



PARTIR DE LA BASE

**outils communautaires pour traiter
de la violence et demander justice**

GUIDE D'ANIMATION



FONDATION
FILLES D'ACTION



REMERCIEMENTS

2013-2015

Responsable du projet : Janine Guerra

Coordonnatrice du projet : Simone Viger

Agente du projet : Klara Longfellow

Recherche, rédaction et révision principales : Simone Viger

Soutien à la recherche : Cate Heimpel

Soutien à la rédaction : Dvorah Silverman, Klara Longfellow

Soutien à la révision : Jillian Kilfoil, Sarah Blumel, Juniper Glass, Saman Ahsan

Contributrices : Chrissie Arnold, Elicia Loiselle, Kim Melnyk, Mickey DeCarlo, Betsy MacDonald, Kingsley Strudwick, Petra Cross

Membres du comité consultatif : Nora Elmi, Linda Frempong, Natasha Harvey, Ketsia Houde, Barb MacQuarrie, Wendy Morin, Laura Swaine, Shequita Thompson, Lydia Quinn, Lisa Yang

Correction : Myriam Zaidi

Traduction : Miriam Heap-Lalonde & Patrick Cadorette

Mise en page et design : Anne Gauthier

Évaluation du projet : Cathy Lang

Merci infiniment aux jeunes femmes, aux animatrices de programmes et aux pourvoyeurs de services qui ont offert leurs expériences et leurs approches.

Remerciements particuliers à :

La Fondation filles d'action souhaite également remercier le ministère de la Justice Canada, dont la contribution financière a rendu possible cette publication.

Canada



Department of Justice
Canada

Ministère de la Justice
Canada



Table des matières

Remerciements

INTRODUCTION

Notre histoire : à propos de la Fondation filles d'action	1
L'approche Filles d'action	2
Au sujet du projet <i>Passerelles vers la justice</i>	4
Comment utiliser ce guide	8
Quelques considérations à l'intention des animatrices	9

BÂTIR LA CONFIANCE

La bobine de fil	16
Deux vérités et un mensonge	17
Créer un espace sécurisant : l'entente de groupe	18
Pour commencer : un portrait de ma communauté	20
Le cercle de compliments	22
Créer une courtépointe de « soi »	24

ANALYSER LE POUVOIR

Où est le « P » entre toi et moi?	31
<i>Fiche de référence : Définir le pouvoir</i>	34
La fleur du pouvoir	36
<i>Fiche de référence : La fleur du pouvoir</i>	37
Le pendule du privilège	38
<i>Fiche de référence : Les affirmations du pendule</i>	40

NOMMER LA VIOLENCE

Qu'est ce que la violence?	46
<i>Fiche de référence : Comprendre la violence</i>	49
<i>Fiche de référence : En quoi consiste la violence... définitions</i>	49
<i>Fiche de référence : Les roues du pouvoir et de l'égalité</i>	50
Trois questions : parler des droits humains dans nos vies	51

QUESTIONNER LE GENRE

Le biscuit au gingembre	56
<i>Fiche de référence : Le biscuit au gingembre</i>	58
Représenter les stéréotypes de genre	60
<i>Fiche de référence : Les stéréotypes de genre</i>	63
Ce que nous entendons, ce que nous pensons : les messages de la musique pop	65
Boîte féminine / masculine	67

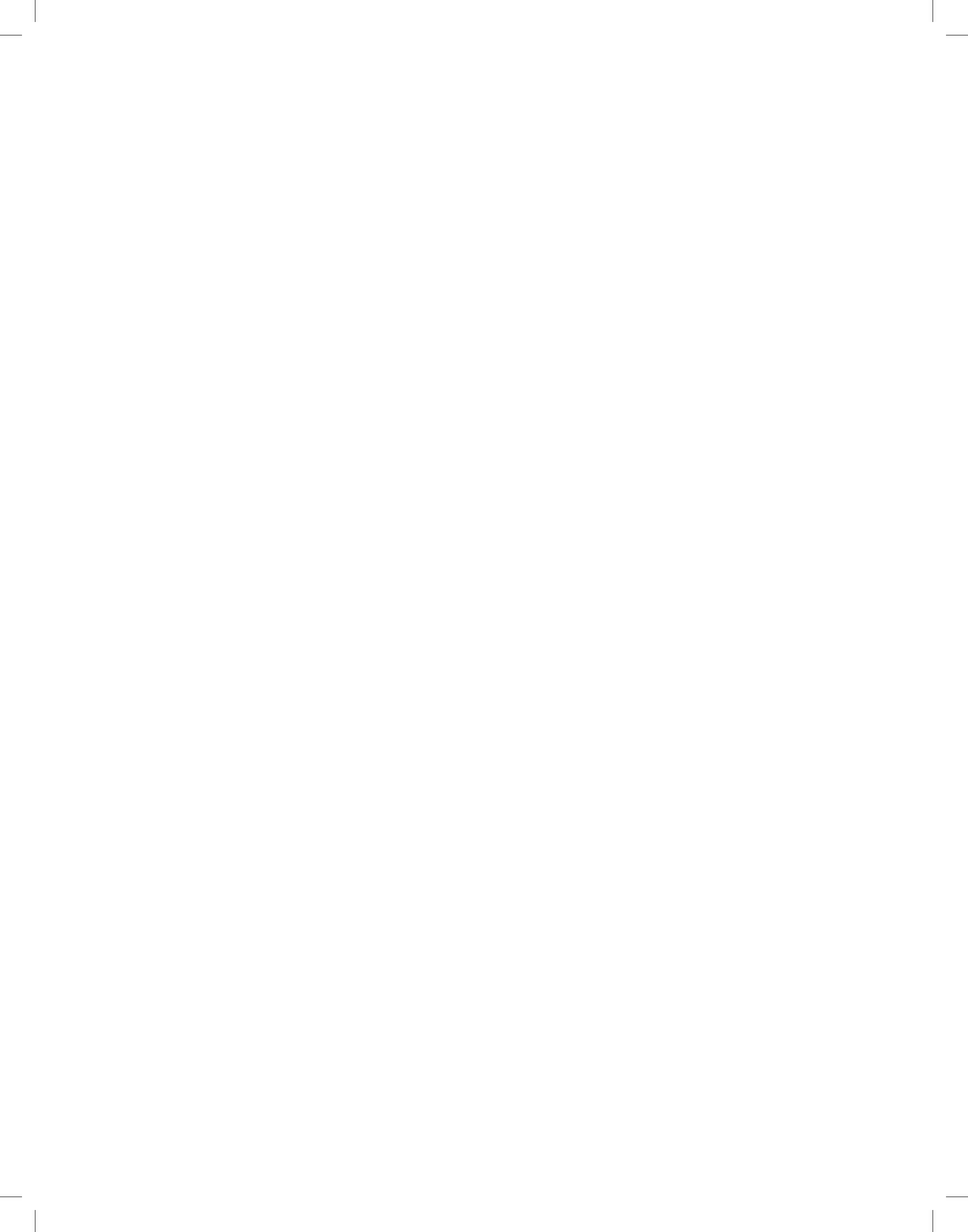
EXAMINER LES RELATIONS

Mes droits... ma relation	74
<i>Fiche de référence : Vos droits dans une relation amicale, amoureuse ou sexuelle</i>	77
<i>Fiche de référence : Le harcèlement criminel dans le contexte d'une relation intime</i>	78
Établir un rapport dans le cadre d'une relation	79
<i>Fiche de référence : Établir un rapport dans le cadre d'une relation</i>	82
Expression muette	84
<i>Fiche de référence : Expression muette : la communication non verbale</i>	86
Relations saines et relations malsaines	87
<i>Fiche de référence : Scénarios de relations saines et malsaines</i>	89
<i>Fiche de référence : L'exploitation sexuelle en ligne</i>	90
<i>Fiche de référence : En tant que survivante, tu as le droit de...</i>	91

L'ACCÈS À LA JUSTICE	95
Poème de justice	97
L'Arbre des connaissances : la justice dans nos communautés	98
<i>Fiche de référence : L'Arbre des connaissances</i>	100
Le consentement comme forme de communication	101
<i>Fiche de référence : Actions d'écoute active</i>	103
<i>Fiche de référence : Définition juridique du consentement</i>	103
<i>Fiche de référence : L'âge de consentement</i>	104
<i>Fiche de référence : Y a-t-il consentement si...?</i>	105
Réfléchir de manière critique au consentement et aux agressions sexuelles	106
<i>Fiche de référence : Définition juridique d'une agression sexuelle</i>	109
<i>Fiche de référence : Scénario 1</i>	110
<i>Fiche de référence : Scénario 2</i>	111
<i>Fiche de référence : Agression sexuelle - un scénario (Pistes de discussion)</i>	112
<i>Fiche de référence : Étude de cas (Résumé d'une affaire judiciaire)</i>	113
<i>Fiche de référence : Quels sont mes droits?</i>	115
Prendre soin de soi et s'adapter à une situation : création de cartes	116
<i>Fiche de référence : Compétences de régulation émotionnelle</i>	118
<i>Fiche de référence : Affirmations positives d'adaptation</i>	119
Créer un espace sécurisant	120
<i>Fiche de référence : Créer un espace sécurisant</i>	121
Reconnaître, nommer, vérifier	122
<i>Fiche de référence : Conseils pour soutenir une amie</i>	124
Ma communauté, ma cause. Faire bouger les choses.	125

CONCLUSION	127
-------------------	-----

ANNEXE





Notre histoire : À propos de la Fondation filles d'action

La **Fondation filles d'action** travaille à améliorer l'accès aux ressources et multiplier les possibilités pour les filles et les jeunes femmes. Nos projets permettent à ces dernières de prendre conscience de leur pouvoir et d'acquérir la confiance nécessaire pour agir au sein de leurs collectivités. Chez Filles d'action, nous avons à cœur de bâtir un mouvement formé d'individus et d'organismes actifs et engagés partout au Canada. Par ce mouvement, nous souhaitons contribuer à l'essor d'une nouvelle génération engagée dans la création d'une société plus juste et plus inclusive.

En 1995, l'organisme Filles d'action a été mis sur pied dans le but de concevoir et d'offrir des programmes aux filles et jeunes femmes de la région d'Ottawa. L'organisme a grandi en s'adaptant aux besoins croissants et aux demandes répétées en matière de programmes. À ce jour, nous continuons d'offrir des programmes locaux exclusifs aux filles à Montréal, en plus de coordonner un programme national de leadership à l'intention des jeunes femmes ainsi qu'un Réseau national composé de plus de 300 organismes offrant des programmes pour filles et jeunes femmes partout au Canada.

Les projets de Filles d'action visent les objectifs suivants :

- Renforcer **l'estime et la connaissance de soi** des filles et des jeunes femmes.
- Sensibiliser les filles et les jeunes femmes aux **problématiques liées à la violence** et renforcer leur capacité d'y **faire face**.
- Soutenir le développement de la **pensée critique** et des **habiletés communicationnelles** des filles et des jeunes femmes.
- Favoriser l'accès des filles et des jeunes femmes aux **ressources et programmes de mentorat** disponibles dans leur milieu.
- Permettre aux filles et aux jeunes femmes de vivre des expériences renforçant leurs compétences en matière d'**action communautaire** et de leadership.

Les principes de l'approche privilégiée par la Fondation filles d'action

Notre approche unique, appliquée à la fois au modèle et au travail de Filles d'action, repose sur cinq grands principes.

1. L'éducation populaire et critique

À partir du principe que chaque personne est experte de sa propre vie, Filles d'action s'efforce de valider une diversité d'expériences en matière de violence. Les systèmes de soutien entre pair-e-s rapprochent les personnes et leur permettent de s'exprimer, de s'écouter et d'échanger des stratégies et des ressources dans le but de s'adapter aux manifestations de violence et d'oppression dans leur vie.

2. Analyse féministe intégrée

Filles d'action tient compte des effets multiples et imbriqués de la violence sur différents groupes de personnes en fonction de la race, la classe sociale, la capacité, la sexualité, l'identité de genre, la religion, la culture, le statut de réfugié ou d'immigrant ou autres statuts. En apprenant au contact des autres et en questionnant nos propres points de vue, nous avons le pouvoir de rendre apparentes les conditions et les structures favorisant la violence. En insistant sur le caractère genré des expériences de violence, nous parvenons à bâtir des relations collaboratives de soutien et à nous mobiliser, individuellement et collectivement, en faveur du changement social.

3. Les programmes spécifiques au genre

L'expérience nous enseigne que la création de milieux spécifiques aux filles leur permet de s'exprimer librement, d'échanger au sujet de leur vécu, d'apprendre les unes des autres et de tisser des liens durables. Par la même occasion, les milieux qui accueillent diverses expressions de genre contribuent à créer un sentiment de solidarité et à briser le silence et l'isolement entourant les expériences de violence.

4. Les forces des filles avant tout

Filles d'action ne considère pas les individus et les groupes comme des acteurs passifs, mais insiste plutôt sur leur caractère actif. Filles d'action encourage les personnes à acquérir leurs propres connaissances et à vivre leurs propres expériences. À l'aide du soutien et des ressources appropriées, elles peuvent renforcer leur estime de soi et leur pouvoir d'agir et devenir des agentes de changement. En plaçant les forces des filles avant tout, nous valorisons les projets et les réussites des personnes qui prennent la parole, s'expriment et agissent pour combattre la violence.

5. L'action sociale et le changement

Filles d'action soutient les filles et les jeunes femmes qui mènent des projets et passent à l'action dans leur milieu, leur école, leur collectivité, leurs communautés, leur gouvernement et le monde qu'elles habitent. Nous reconnaissons que les personnes socialisées en tant que femmes ont des vécus divers en matière de violence, lesquels doivent être traités de façon holistique, en tenant compte de leur complexité.

