 minutes

Compétences en matière de refus

Expliquez que lorsque les filles commencent à mûrir, les garçons et les hommes peuvent commencer à les harceler ou à leur faire des avances sexuelles non désirées. Ces comportements ne sont jamais de la faute de la fille ou de la femme. Les hommes et les garçons ne devraient pas harceler ou blesser les filles ou les femmes, mais malheureusement, cela arrive parfois. Nous allons voir comment réagir si ça vous arrive.

Mentionnez qu'il est du droit de chacun de refuser quelque chose dont on ne veut pas ou qui ne us fait pas plaisir.

Mentionnez que si les filles sont confrontées à l'une de ces situations, il est important qu'elles sachent refuser de se mettre en danger.

Expliquez que les filles peuvent également utiliser les techniques de refus avec les garçons qui essaient de les blesser ou de les intimider.

Soulignez que les compétences en matière de refus dépendent de l'affirmation de soi et de la clarté du message, à l'instar des compétences en matière de négociation.

Discuter des compétences de refus et en faire la démonstration :

Soyez clair	Soyez clair sur ce que vous n'accepterez
pas. Dites clairement ce que vous voulez	Un simple "non" : "Non, merci" ou "Non".
	Un "non" catégorique : "Non !" "Ne fais pas
	ça ! "Non" répétitif : "Non, , NON !!!"
Utiliser une voix forte	Parlez d'une voix forte.
	Si nécessaire, appelez à l'aide si vous êtes seul et que vous vous sentez en danger.
Créer une distance	S'éloigner de la personne ou du lieu.
	Quittez les lieux et mettez-vous en sécurité.
Restez à l'écart	Si vous pensez que vous allez subir des pressions, 'accompagnez pas la personne.
La sécurité en nombre	Gardez des amis de confiance à proximité.
Appel à soutien	Menacer de le dire à quelqu'un qui a de l'autorité ou du pouvoir (parents, conseillers, proches et police) (demandez aux filles d'énumérer d'autres sources de soutien).

Expliquez que si quelqu'un vous harcèle ou tente de vous agresser sexuellement, utilisez les techniques de refus et éloignez-vous. Ensuite, signalez la situation à des adultes en qui vous avez confiance, tels que des parents, des animateurs, des enseignants, la police, un agent de santé ou des représentants de la communauté.

Insistez sur le fait que si un ami vous dit qu'il a été victime de violence, vous pouvez l'encourager à chercher de l'aide auprès d'un adulte de confiance ou d'une figure d'autorité.

Demandez à sept filles de montrer chacune des techniques de refus.

Demandez si quelqu'un a des questions.

Pratiquer les techniques de refus

30 minutes

Dites : Maintenant, nous allons mettre en pratique ces compétences de refus dans vos petits groupes. Lorsque des choses effrayantes vous arrivent, il est naturel de se figer et d'avoir du mal à réagir. C'est pourquoi il est important de pratiquer nos techniques de refus. Mais n'oubliez pas que même si vous n'êtes pas en mesure de refuser ou de réagir, la violence n'est jamais de votre faute.

Demandez aux groupes de retourner dans leurs petits groupes de tout à l'heure. Expliquez l'exercice :

Note : ***Les filles disposent d'environ 10 minutes pour cet exercice.***

Sur la base du scénario de violence qui vous a été présenté au début de la session, élaborez un jeu de rôle sur la manière gérer la situation en utilisant les compétences de refus.

Choisissez deux personnes ou plus pour jouer le jeu de rôle devant le reste du groupe.

Lorsqu'il est prêt, demandez à l'un des groupes de faire une démonstration de son jeu de rôle.

Après le jeu de rôle, demandez aux autres filles :

- Quelles sont les techniques de refus utilisées ?
- Étaient-ils adaptés à la situation ? Si ce n'est pas le cas, pourquoi ?
- Avez-vous des suggestions à faire au groupe qui a mené le jeu de rôle ?

Félicitez le premier groupe pour son jeu de rôle.

Un par un, demandez aux autres petits groupes d'effectuer leur jeu de rôle. Après chaque jeu de rôle, posez les questions ci-dessus au reste du groupe.

Demandez comment les garçons de votre communauté, tels que vos frères ou vos bons amis, peuvent vous soutenir.

Note : ***Inscrivez les réponses sur un tableau de papier vierge.***

Merci à tous pour leur travail créatif.

Demandez si quelqu'un a des questions ou des commentaires.

C. Synthèse

5 Mins

Remercier chacun pour sa participation.

- Lancez une discussion sur la session d'aujourd'hui en utilisant ces questions ou des questions similaires :
- Qu'avez-vous appris de cette discussion au sein du club des filles ?
- **Demandez :** Comment allez-vous partager ce que vous avez appris avec votre famille et vos amis ?
- **Dites :** Prenez quelques minutes pour écrire ce que vous avez appris dans votre carnet.
- Dites-leur d'aller en groupe pour les protéger de la violence et du harcèlement.
- Clôturez la discussion.

Note : ***Restez 30 minutes après la fin de la session pour être disponible si l'une des filles souhaite vous parler.***

Annexe : Scénarios de violence

Scénario 1 :	Un garçon de ton âge te traite de tous les noms.
Scénario 2 :	Un garçon de 14 ans vous touche d'une manière qui vous met ma à l'aise.
Scénario 3 :	Un garçon de votre âge vous brutalise ou cherche à vous faire du mal et vous dit quil vous fera du mal le lendemain.
Scénario 4 :	Un garçon de ton âge te fait mal ou te frappe.
Scénario 5 :	Un homme influent de la communauté touche votre poitrine.

SESSION

15 J'aime l'exercice !

Durée totale
1 heure 15 minutes

Objectifs d'apprentissage

A la fin de cette session, les filles pourront :

* Expliquer le rôle de l'activité physique dans la santé et le bien-être général.

Durée totale :

1 heure 15 minutes

Matériel nécessaire :

- Tableau de conférence (papier journal)
- Marqueurs de couleur

NOTES DE PRÉPARATION :

Lisez plusieurs fois ce plan de session. Familiarisez-vous avec le contenu et la manière de le présenter.

PLAN DE SESSION :

20 Mins

A. Bienvenue :

Bienvenue à tous dans le club des filles. Merci à tous d'être venus.

Demandez si quelqu'un a une question concernant la dernière discussion du club des filles.

Mener l'exercice de dynamisation :

Répartissez les filles en petits groupes de 5 à 6 personnes chacun

Demandez à chaque groupe de se placer en cercle.

Dites aux filles de traverser le cercle et de prendre la main de deux personnes différentes qui se trouvent de l'autre côté.

Dites aux filles de ne pas tenir la main de leur voisin.

Une fois que tout le monde s'est pris les mains, vous avez un nœud humain. Ne lâchez pas les mains !

Votre tâche consiste à démêler le nœud sans lâcher la main de l'autre. Prenez votre temps.

Veillez à ce que personne ne se fasse tordre le bras d'une manière qui le blesse.

Une fois que les groupes ont démêlé leurs nœuds humains, demandez-leur : Comment est déroulé l'exercice ?

B. Activités : Durée totale - 50 minutes

Activité physique

25 minutes

Expliquez que les filles de leur âge sont physiquement actives tout le temps, sans même y penser.

Engagez une discussion avec les filles sur les activités physiques qu'elles pratiquent à l'école. Posez les questions suivantes ou des questions similaires pour lancer la discussion.

Posez des questions sur les types de jeux auxquels ils jouent à l'école, pendant la récréation et après l'école.

Demandez-leur si elles font du sport à l'école ou après l'école.

Félicitez les filles d'être si actives.

Demandez si les filles sont physiquement actives à la maison. Si oui, comment ? Quelles sont les activités physiques que vous pratiquez ?

Écoutez ce que les filles vous disent. Ensuite, posez des questions sur les activités suivantes qui n'ont pas été mentionnées par les filles. Combien d'entre pratiquent ces activités ?

- Courir à l'extérieur
- Sauter
- La danse
- Troupeau de chèvres et de moutons
- Aller chercher de l'eau
- Maison propre
- Ramasser du bois de chauffage
- Aller sur le marché
- S'occuper des jeunes frères et sœurs
- Jouer à la poursuite et à l'attrape
- Élevage de bovins
- "Segno Makesegno"

Expliquez que tous ces mouvements et activités physiques renforcent le corps.

Demandez un volontaire.

*Note : **Vous aurez besoin d'un peu d'espace à l'extérieur pour faire cet exercice.***

Lorsque le volontaire est prêt, expliquez-lui les instructions du jeu de la poursuite.

Lorsque je dis "Allez-y" le volontaire commence à vous poursuivre tous.

Vous devez essayer de ne pas vous faire toucher par le volontaire.

Si le volontaire touche quelqu'un, il dira : "Tag, 'est toi".

La personne qui a été étiquetée devient le poursuivant.

Le poursuiveur doit courir autour de quelqu'un d'autre dans le groupe et le toucher.

Dites "Allez" et demandez au volontaire de poursuivre les filles.

Motivez les filles à courir et à éviter de se faire attraper !

*Note : **Après environ 5 à 10 minutes, arrêtez le jeu.***

Lorsque vous avez terminé, demandez aux filles de s'asseoir en cercle.