Au sujet du projet *Passerelles vers la justice*

Les relations amoureuses occupent souvent une place importante dans la vie des jeunes femmes. Le projet *Passerelles vers la justice*, dont le guide d'ateliers **Partir de la base** fait partie, est issu de notre Réseau national, une communauté de pratique constituée d'animatrices et de responsables de programmes travaillant directement avec des filles et des jeunes femmes. D'un océan à l'autre, les jeunes femmes avec et pour qui les membres de notre réseau travaillent nomment constamment la violence comme l'une des principales problématiques auxquelles elles font face. La violence qui les touche est systémique et quotidienne, et peut prendre diverses formes (psychologique, financière et physique). La violence dans les relations amoureuses est l'une des formes particulières de violence observée chez les jeunes femmes par plusieurs membres de notre réseau. La violence entre partenaires intimes fait partie de la réalité de nombreuses jeunes femmes, soit parce qu'elles y sont elles-mêmes confrontées, soit parce que leurs amies ou leurs paires en souffrent.

En consultant des jeunes femmes et d'autres membres de notre réseau, nous avons compris que les jeunes se heurtent souvent à des obstacles : elles et ils ne savent pas *comment* accéder au système de justice et autres services de soutien, et les services et ressources disponibles ne sont souvent pas *adaptés* aux besoins et réalités des jeunes femmes. Les membres du réseau soulignent que les services et les programmes communautaires font partie de la solution, puisqu'ils offrent directement des outils et des services de soutien aux jeunes femmes. Les environnements inclusifs de soutien peuvent faire toute la différence chez les jeunes femmes aux prises avec la violence dans leurs relations intimes. Puisque la recherche démontre que les jeunes femmes de 16 à 24 sont davantage à risque que tout autre groupe de subir de la violence dans leurs relations intimes, le projet *Passerelles vers la justice* a été conçu pour répondre aux besoins spécifiques de ce groupe d'âge¹.

PARTENARIATS

Partenaire en matière d'éducation juridique

West Coast LEAF

West Coast LEAF est le seul et unique organisme de la Colombie-Britannique se consacrant à la promotion de l'égalité entre les sexes au moyen de la loi. West Coast LEAF et son organisation sœur, LEAF, ont contribué à certaines des plus importantes victoires des femmes au Canada : l'accès sécurisé aux droits reproductifs; des normes équitables en milieu de travail; des ententes de séparation équitables; « Non, c'est Non! » en matière d'agression sexuelle; le droit à ne pas subir de harcèlement sexuel de la part d'un propriétaire, et plus.

Au moyen de litiges invoquant le droit à l'égalité, de réformes juridiques et d'éducation juridique publique, l'organisme travaille depuis 1985 à mettre fin à la discrimination à l'égard des femmes.

Partenaires communautaires

Au printemps 2014, quatre partenaires communautaires, issus de différentes régions du Canada et ayant de l'expérience en prévention de la violence à l'échelle locale, ont entamé une collaboration avec la Fondation filles d'action autour du projet *Passerelles vers la justice*. Au cours des mois qui ont suivi, ils ont mené des activités de liaison communautaire et de consultation auprès de jeunes femmes et d'intervenant-e-s du milieu, piloté et évalué le Guide d'ateliers avec un groupe de jeunes femmes, recensé les outils et les ressources locales à l'intention des jeunes femmes aux prises avec la violence dans leurs relations intimes, aidé des jeunes femmes à accéder à des services juridiques et autres services de soutien communautaire, et accompagné des jeunes femmes dans l'organisation d'actions communautaires prenant position contre la violence.

Voici un aperçu des organismes et des programmes pilotes :

Antigonish Women's Resource Centre and Sexual Assault Services Association (Antigonish, N. -É.)

Le Antigonish Women's Resource Centre and Sexual Assault Services Association (AWRC et SASA) est un organisme communautaire féministe indépendant. Le Centre offre des renseignements, des services de soutien et des programmes aux femmes de tous âges et horizons dans un milieu particulièrement à l'écoute des besoins des femmes.

Le programme pilote des jeunes femmes d'AWRC et SASA regroupait huit filles de 16 à 19 ans. Les participantes étaient référées au programme par le personnel d'orientation scolaire et des professionnels de la santé qui les percevaient comme étant « à risque ». Les objectifs du groupe, établis par le dialogue entre les participantes, étaient de faire en sorte que l'expérience des filles au sein du groupe leur soit utile, que l'espace soit sécurisant et que les participantes renforcent leur autonomie et leur pouvoir d'agir.

Wemindji Gathering Centre (Wemindji, Qc.)

Le Wemindji Gathering Centre offre des activités et des programmes communautaires conçus en fonction des besoins exprimés par les membres de la communauté dans le but d'améliorer le bien-être mental, physique, émotionnel et spirituel des individus. Le Gathering Centre, qui offre toutes sortes de programmes, y compris des groupes spécifiques aux filles, est situé dans la communauté Crie semi-isolée de Wemindji, dans la partie québécoise de la Baie James.

Le programme pilote *Passerelles vers la justice* rassemblait des femmes autochtones de 16 à 25 ans aux prises avec les effets intergénérationnels de la toxicomanie. Les participantes ont été invitées à se joindre au groupe par une animatrice du ministère de la Culture. Le groupe s'est réuni une fois par semaine pour partager un repas, discuter des défis communs et avoir des conversations enrichissantes teintées de transparence et de respect.

The Laurel Centre (Winnipeg, Man.)

Le Laurel Centre offre des services de thérapie à des femmes et des jeunes qui ont vécu des expériences de victimisation sexuelle lors de leur enfance ou de leur adolescence et qui souhaitent résorber les effets à long terme de l'abus. Le Youth Counselling Program est l'aboutissement de la thérapie individuelle et de groupe ciblant les jeunes de 16 à 24 ans. Le Case Management Program offre du soutien individuel aux jeunes femmes de 16 à 24 ans ayant été aux prises ou étant toujours aux prises avec de la violence dans le cadre d'une relation intime.

Les participantes du programme pilote étaient des jeunes femmes âgées de 16 à 24 ans survivantes de violence sexuelle durant l'enfance ou l'adolescence. Les animatrices ont facilité deux processus de thérapies de groupe de six semaines, intégrant le contenu du programme pilote à la formule habituelle. Le premier groupe travaillait principalement sur les dynamiques relationnelles saines et les stratégies d'adaptation positives aux impacts du traumatisme, et le deuxième abordait les relations parentales et les liens d'attachement sains.

Victoria Sexual Assault Centre (Victoria, C.-B.)

Le Victoria Sexual Assault Centre est un organisme féministe voué à éradiquer la violence sexualisée au moyen de la guérison, l'éducation et la prévention. Le personnel du Centre soutient les femmes et les personnes trans* survivantes d'agression sexuelle et de violence sexuelle durant l'enfance par la défense des droits, la thérapie et le renforcement du pouvoir d'agir.

Seize personnes âgées de 16 à 24 ans ont participé à l'évènement pilote de deux jours *Passerelles vers la justice*. Plusieurs de ces personnes s'identifiaient comme queer et trans, et plusieurs étaient racisées ou autochtones. L'évènement, articulé autour d'une analyse du genre, portait principalement sur les causes et les effets de la violence et sur les liens entre la justice et la violence dans la vie des participantes. Des pourvoyeurs de services communautaires ainsi que des adultes allié-e-s ont également participé à l'évènement dans le but d'offrir du soutien aux participantes du programme.

Comment utiliser ce guide

Ce guide d'ateliers a été conçu pour aider les jeunes femmes et les animatrices de programme à réfléchir aux **moyens de contrer la violence** et à s'informer sur **les droits, les services et les ressources communautaires**. Les activités présentées dans ce guide s'adressent aux animatrices ayant de l'expérience en prévention de la violence et en soutien auprès des survivantes de violence entre partenaires intimes.

Le guide d'ateliers est conçu de manière à pouvoir **être adapté au contexte et aux besoins particuliers de votre groupe**. Nous recommandons de lire l'introduction de chaque chapitre avant de concevoir votre programme afin de choisir les activités les plus appropriées à votre groupe.

Les activités sont organisées en fonction de thèmes spécifiques :

- **Bâtir la confiance (p. 15)** : les participantes vivent une expérience qui favorise la confiance, la sécurité et le soutien.
- **Analyser le pouvoir (p. 29)** : les participantes réfléchissent aux notions de pouvoir et de privilège en lien avec elles-mêmes et leur vie quotidienne.
- **Nommer la violence (p. 43)** : les participantes cernent et étudient les concepts de violence.
- **Questionner le genre (p. 55)** : les participantes se penchent sur les valeurs, les attitudes et les croyances qui nuisent ou qui contribuent au développement de leurs identités.
- **Examiner les relations (p. 73)** : les participantes réfléchissent à différents moyens de vivre leurs relations intimes, comme les relations amicales, familiales, amoureuses et/ou sexuelles.
- **L'accès à la justice (p. 95)** : les participantes réfléchissent aux concepts et aux problématiques entourant le consentement et la justice dans leur vie, au sein de leur communauté et tels que définis par le droit canadien.

Quelques considérations à l'intention des animatrices

La violence et le traumatisme

Les jeunes femmes sont exposées à toutes sortes de violences, de la violence systémique à la violence relationnelle ou intériorisée, qui soulèvent parfois chez elles des sentiments de vulnérabilité, de confusion et d'impuissance.

Il est possible que des discussions sur des sujets aussi intenses que la violence dans les relations intimes rappellent aux jeunes femmes des expériences éprouvantes et qu'elles aient envie d'en parler. En tant qu'animatrice, votre responsabilité est d'être sensible à l'importance de ce qu'elles expriment et de réagir en conséquence, d'inviter des personnes ressources externes au besoin ou lorsque prescrit par la loi, ou encore d'orienter les participantes vers des ressources supplémentaires. Ces ressources peuvent inclure les parents, des frères et sœurs aînés, des enseignantes et enseignants, des travailleuses sociales ou des thérapeutes.

Les conseils suivants ont pour intention d'aider à faire face aux émotions que la violence fait surgir, et d'aider les participantes à maintenir un sentiment de sécurité :

Laissez les participantes s'exprimer : Si une personne commence à évoquer des expériences qui semblent être importantes ou pénibles pour elle-même ou pour d'autres membres du groupe, vous devrez décider s'il est approprié de poursuivre la conversation en groupe ou en tête-à-tête avec la participante.

Élaborez et révisez les plans de sécurité : Comprendre les procédures en place pour assurer la sûreté des participantes suffit parfois à leur procurer un sentiment de sécurité supplémentaire.

Ne faites pas de promesses impossibles à tenir : Même si vous voulez aider les participantes à se sentir en sécurité, évitez de faire des promesses que vous ne pourrez tenir.

Travaillez avec des membres de la communauté : Si possible, travaillez avec d'autres membres de la communauté, comme des parents, des travailleuses sociales, des enseignantes, des thérapeutes et des psychologues.

Contribuez à mettre les choses en perspective : En cernant les causes possibles de la violence, vous encouragez les participantes à parler des liens entre leurs expériences personnelles et les formes répétées de violence sociale, systémique et collective.

Créer des espaces sécurisants

Pour nous, un « espace sécurisant » est un espace où les personnes sont à l'aise de s'exprimer, de faire des erreurs, de prendre des risques sains et de se mettre mutuellement au défi de façon constructive. Il est important de reconnaître que nous avons tous et toutes des manières différentes de créer et de maintenir un sentiment de sécurité. Un espace permettant de relever des défis personnels et de sortir de sa zone de confort peut favoriser l'apprentissage et la croissance. Pour avoir le courage de grandir, il faut toutefois avoir accès à un espace sécurisant où l'on peut digérer les expériences déstabilisantes et réfléchir aux défis rencontrés.

Créer un espace sécurisant, c'est aussi établir des limites personnelles avec sagesse et justesse, poser des limites lorsque nécessaire et assurer le caractère sûr de l'expérience.

Voici quelques suggestions pour établir des limites :

- Donnez l'exemple d'une attitude **inclusive et favorisant l'acceptation** de toutes les personnes du groupe.
- Mettez au clair dès le départ que vous êtes une amie, mais **assumez aussi vos responsabilités en tant qu'animatrice**.
- Essayez de prévoir du **temps non structuré** lors de chaque séance pour que les participantes puissent **vous parler en tête-à-tête** si elles le souhaitent.
- Expliquez clairement que tout ce qui est dit au sein du groupe doit y rester et respectez cette affirmation **en ne renonçant à la confidentialité que pour des raisons de sécurité**.
- Réagissez positivement lorsqu'une participante ne connaît pas la signification de quelque chose et reconnaissez le courage qu'il faut avoir pour accepter la position de vulnérabilité dans laquelle elle se place.
- Il se peut que vous deviez **faire appel à des ressources externes**, comme une thérapeute ou une clinique de santé.

Le rôle des animatrices

En tant qu'animatrice de programme, vous jouez un rôle très spécial! En réfléchissant à votre identité et en tenant compte de celle des participantes de votre programme, vous contribuez à créer un espace sécurisant.

Tenez compte des besoins particuliers de vos participantes lorsque vous choisissez des activités et des ressources pour le groupe. Un processus de négociation entre les animatrices et les participantes tient compte des facteurs suivants : les besoins, les degrés de confort, les

préoccupations en matière de sécurité personnelle et le caractère approprié ou non des sujets et du langage, étant donné les expériences de traumatisme vécues par les participantes.

En tant qu'animatrice, mentore et modèle d'identification, vous pouvez incarner l'acceptation de soi, la connaissance de soi et la responsabilité à l'égard des autres. Pour être une animatrice efficace et tenir compte des différences, il est utile de comprendre sa propre position sociale. L'animation tenant compte des différences vise à déconstruire les suppositions ou les attitudes discriminatoires qui sous-tendent des situations et des conversations que nous tenons souvent pour acquises.