Discussion

25 minutes

Dites : C'était amusant de voir à quelle vitesse les chasseurs et les déménageurs couraient. Discutez du jeu en posant ces questions ou des questions similaires :

- Qu'est-ce que cela fait d'être le poursuivant ?
- Qu'est-ce que cela fait d'être poursuivi ?
- Qui s'est fait prendre ? Qui ne s'est pas fait prendre ?
- Demandez qui a aimé jouer à ce jeu ? Si oui, pourquoi ?
- Qu'apprécié dans ce jeu ?
- Comment vous sentiez-vous lorsque vous couriez ?
- Comment s'assurer de jouer ainsi tous les jours ?

Expliquez que les filles de votre âge ont besoin d'autant d'exercice physique que les garçons pour être en bonne santé et se sentir bien.

Demandez pourquoi il est important de faire de l'exercice et de s'amuser.

Écoutez ce que les filles vous disent. Ajoutez les éléments suivants, s'ils ne sont pas mentionnés :

Les filles de votre âge développent des muscles plus forts. Ces muscles ont besoin d'exercice pour se développer (ainsi que d'aliments de croissance).

Les filles de votre âge doivent s'amuser. Cela aide à lutter contre les sautes d'humeur.

S'amuser fait circuler le sang dans le cerveau et vous aide à apprendre.

L'exercice physique et l'amusement contribuent également à te maintenir en bonne santé.

Dites : Certaines d'entre vous ont l'air un peu fatiguées par le jeu. Pourquoi seriez-vous fatiguées ?

Écoutez ce que disent les filles. Si cela n'a pas été mentionné, expliquez que le corps a besoin d'énergie et de nourriture pour être actif et courir.

Demandez quel type d'aliments le corps a besoin pour être actif.

Note : ***Continuez à poser la question jusqu'à ce que quelqu'un réponde "Déplacer des aliments".***

Demandez-leur quels sont les "aliments qui bougent" qu'ils pourraient manger pour continuer à bouger et rester actifs et en bonne santé.

Note : ***Continuez à poser la question jusqu'à ce que les filles disent que les féculents tels que les céréales, l'injera, le riz, etc. sont de bons "aliments pour bouger".***

Résumez ce qui suit : Les bons "aliments qui bougent" pour les filles sont les suivants

- Céréales (et porridge)
- Injera et pain
- Maïs
- Les fruits (qui sont aussi des aliments Shine)
- Avocat, huiles

Rappelez aux filles que lorsqu'elles se déplacent et sont actives, elles font travailler leurs muscles.

Demandez-vous quels sont les aliments qui favorisent la prise de masse musculaire ?

Note : ***: Continuez à poser des questions jusqu'à ce que les filles disent que les produits animaux et/ou les légumineuses sont de bons aliments de croissance.***

Résumez ce qui suit : Les bons "aliments de croissance" que les filles peuvent consommer sont les suivants

- Foie, poulet, chèvre, bœuf, œufs
- Lait, fromage, Fura
- Lentilles et haricots

Demandez aux filles si elles ont des questions.

C. Synthèse

5 Mins

Remercier chacun pour sa participation.

Lancez une discussion sur la session d'aujourd'hui en utilisant ces questions ou des questions similaires :

- Que retirez-vous de cette discussion au sein du club des filles ?
- **Demandez :** Comment allez-vous partager ce que vous avez appris avec votre famille et vos amis ?
- **Dites :** Prenez quelques minutes pour écrire ce que vous avez appris dans votre livret.
- **Demande :** Quelqu'un a-t-il une question à poser ?
- Dites-leur d'aller en groupe pour les protéger de la violence et du harcèlement.
- Clôturez la discussion.

SESSION

16

Cartographie des services de soutien dans notre communauté

Durée totale
1 heure 10 minutes

Objectifs d'apprentissage

A l'issue de cette session, les participants pourront :

- Identifier les services disponibles localement
- Créer une carte pour comprendre visuellement où se trouvent les services les uns par rapport aux autres

Durée totale :

1 heure 10 minutes

Matériel nécessaire :

- Tableau padex
- Marqueurs de couleur
- Ruban adhésif

NOTES DE PRÉPARATION :

Lisez plusieurs fois ce plan de session. Familiarisez-vous avec le contenu et la manière de le présenter.

Cette discussion nécessite l'utilisation de tableaux de conférence. Trouvez un endroit avec des murs/arbres pour pouvoir écrire et afficher les feuilles du tableau de papier.

Les participants auront également besoin d'un espace plat pour dessiner leurs cartes. Il est préférable d'organiser la réunion dans un endroit doté d'un sol plat.

Avant la discussion, vous et votre co-animateur devez faire le tour de communauté et identifier les services (tels que les institutions religieuses, les banques, les écoles, les centres de santé, les marchés, les commissariats de police, etc.

PLAN DE SESSION :

A. Bienvenue :

5 Mins

Souhaitez la bienvenue aux filles lors de la réunion du Club des filles.

Demandez si quelqu'un a une question à poser à la suite de la dernière discussion du Club des filles.

B. Activités : :

60 Mins

Remue-méninges sur les services disponibles

20 minutes

Expliquez d'abord ce qu'un service : un endroit où vous pouvez obtenir quelque chose dont vous avez besoin, qu'il s'agisse d'informations, d'aide ou de soins.

Expliquez qu'au cours des deux prochaines séances, nous allons parler de notre communauté et l'explorer.

Il est important de comprendre quels sont les services disponibles pour les adolescents et comment et quand utiliser. Les services sont un endroit où vous pouvez obtenir quelque chose dont vous avez besoin, des informations ou du soutien.

Demandez aux filles de réfléchir à leur communauté et aux types de services disponibles. Rappelez-leur les endroits que nous avons déjà visités/discutés et encouragez-les à penser à d'autres. Si elles ne mentionnent pas les éléments suivants, rappelez-les-leur :

Centre de santé	Marché
Commissariat de police	Institution religieuse
Banque	École

Notez ce qu'ils disent sur un tableau de papier.

Dites aux filles qu'aujourd'hui, nous allons faire une carte qui montre où se trouvent les services dans leur communauté.

Cartographie des services communautaires

40 minutes

Diviser les filles en groupes de 4

Dans leurs groupes, ils doivent créer une carte de leur communauté en la dessinant sur une feuille de papier ou un tableau de papier, en indiquant où se trouvent les services.

Donnez aux filles entre 15 et 25 minutes pour créer leurs cartes.

Invitez les filles à partager leurs cartes avec les autres groupes, en notant s'il manque des services importants dans l'un ou l'autre des groupes.

Demandez aux filles d'expliquer pourquoi elles ont indiqué les services sur leur carte. Quels sont les services disponibles ? Peuvent-elles y obtenir de l'aide ? Qui peut les aider si elles ont besoin d'aide ou de sécurité ?

Passez en revue les différentes institutions et les raisons pour lesquelles elles s'adressent à elles pour obtenir de l'aide :

- La police ?
- Centre de santé ?
- Institution religieuse ?
- L'école ?

Dites aux filles qu'elles devraient partager ce qu'elles ont fait aujourd'hui avec leur famille lorsqu'elles rentreront chez elles. De cette façon, elles pourront demander si d'autres services importants n'ont pas été oubliés.

Remercier chacun pour sa participation.

Demandez si quelqu'un a des questions.

C. Synthèse

5 Mins

Remercier chacun pour sa participation.

- **Demandez aux** filles de réfléchir à ce qu'elles ont appris aujourd'hui. Rappelez-leur que nous avons exploré notre communauté et comment nous pouvons créer des cartes pour nous aider à visualiser l'emplacement des choses.
- Comment allez-vous partager ce que vous avez appris avec votre famille et vos amis ?
- **Dites** : Prenez quelques minutes pour écrire ce que vous avez appris dans votre carnet.
- Dites-leur d'aller en groupe pour les protéger de la violence et du harcèlement.
- Clôturez la discussion.

SESSION

17

Cartographie et sécurité de la communauté

Durée totale
1 heure 30 minutes

Objectifs d'apprentissage

A l'issue de cette session, les participants pourront :

- Décrire comment le genre affecte la mobilité, la sécurité et l'accès aux espaces publics.
- Identifier les zones à risque pour les filles dans le village.
- Décrire les moyens d'éviter les zones à risque dans le village.

Durée totale :

1 heure 30 minutes

Matériel nécessaire :

- Tableau padex
- Feutres de couleur
- Ruban adhésif

NOTES DE PRÉPARATION :

Lisez plusieurs ce plan de session. Familiarisez-vous avec le contenu et la manière le présenter.

Cette discussion nécessite l'utilisation de tableaux de conférence. Trouvez un endroit avec des murs pour pouvoir écrire et afficher les feuilles du tableau padex.

Les participants auront également besoin d'un espace plat pour dessiner leurs cartes. Il est préférable d'organiser la réunion dans un endroit doté d'un sol plat.

Préparez un tableau de papier intitulé **"Lieux communs des villages"** et ajoutez-y la liste des lieux :

Note : Il se peut que vous ayez besoin de deux tableaux de papier pour saisir tous ces éléments.

Marchés alimentaires	Poste de santé	"Tela ou Areke bet"	Puits/forages
Église/mosquée	Rues du village	Cours d'eau	Grands arbres
Les écoles	Magasins de thé	Route/chemins	Latrines/toilettes communes
Bureau de Tamba	Pâturages	Pompe à main	Centre de la route principale

PLAN DE SESSION :

A. Bienvenue :

5 Mins

Souhaitez la bienvenue aux filles lors de la réunion du club des filles.

Demandez si quelqu'un a une question à poser à la suite de la dernière discussion du club des filles.

B. Activités :

80 Mins

L'espace sexué

50 minutes

Expliquez que nous allons étudier votre village aujourd'hui.

Collez le(s) tableau(x) de conférence des lieux communs du village sur un mur.

*Note : **Préparez le tableau de papier à l'avance - Voir les notes de préparation.***

Reportez-vous au tableau de et passez en revue la liste des lieux qui y figure.

Demandez aux participants s'ils souhaitent ajouter ou supprimer des lieux en fonction de la discussion.

*Note : **Ajoutez tout nouvel établissement, magasin, rivière, bâtiment communautaire, etc. à la liste des lieux communs du village sur le tableau de papier.***

Demandez aux participants de s'organiser en petits groupes de façon à ce que ceux qui vivent dans le même quartier soient ensemble

*Note : **si plus de 8 personnes vivent dans le même quartier, divisez-les en petits groupes.***

Donnez à chaque petit groupe une feuille de tableau de papier et des marqueurs de différentes couleurs.

Expliquez : Sur votre feuille de papier, dessinez une carte de votre quartier. Ajoutez à votre carte les lieux énumérés sur le(s) tableau(x) des lieux communs du village, y compris les routes et les chemins.

Note : ***Laissez environ 15 à 20 minutes aux groupes pour qu'ils terminent de dessiner leurs cartes.***

Lorsque les participants ont terminé, demandez-leur de regarder leur carte et d'y ajouter les éléments suivants :

Pour les lieux où :	**Faites ceci :**
Les hommes et les garçons s'y rendent généralement pour se rencontrer, jouer ou s'adonner à d'autres activités.	Entourez le lieu ou écrivez "Boys" sur le nom du lieu.
Les femmes et les jeunes filles s'y rendent généralement pour se rencontrer, jouer ou participer à d'autres activités.	Entourez le lieu avec un marqueur de couleur différente ou écrivez "Filles" sur le(s) lieu(x).
Les filles/femmes et les garçons/hommes se rendent à une réunion, à un lieu ou à d'autres activités.	Entourez le lieu avec un marqueur d'une autre couleur ou écrivez "Les deux" sur le(s) lieu(x).

Promenez-vous parmi les groupes pendant qu'ils remplissent leurs cartes. Facilitez les discussions et répondez aux questions si nécessaire.

Remarque : ***prévoir environ 10 minutes pour la réalisation de la cartographie.***

Lorsque les participants ont terminé, demandez à chaque petit groupe de présenter sa

carte. Résumez les conclusions de toutes les cartes :

- Lieux où les hommes/garçons ont tendance à se rendre et/ou à se rassembler
- Lieux où les femmes/filles ont tendance à se rendre et/ou à se rassembler
- Lieux où les hommes/garçons et les femmes/filles tendance à se rendre et/ou à se rassembler

Discutez des points suivants à propos de ce que les cartes montrent :

- Dans quelle mesure les garçons/les hommes peuvent-ils se déplacer librement d'un endroit à l'autre sans risquer d'être victimes de brimades ou de harcèlement ?
- Dans quelle mesure les filles/femmes sont-elles autorisées à se déplacer d'un endroit à l'autre (ou dans certaines zones) sans risque de harcèlement ou de préjudice ?
- Comment se passe l'accès aux espaces publics pour les garçons/hommes ? Pour les filles/femmes ?

Poursuivez la discussion en posant ces questions ou des questions similaires :

- Les filles ont-elles autant de liberté de mouvement que les garçons ?
- Comment les filles et les garçons se comparent-ils en termes de capacité à utiliser les espaces publics ?
- Le niveau de risque dans les espaces publics est-il le même pour les garçons que pour les filles ? Pourquoi ? Pourquoi pas ?
- Ces conditions changent-elles lorsque les garçons ? Lorsque les filles ?
- Que pensez-vous de la nature sexuée de l'espace public ?

Cartographier les lieux à risque

30 minutes

Demandez aux participants de retourner dans leur groupe et d'identifier quatre éléments sur votre carte :

1. Endroits, chemins et itinéraires de promenade où il est risqué pour les filles de se rendre en toute sécurité. Existe-t-il des chemins d'un endroit à l'autre qui sont risqués ? (Par , rentrer chez soi en passant devant un bar la nuit, rentrer à pied de l'école à la maison, marcher à travers les bois jusqu'à la rivière pour laver les vêtements, etc.)
2. Endroits où il est risqué pour les garçons de se rendre en toute sécurité.
3. Moments de la journée où ces lieux sont risqués pour les filles ?
4. Moment de la journée où ces lieux sont risqués pour les garçons ?

Expliquez comment marquer les endroits risqués ou dangereux de la manière suivante : Pour les filles ou les femmes, mettez un X sur l'emplacement.

Pour les garçons ou les hommes, placez un carré autour de l'emplacement. Donnez aux groupes environ 10 minutes pour marquer leur carte.

Une fois l'exercice terminé, demandez à chaque groupe de présenter les résultats de son exercice. Après toutes les présentations, posez la question suivante :

- Quelles sont les zones les plus risquées pour les filles ?
- Pourquoi les filles sont-elles en danger dans ces endroits ?
- Comment cela affecte-t-il leur liberté de mouvement ?

Résumez les lieux à risque où les filles ne se sentent pas en sécurité ou bienvenues. Poursuivez la discussion, mais autour des risques encourus par les garçons.

Demandez :

- Où se situent les zones les plus risquées pour les garçons ?
- Pourquoi les garçons sont-ils en danger dans ces endroits ?
- Comment cela affecte-t-il leur liberté de mouvement ?

Discutez des questions suivantes :

- Comment l'accès limité des filles à des espaces sûrs affecte-t-il ?
- Les garçons sont-ils affectés de la même ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
- Que faut-il changer pour que espaces publics soient sûrs pour les filles et/ou les garçons ?

Discutez de la manière dont les filles peuvent être en sécurité lorsqu'elles marchent vers, depuis ou devant des lieux ou des chemins à risque.

***Note :* Inscrivez les réponses sur une nouvelle feuille de papier.**

Si cela n'a pas été mentionné, discutez de certains de ces conseils de sécurité :

- Marcher en groupe
- Évitez les endroits à risque la nuit.
- Demandez à vos parents ou à des membres de votre famille de vous accompagner à l'aller et au retour dans les endroits à risque.

Demandez : Si quelque chose de grave devait arriver, à qui pourriez-vous vous adresser pour vous aider et/ou vous soutenir ?

***Note :* Inscrivez les réponses sur une nouvelle feuille de papier.**

Remercier chacun pour sa participation.

Demandez si quelqu'un a des questions.

C. Synthèse

5 Mins

Remercier chacun pour sa participation.

- Lancez une discussion sur la session d'aujourd'hui en utilisant ces questions ou des questions similaires :
- Qu'avez-vous appris de cette discussion au sein du club des filles ?
- Comment allez-vous partager ce que vous avez appris avec votre famille et vos amis ?
- **Dites :** Prenez quelques minutes pour écrire ce que vous avez appris dans votre carnet.
- Dites-leur d'aller en groupe pour les protéger de la violence et du harcèlement.
- Clôturez la discussion.

SESSION

18

Gérer le stress et la colère

Durée totale
1 heure

Objectifs d'apprentissage

À l'issue de cette session, les participants seront en mesure de

- Apprenez ce qu'est le stress et comment le gérer.
- Distinguer les réponses appropriées et inappropriées à la colère.

Durée totale :

1 heure

Matériel nécessaire

- Tableau padex
- Marqueurs de couleur
- Ruban adhésif

NOTES DE PRÉPARATION :

Note : La session aborde des questions sensibles qui peuvent nécessiter une intervention plus professionnelle que celle d'un animateur.

Lisez plusieurs fois ce plan de session. Familiarisez-vous avec le contenu et la manière de le présenter.

Cette réunion du club de filles nécessite l'utilisation de tableaux de papier. Trouvez un endroit avec des murs/des arbres pour pouvoir écrire et afficher des feuilles de tableau de papier.

Préparez un tableau à feuilles mobiles en divisant une feuille en quatre sections. En haut de chaque section, écrivez les mots "sentiments", "pensées", "comportements" et "physique"

PLAN DE SESSION :

A. Bienvenue :

5 Mins

Souhaitez la bienvenue aux filles dans le club des filles. Remerciez-les d'être venues.

Demandez si quelqu'un a une question à poser à la suite de la dernière discussion du club des filles.

B. Activités :

50 Mins

Gérer le stress

30 minutes

Rappelez aux filles qu'au cours de la séance 11, nous avons appris à prendre de bonnes décisions. Il peut être difficile de prendre une bonne décision lorsque nous sommes stressées ou en colère, alors aujourd'hui nous allons apprendre quelques moyens de faire face à ces sentiments.

Demandez aux filles ce que signifie le mot "stress". Si elles ne disent pas les points suivants, lisez-les au groupe :

Le stress est un état de tension mentale ou émotionnelle résultant de circonstances difficiles ou défavorables.

Le stress peut être considéré comme la réaction de l'organisme à un changement qui nécessite une adaptation ou une réponse physique, mentale ou émotionnelle.

Elle est généralement ressentie comme une sensation de tension, d'anxiété ou de pression.

Demandez aux filles d'énumérer les symptômes du stress. Reportez-vous au tableau que vous avez préparé et qui comportait quatre catégories de symptômes de stress. Notez au moins quelques-unes des réponses énumérées par les filles, de manière à ce que chacune des quatre catégories ait au moins quelques réponses.