Bâtir la CONFIANCE

LÉGENDE



Grand groupe



Sous-groupes



Paires



Réflexion
individuelle



Jeu



Expression
artistique



Discussion












Jeu de rôle



Médias

FORMAT

TECHNIQUE

Activité	 Grand groupe	 Sous-groupes	 Paires	 Réflexion individuelle	 Jeu	 Expression artistique	 Discussion	 Jeu de rôle	 Médias
CONFIANCE									
La bobine de fil	●				●				
Deux vérités et un mensonge	●				●				
L'entente de groupe	●					●	●		
Un portrait de ma communauté	●					●			
Le cercle de compliments	●				●				
Créer une courtepointe de « soi »		●		●		●			

Bâtir la CONFIANCE



“

Les activités m'ont permis de me sentir assez à l'aise de raconter mon histoire au reste du groupe.

– PARTICIPANTE AU PROGRAMME

Merci d'avoir créé un espace sécurisant où j'ai pu exprimer mon point de vue et demander des conseils. <3

– PARTICIPANTE AU PROGRAMME

Elles ont parlé de rendre le groupe sécurisant, d'encourager le respect dans le groupe et à l'école, de confidentialité, de consentement éclairé et du devoir de signaler.

– PARTENAIRE COMMUNAUTAIRE

Ces activités sont conçues pour favoriser la **confiance, la sécurité et le soutien**. Elles permettent aux membres du groupe d'apprendre à se connaître, de se détendre et de s'ouvrir les unes aux autres. Ces activités sont des exemples concrets de moyens contribuant à créer un espace où règne un climat de confiance et de respect mutuel.

Un solide climat de confiance ouvre la voie à des discussions parfois **intenses et difficiles**. Si les thèmes de la violence et du traumatisme émergent, laissez les participantes s'exprimer.

Les gens emploient différentes stratégies pour se sentir en sécurité et le rester. Il est parfois utile de nommer les attentes et les limites communes en ce qui a trait à la communication non-verbale, l'accessibilité et l'expression de soi.

Une des stratégies mises en œuvre par nos partenaires communautaires du Laurel Centre est la *règle du pouce vers le haut/pouce vers le bas*. Elles encouragent les participantes à faire savoir aux animatrices ce qu'elles pensent de leur style d'encadrement. Si une participante quitte la pièce, les autres membres du groupe indiquent si elles sont à l'aise avec la situation (en levant le pouce) ou si elles préfèrent qu'une animatrice sorte offrir du soutien à la participante (en pointant le pouce vers le bas).

Prenez votre temps, faites des pauses, utilisez des activités énergisantes pour alléger l'ambiance au besoin. Instaurer la confiance permet aux individus de s'ouvrir et de se sentir à l'aise de s'exprimer. La création et le maintien d'un climat de confiance sont essentiels à l'expression des participantes au sein du groupe et du programme.

”

La bobine de fil²

Résumé :

Cette activité brise-glace permet aux participantes de révéler des choses à leur sujet.

Format(s) :



Grand groupe

Technique(s) :



Jeu

Discussion

Matériel :

Bobine de fil, paire de ciseaux

Description de l'activité :

1. Demandez aux participantes de s'asseoir en cercle.
2. Faites circuler la bobine de fil et les ciseaux.
3. Demandez aux participantes de couper la quantité dont elles pensent avoir besoin et de passer la bobine à leur voisine.
4. Lorsque toutes les participantes ont leur bout de fil, demandez-leur de l'enrouler autour de leur index.
5. Expliquez aux participantes qu'elles devront dire leur nom et révéler quelque chose d'elles-mêmes tout en déroulant le fil qu'elles ont autour du doigt. Elles devront continuer à parler jusqu'à ce que le fil soit complètement déroulé. L'activité est plus amusante si vous attendez que tout le monde ait choisi son fil AVANT d'expliquer ce qu'elles feront avec.
6. En tant qu'animatrice, vous pouvez faire une démonstration du jeu et poursuivre en faisant le tour du cercle.

Retour sur l'activité : Lorsque toutes les participantes se sont exprimées, commentez l'activité en leur demandant de nommer ce qu'elles ont appris les unes des autres.

Conseils pratiques :

Suggestions de renseignements à révéler :

- Musique préférée
- À combien d'endroits avez-vous vécu?
- Combien de frères et sœurs avez-vous?

Variations possibles :

Cette activité peut également servir à clore un programme. Au lieu de nommer quelque chose de nouveau à leur sujet, les participantes parlent de ce qu'elles ont appris dans le cadre du programme.

Deux vérités et un mensonge³

Résumé :

Ce jeu de devinettes permet aux participantes de briser la glace en révélant des « faits » à leur sujet.

Format(s) :



Grand groupe

Technique(s) :



Jeu

Matériel :

Aucun

Description de l'activité :

1. Invitez les participantes à s'asseoir en cercle.
2. Chaque participante prépare trois affirmations à son propre sujet. Deux des affirmations sont vraies, et l'une est un mensonge.
3. L'objectif du jeu est de découvrir quelle affirmation est mensongère. Expliquez le jeu et donnez le temps à toutes les participantes de réfléchir à leurs « faits ».
4. Demandez à chaque participante de nommer ses trois « faits ».
5. Le groupe peut discuter des affirmations présentées (étape optionnelle).
6. Le groupe doit deviner quelle affirmation est un mensonge. Le vote est transparent : chaque participante voit les autres voter.
7. La participante dont c'est le tour révèle quelle affirmation est mensongère. Elle peut expliquer les vérités, et les autres participantes peuvent expliquer comment elles ont deviné ou non quel était le mensonge.

Retour sur l'activité : Demandez aux participantes ce qu'elles ont appris les unes des autres, outre les faits et les mensonges (par exemple, au sujet de la communication non verbale).

Conseils pratiques :

- Les participantes peuvent nommer leurs affirmations dans n'importe quel ordre.
- Rappelez au groupe de voter avant que le « mensonge » soit révélé.
- Les participantes peuvent dire des mensonges qui sont des vérités pour d'autres, ou choisir quelque chose qu'elles aimeraient avoir vécu.

Variations possibles :

« Deux vérités et un souhait » est une variation de ce jeu. Au lieu de dire un mensonge, les participantes parlent de quelque chose qui n'est pas vrai, mais qu'elles aimeraient qui soit vrai.

³ Adapté de : METRAC. (2008). Two Truths and a Lie. *Don't Make Me Repeat Myself: A Peer Educator's Advocacy Training Manual for Youth on Gender-Based Violence*, p.2.

Créer un espace sécurisant : l'entente de groupe⁴

Résumé :

Cette activité permet aux participantes d'élaborer ensemble un cadre de travail en groupe.

Format(s) :



Grand groupe

Technique(s) :



Expression
artistique



Discussion

Matériel :

Grandes feuilles de papier (facultatif), marqueurs

Description de l'activité :

1. Invitez les participantes à s'asseoir en cercle et placez de grandes feuilles de papier au centre (facultatif).
2. Demandez au groupe :
 - « *Quelles lignes directrices nous aideraient, en tant que groupe, à rendre cet espace assez confortable ou sécurisant pour exprimer nos idées et nos émotions?* »
 - « *Qu'apportons-nous au groupe?* »
 - « *Que voulons-nous retirer du groupe?* »
 - « *De quoi avons-nous besoin pour participer?* »
 - « *De quoi avons-nous besoin pour nous sentir respectées au sein du groupe?* »
3. Insistez sur le fait que l'entente peut être revue en cours de route. Les animatrices peuvent ajouter les points suivants :
 - **Confidentialité** : Ce groupe est un espace où nous pouvons raconter des expériences et nous exprimer sans craindre d'être jugées. Ne répétez pas ce qui est dit au sein du groupe sans d'abord demander la permission à vos paires.
 - **Remonter, ne pas rabaisser** : Nous sommes ici pour nous soutenir mutuellement. N'attaquez pas d'autres participantes du groupe et ne vous moquez pas d'elles. Si vous n'êtes pas d'accord avec quelque chose, faites une critique constructive de l'idée, pas de la personne.
 - **Toutes les questions sont bonnes** : Si vous n'êtes pas certaine de comprendre quelque chose (comme un mot, une phrase ou une idée), peu importe ce que c'est, posez simplement une question.
 - **Le droit de passer son tour** : Vous n'êtes pas obligées de parler si vous n'en avez pas envie.
 - **Respect et écoute** : Essayez d'attendre votre tour avant de parler.
 - **Expression de soi** : Manifester ses émotions (la tristesse, la colère, le bonheur, etc.) est une façon valable et constructive de s'exprimer.

4. Après que toutes les participantes aient contribué à l'entente, demandez-leur de « signer » avec la paume de leur main.

.....

Conseils pratiques :

- Cette entente peut servir d'outil d'intervention dans une situation où le groupe perd son caractère sécurisant.
- Si possible, l'entente devrait être placée à un endroit visible du local où le groupe se rencontre.
- Vous pouvez bonifier l'entente en y ajoutant des éléments lors de chaque rencontre.

Pour commencer : un portrait de ma communauté⁵

Résumé :

Cette activité permet d'instaurer un climat de confiance au sein du groupe. Les participantes dressent ensemble un portrait de leur communauté en réponse à des questions au sujet des dynamiques communautaires.

Format(s) :



Grand groupe

Technique(s) :



Expression artistique

Matériel :

Grandes feuilles de papier, marqueurs

Description de l'activité :

1. Distribuez des grandes feuilles de papier et des marqueurs, et expliquez aux participantes qu'elles dessineront ensemble un portrait de leur communauté (ou de leurs communautés).
2. Demandez au groupe la question suivante : « Quel est l'endroit principal (ou les principaux endroits) où vous vous rassemblez? »
 - Écoutez les réponses et posez des questions (par ex., l'école, un centre communautaire, un lieu de culte, un complexe d'habitation, un parc, un terrain de basketball, un centre d'achat, un stationnement).
 - Demandez aux participantes de dessiner tous les lieux qu'elles nomment et d'écrire les noms des endroits.
3. Demandez au groupe : « Qui sont les acteurs principaux de la communauté? Y a-t-il des leaders communautaires? Est-ce que certaines personnes ont des contacts que d'autres n'ont pas? Y a-t-il des cliques? »
 - Écoutez attentivement les réponses des participantes et posez des questions (par ex., un groupe qui domine toujours le terrain de basketball, la moitié des jeunes qui font des activités parascolaires dans un centre communautaire, les membres du conseil étudiant qui sont respectés).
 - Pour chaque ensemble d'acteurs principaux nommés par le groupe, dessinez un symbole sur la carte tout près d'un endroit souvent fréquenté par ces acteurs.
4. Demandez au groupe : « Quelles sont certaines des choses que vous avez en commun? »
 - Écoutez leurs réponses et posez des questions (par ex., groupe d'âge, communauté linguistique, passe-temps ou intérêts similaires, la plupart viennent de familles monoparentales, la plupart ont des voitures, la plupart vont à l'université, la plupart ont des parents immigrants, etc.).
 - Pour chaque similitude, dessinez un cercle flottant et inscrivez-y l'élément commun.

5. Demandez au groupe : « Quelles sont certaines des différences? »
 - Écoutez leurs réponses et posez des questions (par ex., communautés religieuses, goûts musicaux, etc.).
 - Pour chaque différence, dessinez un carré au contour dentelé et inscrivez-y la différence.
6. Après la discussion, écrivez « règles communautaires » au haut d'une grande feuille de papier. Demandez aux participantes de nommer les règles informelles de leur communauté, en lien avec des questions comme :
 - Les endroits où peuvent aller les gens
 - Ce que les gens peuvent faire
 - Qui les gens peuvent fréquenter
 - Ce qui est amusant, ce qui est ennuyeux
7. Posez des questions au sujet des réponses que vous donnent les participantes.
 - Est-ce que tout le monde est d'accord avec ces règles?
 - Est-ce juste de dire que les règles communautaires ne sont pas claires et qu'elles changent parfois beaucoup?
 - Quelles sont les conséquences pour les personnes qui brisent ces règles?
 - Est-ce que ces règles sont justes? Qui décide des règles?
 - Est-ce que les points de vue de certaines personnes au sujet de ces règles comptent plus que d'autres?

Retour sur l'activité :

1. Résumez l'activité en utilisant le dessin fait par le groupe. Par exemple :
 - Le lieu principal (ou les principaux endroits) où vous vous rassemblez
 - Les similitudes et les différences (comme la langue, les activités)
 - Les rôles (leaders), les groupes, les règles (informelles)
 - Les émotions, la sécurité
2. Terminez l'activité avec l'observation suivante : même si vous vivez toutes dans la même communauté, vous n'en avez pas toutes la même perception et vous utilisez toutes l'espace de façon différente.

Conseils pratiques :

- Veillez à encourager des réflexions non opprimantes, tout en reconnaissant les dynamiques communautaires.
 - Si les participantes ne sont pas à l'aise de parler de leurs propres communautés, vous pouvez discuter de communautés plus grandes (nationale et/ou mondiale).
-

Variations possibles :

Cette activité peut être adaptée en y ajoutant un moment de visualisation. Au lieu de créer le portrait en groupe, chaque personne fait son propre portrait et le présente au groupe.

Le cercle de compliments⁶

Résumé :

Au cours de cette activité, les participantes donnent et reçoivent des compliments.

Format(s) :



Grand groupe

Technique(s) :



Jeu

Matériel :

Aucun

Description de l'activité :

1. Invitez le groupe à former un cercle.
2. Dites aux participantes qu'elles sont sur le point de participer à un Cercle de compliments.
3. Demandez à une participante de se porter volontaire pour être la première « réceptrice », soit celle qui sera admirée et complimentée.
4. Expliquez au groupe que dans le Cercle de compliments, l'une après l'autre, chaque participante ira dire à la « réceptrice » ce qu'elle admire et respecte chez elle.
5. Les étapes se répètent jusqu'à ce que toutes les participantes aient été « réceptrices ».

Retour sur l'activité : questions à poser au groupe

- Comment vous êtes-vous senties, en tant que réceptrice, avant de recevoir les commentaires des autres participantes?
- Comment vous êtes-vous senties, en tant que réceptrice, après avoir été admirée et complimentée?
- Comment vous êtes-vous senties en réfléchissant à une autre personne et en l'admirant?
- Comment vous êtes-vous senties en disant à une autre personne ce que vous admirez chez elle?
- Comment la force personnelle vous encourage à agir?