S'elles ne mentionnent aucun des éléments suivants, vous pouvez les lire au groupe

Sentiments :	Réflexions :	Physique :
Anxiété Irritabilité La peur Humeur Embarras	Autocritique Difficultés de concentration ou prendre des décisions Oubli Préoccupation pour le futur Pensées répétitives La peur de l'échec	Muscles tendus Mains froides ou moites Maux de tête Problèmes de dos ou de cou Troubles du sommeil Maux d'estomac Sensation de grande fatigue Respiration rapide Coeur battant Serrer la main Bouche sèche
Comportements : Bégaiement ou difficultés d'élocution Pleurs Agir de manière impulsive Rire nerveusement Crier après ses amis ou sa famille Grincement des dents ou serrement de la mâchoire Augmentation ou diminution de l'appétit		

Demandez aux filles de raconter une expérience récente où elles se sont senties stressées. Ont-elles ressenti l'un ou l'autre ces symptômes ?

Divisez les filles en groupes de 5 et demandez-leur de réfléchir pendant quelques minutes aux moyens de gérer le stress. Puis, dans quelques minutes, demandez-leur de se réunir à nouveau en un seul groupe et chaque groupe peut partager ce dont il a discuté.

Si les techniques de gestion du stress énumérées ci-dessous n'ont pas été citées, assurez-vous de les partager avec les filles.

Respirez profondément ! Le stress nous pousse souvent à respirer superficiellement, ce qui provoque presque toujours plus de stress ! Essayez de prendre une minute pour ralentir et respirer profondément.

: Garder ses sentiments à l'intérieur de soi peut augmenter le stress. Partager ses sentiments avec un ami, un membre de la famille, un enseignant ou un chef religieux peut vous aider à voir votre problème sous un nouvel angle.
Même si c'est un peu embarrassant, le fait de demander de l'aide peu de temps après un problème peut aider à éviter de graves problèmes par la suite. Le fait d'écrire ses pensées et ses sentiments peut également contribuer à clarifier la situation et à vous donner une nouvelle perspective.

Prenez des vacances "minute" : On ne peut pas toujours s'enfuir, mais on peut rêver. Prenez le temps de fermer les yeux et d'imaginer un endroit où vous vous sentez détendu et à l'aise. Remarquez tous les détails de l'endroit choisi, y compris les sons, les odeurs et la température agréables.

Veillez à votre confort physique : Soyez aussi à l'aise physiquement que la situation le permet. Portez des vêtements confortables. S'il fait trop chaud, allez dans un endroit où il ne fait pas chaud. Si votre chaise est inconfortable, déplacez-vous. N'attendez pas que votre inconfort devienne un véritable problème.

Faites de l'exercice: lorsque vous vous sentez nerveux, en colère ou contrarié, relâchez la pression en faisant de l'exercice ou de l'activité physique. Essayez de trouver une activité que vous aimez et du temps régulièrement. Il peut s'agir d'un jeu avec des amis ou d'un travail physique régulier que vous aimez faire. Courir, marcher ou danser peut se faire n'importe où. Travailler dans le jardin, faire le ménage ou jouer avec de jeunes enfants peut soulager le stress, vous détendre et donner de l'énergie ! N'oubliez pas que votre corps et votre esprit travaillent ensemble.

Prenez soin de votre corps : une alimentation saine et un sommeil suffisant nourrissent votre esprit autant que votre corps. Évitez de consommer trop de caféine et de sucre. Un corps bien nourri est mieux à même de faire face au stress, alors mangez bien.

Rire : Conservez votre sens de l'humour, y compris la capacité de rire de vous-même. Partagez des blagues et des histoires drôles avec vos amis. Le rire est bon pour vous !

Gérez votre temps : Planifiez à l'avance. Établissez un programme réaliste pour vous-même et prévoyez du temps pour la réduction du stress. Essayer de tout faire en même temps peut sembler insurmontable. Faites plutôt une liste de ce que vous avez à faire, puis faites une chose à la fois, en la cochant au fur et à mesure qu'est terminée. Faites d'abord les tâches les plus importantes ou les plus désagréables, puis les autres.
la journée sera moins stressante. Sachez reconnaître les moments où vous êtes le plus stressé et accordez-vous des pauses raisonnables, en allant vous promener ou en changeant de décor.

Connaître ses limites : L'une des principales sources de stress réside dans les efforts déployés par les gens pour contrôler des choses sur lesquelles ils n'ont que peu ou pas de pouvoir. Lorsque vous trouvez dans une situation stressante, posez-vous la question suivante : est-ce mon problème ? Si ce n'est pas le cas, laissez . Si c'est le cas, pouvez-vous le résoudre maintenant ? Une fois le problème réglé, laissez-le tranquille. Ne vous tourmentez pas au sujet de la décision et essayez d'accepter les situations que vous ne pouvez pas changer. Dans la vie, de nombreuses circonstances échappent à votre contrôle.

Faut-il toujours avoir raison ? Êtes-vous contrarié lorsque les choses ne vont pas dans votre sens ? Envisagez la coopération ou le compromis plutôt que la confrontation. Cela peut réduire la tension et aider tout le monde à se sentir plus à l'aise.

Pleurer un bon coup : les grands garçons et les grandes filles pleurent. Une bonne crise de larmes en période de stress peut être un moyen sain de soulager votre stress et peut prévenir les maux de tête ou d'autres conséquences physiques du stress. Cependant, pleurer tous les jours peut être un signe de dépression.

Recherchez les bonnes choses autour de vous : Il est facile de ne voir que le négatif lorsqu'on est stressé. Vos pensées peuvent devenir comme une paire de lunettes très sombres, ne laissant entrer que peu de lumière ou de joie dans votre vie. Engagez-vous à remarquer activement cinq bonnes choses autour de vous , comme des moments ou des interactions positifs ou agréables.

Cherchez de l'aide : Soit en consultant un professionnel, soit en discutant avec un adulte de confiance.

Expliquez qu'il existe de nombreuses façons de gérer un stress malsain et que chacun doit trouver les moyens qui lui conviennent !

Faire face à la colère

20 minutes

Expliquez que la colère, comme le stress, est une émotion humaine tout à fait et généralement saine. Elle peut aller d'une légère irritation à une rage intense.

Lorsqu'incontrôlable et destructeur, il peut entraîner des problèmes.

Comme d'autres émotions, elle provoque des changements physiques tels que l'accélération du rythme cardiaque ou une sensation de chaleur.

Cependant, nous ne pouvons pas attaquer physiquement chaque personne ou objet qui nous irrite, nous agace ou nous met en colère. Les lois, les normes sociales et le bon sens imposent des limites à notre colère.

Demandez aux filles de citer des exemples d'expressions inappropriées de la colère. Si les actions ci-dessous ne figurent pas dans la liste, vous pouvez les ajouter à la discussion.

- Crier
- Frapper
- Humilier quelqu'un
- Injures
- Dommages aux biens
- Lancer des objets
- Refuser d'aider une personne dans le besoin

Maintenant, **demandez aux** filles d'énumérer les expressions appropriées de la colère. Si les actions ci-dessous ne sont pas listées, vous pouvez les lire à haute voix.

- Exprimer calmement une opinion
- Quitter la situation
- Compter jusqu'à 10 avant de répondre

Expliquez que la colère peut être gérée. L'objectif de la gestion de la colère est de réduire à la fois sentiments émotionnels et la réponse physique que la colère provoque. Vous ne pouvez pas vous débarrasser des choses ou des personnes qui vous mettent en colère, ni les éviter, ni les changer, mais vous pouvez apprendre à contrôler vos réactions.

C. :Synthèse

Remercier chacun pour sa participation.

Lancez une discussion sur la leçon d'aujourd'hui en utilisant ces questions ou des questions similaires :

- Qu'avez-vous appris de cette réunion du Club des filles ?
- **Dites :** Prenez quelques minutes pour écrire ce que vous avez appris dans votre carnet.
- **Demande :** Quelqu'un a-t-il une question à poser ?
- Dites-leur d'aller en groupe pour les protéger de la violence et du harcèlement.
- Clôturez la discussion.

SESSION

19

Se protéger des contacts indésirables

Durée totale
1 heure 10 minutes

Objectifs d'apprentissage

A la fin de cette session, les filles pourront :

- Décrire les différents types 'attouchements et ce qu'ils peuvent faire ressentir.
- Décrire les moyens de se protéger contre les contacts inconfortables ou non désirés.

Durée totale :

1 heure 10 minutes

Matériel nécessaire :

- Tableau padex
- Marqueurs de couleur
- Ruban adhésif
- Papier vierge - 30 à 40 feuilles (environ deux fois le nombre de participants)
- Annexe : Scénarios d'attouchements non désirés (à l'adresse suivante fin de ce plan de session)

NOTES DE PRÉPARATION :

Lisez plusieurs fois ce plan de session, y compris l'annexe. Familiarisez-vous avec le contenu et la manière de le présenter.

Dessinez un carré noir au dos de 20 à 25 feuilles de papier (ou suffisamment de feuilles pour tous les participants).

PLAN DE SESSION :

A. Bienvenue :

5 Mins

Souhaitez la bienvenue aux filles qui reviennent au Club des filles. Remerciez tout le monde d'être venu.

Demandez si quelqu'un a des questions concernant la dernière réunion du Club des filles.

Dites : Nous allons aborder des sujets sensibles. Il n'est pas nécessaire de partager vos expériences personnelles sur ces questions, à moins que vous ne souhaitiez. Si quelqu'un partage quelque chose aujourd'hui, n'oublions pas le garder privé et confidentiel au sein du groupe - n'en parlez pas aux autres. Enfin, si vous souhaitez parler de l'expérience de quelqu'un d'autre sur ces questions, veuillez dire "quelqu'un que je connais" au lieu de "mon cousin" ou "ma sœur" afin de protéger sa vie privée.