Conseils pratiques :

- Veillez à ce que les participantes fassent preuve de confiance et de respect entre elles.
- N'oubliez pas que lors de cette activité, les personnes qui reçoivent les compliments tout comme celles qui les donnent peuvent se sentir vulnérables.
- S'il y a de l'intimidation au sein du groupe, il peut être indiqué de réfléchir aux effets négatifs que pourraient avoir cette activité. Par exemple, une personne pourrait utiliser l'exercice pour en blesser une autre plutôt que de la complimenter.
- Cette activité repose sur l'expérience des participantes et sur leurs perceptions de ce qu'est un compliment. Elle peut renforcer positivement l'expérience des participantes ou s'y adapter, dans la mesure où celles-ci restent ancrées dans leur vécu.

Variations possibles :

- Cette activité peut être utilisée dans le cadre d'une confection de zine. Les participantes peuvent écrire des compliments sous diverses formes, par exemple : « Voici ce que nous apprécions l'une de l'autre », « Les commentaires positifs que se font les participantes », etc.
- Si les participantes ne sont pas à l'aise de dire leur(s) compliment(s) à voix haute, elles peuvent les écrire sur une carte ou les exprimer au moyen d'un dessin, anonyme ou non.

Créer une courtepointe de « soi »⁷

Résumé :

Cette activité permet aux participantes de créer et présenter une œuvre d'art à l'image de leurs réussites, de leurs intérêts et des valeurs qui leur tiennent à cœur.

Format(s) :



Sous-groupes

Réflexion individuelle

Technique(s) :



Expression artistique

Matériel :

Papier construction, carton bristol, matériel de bricolage (colle, marqueurs, ficelle, autocollants en forme d'étoiles, ciseaux, etc.). Vous pouvez demander aux participantes d'apporter du matériel de la maison, comme des photos, des certificats de réussite, des dessins, de la poésie ou tout autre document

Description de l'activité :

Première partie : travail artistique individuel

1. Placez le matériel de bricolage par terre ou sur la table.
2. Demandez aux participantes de s'asseoir autour du matériel.
3. Expliquez aux participantes qu'elles créeront une courtepointe qui les représente à l'aide du matériel de bricolage et du papier à leur disposition. Elles peuvent également utiliser les objets qu'elles ont apportés de la maison.
4. Le carton bristol servira de base à la courtepointe. Demandez aux participantes d'y coller quatre feuilles de papier construction.
5. Invitez les participantes à diviser les quatre feuilles de papier construction en fonction de quatre catégories :
 - Les qualités et les caractéristiques qui font de moi qui je suis (ce que je dis aux autres à propos de moi)
 - Mes passe-temps et mes talents
 - Mes réussites (ce que je fais bien et dont je suis fière)
 - Mes valeurs et mes croyances (ce qui m'importe)

Deuxième partie : présentation

1. Divisez les participantes en deux sous-groupes.
2. Expliquez que chaque groupe aura l'occasion de présenter leurs courtepointes l'un à la suite de l'autre.
3. Demandez aux participantes du Groupe A de présenter leurs courtepointes en les appuyant sur le mur ou sur une chaise.
4. Demandez aux participantes du Groupe B de circuler et d'observer les courtepointes du Groupe A.
5. Les participantes du Groupe A peuvent à ce moment répondre aux questions posées par les participantes du Groupe B au sujet des courtepointes.
6. Inversez les rôles et répétez la séquence.

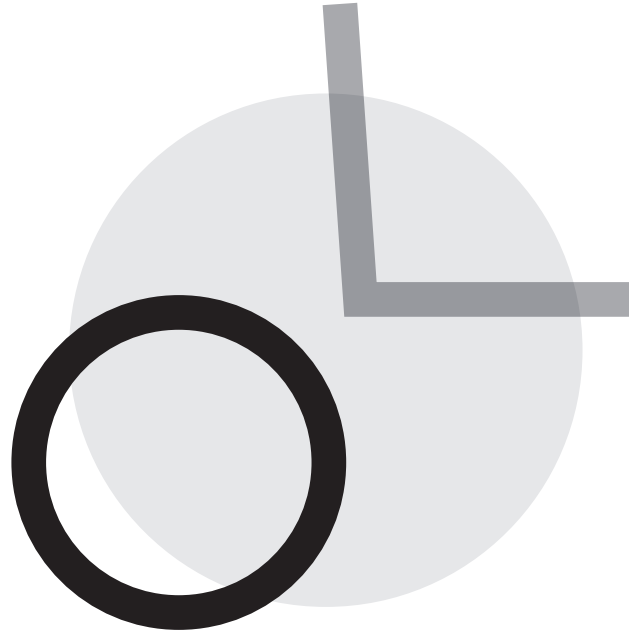
Retour sur l'activité : questions à poser au groupe

- Qu'avez-vous appris sur vous-mêmes en participant à cette activité?
 - Qu'avez-vous appris en présentant votre courtepointe aux autres participantes?
 - Qu'avez-vous appris lorsque les autres participantes vous ont présenté leurs courtepointes?
-

Conseils pratiques :

- Demandez aux participantes de se préparer en apportant du matériel de chez elles, comme des photos, des certificats de réussite, des dessins, des poèmes et tout autre document représentatif de leurs expériences.
- Au besoin, préparez des grandes feuilles de papier illustrant l'activité et affichez-les.
- Prévoyez une trentaine de minutes pour la première partie de l'activité et une quinzaine de minutes pour la seconde.
- Encouragez les participantes à réfléchir à leur perception individuelle de leurs forces. Si vous voyez que les participantes se réfèrent aux attentes véhiculées pour aborder leurs forces, encouragez-les à être critiques vis-à-vis ce qui les attire dans l'image choisie, ce que l'image signifie, etc.
- Veillez à ne pas carrément condamner la culture populaire, soyez-en simplement critique au besoin.
- Vous pouvez demander aux participantes d'agir en les invitant à présenter leurs images à un plus grand nombre de personnes.





Analyser le POUVOIR

LÉGENDE



Grand groupe



Sous-groupes



Paires



Réflexion
individuelle



Jeu



Expression
artistique



Discussion



Jeu de rôle



Médias

FORMAT

TECHNIQUE

Activité



POUVOIR

Où est le « P »
entre toi et moi?



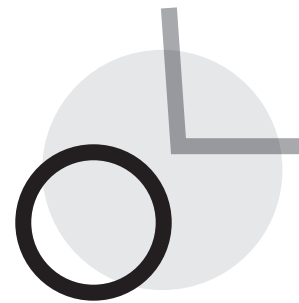
La fleur du
pouvoir



Le pendule du
privilège



Analyser le POUVOIR



“

Nous pensons qu'il est important de reconnaître et favoriser une condition préalable nécessaire à l'accès à la justice : le sentiment d'autonomie ou de pouvoir d'agir personnel.

- PARTENAIRE COMMUNAUTAIRE

Pour accéder à l'action explicitement axée sur la justice, il est nécessaire d'avoir de l'autonomie.

- ANIMATRICE

”

Les activités décrites ci-dessous sont axées sur la **capacité d'introspection et sur la conscience sociale** des participantes. Elles visent à bâtir la **force personnelle et interpersonnelle des participantes** et à leur permettre d'acquérir des connaissances et des compétences. Au terme de ces activités, les participantes se seront exercées à faire le lien entre l'oppression systémique, le pouvoir et le privilège individuel.

Les animatrices peuvent aider le groupe à mettre les choses en perspective en se reconnaissant dans les formes de violence sociale, systémique et collective vécues par les participantes. Soyez à l'écoute de vos limites et faites des vérifications régulières avec le groupe afin de veiller à ce que vous-même et les participantes vous sentiez en sûreté. En établissant des limites, vous montrez l'exemple d'une attitude inclusive et ouverte à l'égard de tous les membres du groupe. Lorsque vous animez ces conversations et réflexions, il est important d'être à l'écoute des émotions ressenties au sein du groupe.

Le privilège en société indique que les avantages, ou les bénéfices, ne sont pas accessibles à tous et toutes de façon équitable, ou ne sont carrément pas accessibles à certaines personnes. Les personnes qui ont le moins accès au pouvoir et au privilège peuvent être à plus grand risque de violence, particulièrement les personnes racisées, les Autochtones, les nouveaux arrivants, les personnes ayant un handicap, la classe ouvrière, les personnes LGBTQ et/ou bispirituelles⁸.

La violence, l'abus et le contrôle sont directement reliés aux systèmes imbriqués d'oppression. Lorsqu'une personne est violente à l'égard de son ou sa partenaire intime, elle exploite des différences en matière de pouvoir et de privilège, comme l'âge, le genre, la race, la sexualité, la capacité et le statut social, d'une façon qui peut générer des dynamiques malsaines dans la relation.

⁸ METRAC. (2011, March). *Youth Surviving and Thriving: Many Paths to Healing*, p. 3.

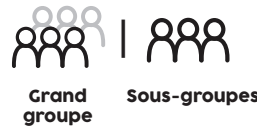
Favoriser **l'autonomie** peut contribuer à combattre le pouvoir négatif qui se manifeste dans la société, au sein des collectivités ou dans les relations. En réfléchissant aux différences, nous questionnons les pratiques oppressives et ouvrons la voie à l'action individuelle, collective et solidaire contre les pratiques oppressives.

Où est le « P » entre toi et moi?*

Résumé :

Cette activité permet aux participantes d'avoir une discussion de groupe et de créer une œuvre d'art au sujet du pouvoir, de ses effets et de ses différentes sources et structures.

Format(s) :



Technique(s) :



Matériel :

Fiche de référence : Définir le pouvoir, Matériel de bricolage : papier construction, crayons à mine, ruban adhésif, colle, étoiles, ruban de tissu, papier kraft ou grandes feuilles de papier, marqueurs, etc.

Description de l'activité :

Première partie : remue-méninges

1. Invitez les participantes à réfléchir à ce qu'est le pouvoir.
 - Écrivez le mot POUVOIR au centre d'une feuille de papier.
 - Demandez aux participantes de nommer les mots qui leur viennent en tête lorsqu'elles pensent au pouvoir.
 - Écrivez les termes au fur et à mesure que les participantes les nomment, sans les reformuler. Vous trouverez un exemple dans la boîte.
2. Sur une nouvelle feuille de papier, écrivez SOURCES DE POUVOIR.
 - Demandez aux participantes de nommer différentes sources de pouvoir.
 - Notez leurs réponses sur les grandes feuilles de papier.
3. Sur deux feuilles séparées, écrivez RENFORCER LE POUVOIR et PERDRE LE POUVOIR.
 - Demandez aux participantes d'expliquer ce qu'elles comprennent de ces concepts et clarifiez les réponses au besoin.
4. Sur une nouvelle feuille, créez deux colonnes distinctes portant les titres POUVOIR RENFORCÉ et PERTE DE POUVOIR.
 - Discutez avec les participantes du fait que les sources de pouvoir peuvent à la fois renforcer le pouvoir d'agir et l'affaiblir.
 - Des exemples tirés de la *Fiche de référence : Définir le pouvoir* peuvent vous aider à orienter la discussion.

Deuxième partie : interprétation créative

1. Animez une discussion de groupe à l'aide des suggestions de questions mentionnées ci-dessous. Cette discussion préparera les participantes à travailler en sous-groupe.
2. Rappelez aux participantes qu'elles peuvent se référer aux idées écrites sur les grandes feuilles papier.
3. Posez les questions suivantes aux participantes et écrivez leurs réponses sur les grandes feuilles :
 - En observant les listes créées dans la première partie, quelles sont certaines des structures sociales qui donnent ou enlèvent du pouvoir aux gens?

*Adapté de : VeneKlasen, L., & Miller, V. (2007). *A New Weave of Power, People, and Politics: The Action Guide for Advocacy and Citizen Participation*, p. 51-52. Bourton-on-Dunsmore, Warwickshire: Practical Action Pub.

- Discutez les réponses des participantes et demandez-leur « pourquoi? »
 - Demandez aux participantes de nommer là où, socialement, elles se sentent en pouvoir, et là où elles sentent que le pouvoir leur est enlevé.
4. Divisez le groupe au hasard et formez deux sous-groupes :
 - Groupe A : En pouvoir
 - Groupe B : Sans pouvoir
 5. Demandez à chaque groupe de créer un sketch, un dessin ou une affiche illustrant leur concept de pouvoir (en pouvoir / sans pouvoir), en utilisant les termes et les résultats de la discussion de la première partie.
 6. Demandez à chaque groupe de présenter son œuvre, et posez les questions suivantes aux participantes :
 - Quel est le message principal du dessin, du sketch ou de l’affiche du groupe?
 - Comment l’œuvre illustre-t-elle les concepts de pouvoir renforcé et de perte de pouvoir?
 7. Selon l’âge et la maturité du groupe, animez une discussion basée sur les suggestions de questions suivantes :
 - Sommes-nous limitées par notre position sociale? Pourquoi?
 - Comment pouvons-nous changer les choses?
 - Quelles conséquences sociales ont les limitations? Par exemple, quelles conséquences ont-elles sur les rapports entre les personnes?
 - Les différences comptent-elles vraiment? Expliquez votre réponse.
 - Pouvez-vous donner quelques exemples de personnes qui détiennent du pouvoir au sein de notre société?
 - Comment le pouvoir de ces personnes est-il renforcé?
 - Comment ces personnes utilisent-elles leur pouvoir pour changer la société?
 8. Avec le groupe, faites un résumé de la discussion.

Retour sur l’activité : questions à poser au groupe

- Il est important de revenir sur l’activité après l’avoir réalisée afin de s’assurer que les participantes ne partent pas avec un sentiment d’impuissance.
- Vous pouvez leur demander d’écrire un commentaire sur une feuille de papier décrivant comment elles aimeraient avoir un impact positif sur le système social de pouvoir.
- Demandez aux participantes de vous remettre le commentaire, anonyme ou signé, et affichez-le sur le « mur du changement ».
- S’il vous reste du temps, vous pouvez vous servir des commentaires pour discuter du changement dans votre milieu. Cette discussion peut également être reportée à la séance suivante.

.....

Conseils pratiques :

- Encouragez les participantes à s’inspirer de leur propre vie pour trouver des exemples de pouvoir renforcé et de pouvoir retiré.
- Cette activité fonctionne bien avec des groupes dont les dynamiques sont positives, dans des milieux sûrs où les participantes se sentent à l’aise les unes avec les autres.
- Comme cette activité mène parfois à des discussions délicates et difficiles, un groupe de plus de douze personnes devrait idéalement être soutenu par deux animatrices.
- Essayez de réfléchir aux manières dont une source de pouvoir peut être à la fois négative et positive, et pourquoi.

- Encouragez les participantes à réfléchir et à tirer leurs propres conclusions au sujet des sources de pouvoir.
- Des copies de la *Fiche de référence : Définir le pouvoir* peuvent être distribuées aux participantes plus âgées ou utilisées comme ressource par l'animatrice qui oriente la discussion.

Variations possibles :

S'il est difficile pour les participantes de discuter des sources personnelles de pouvoir, vous pouvez réorienter la conversation en demandant au groupe de faire des liens entre des enjeux sociaux ou globaux qui limitent ou entravent le pouvoir personnel et l'autonomie.

Fiche de référence : Définir le pouvoir¹⁰

Sources de pouvoir

- Le contrôle
- L'argent et la richesse
- La position sociale
- Les connaissances et l'information
- La puissance et la force
- L'abus de pouvoir
- La capacité de susciter la peur ou la joie
- L'humour
- L'unité ou la solidarité
- L'information
- Vivre honnêtement
- L'organisation et la planification d'une action
- Nos propres connaissances
- Notre propre expérience
- L'engagement
- Le nombre (par exemple, la population)

Exemples courants de « situations qui renforcent le sentiment de pouvoir »

- Surmonter une peur ou un sentiment d'ignorance en agissant
- Être reconnue par les autres pour ses gestes ou ses paroles
- Trouver une solution créative à un problème qui paraît à priori insoluble
- Être capable de surmonter une difficulté seule ou avec très peu d'aide
- Réussir quelque chose ou très bien faire quelque chose
- Prendre soin de quelqu'un ou l'aider
- Se joindre à un groupe où d'autres personnes partagent son enthousiasme ou ses défis

Expressions de différentes formes de pouvoir

Dans les faits, le pouvoir est à la fois dynamique et multidimensionnel, changeant selon le contexte, les circonstances et les intérêts. Ses formes et expressions vont de la domination à la résistance, de la collaboration à la transformation.

1. **Le pouvoir sur...** est l'une des formes de pouvoir les plus souvent reconnues. Les gens l'associent souvent à de nombreuses expériences négatives comme la répression, l'oppression, la force, la coercition, la discrimination, la corruption et l'abus. Le pouvoir, dans ce contexte, est perçu comme une relation gagnant/perdant.
2. **Le pouvoir avec...** consiste à chercher un terrain d'entente en présence de différents intérêts et à bâtir une force collective. Le pouvoir est perçu comme reposant sur la force mutuelle, la solidarité et la

collaboration. Cette forme de pouvoir peut aider à rapprocher des intérêts différents et à transformer ou réduire le conflit social.

3. **Le pouvoir d'agir...** désigne le potentiel unique de tous et chacun d'être maître de son destin et d'avoir un effet sur le monde. Lorsque ce pouvoir repose sur l'entraide, il ouvre la voie à l'action et l'appartenance à une communauté active.
4. **Le pouvoir intérieur...** est lié à l'estime et la connaissance de soi. Il comprend la capacité de reconnaître les différences individuelles tout en respectant les autres. Ce pouvoir favorise l'imagination et l'espoir. Il confirme le désir humain et universel de dignité et d'épanouissement.

L'expression du pouvoir et la différence

Certaines formes de violence sont issues de l'intolérance à l'égard de la différence dans notre société. Les différences entre les personnes, qu'elles soient visibles ou invisibles, constituent nos identités. L'identité est ce qui définit les groupes sociaux, politiques, économiques et culturels. Les facteurs qui constituent notre identité sont :

- Notre lieu d'origine
- La langue que nous parlons
- La couleur de notre peau
- Notre appartenance religieuse
- Le(s) genre(s) qui nous attire(nt)
- Le(s) genre(s) au(x)quel(s) nous nous identifions
- Notre richesse monétaire
- Notre âge
- Les traditions ethniques/culturelles que nous respectons

Le pouvoir est également présent dans notre société en général. Il peut renforcer notre pouvoir personnel ou nous le retirer, selon la situation et les personnes concernées. Sur le plan social (le pouvoir en société), le pouvoir prend la forme de structures :

- Les institutions gouvernementales
- Le système judiciaire
- La loi, l'État de droit
- Le système économique
- Le système d'éducation
- Les institutions religieuses
- Les institutions familiales

La fleur du pouvoir¹¹

Résumé :

Cet atelier combine des activités artistiques et la discussion pour aborder l'enjeu des structures de pouvoir au sein de notre société.

Format(s) :



Technique(s) :



Matériel :

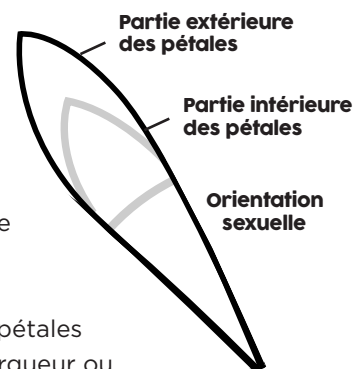
Grandes feuilles de papier, marqueurs de couleur, une *Fleur du pouvoir* dessinée sur une grande feuille, des copies de la *Fleur du pouvoir* à distribuer à chaque participante.

Description de l'activité :

Présentez la *Fleur du pouvoir*. Expliquez que chaque « pétale » de la fleur représente (ou nomme) un aspect de l'identité sociale. Les pétales vides sont là pour encourager les participantes à ajouter des aspects qui pourraient manquer.

Expliquez les points suivants et écrivez-les sur une grande feuille de papier ou un tableau placé à un endroit visible :

- La partie extérieure des pétales décrit l'identité sociale dominante.
- La partie intérieure des pétales décrit l'identité sociale non dominante. (Par ex., l'identité sociale dominante en société en matière d'orientation sexuelle pourrait être hétéro, et l'identité sociale non dominante pourrait être queer.)



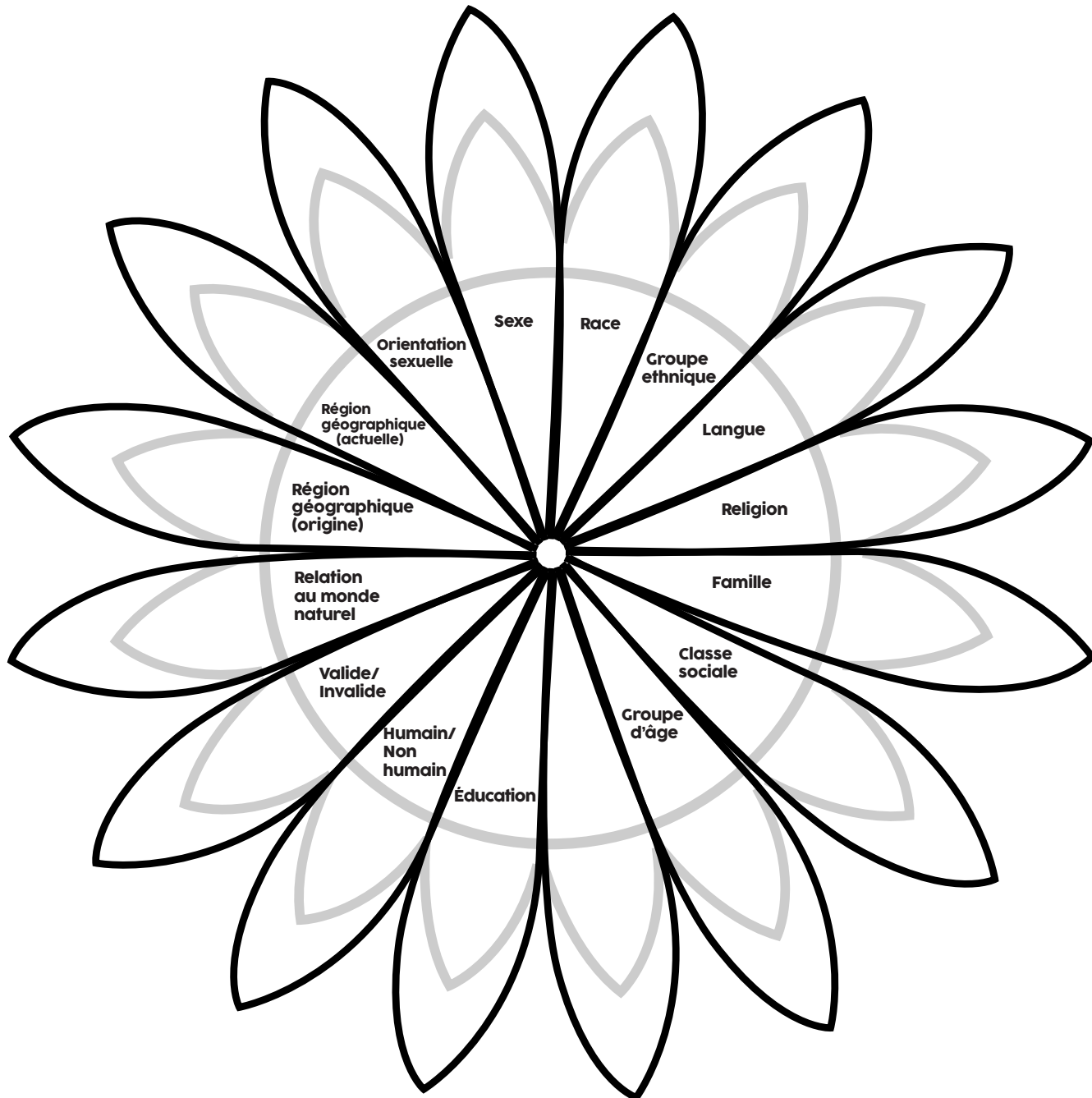
1. Demandez aux participantes de remplir les parties intérieures et extérieures des pétales de leur copie de la Fleur du pouvoir, seules ou avec une partenaire, à l'aide d'un marqueur ou d'un stylo.

2. Lorsque toutes les participantes ont terminé de remplir leurs pétales, invitez-les à présenter leur *Fleur du pouvoir* et remplissez la grande version de la fleur en fonction des suggestions du groupe.

3. **Facultatif** : Si vous êtes à l'aise avec le cadre d'analyse anti-oppression, avec la dynamique du groupe et son niveau de confiance et de respect, vous pouvez poursuivre avec un dialogue constructif sous forme de discussion autour des questions suivantes. *Ces pistes de discussion peuvent soulever des enjeux personnels/politiques et peuvent déclencher des émotions fortes chez certaines participantes.*

- a. Comment les aspects des identités des participantes sont-ils reflétés dans la fleur? Comment vous sentez-vous par rapport à cela?
- b. Qui prend publiquement des décisions dans notre société? Où se situent-ils sur la Fleur du pouvoir?
- c. Réfléchissez aux liens entre différentes formes d'oppression.
- d. Dans notre société, quel processus établit la domination d'une certaine identité et, en même temps, la subordination d'autres identités?

Feuille de référence : La fleur du pouvoir¹²



¹² Arnold, R. (1991). Drawing Out Knowledge and Experience and Looking for Patterns. In *Educating for a change*. Toronto: Between the Lines Press.

Le pendule du privilège¹³

Résumé :

Lors de cette activité, les participantes jouent à un jeu leur permettant de visualiser le concept de privilège. Elles discutent ensuite de leur position en matière de privilège.

Format(s) :



Grand groupe

Sous-groupes

Technique(s) :



Jeu

Discussion

Matériel :

La *Fiche de référence* : Les affirmations du pendule, ruban adhésif, papier, marqueurs

Description de l'activité :

Préparation :

1. Créez une pancarte intitulée « Ligne du privilège ».
2. Divisez la salle en deux en traçant une ligne au sol avec le ruban adhésif.
3. Placez la pancarte « Ligne du privilège » au centre de la ligne.

L'atelier :

1. Avant de commencer, dites aux participantes que l'activité portera sur le concept de privilège.
2. Dites aux participantes que vous avez divisé la salle en deux.
3. Montrez-leur la ligne de ruban adhésif au sol et la pancarte de « Ligne du privilège ».
4. Demandez aux participantes de se tenir debout sur la ligne, face à vous.
5. Dites aux participantes que vous allez lire une affirmation. Vous trouverez des exemples de phrases dans la *Fiche de référence* : *Affirmations du pendule*.
6. Si les participantes se reconnaissent dans l'affirmation que vous lisez, elles doivent réagir selon les consignes (par exemple, avancer ou reculer d'un pas).
7. Lorsque vous aurez lu toutes les affirmations et que les participantes se seront dispersées de part et d'autre de la ligne, dites-leur de rester où elles sont et de regarder où elles se situent par rapport aux autres participantes.
8. Demandez aux participantes de choisir une personne située dans une position opposée à la leur (de l'autre côté de la ligne qui les sépare) afin de former des équipes et de discuter de l'exercice.
9. Dites aux participantes de réfléchir aux questions suivantes avec leur partenaire :
 - Comment se sentent-elles à l'égard de leur position?
 - Comment se sentent-elles à l'égard des positions des autres?
 - Quel constat se dégage de cette activité?
10. Lorsque les équipes auront fini de discuter des questions, demandez aux participantes de former un cercle.