B. Activités : :

60 Mins

Qu'est-ce que j' pense ?

20 minutes

Rappelez à tout le monde que les gens peuvent traiter les filles différemment lorsqu'elles atteignent la puberté et au-delà. Nous en avons parlé lors d'une réunion précédente du Club des filles.

Expliquez que les amis et les membres de la famille montrent souvent leur affection et leur attention par le toucher. Mais lorsqu'un toucher vous met mal à l'aise ou est effectué par des personnes extérieures à votre famille, il est important de savoir ce qu'il faut faire et comment rester en sécurité.

Donnez à chaque fille une feuille de papier vierge d'un côté et un carré noir de l'autre (Note : Préparée à l'avance - voir les notes de préparation).

*Note : **Préparé à l'avance - voir les notes de préparation.***

Expliquez l'exercice :

Je vais lire une phrase.

Si vous pensez qu'il s'agit d'une bonne touche, tenez le côté uni du papier.

Si vous pensez qu'il s'agit d'un mauvais toucher (inconfortable), tenez le côté avec le carré noir. Si vous n'êtes pas sûr, ne présentez pas le papier.

Lisez une à une les affirmations suivantes. Après chaque affirmation, dites : Levez le côté de la feuille qui décrit ce qu'ils ressentent par rapport au toucher.

- Ta mère t'embrasse.
- Un câlin de votre professeur
- Un câlin d'un camarade de classe
- Un professeur vous tape dans le dos parce que vous avez fait du bon travail.
- Un câlin de ton père.
- Un enseignant vous touche les fesses.
- Un ami t'accompagne à l'école et te tient la main
- Ton oncle te serre dans ses bras
- Quelqu'un touche votre poitrine
- Un garçon vous accompagne à l'école et de toucher vos parties intimes.
- Un garçon vous fait toucher ses parties intimes
- Une petite amie vous tient la main en rentrant de l'école
- Un parent ou un membre de la famille touche votre poitrine ou vos parties intimes
- Ta tante t'embrasse pour te dire au revoir.
- Quelqu'un vous touche d'une manière qui vous met mal à l'aise. Si les filles présentent des cartes différentes, demandez-leur pourquoi elles ont choisi leur réponse.

Expliquez qu'il existe différents types de contacts : les bons contacts, les mauvais contacts ou les contacts confus (pas tout à fait bons ou mauvais).

Faites remarquer que l'on peut savoir de quel type de toucher il s'agit en fonction de ce que l'on ressent.

Faites confiance à vos propres sentiments !

Dites : N'oubliez pas que votre corps appartient. C'est vous qui décidez qui vous touche et quand. Quelle que soit la personne, vous avez le droit d'être à l'abri des contacts non désirés.

Insistez sur le fait que si quelqu'un vous touche d'une manière qui vous met mal à l'aise, vous met mal à l'aise ou vous rend mal à l'aise, dites-le à un adulte de confiance ou à quelqu'un avec qui vous vous sentez en sécurité.

Rappelez aux filles : Ce n'est JAMAIS de votre faute si quelqu'un vous touche d'une manière qui met mal à l'aise.

10 minutes

Compétences en matière de refus

Demandez aux filles d'expliquer les techniques de refus qu'elles ont apprises et pratiquées lors des réunions précédentes du Club des filles.

Note : Encouragez les filles à citer toutes celles dont elles se souviennent. Inscrivez-les sur le tableau de papier.

Expliquez que les compétences de refus doivent être utilisées lorsque vous vous sentez harcelé(e), intimidé(e), exposé(e) à un risque d'agression sexuelle et dans le cadre de votre plan de sécurité lorsque vous vous promenez dans des endroits à risque. Vous devez savoir à l'avance ce que vous ferez dans les situations inconfortables.

Rappelez aux filles que lorsque des choses effrayantes arrivent, il est naturel de se figer et d'avoir du mal à réagir. C'est pourquoi il est important de pratiquer nos techniques de refus. Mais n'oubliez pas que même si vous n'êtes pas en mesure de refuser ou de réagir, la violence n'est jamais de votre faute.

Examiner les compétences de refus et en faire la démonstration :

Faites confiance à votre instinct !	Si vous vous sentez mal à l'aise, restez à l'écart.
Soyez clair	Soyez clair sur ce que vous n'accepterez pas
Dites clairement ce que vous voulez	Un simple "non" : "Non, merci" ou "Non".
	Un "non" catégorique : "Non !" "Ne fais pas ça !
	"Non" répétitif : "Non, , NON !!!"
Utiliser une voix forte	Parlez d'une voix forte.
	Si nécessaire, appelez à l'aide si vous êtes seul et que vous sentez en danger.
Créer une distance	S'éloigner de la personne ou du lieu.
	Quittez les lieux et mettez-vous en sécurité.
Restez à l'écart.	Si vous pensez que vous allez subir des pressions, 'accompagnez pas la personne.
La sécurité en nombre.	Gardez des amis de confiance à proximité.
Faire appel à un soutien.	Menacer d'en parler à une personne ayant de l'autorité ou du pouvoir (parents, conseillers, proches et police).

Passez en revue le tableau de papier et ajoutez toute compétence de refus non mentionnée par les filles au début cet exercice.

Demandez aux filles de montrer les techniques de refus.

Insistez sur le fait que la chose la plus importante que vous puissiez faire est de prévoir ces situations. Sachez ce que ferez si quelqu'un touche d'une manière qui met mal à l'aise.

Exercice sur les attouchements indésirables (environ 30 minutes)

20 minutes

Insistez sur le fait qu'il n'y a pas de mal à dire "non" à tout ce qui vous met mal à l'aise, vous rend mal à l'aise ou vous perturbe. Vous n'êtes pas obligé de faire ce que vous ne voulez pas faire.

Répartissez les filles en 5 petits groupes.

Expliquez l'exercice :

> Je donnerai à chaque groupe un scénario différent.
>
> Au sein de votre petit groupe, discutez de ce que vous ferez dans la situation qui vous est proposée.

Expliquez à chaque groupe quel est leur scénario et demandez-leur de discuter de la manière dont ils géreraient la situation.

Note : Voir l'annexe : Scénarios d'attouchements indésirables à la fin de ce plan de session.

Après environ 6 à 7 minutes, invitez l'un des petits groupes à décrire son scénario et ce qu'il pourrait faire dans cette situation.

Lorsque c'est fait, remerciez-les pour leur bon travail.

Discutez des adultes de confiance qui vous soutiennent et à qui vous pouvez parler de sécurité.

Discutez des endroits où les filles peuvent aller pour se sentir en sécurité

lorsqu'elles se sentent mal à l'aise. Si cela n'a pas été mentionné, posez des questions sur ces lieux

de sécurité potentiels :

- Tout lieu public où il y a des gens ; comme un marché
- Le domicile d'un parent de confiance ou d'une famille proche,
- Église
- L'école

Demande : Quelqu'un a-t-il une question à poser ?

C. Synthèse

5 Mins

Remerciez chacun pour sa participation. Lancez une discussion sur la session d'aujourd'hui en utilisant ces questions ou des questions similaires :

- Qu'avez-vous appris de cette réunion du Club des filles ?
- **Demandez :** Comment allez-vous partager ce que vous avez appris avec votre famille et vos amis ?
- **Dites :** Prenez quelques minutes pour écrire ce que vous avez appris dans votre carnet.
- **Demande :** Quelqu'un a-t-il une question à poser ?
- Dites-leur d'y aller en groupe pour les protéger de la violence et du harcèlement.
- Clôturez la discussion.

Annexe : Scénarios d'attouchements indésirables

Scénario 1 : Vous rentrez chez vous avec des garçons. L'un d'eux se retourne et touche vos parties intimes. Vous ne le voulez pas. Que faites-vous ?

Scénario 2 : alors que vous discutez avec un enseignant, celui-ci vous touche les seins. Cela met mal à l'aise. Que dites-vous et que faites-vous ?

Scénario 3 : un oncle vous demande de vous asseoir sur ses genoux. Il commence alors à regarder vos seins et vos parties intimes. Cela vous met très mal à l'aise. Que faites-vous ?

Scénario 4 : un homme vous observe lorsque vous vous rendez à l'école ou au marché. Un jour, il vous propose vous donner un téléphone en échange d'une "faveur". Que dites-vous et que faites-vous ?

Scénario 5 : Vous rentrez de l'école à pied et un garçon s'approche de vous, passe devant vous et vous touche les fesses. Que dites-vous et que faites-vous ?

SESSION

20

Bons amis, mauvais amis

Durée totale
1 heure

Objectifs d'apprentissage

À l'issue de cette session, les participants seront en mesure de

- Décrire les qualités qu'ils jugent importantes chez un bon ami
- Comprendre ce qu'est la pression des pairs
- Connaître les moyens les plus courants de réagir à la pression des pairs

Durée totale :

1 heure

Matériel nécessaire

- Aucun

NOTES DE PRÉPARATION :

Lisez ce plan de session. Familiarisez-vous avec le contenu et la manière de le présenter.

PLAN DE SESSION :

A. Se rassembler :

5 Mins

Accueillez les filles à la session du Club des filles. Remerciez-les d'être venues.

Demandez si quelqu'un a une question concernant la dernière session du Club des filles.

Remerciez les filles pour leur participation.

B. Activités : Durée totale - 50 minutes

5 Mins

Ami(e) recherché(e)

10 minutes

Expliquez qu'aujourd'hui, nous allons parler des qualités qui font un bon ami.

Pour commencer, chaque fille créera une publicité radio de 30 secondes, comme si elle cherchait une nouvelle amie. Demandez aux filles d'indiquer les qualités, les intérêts et les passe-temps qu'elles recherchent chez cette nouvelle amie, pourquoi les amis sont importants et pourquoi il est important d'être une bonne amie. Elles peuvent penser à une bonne amie qu'elles ont déjà pour trouver idées pour leur annonce.

Donnez aux filles 5 minutes pour préparer leur publicité.

Répartissez-les en cinq groupes et demandez à chaque fille de partager sa publicité avec son groupe.

Une fois que toutes les filles se sont exprimées, invitez-les à se retrouver pour discuter des questions suivantes :

- Tous les membres de votre groupe recherchaient-ils les mêmes qualités ?
- Pensez-vous que les filles et les garçons recherchent les mêmes qualités chez un ami ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
- Quelles sont les qualités que vous offrez à un ami ou à une amitié ?

Pression des pairs

30 minutes

Expliquez que vous venez de parler de toutes les qualités que nous aimerions trouver chez un bon ami. Cependant, il arrive que nos bons amis aient aussi des qualités négatives. Celles-ci peuvent les amener à essayer de nous influencer pour que nous fassions des choses que nous ne voulons pas faire ou qui ne sont pas bonnes pour nous. C'est ce qu'on appelle la pression des pairs. Quelqu'un peut-il donner un exemple de pression exercée par les pairs ?

Laissez les filles donner des exemples. Expliquez ensuite que nous allons travailler sur la façon dont nous pouvons résister à la pression des pairs en examinant quelques situations courantes de pression des pairs.

Répartissez les filles en 5 groupes et donnez à chaque groupe un exemple de la liste ci-dessous. Dites-leur qu'elles auront 10 minutes pour imaginer un sketch mettant en scène le problème et la solution. Elles présenteront ensuite leur sketch à l'ensemble du groupe.

1. Un groupe de filles est assis ensemble et discute de la dernière mode. Elles commencent à se moquer d'une fille qui n'a pas pu s'acheter de nouveaux vêtements ces derniers temps. Une autre fille se sent mal pour celle dont elles se moquent, mais sait pas si elle doit se joindre au groupe. Créez un sketch qui montre comment la fille qui se sent mal pourrait gérer la situation avec assurance.
2. Un groupe de garçons regarde un match de football. Ils plaisantent et passent un très bon moment ensemble. L'un des garçons du groupe sort de l'alcool de son sac à dos. Il commence à boire et essaie d'inciter les autres à boire aussi. Il dit qu'il y a plus à boire dehors et essaie de pousser ses amis à se joindre à lui pour boire. Certains de ses amis acceptent. Créez un sketch montrant comment les amis qui ne sont pas d'accord pourraient gérer cette situation.

3. Un groupe d'amies discute du fait qu'elles détestent faire leurs devoirs. Chacune d'entre elles se vante du peu de temps qu'elle passe à étudier. L'une des amies explique aux autres l'importance de l'éducation et du temps passé à étudier. Créez un sketch montrant comment la jeune fille utilise ses capacités de persuasion et d'affirmation de soi pour influencer positivement ses amies.

4. Un groupe d'amis traîne sur le marché et parle de ennuis. Ils aimeraient vraiment avoir quelque chose à faire. L'un d'entre suggère d'entrer dans le magasin du marché et de voler du chocolat. Quelques-uns des amis acceptent - excités à l'idée de faire quelque chose en cette journée ennuyeuse ! Alors que le groupe se dirige vers le marché, l'une d'entre elles n'est pas très à l'aise avec l'idée et suggère d'aller chez elle à la place. Pour convaincre ses amis de ne pas voler, elle leur explique les dangers du vol. Elle explique également à quel point c'est excitant et amusant pour tous les amis de passer du temps ensemble chez elle. Créez un sketch montrant la pression négative et positive des pairs et les avantages qu'il y a à éviter la pression négative des pairs.

5. Deux amies jouent à un jeu et cassent accidentellement un plat. La fille qui a cassé le plat a peur de dire à sa mère ce qui s'est passé, car elle pourrait avoir des ennuis. Son amie lui dit de mentir à sa mère et de dire que c'est son petit frère qui a cassé le plat. La jeune fille ne veut pas mentir, mais elle veut aussi que son amie l'aime bien et ne la prenne pas pour un bébé. Créez un sketch dans lequel la jeune fille est capable de faire ce qu'elle pense être juste, même si son amie n'est pas d'accord.

Remerciez toutes les filles pour leur participation. Lancez une discussion pour passer en revue les points clés suivants. Posez-leur les questions suivantes et laissez-leur le temps d'y répondre. Si l'une idées principales leur échappe, n'oubliez pas de la lire au groupe.

Qu'est-ce que la pression des pairs ? Réponse : la pression sociale exercée par les membres du groupe de pairs d'une personne pour qu'elle prenne certaines mesures, adopte certaines valeurs ou se conforme à d'autres règles afin d'être acceptée.

Quels sont les types de pression exercée les pairs ? Réponse : pression pour porter certains vêtements, aimer certaines choses, faire certaines activités, essayer l'alcool, etc.

D'où vient la pression des pairs ? Réponse : à l'école, à la maison ou dans la communauté.

Comment peut-on éviter la pression des pairs ? Réponse : passer du temps avec des personnes qui ont les mêmes intérêts et les mêmes valeurs que vous, dire "non" en utilisant des techniques d'affirmation de soi, prendre la défense de quelqu'un pour l'aider à se sentir à l'aise pour faire le choix qu'il veut, essayer de ne pas juger les autres.

Où peut-on trouver de l'aide si l'on est confronté à une pression trop forte de la part de ses pairs ? Réponse : les frères et sœurs plus âgés, les amis proches, les parents, les enseignants, les responsables de la communauté, les membres de notre club, etc.

Pour conclure, demandez à chaque fille de citer une stratégie spécifique qu'elle serait prête utiliser pour résister à la pression de ses pairs.

C. Durée totale - 5 minutes

Remercier chacun pour sa participation.

Lancez une discussion sur la session d'aujourd'hui en utilisant ces questions ou des questions similaires :

- Qu'avez-vous appris de cette réunion du Club des filles ?
- Demandez aux filles de s'exercer d'abord avec des amis jusqu'à ce qu'elles se sentent à l'aise avec la technique.
- Demande : Quelqu'un a-t-il une question à poser ?
- Demandez aux filles de noter dans leur carnet quelques-unes de leurs stratégies préférées pour résister à la pression des pairs.
- Dites-leur d'y aller en groupe pour les protéger de la violence et du harcèlement.
- Clôturez la discussion.

SESSION

21

Gestion positive des conflits

Durée totale
1 heure 10 minutes

Objectifs d'apprentissage

À l'issue de cette session, les participants seront en mesure de

- **Décrire les moyens de gérer les conflits.**
- **Démontrer les moyens de gérer les conflits de manière positive et sans violence.**

Durée totale :

1 heure 10 minutes

Matériel nécessaire :

- **Tableau padex**
- **Marqueurs de couleur**
- **Ruban adhésif**
- **Annexe : Histoires de communication positive (voir à la fin de ce plan de session)**

NOTES DE PRÉPARATION :

Lisez plusieurs fois ce plan de session, y compris l'annexe. Familiarisez-vous avec le contenu et la manière de le présenter.

Recherchez des ressources et des lieux où les filles peuvent se rendre en cas de violence à la maison. Demandez conseil aux superviseurs, aux prestataires de soins de santé, aux chefs religieux et coutumiers des communautés, etc.

A. Se rassembler :

20 Mins

Accueillez les filles à la session du Club des filles. Remerciez-les d'être venues.

Demandez si quelqu'un a une question à poser lors de la dernière session du Club des filles.

Faites un exercice :

Demandez à un volontaire de jouer une émotion qu'il pourrait ressentir lors d'une dispute ?

Qui peut deviner ce qu'elle ressent ?

Après que quelqu'un a deviné la bonne émotion, demandez à quelqu'un d'autre de jouer une émotion différente au cours d'une dispute ?

Qui peut deviner ce qu'elle ressent ?

Lorsque quelqu'un devine la bonne émotion, demandez à quelqu'un d'autre de jouer une émotion différente au cours d'une dispute.

Continuez jusqu'à ce qu'un total de cinq participants aient joué différentes émotions.

Expliquez que pendant les conversations avec les gens, nous pouvons être émotifs et ne pas utiliser meilleures techniques de communication. Parfois, la conversation peut devenir blessante.

Rappelez à tout le monde que nos émotions proviennent de la partie du cerveau qui mûrit en premier, ce qui explique pourquoi vous êtes plus émotif à ce moment-là.

Demandez-leur ce qu'elles doivent faire si elles se sentent émotives au cours d'une

conversation. Rappelez aux filles ce qu'il faut faire pour prendre une bonne décision.

Si ce n'est pas mentionné, dites-le : Arrêtez-vous, réfléchissez, puis parlez.

80 Mins

B. Activités :

Communication non violente

15 minutes

Mentionnez que vous avez appris et pratiqué de bonnes compétences en matière de communication et de négociation.

Expliquez qu'il y a une compétence dont nous n'avons pas parlé. Il s'agit de la manière de faire preuve de compréhension et de respect pour le point de de l'autre personne, et de la manière de soutenir les autres en les écoutant.