Retour sur l'activité :

1. Animez une discussion en grand groupe pour réfléchir à cette activité à l'aide des pistes de réflexion énumérées ci-dessous. Ne reportez pas le retour à la séance suivante; le retour devrait avoir lieu immédiatement après l'activité.
 - Comment vous êtes-vous sentie en faisant cet exercice? Qu'en pensez-vous?
 - De façon générale, cette activité a-t-elle été surprenante? Pourquoi?
 - Votre position dans la salle aurait-elle été différente si certaines affirmations avaient porté sur le handicap ou la religion?
 - Avez-vous eu envie, à un moment ou un autre, d'avancer alors que vous deviez reculer? Pourquoi?
 - Dans le même ordre d'idée, pouvez-vous penser à des manières de vous sentir forte ou confiante dans une situation où vous êtes « derrière la ligne du privilège »? Par exemple, le fait de parler une autre langue que le français ou l'anglais à la maison vous permet d'échanger avec un grand nombre de personnes.
2. Remerciez le groupe pour sa participation.
3. Demandez aux participantes si elles ont des questions ou si elles aimeraient approfondir un sujet en particulier.

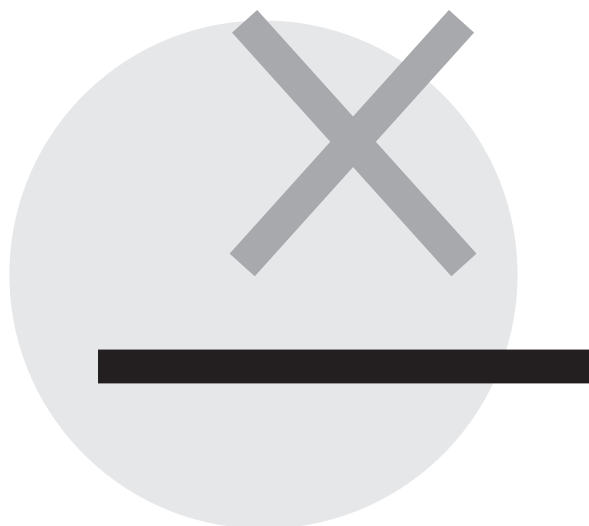
.....

Conseils pratiques :

- Cette activité devrait seulement être proposée à un groupe au sein duquel règne un climat de confiance et dont les dynamiques sont positives. Autrement, l'activité peut avoir des effets négatifs sur l'estime de soi des participantes.
- Rappelez aux participantes qu'elles ont une identité qui leur est propre et qui diffère de celle des autres en fonction d'où elles viennent, qu'elles ont toutes également droit à la dignité et au respect, d'une part, et la responsabilité de veiller à la dignité et au respect des autres, d'autre part. Il peut être utile de réviser l'entente de groupe.
- Cette activité soulève souvent des questions dont les participantes ont besoin de discuter en profondeur. Assurez-vous d'aborder tous les sujets soulevés.
- Si possible, soyez disponibles pour des entretiens individuels.
- Préparez-vous à animer une discussion encourageant les participantes à passer des expériences individuelles de privilège aux racines systémiques du privilège de ces dernières.
- L'objectif de cet atelier n'est pas de faire en sorte que certaines participantes se sentent impuissantes! Il peut être utile de discuter des moyens créatifs et positifs de résister à différentes formes d'oppression, que nous soyons privilégiées ou non.

Fiche de référence : Les affirmations du pendule¹⁴

- Si vos ancêtres ont été obligés de venir au Canada et n'ont pas choisi d'être ici, reculez d'un pas.
- Si vous êtes née au Canada, mais que vos parents sont nés ailleurs, reculez d'un pas.
- Si on s'est déjà moqué de vous en raison de votre race, votre classe, votre appartenance ethnique, votre genre ou votre orientation sexuelle, reculez d'un pas.
- Si vos parents sont des professionnels, des médecins, des avocats, etc., avancez d'un pas.
- Si vous avez déjà essayé de modifier votre apparence, vos manières ou votre comportement pour éviter d'être jugée ou ridiculisée, reculez d'un pas.
- Si vous avez étudié la culture de vos ancêtres à l'école primaire, avancez d'un pas.
- Si la langue que vous parlez à la maison est autre que le français ou l'anglais, reculez d'un pas.
- Si vos parents vous ont déjà emmené dans une galerie d'art ou au théâtre, avancez d'un pas.
- Si l'un de vos parents est sans emploi ou a été mis à pied contre son gré, reculez d'un pas.
- Si vous avez fréquenté une école privée ou un camp de vacances, avancez d'un pas.
- Si votre famille a déjà dû déménager parce que le loyer était trop cher, reculez d'un pas.
- Si on vous a déjà découragée de participer à des sports ou à un club social en raison de votre sexe/genre, votre âge ou votre appartenance ethnique, reculez d'un pas.
- Si vos parents vous ont encouragée à poursuivre des études postsecondaires, avancez d'un pas.
- Si vos parents vous ont déjà emmenée en vacances hors de la province ou du pays, avancez d'un pas.
- Si l'un de vos parents n'a pas terminé l'école secondaire, reculez d'un pas.
- Si votre famille est propriétaire de votre maison, avancez d'un pas.
- Si vous avez déjà vu des membres de votre race, groupe ethnique, genre ou orientation sexuelle représentée de façon dénigrante à la télévision, reculez d'un pas.
- Si on vous a déjà accusée de tricher ou de mentir en raison de votre race, votre appartenance ethnique, votre genre ou votre orientation sexuelle, reculez d'un pas.
- Si, au cours de votre vie, vous avez principalement compté sur le transport en commun, reculez d'un pas.
- Si vous avez déjà été interpellée ou interrogée par la police en raison de votre race, votre appartenance ethnique, votre genre ou votre orientation sexuelle, reculez d'un pas.
- Si vous avez déjà eu peur de la violence en raison de votre race, votre appartenance ethnique, votre genre ou votre orientation sexuelle, reculez d'un pas.
- Si, au cours de votre vie, vous avez généralement été en mesure d'éviter les endroits dangereux, avancez d'un pas.
- Si vous vous êtes déjà sentie mal à l'aise en entendant une blague au sujet de votre race, votre appartenance ethnique, votre genre ou votre orientation sexuelle, reculez d'un pas.
- Si vos parents vous ont dit que vous pouviez devenir tout ce que vous vouliez, avancez d'un pas.



Nommer la VIOLENCE

LÉGENDE



Grand groupe



Sous-groupes



Paires



Réflexion
individuelle



Jeu



Expression
artistique



Discussion












Jeu de rôle



Médias

FORMAT

TECHNIQUE

Activité	 Grand groupe	 Sous-groupes	 Paires	 Réflexion individuelle	 Jeu	 Expression artistique	 Discussion	 Jeu de rôle	 Médias
VIOLENCE									
Comprendre la violence	●	●		●			●		
Parler des droits humains dans nos vies	●		●				●		

Nommer la VIOLENCE



“

La violence émotionnelle, psychologique et financière est dure à prouver, mais elle est réelle

– POURVOYEUSE DE SERVICES

Dans notre collectivité, trois générations ont connu les pensionnats : leur héritage se manifeste sous forme de consommation excessive d'alcool et de drogues, et de deuils non résolus. Ce contexte est tout désigné pour qu'émergent toutes sortes de violence.

– PARTENAIRE COMMUNAUTAIRE, COMMUNAUTÉ CRIE, NORD DU QUÉBEC.

”

Ces activités sont conçues pour encourager les participantes à **examiner et nommer la violence et l'abus**, à faire des liens entre leurs expériences personnelles, celles des autres membres du groupe et la société en général. Les discussions au sujet de la violence dans les relations intimes présentent souvent les « hommes en tant qu'agresseurs » et les « femmes en tant que victimes » de la violence. Ces activités abordent les multiples formes et directions que peut prendre la violence.

Lorsque vous amenez des sujets pouvant déclencher des émotions fortes, comme la violence et l'abus, il peut être utile d'élargir la conversation et d'aborder différentes formes de discrimination au sein de la communauté ou de la société en général. Il est important de soutenir les participantes en leur permettant de parler de la violence dans leur vie quotidienne : il s'agit d'une étape importante pour les aider à surmonter d'intenses émotions de **honte et de stigmatisation**. Vous aurez peut-être besoin de faire appel à des ressources externes si des expériences de violence et de traumatisme sont mentionnées. Essayez d'avoir une période de temps libre au cours de vos rencontres afin de faire un suivi individuel auprès des participantes du programme et leur faire connaître les ressources auxquelles vous avez accès.

La violence est omniprésente dans notre société; dans nos vies, elle est à un point tel normalisée que parfois, nous ne la reconnaissons pas. Étant donnée son omniprésence dans le monde d'aujourd'hui, les gens ont tendance à intérioriser la violence et à ne plus être en mesure de la reconnaître, à l'instar de leurs droits. Des personnes issues de tous les horizons peuvent connaître la violence, peu importe leur appartenance ethnique, leur genre, leur orientation sexuelle, leur classe, leur scolarisation, leur lieu de vie, leur âge, leur statut, etc. Reconnaître et nommer la violence et les droits individuels est une étape nécessaire de la prévention de la violence et de son éradication¹⁵.

¹⁵ Girls Action Foundation. (2012). *Girls Action on Violence Prevention*.

Lorsque nous parlons de violence, il est important de comprendre les **protections juridiques** en place pour assurer notre sécurité, y compris nos **droits humains** et le **Code criminel**. Connaître nos droits, savoir d'où ils viennent et être capable de les défendre renforce notre pouvoir d'agir. Bien que les cadres juridiques soient loin d'être parfaits et comportent des limites, ils représentent une base d'appui solide permettant d'aborder avec les jeunes femmes leur droit fondamental de vivre à l'abri de la violence et de savoir comment protéger ce droit.

Il est question de **violence intériorisée** lorsque les survivantes se blâment elles-mêmes et croient mériter la violence perpétrée contre elles. Cette violence est directement liée à la dépression, l'anxiété, la honte, la peur et la perte de confiance en soi, en plus d'être associée à des stratégies d'adaptation pouvant causer du tort, comme les troubles de l'alimentation, l'automutilation et la toxicomanie.

La violence relationnelle consiste en des comportements abusifs et coercitifs employés pour maintenir du pouvoir et de l'emprise envers un-e partenaire intime ou un-e ancien-ne partenaire intime, peu importe le type de relation dont il est question. Cette forme de violence peut toucher des relations telles que le mariage, la séparation, le divorce, l'union civile, les conjoints de fait et les relations ponctuelles. Elle peut survenir entre des personnes de tout genre et au sein de relations monogames ou polyamoureuses. La violence relationnelle comporte souvent de multiples aspects imbriqués et peut prendre diverses formes¹⁶.

La violence systémique se manifeste notamment sous forme de politiques, de programmes et de pratiques qui permettent et favorisent la discrimination en fonction de la race, du genre, de la sexualité, de l'âge ou du statut socioéconomique¹⁷. La violence systémique se manifeste souvent sous forme de discrimination.

Au Canada, nous sommes protégé-e-s de nombreuses formes de discriminations (ce que l'on appelle les « motifs de distinction illicite») par le gouvernement ou par des organismes gouvernementaux en vertu de la Charte canadienne des droits et libertés. La Loi sur les droits de la personne nous protège quant à elle de la discrimination exercée par des employeurs, des propriétaires et des commerçants. Les dispositions spécifiques des lois sur les droits de la personne varient d'une province à l'autre¹⁸ (il y a aussi un code de droits humains fédéral qui contraigne les organes de juridiction fédérale, tels que les compagnies aériennes).

La violence physique : Tout usage de force physique dans l'intention de faire peur ou de blesser, comme frapper, pousser, mordre, étrangler, donner des coups de pied ou utiliser une arme.

Le harcèlement : Être surveillée, suivie ou harcelée à répétition.

La violence sexuelle : Toute action ayant un effet sur la capacité d'une personne de contrôler son activité sexuelle ou les circonstances dans lesquelles se déroule l'activité sexuelle, y compris la restriction de l'accès à des pilules contraceptives ou des condoms.

La violence numérique : L'usage de la technologie, tel que les textos et les réseaux sociaux, pour malmener, harceler ou intimider un-e partenaire. Ce comportement est souvent une forme de violence émotionnelle ou verbale exercée au moyen de la technologie.

La violence émotionnelle / verbale : Les comportements non physiques comme les menaces, les insultes, la surveillance constante ou les « vérifications » à répétition, l'envoi excessif de textos, l'humiliation, l'intimidation ou l'isolement.

La violence financière : L'usage de l'argent ou de l'accès aux comptes bancaires pour exercer du pouvoir et conserver l'emprise sur un-e partenaire.

Les cas de **violence émotionnelle ou financière** peuvent être très difficiles à prouver en cour et doivent souvent prendre des proportions très graves pour être jugés illégaux et être sanctionnés en vertu du Code criminel. Certaines provinces ont mis en place des dispositions visant à protéger les femmes de la violence émotionnelle et financière. Il est important de comprendre le contexte particulier de votre province ou votre territoire lorsque vous rencontrez cette forme de violence¹⁹.

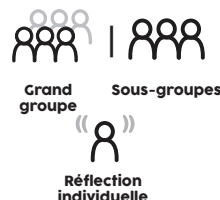
¹⁹ West Coast LEAF. (2015). *No Means No Curriculum*.

Qu'est ce que la violence?²⁰

Résumé :

Cette activité permet aux participantes de cerner et d'examiner les concepts de violence, de pouvoir et d'égalité.

Format(s) :



Technique(s) :



Discussion

Matériel :

Grandes feuilles de papier, marqueurs, tablette de papier, crayons et stylos, feuillets autocollants, les fiches de référence *En quoi consiste la violence... Définitions* et *Comprendre la violence*.