Discuter de l'importance de faire preuve de compréhension et d'empathie lors de conversations difficiles :

- Parfois, votre interlocuteur ne sait pas bien s'exprimer. Si elle est émotive, elle peut se mettre en colère.
- Lorsque vous essayez de comprendre l'autre personne, cela l'aide à rester calme.
- Lorsque vous exprimez votre compréhension en reconnaissant le point de vue de l'autre personne, cela ne signifie pas que vous êtes d'accord avec elle.
- Lorsque les gens ont le sentiment que vous avez "entendus", ils sont plus enclins à communiquer avec vous et à s'ouvrir.

Donnez des exemples de moyens d'exprimer de la compréhension ou de l'empathie même lorsque quelqu'un est en colère contre vous, afin de ne pas générer de conflit :

"Je comprends que vous soyez en colère parce que je ne suis pas arrivé à l'heure."

"Je comprends que tu sois fâché parce que je n'ai pas fini mes corvées".

"Désolé que tu sois fâché contre moi parce que je n'ai pas voulu jouer avec toi."

"Je comprends que tu sois en colère parce que je ne t'aide pas à faire tes devoirs.

Demandez aux filles de penser à une conversation difficile qu'elles ont eue récemment et aux moyens qu'elles pu mettre en œuvre pour se montrer plus compréhensives.

> ***Note :*** ***Encouragez plusieurs filles à partager la situation et à dire comment elles auraient pu exprimer plus de compréhension au cours d'une conversation).***

Expliquez que lorsque vous reconnaissez les sentiments d'une autre personne, cela ne signifie pas que vous êtes d'accord avec elle. Mais cela permet à la personne de sentir que vous l'avez entendue.

Soulignez que cela demande de l'entraînement, que ce n'est pas naturel. Normalement, notre première réaction est d'élever la voix, de crier ou de nous mettre en colère.

Passez en revue les quatre étapes à suivre pour communiquer lors d'une conversation difficile :

Étape 1 : Restez calme. Rappelez-vous les règles de base que vous êtes fixées. (Compétence de négociation n° 1)

Étape 2 : Reconnaître les sentiments ou les émotions de l'autre personne.

Étape 3 : Reconnaissez ce que vous pensez avoir entendu la personne dire.

Étape 4 : Exposez votre point de vue/argument, même s'il est différent, de manière calme et respectueuse. Discutez de quelques exemples :

> Je comprends que tu sois fâché contre moi parce que je n'ai pas fait mes corvées. Je vois que tu es en colère parce que je n'ai pas réussi mon cours de mathématiques.
>
> Je sais que tu es déçu que je n'aie pas préparé le dîner. Je vois que tu t'es inquiété parce que je suis rentré tard.

Demandez aux filles si elles peuvent donner des exemples de la façon dont elles expriment leur compréhension. (Note : Encouragez plusieurs filles à donner des exemples, même s'ils ne sont pas parfaits).

Demandez si quelqu'un a des questions.

Exercice

45 minutes

Lisez l'histoire n° 1 de l'annexe : Histoires de communication positive.

Demandez aux filles comment "Miriam" peut désamorcer la situation. (Note : Encouragez une discussion animée sur les façons dont Miriam peut répondre à sa mère, d'abord en atténuant l'émotion).

Après la discussion, posez les questions suivantes :

- Que pensez-vous des solutions proposées ?
- La conversation a-t-elle suivi les 4 étapes (rester calme, reconnaître les sentiments de la personne et exprimer sa compréhension du point de vue de l'autre) ?
- Quel langage verbal et corporel positif Miriam pourrait-elle utiliser au cours de la conversation avec sa mère ?
- Des suggestions d'amélioration ?

Lisez l'histoire n°2 et demandez comment Almaz peut répondre à sa mère.

Note : ***Encouragez une discussion animée sur les façons dont Almaz peut répondre à sa mère.***

Après la discussion, posez les questions suivantes :

- Que pensez-vous des solutions proposées ?
- Leur conversation a-t-elle suivi les trois étapes (rester calme, reconnaître les sentiments de la personne et exprimer sa compréhension du point de vue de l'autre) ?
- Quel langage verbal et corporel positif Almaz pourrait-elle utiliser au cours de la conversation avec sa mère ?
- Des suggestions d'amélioration ?

Une par une, poursuivez la lecture et la discussion sur les deux autres histoires de l'annexe. Après chaque histoire, posez les questions suivantes aux filles :

- Que pensez-vous des solutions proposées ?
- Leur conversation a-t-elle suivi les trois étapes (rester calme, reconnaître les sentiments de la personne et exprimer sa compréhension du point de vue de l'autre) ?
- Quel langage verbal et corporel positif la jeune fille pourrait-elle utiliser au cours de sa conversation avec le membre de sa famille ?
- Des suggestions d'amélioration ?

Remercier les participants pour leur excellent travail.

Posez la question : Quelles sont les 4 étapes des conversations difficiles ?

Si elles n'ont pas été mentionnées, répétez :

Restez calme. Rappelez-vous les règles de base que vous êtes fixées. (S'arrêter, compter jusqu'à 10, puis parler)

Affirmer les sentiments ou les émotions de l'autre personne.

Répétez ce que vous pensez avoir entendu la personne dire, mais avec vos propres mots.

Exprimez votre position de manière calme et respectueuse.

Demandez : Comment utilisez-vous ces étapes en cas de conflit avec vos amis ou les membres de votre famille ? Donnez des exemples.

Note : ***Encouragez une discussion sur la façon dont les filles peuvent utiliser les trois étapes avec leurs amis et à la maison. Demandez des exemples.***

Demandez pourquoi il est important de trouver des moyens non blessants de communiquer et de résoudre les problèmes.

Expliquez que les techniques de communication que vous apprenez permettent de désamorcer les conversations difficiles qui peuvent déboucher sur des disputes enflammées ou des actes de violence.

Soulignez qu'il est important de savoir comment rester en sécurité lors de conversations difficiles.

Demandez : En cas de violence au cours d'une conversation, où pouvez-vous aller chercher de l'aide ?

Note : ***Encouragez les filles à discuter des endroits où elles peuvent demander l'aide d'un adulte de confiance en cas de violence à la maison.***

Demandez si quelqu'un a des questions.

C. Synthèse

5 Mins

Remercier chacun pour sa participation.

Lancez une discussion sur la session d'aujourd'hui en utilisant ces questions ou des questions similaires :

- Qu'avez-vous appris de cette discussion au sein du Club des filles ?
- **Dites :** Prenez quelques minutes pour écrire ce que vous avez appris dans votre livret.
- Invitez-les à revoir les objectifs qu'ils ont énumérés lors de la session sur les objectifs et les aspirations, et à rédiger de nouveaux objectifs s'ils déjà atteint les précédents.
- **Demande :** Quelqu'un a-t-il une question à poser ?
- Dites-leur d'aller en groupe pour les protéger de la violence et du harcèlement.
- Clôturez la discussion.

Annexe : Scénarios d'attouchements indésirables

Histoire n° 1 : La mère de Miriam revient à la maison avec une nouvelle robe pour elle. Sa sœur cadette, qui a un an de moins qu'elle, devient jalouse et commence à se disputer avec Miriam. Comment Miriam parvient-elle à désamorcer la situation ?

Histoire n° 2 : La mère d'Almaz rentre à la maison et commence à lui crier dessus parce qu'elle n'a pas fini de nettoyer la maison. Mais Almaz a un examen demain. Son objectif est de passer dans la classe supérieure. Comment Almaz répond-elle à sa mère ?

Histoire n° 3 : Lily discute avec des garçons du Boys Club. Le frère de Lily est contrarié de la voir en compagnie de garçons.

Histoire n° 4 : Tigrist est à la maison lorsque son père rentre du travail. Celui-ci est contrarié par le fait qu'elle n'aide pas sa mère à préparer le dîner. Tigrist aidait son frère à étudier pour son examen du lendemain. Comment peut-elle répondre à son père ?

SESSION

22

Chanson et danse de l'école

Durée totale
1 heure 10 minutes

Objectifs d'apprentissage À l'issue de cette session, les participants seront en mesure de

- Décrire les moyens de rester à l'école en utilisant des chansons, de la danse ou du théâtre.

Durée totale :

1 heure 10 minutes

Matériel nécessaire :

- Tableau Padex
- Marqueurs de couleur
- Ruban adhésif
- Musique, si possible

NOTES DE PRÉPARATION :

Lisez plusieurs fois ce plan de session. Familiarisez-vous avec le contenu et la manière de le présenter.

Prévoyez des feuilles de tableau de papier et des marqueurs au cas où vous souhaiteriez consigner les commentaires sur papier.

PLAN DE SESSION : :

5 Mins

A. Bienvenue :

Souhaitez la bienvenue aux filles au Club des filles. Remerciez-les d'être venues.

Demandez si quelqu'un a des questions concernant la dernière discussion du Club des filles.

B. Activités : Durée totale - 75 minutes

5 Mins

Introduction

15 minutes

Dites : Levez-vous et formez un cercle.

Demandez aux filles de penser à leurs pairs (filles et garçons) dans le village

Demandez-leur quelles sont les raisons pour lesquelles elles ne peuvent pas aller régulièrement à l'école. Encouragez les filles à partager leurs idées.

*Note : **Inscrivez leurs réponses sur le tableau de papier.***

Si elle n'est pas mentionnée, **demandez-la** :

- Leurs tâches ménagères les empêchent-elles de faire leurs devoirs ou d'aller à l'école ?
- Doivent-ils s'occuper de leurs frères et sœurs ou d'enfants plus jeunes à la maison ?
- Doivent-ils se rendre au travail avec un parent ?
- La menstruation les retient-elle à la maison ?
- Sont-ils victimes d'intimidation ?
- Habitent-ils loin de l'école ?

Expliquez que nous allons réfléchir à des moyens d'aider vos amis à rester à l'école car, comme nous le savons tous, l'école est bonne pour nous. C'est un endroit amusant où nous pouvons apprendre beaucoup de choses et rencontrer de nouveaux amis. L'école est importante pour nous permettre d'avoir plus d'opportunités à l'avenir et de réaliser nos rêves.

Exercice de théâtre et de chant à l'école

45 minutes

Dites : Vous allez travailler en deux équipes pour cet exercice.

Divisez les filles en deux équipes : L'équipe A et l'équipe B.

Dites : L'équipe A doit composer une chanson et/ou une danse sur les raisons pour lesquelles il est important les filles et les garçons restent à l'école.

Dites : La chanson peut être n'importe quoi, mais vous devez inclure quelque chose à propos de.. :

Pourquoi rester à l'école ? Comment rester à l'école ?

Dites : La tâche de l'équipe B est de créer une pièce de théâtre sur une fille qui a du mal à aller à l'école pour une raison ou une autre. La pièce doit inclure :

Les défis auxquels une fille est confrontée lorsqu'elle va à l'école

Quelques solutions au(x) défi(s) que la jeune fille peut mettre en œuvre.

Les façons dont ses amis, ses pairs et sa famille peuvent l'aider à rester ou à retourner à l'école.

Donnez aux équipes 20 minutes pour développer leur théâtre, leur chant et leur danse.

Lorsque c'est fait, **demandez à l'**équipe A de venir à l'avant et d'interpréter sa chanson et/ou sa danse.

Applaudissez l'équipe A.

Dites : "Remerciez-les pour leur magnifique chanson et/ou danse.

Demandez à l'équipe B de venir à l'avant et de jouer sa pièce.

Applaudissez l'équipe B. **Dites :** Remerciez-les pour leur magnifique pièce.

Demandez : Comment pensez-vous que votre chanson, votre danse et/ou votre pièce de théâtre pourrait aider d'autres filles à rester à l'école ?

*Note : **Encouragez de nombreuses filles à apporter leur contribution.***

Demandez : Aimeriez-vous présenter vos pièces de théâtre, vos chansons et vos danses dans la communauté ? Si oui, où ?

Demande : Quelqu'un a-t-il des questions ?

C. Synthèse

5 Mins

Remerciez chacun pour sa participation créative aujourd'hui. Lancez une discussion sur la session d'aujourd'hui en utilisant ces questions ou des questions similaires :

- Qu'avez-vous appris de cette réunion du Club des filles ?
- **Demandez :** Comment allez-vous partager ce que vous avez appris avec votre famille et vos amis ?
- **Dites :** Prenez quelques minutes pour écrire ce que vous avez appris dans votre carnet.
- **Demande :** Quelqu'un a-t-il une question à poser ?
- Dites-leur d'aller en groupe pour les protéger de la violence et du harcèlement.
- Clôturez la discussion.

SESSION

23

Synthèse et prochaines étapes

Durée totale
2 heures

Objectifs d'apprentissage

À la fin de cette session, les filles et les garçons seront en mesure de

- Décrivez une ou deux réalisations résultant de votre participation au Club des filles.
- Fournir des certificats à tous les acteurs ayant participé à la session.

Durée totale :

2 heures

Matériel nécessaire :

- Tableau padex
- Marqueurs de couleurs
- Ruban adhésif
- Certificats de réussite signés pour chaque participante au club de filles.
- Certificats de réussite signés pour les animatrices des clubs de filles
- Rafraîchissements

NOTES DE PRÉPARATION :

Lisez plusieurs fois ce plan de session. Familiarisez-vous avec le contenu et la manière de le présenter. Adaptez cette session aux coutumes locales et aux lignes directrices et ressources du projet.

Organiser une cérémonie de clôture pour les membres de la communauté locale afin de reconnaître les efforts des filles et de remercier les familles, les membres de la communauté et les responsables locaux pour leur soutien au programme.

Prévoir un espace pour la cérémonie de clôture. Il peut s'agir d'un espace différent de celui où se déroulent habituellement les clubs de filles.

Invitez les animatrices du club de filles à co-animer l'activité et à participer à la cérémonie de clôture.

Faire appel à des bénévoles des clubs de filles pour aider à organiser la cérémonie de clôture. Invitez les parents ou tuteurs des filles, le cas échéant.

Invitez les membres de la communauté, les responsables locaux, les dignitaires et le personnel du projet à la clôture de la cérémonie.

Invitez quelqu'un à faire les derniers commentaires lors de la cérémonie de clôture et des invités d'honneur à remettre les certificats.

Prévoir et préparer les rafraîchissements qui seront servis.

PLAN DE SESSION :

A. Bienvenue :

20 Mins

Souhaitez la bienvenue à tous les participants à la cérémonie de clôture. Remerciez-les d'être venus.

Remercier tout le monde d'être venu soutenir les filles qui ont participé aux réunions du Club au cours de l'année écoulée. Disons que nous sommes fiers de ce que les filles ont accompli, de ce qu'elles ont partagé et appris.

Dites : Ils n'auraient pas pu le faire sans le soutien de leur famille et de leur communauté.

Remerciez les filles pour leur temps et leurs efforts. Remerciez tout le monde d'avoir aidé leurs filles à atteindre leurs objectifs.

Réalisations des filles

45 minutes

Demandez aux filles de se lever et de dire une ou deux choses qu'elles ont accomplies au Club des filles au cours de l'année écoulée, et une ou deux choses qu'elles ont apprises et dont elles sont fières.

Féliciter les filles pour leur engagement et leur travail au cours de l'année écoulée.

Demandez aux parents et/ou aux membres de la communauté de faire des remarques sur les résultats qu'ils ont constatés suite à la participation des filles aux discussions du club.

Remercier les parents et les membres de la communauté qui soutiennent leurs enfants dans le processus d'apprentissage.

Soulignez qu'ils ont démontré leur volonté d'apprendre à faire de bons choix, à traiter tout le monde avec respect, à travailler pour réaliser leurs espoirs et leurs rêves et à vivre une vie saine et productive sans violence.

Par conséquent, pour réaliser le rêve des filles, il faut leur rappeler que tout le monde, les parents, les partenaires du projet TGG/ALM doivent avoir une responsabilité.

Proposer un programme de divertissement (musique, théâtre, poème).

Ensuite, invitez les invités du jour et donnez-leur la parole.

Remise du certificat par linvité d'honneur. Il peut s'agir d'administrateurs de district, de représentants des groupes de surveillance des femmes, de membres de l'école tels que le directeur ou les enseignants. Ils remettent des certificats aux participantes qui ont assisté aux discussions du club de filles à la fin de l'événement.

Ensuite, les invités ont remis des certificats aux animateurs qui ont mené la discussion sans relâche.

Remarques finales

10 Mins

1. Inviter un ou deux invités d'honneur (dirigeants des partenaires du projet) à prononcer le discours de clôture.
2. Concluez la réunion en invitant tout le monde à se joindre à la fête. .

QUI SOMMES-NOUS ?

ActionAid Sénégal fait partie de la Fédération AA International et a commencé à travailler au Sénégal en 2000, en se concentrant sur 3 des 14 régions du Sénégal (Fatick, Tambacounda et Kédougou) couvrant cinq des 45 départements (Foundiougne, Tambacounda, Bakel, Kédougou et Goudiry) dans neuf localités (Djilor, Niodior, Koussanar, Missirah, Bala, Kédougou et Bakel). ActionAid est une fédération mondiale de justice qui œuvre pour la justice sociale, l'égalité des sexes et l'éradication de la pauvreté. Au Sénégal, ActionAid œuvre au renforcement des capacités et de l'action des personnes vivant dans la pauvreté et l'exclusion, en particulier les femmes, pour revendiquer leurs droits et assumer leurs responsabilités avec courage. Nous travaillons avec les communautés et leurs organisations, les mouvements de femmes, les mouvements paysans, d'autres mouvements sociaux, groupes et réseaux et d'autres alliés pour nous attaquer aux causes structurelles et aux conséquences de la pauvreté et de l'injustice. Nous associons le travail que nous accomplissons au niveau communautaire à des efforts et à des luttes beaucoup plus importantes aux niveaux national et mondial pour apporter une plus grande contribution à un monde juste, équitable et durable.

NOTRE VISION

Un monde juste, équitable et durable dans lequel chaque personne jouit du droit à une vie digne, à l'abri de la pauvreté et de toute forme d'oppression.

NOTRE MISSION

Réaliser la justice sociale, l'égalité des sexes et l'éradication de la pauvreté en travaillant avec les personnes vivant dans la pauvreté et l'exclusion, leurs communautés, les organisations de base, les militants, les mouvements sociaux et les partenaires.

THE GIRL GENERATION

AFRICA-LED MOVEMENT TO END FGM/C | MY POWER MY VOICE

thegirlgeneration.org

info@thegirlgeneration.org

@TheGirlGen

TheGirlGen

@TheGirlGen

Nos partenaires

UK International Development
Partnership | Progress | Prosperity

amref health africa

actionaid

ORCHID PROJECT
WORKING TOGETHER TO END FEMALE GENITAL CUTTING

ACCAF
Sustaining Women Health and Dignity

POPULATION COUNCIL
Ideas. Evidence. Impact.

Managed by Options