Description de l'activité :

Préparation :

1. Faites des copies du questionnaire dans la Fiche de référence : *Comprendre la violence*.
2. Recopiez les questions de la *Fiche de référence : Comprendre la violence* sur de grandes feuilles de papier.
3. Recopiez le contenu de la *Fiche de référence : En quoi consiste la violence... définitions* sur de grandes feuilles de papier.
4. Sur une grande feuille, tracez deux colonnes intitulées « Égalité » et « Pouvoir et contrôle »

L'atelier :

Première partie :

Affichez la version grand format des questions de la *Fiche de référence : Comprendre la violence sur le mur*.

1. Divisez le groupe en sous-groupes et distribuez une copie des fiches de référence *Comprendre la violence* et *En quoi consiste la violence... définitions* à chaque sous-groupe.
2. Demandez aux participantes de réfléchir aux questions individuellement et avec les autres membres de leur groupe.
3. Demandez à chaque sous-groupe d'écrire les réponses sur la grande feuille de papier qui leur est fournie.
4. Invitez les participantes à afficher les réponses de leur groupe sur le mur.
5. Expliquez aux participantes qu'elles peuvent se servir des documents de référence pour répondre aux questions.

Deuxième partie :

1. Affichez la feuille comportant les colonnes « Égalité » et « Pouvoir et contrôle » au mur.
2. Demandez au groupe de nommer des mots qui correspondent à ces deux catégories, en s'appuyant sur les réponses trouvées lors de la première partie.
3. Demandez aux participantes de réfléchir aux représentations de l'égalité, du pouvoir et du contrôle dans leur milieu. Demandez-leur si elles veulent proposer d'autres mots.

4. Écrivez ces mots sur des fiches ou des feuillets autocollants et placez-les dans la colonne qui leur correspond. Vous pouvez utiliser deux différentes couleurs de fiches pour bien distinguer chaque catégorie.
5. Une fois les deux listes complètes, demandez au groupe s'il manque quelque chose ou si un élément devrait être déplacé. Demandez aux participantes de se lever pour ajouter des mots ou les replacer.
6. En tant qu'animatrice, si vous estimez que certains termes n'ont pas encore été nommés par les participantes, vous pouvez les suggérer et demander au groupe de vous dire où les placer et pourquoi.
7. Sur une autre grande feuille de papier, écrivez le mot et demandez aux participantes de formuler une définition en fonction de l'information qu'elles ont déjà fournie.

Pistes de réflexion critique :

- Comment la violence est-elle généralement définie? Par exemple, est-elle toujours visible et physique?
- Que peut-elle inclure d'autre?
- Est-ce que n'importe qui peut être violent? Par exemple, les comportements violents sont-ils en lien avec le genre, l'âge, la race, l'appartenance ethnique... ou non?
- Qui d'autre partage notre définition de la paix? Par exemple, est-ce que les Nations Unies, votre parent / vos parents, vos camarades de classe ont la même vision que nous? Pourquoi, ou pourquoi pas?
- Êtes-vous en désaccord avec un aspect de la Fiche de référence : En quoi consiste la violence... définitions? Selon vous, y-a-t-il un élément qui est faux? Est-ce que certains des exemples présentés dans les documents distribués vous semblent très vrais? Aimerez-vous y ajouter quelque chose?

Retour sur l'activité :

- En faisant le tour du cercle, demandez à chaque participante de parler d'une idée qui, selon elle, pourrait favoriser ce que le groupe a défini comme étant « l'égalité ».
- Remerciez les participantes d'avoir exprimé leurs idées.
- Demandez aux participantes comment elles peuvent favoriser la paix dans leur classe, leur école et leur collectivité.
- Terminez la discussion en demandant aux participantes si elles ont des questions ou si elles aimeraient ajouter quelque chose.

OBSERVATION : Lors de discussions sur la violence, il est souvent difficile de distinguer les expériences personnelles de l'exercice conceptuel. Assurez-vous que la violence vécue par les participantes ne passe pas inaperçue. Prévoyez du temps au cas où une participante ait besoin de parler davantage d'une situation qu'elle vit ou dont elle a été témoin. Vous pouvez faire appel à une intervenante de l'organisme avec lequel vous travaillez ou inviter une intervenante à être présente lors de l'activité.

- Si vous constatez que les participantes hésitent à écrire, rappelez-leur qu'elles n'ont pas besoin d'être de parfaites écrivaines pour participer à l'exercice et que les idées sont plus importantes que la façon dont elles les écrivent.
- Soyez sensibles aux moyens alternatifs de renforcer les compétences analytiques. Préparez une alternative à l'écriture : un exercice où une personne écrit pendant que les autres réfléchissent à voix haute; un exercice de cartographie collective; un dessin qui peut être expliqué verbalement; etc.

- Encouragez les participantes à s'inspirer de leurs propres réalités pour répondre aux questions comme « Selon vous, qu'est-ce que...? »
- Encouragez les participantes à ajouter leurs propres mots au questionnaire portant sur la violence ou la prévention de la violence.
- Il peut être utile, pour les participantes, de discuter des droits avant d'aborder d'autres outils et renseignements.

Variations possibles :

- Vous pouvez choisir de répondre aux questions du questionnaire *Comprendre la violence* en grand groupe.
- Si vous n'êtes pas certaine que le groupe soit assez sûr ou prêt à participer à cette activité, vous pouvez l'adapter en vous concentrant sur la gestion des réactions à la violence (par ex., la maladie mentale) plutôt que sur les expériences de violence.

Fiche de référence : Comprendre la violence

1. Selon vous, que signifie le terme « pouvoir »?
2. Selon vous, que signifie le terme « contrôle »?
3. Selon vous, que signifie le terme « violence »?
4. Selon vous, que signifie le terme « non-violence »?
5. Selon vous, que signifie le terme « égalité »?

Fiche de référence : En quoi consiste la violence... définitions²¹

Il existe de nombreuses formes de violence et elles sont toutes pénibles à vivre. Cette fiche de référence examine les différentes formes que peut prendre la violence dans le but de vous aider à les reconnaître. Souvenez-vous que toutes les formes de violence sont graves et que personne ne mérite de subir la violence.

La violence physique : Tout usage de force physique dans l'intention de faire peur ou de blesser, comme frapper, pousser, mordre, étrangler, donner des coups de pied ou utiliser une arme.

La violence sexuelle : Toute action ayant un effet sur la capacité d'une personne à contrôler son activité sexuelle ou les circonstances dans lesquelles se déroule l'activité sexuelle, y compris la restriction de l'accès à des pilules contraceptives ou des condoms.

La violence numérique : L'usage de la technologie, tel que les textos et les réseaux sociaux, pour malmener, harceler ou intimider un-e partenaire. Ce comportement est souvent une forme de violence émotionnelle ou verbale exercée au moyen de la technologie.

Le harcèlement : Être surveillée, suivie ou harcelée à répétition.

La violence émotionnelle / verbale : Des comportements non-physiques tels que les menaces, les insultes, la surveillance constante, les « vérifications » à répétition, l'envoi excessif de textos, l'humiliation, l'intimidation ou l'isolement.

La violence financière : L'usage de l'argent ou de l'accès aux comptes bancaires pour exercer du pouvoir et conserver l'emprise sur un-e partenaire.

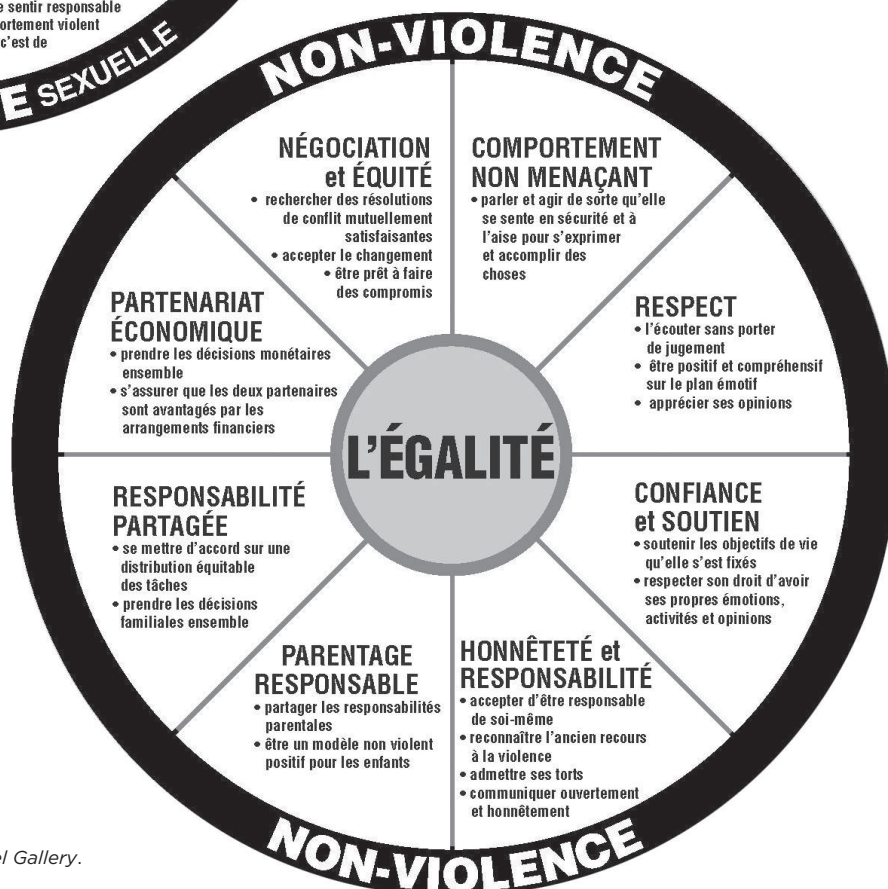
²¹ Love is Respect. (n.d.). *Types of Abuse*.

Fiche de référence : Les roues du pouvoir et de l'égalité



Roue du pouvoir et du contrôle²²

Roue de l'égalité



Trois questions : parler des droits humains dans nos vies²³

Résumé :

Cette activité permet aux participantes de réfléchir et discuter au sujet du respect et du non-respect de la dignité humaine.

Format(s) :



Technique(s) :



Discussion

Matériel :

Grandes feuilles de papier, marqueurs, ruban adhésif, stylos

Description de l'activité :

Préparation:

1. Familiarisez-vous avec les concepts de dignité humaine et d'atteinte à la dignité humaine (ou non-respect de la dignité humaine).
2. Écrivez les trois questions sur une grande feuille de papier et affichez-là à un endroit où tout le groupe peut la voir.

Les questions peuvent inclure les éléments suivants :

- Racontez un moment où l'on a porté atteinte à votre dignité humaine.
- Racontez un moment où vous avez porté atteinte à la dignité humaine d'une autre personne.
- Racontez un moment où votre dignité humaine a été respectée, ou un moment où vous avez respecté la dignité humaine d'une autre personne.

L'atelier :

1. Demandez aux participantes de se mettre en paires, de préférence avec une personne qu'elles connaissent. Si le groupe est d'un nombre impair, formez un groupe de trois.
2. Demandez aux participantes de réfléchir aux trois questions écrites sur la grande feuille de papier et d'échanger leurs réponses avec leur partenaire.
3. Après que tout le monde ait discuté avec sa partenaire, rassemblez le groupe et assoyez-vous en cercle.
4. Demandez à chaque personne de se présenter et de présenter les réponses à l'une des trois questions au groupe.
5. Dites aux participantes qu'elles peuvent passer leur tour si elles le souhaitent.
6. Si vous avez le temps, vous pouvez faire trois fois le tour du cercle et vous concentrer sur une question par tour.

²³ Adapté de : Girls Action Foundation. (2009). Three Questions: Talking About Human Rights in Our Lives. *Amplify Toolkit*, p. 423-425.

7. Lorsque l'échange est terminé, faites un retour sur l'activité en demandant :
 - Qu'avez-vous observé durant cet exercice?
 - Est-ce que quelque chose vous a surpris?
 - Y-a-t-il des groupes de personnes dont la dignité humaine n'est pas respectée ou est respectée plus que d'autres? Selon vous, pourquoi?
 - Qu'est-ce qui contribuerait à mieux protéger la dignité humaine dans votre vie et dans la vie des autres?
8. Après que le groupe ait discuté de ces questions, penchez-vous sur les questions suivantes :
 - Comment respectons-nous la dignité humaine des autres personnes? Comment y portons-nous atteinte?
 - Quel est le lien entre notre pouvoir ou notre privilège relatif (race, classe, genre, orientation sexuelle, statut d'immigration, âge, scolarisation, capacités, etc.) et le respect ou le non-respect de la dignité humaine?
9. Les droits humains sont-ils éthiquement ou moralement ancrés dans le respect de la dignité humaine de tous et chacun?

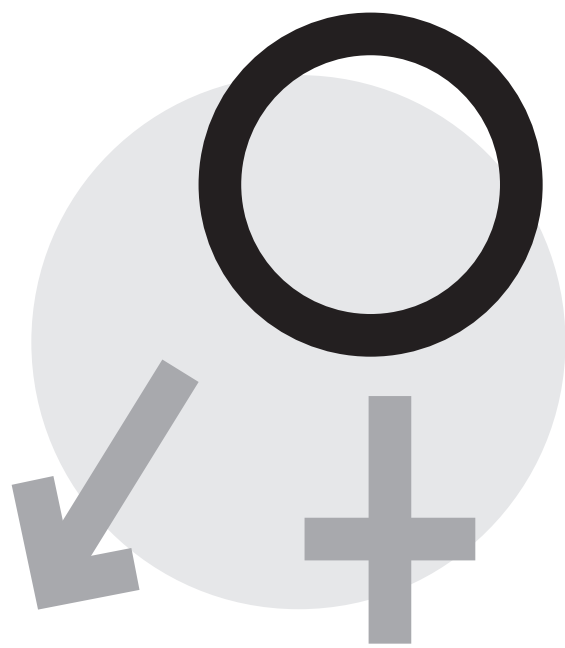
Retour sur l'activité : questions à poser au groupe

- Demandez aux participantes si elles souhaitent continuer à parler d'un sujet ou d'un enjeu soulevé lors de l'atelier.
- Ont-elles d'autres questions?
- Présentez des ressources en matière de dignité humaine. Les participantes aimeraient-elles avoir d'autres renseignements?
- Le groupe souhaite-t-il agir contre le non-respect de la dignité humaine? Pourquoi? Comment les participantes veulent-elles agir?

.....

Conseils pratiques :

- Il peut être difficile pour les participantes de parler de violations des droits humains, surtout s'il ne règne pas un climat de confiance au sein du groupe. Cette activité ne doit être réalisée qu'avec un groupe TRÈS solide où règne un excellent climat de confiance.
- Avant d'animer l'activité, afin d'instaurer la confiance et le respect mutuel, vous pouvez proposer une activité brise-glace, insister sur les règles de base du groupe et permettre aux participantes de passer leur tour.
- L'animatrice peut commencer avec un exercice d'introduction qui aborde le concept de dignité humaine. Par exemple, vous pouvez demander aux participantes de nommer des images ou des mots qui décrivent la dignité ou la dignité humaine.
- L'animatrice doit avoir une idée claire de ce qu'est la dignité humaine et de ce en quoi consiste une violation de la dignité humaine. Il peut être utile de préparer des exemples à l'avance.
- Insistez sur l'importance de la confidentialité.
- Encouragez les participantes à tirer des exemples de leur propre expérience, même ce qu'elles considèrent comme de « petits » incidents. Ce qu'ont ressenti les participantes au moment des incidents est plus important que la gravité de la situation.



Questionner le GENRE

LÉGENDE



Grand groupe



Sous-groupes



Paires



Réflexion
individuelle



Jeu



Expression
artistique



Discussion












Jeu de rôle



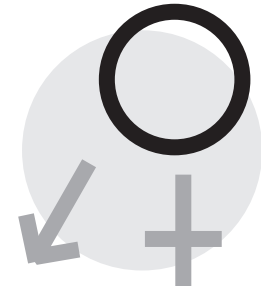
Médias

FORMAT

TECHNIQUE

Activité	 Grand groupe	 Sous-groupes	 Paires	 Réflexion individuelle	 Jeu	 Expression artistique	 Discussion	 Jeu de rôle	 Médias
GENRE									
Le biscuit au gingembre	●	●				●	●		
Les stéréotypes de genre	●	●					●	●	●
Ce que nous entendons, ce que nous pensons	●						●		●
Boîte féminine / masculine	●						●		●

Questionner le GENRE



“

Nous voulions nous assurer que tout le monde se sente capable de réfléchir de façon critique à son genre et à ses expériences.

– PARTENAIRE COMMUNAUTAIRE

Le fait d'être « à risque » implique pour les jeunes femmes d'examiner l'intersectionnalité de leurs réalités afin d'accroître leur autonomie et leur pouvoir d'agir de sorte que tout le groupe puisse progresser, mettant à profit le pouvoir d'agir de chaque individu pour contrer la violence collectivement

– PARTENAIRE COMMUNAUTAIRE

”

Les activités présentées ici ont pour but de favoriser les discussions au sujet des politiques identitaires et d'examiner les valeurs, les attitudes et les croyances entourant le sexe et le genre. Elles introduisent l'idée du genre en tant que continuum et déconstruisent la conception binaire du genre ainsi que les attentes qui y correspondent. En déconstruisant et en développant leurs propres perceptions de soi, les participantes s'efforceront de questionner les rôles contraignants et les stéréotypes.

Les médias et la culture populaire sont saturés de **stéréotypes de genre**. Les images des jeunes femmes véhiculées par les médias et dans la sphère publique sont souvent bien loin de la réalité. Il est important d'analyser les messages sociaux associés au genre et de déconstruire les stéréotypes, tout en renforçant les définitions plus larges de l'identité de genre.

Plusieurs personnes, en fonction de leur **expression de genre**, leur sexualité, leur race ou d'autres éléments signifiant la différence, vivent des défis en ce qui a trait à l'auto-perception positive, l'estime de soi et l'image corporelle au contact des médias, des amis, de la famille et d'autres environnements sociaux.

Avant de commencer les activités proposées ci-dessous, nous vous recommandons de faire une **vérification de pronoms** en demandant aux participant-e-s qui le souhaitent de nommer le pronom de genre auquel les personnes s'identifient (par ex., il, elle, ielle, etc.). Cet exercice est essentiel à la création d'un espace sécurisant où différentes expressions de genre sont respectées et valorisées.

Le biscuit au gingembre²⁴

Résumé :

Cette activité permet aux participantes de réfléchir à l'identité et d'en discuter en tenant compte des continuums du sexe, du genre et de la sexualité.

Format(s) :



Grands groupes

Sous-groupes

Technique(s) :



Discussion

Expression artistique

Matériel :

Papier, marqueurs (ou des crayons/stylos), la *Fiche de référence : Le biscuit au gingembre*

Description de l'activité :

Préparation :

- Écrivez les pistes de discussion sur une grande feuille de papier
- Imprimez des copies de la *Fiche de référence : Le biscuit au gingembre*

L'atelier :

1. Invitez les participantes à former des sous-groupes et à réfléchir aux questions suivantes en s'inspirant de leurs histoires personnelles (les participantes peuvent également travailler seules ou en équipe de deux).
 - Quel est votre plus vieux souvenir lié à votre genre?
 - À quel moment l'avez-vous découvert/compris?
 - Comment savez-vous quel est votre genre?
2. Écrivez les mots « sexe », « orientation sexuelle » et « genre » sur des grandes feuilles de papier.
3. Animez une séance de remue-méninges avec tout le groupe :
 - Quels sont les mots que nous employons pour parler du genre? (par ex., des mots binaires : masculin / féminin, garçon / fille, homme / femme; fluides : trans*, genderqueer, non conforme en matière de genre, etc.)
 - Quels mots employons-nous pour parler de sexe assigné? (par ex., anatomie, organes génitaux, garçon, fille, intersexe, etc.)
 - Quels mots employons-nous pour parler d'orientation sexuelle? (par ex., queer, hétéro, bisexuelle, gai, lesbienne, etc.)
 - Notez les mots mentionnés par les participantes sur chaque feuille de papier. Essayez d'établir une définition relativement consensuelle de chacune des trois catégories.
4. Sur une grande feuille de papier, dessinez les contours d'un personnage en pain d'épices. Expliquez que l'identité des personnes se situe à différents endroits d'un continuum de sexe, de genre et de sexualité. Expliquez les différents termes en lisant leurs définitions et demandez au groupe où placer

« le sexe, l'orientation, l'identité et l'expression » sur le corps du personnage en pain d'épices.

Le **sexe** désigne les hormones, les chromosomes, les organes génitaux, l'anatomie biologique : c'est la classification qui est assignée à la naissance en fonction de l'anatomie d'un bébé (par ex., lorsqu'un médecin dit « c'est un garçon/c'est une fille! » en référence aux organes génitaux). Le sexe assigné d'une personne peut être le même que son sexe anatomique actuel ou peut être différent. Le sexe anatomique d'une personne peut correspondre à son identité de genre ou peut être différent.

L'identité de genre désigne la perception qu'a une personne de son identité (par ex., une femme, un homme, une personne queer, genderqueer, une personne neutre, etc.)

L'expression ou la présentation de genre désigne la façon dont une personne exprime son genre en matière de vêtements et/ou de comportements qui peuvent être caractérisés de différentes manières, notamment masculines, féminines ou genderqueer.

L'orientation sexuelle désigne l'attraction physique ou romantique. Sur le personnage en pain d'épices, l'orientation sexuelle se situe au niveau du cœur, même s'il est possible de la ressentir dans différentes parties du corps!

5. Distribuez la *Fiche de référence : Le biscuit au gingembre*. Soulignez le fait que le sexe, le genre et l'orientation sexuelle sont des éléments différents qui ne sont pas nécessairement interreliés : **le sexe n'est pas synonyme du genre**. Il est important de mentionner que si une personne choisit de s'identifier à un terme, ce terme lui appartient, que son identité corresponde ou non aux définitions abordées au cours de l'atelier.
6. Demandez au groupe
 - Combien de personnes ont déjà pensé au sexe et au genre en tant que facettes différentes d'une même personne?
 - Combien de personnes ont grandi en pensant au genre de cette façon?

Rappelez au groupe que le genre existe sur un continuum. Les personnes peuvent exprimer leur genre de toutes sortes de façons (par ex., s'il y a 20 personnes dans la pièce, on peut dire qu'il y a en fait 20 différents genres puisque chaque individu exprime et perçoit son genre de façon unique).

Fiche de référence : Le biscuit au gingembre²⁵

Chacune de ces parties sont comme des ingrédients différents de votre recette personnelle de biscuit au gingembre. Chaque personne a son propre mélange, mais tout le monde est complet.

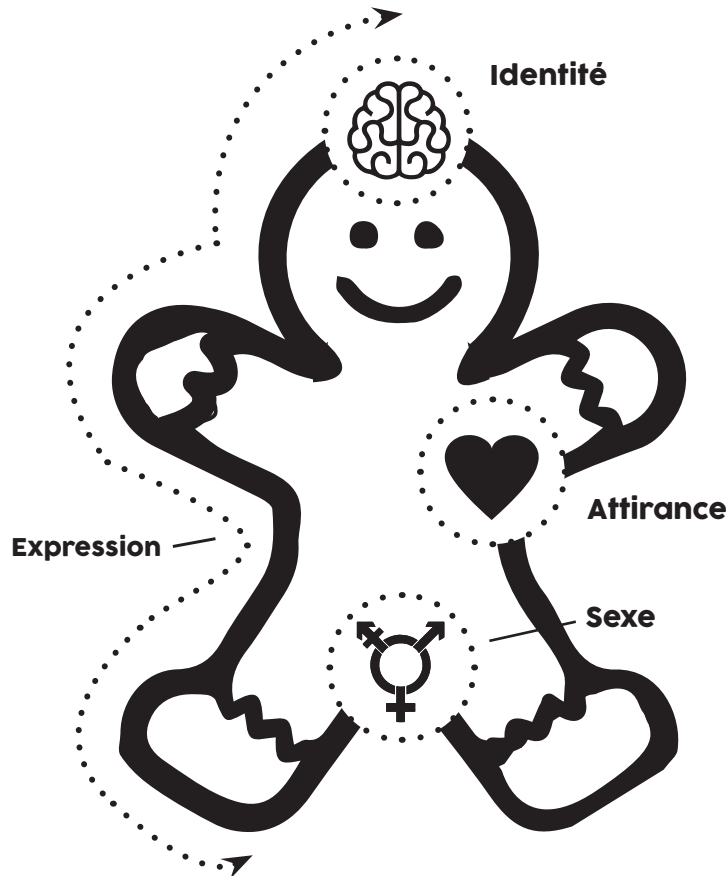
Le **sexe** désigne les hormones, les chromosomes, les organes génitaux, l'anatomie biologique : c'est la classification qui est assignée à la naissance en fonction de l'anatomie d'un individu (par ex., lorsqu'un médecin dit « c'est un garçon/c'est une fille! » en référence aux organes génitaux). Le sexe assigné d'une personne peut être le même que son sexe anatomique actuel ou peut être différent. Le sexe anatomique d'une personne peut correspondre à son identité de genre ou peut être différent.

L'identité de genre désigne la perception qu'a une personne de son identité (par ex., une femme, un homme, une personne queer, genderqueer, une personne neutre, etc.).

L'expression ou la présentation de genre désigne la façon dont une personne exprime son genre en matière de vêtements et/ou de comportements pouvant être caractérisés de différentes manières, notamment masculines, féminines ou genderqueer.

L'orientation sexuelle désigne l'attirance physique ou romantique. Sur le personnage en pain d'épices, l'orientation sexuelle se situe au niveau du cœur, même s'il est possible de la ressentir dans différentes parties du corps!

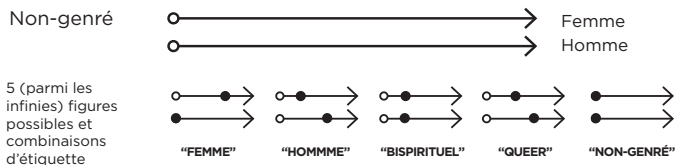
Le biscuit au gingembre 2.0



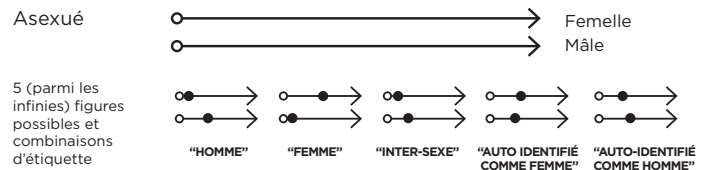
Le genre fait partie de ce que tout un chacun croit comprendre, mais pour la plupart des gens ce n'est pas le cas. Comme à la conception, le genre n'est pas binaire. Ce n'est pas « soit/ou ». Dans la plupart des cas c'est « les deux/et ». Un brin de ceci, une once de cela. Ce savoureux petit guide se veut une mise-en-bouche pour une meilleure compréhension. Il est normal que vous soyez avides d'en savoir davantage.



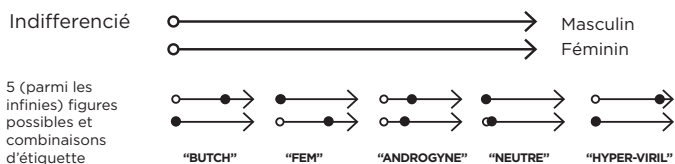
Identité de genre



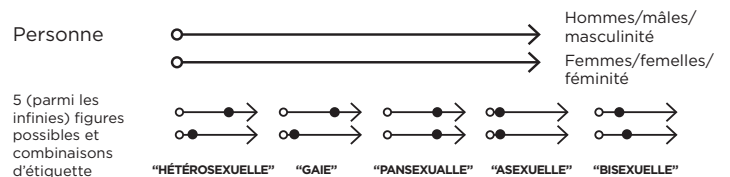
Sexe biologique



Expression du genre



Attiré(e) par



Représenter les stéréotypes de genre²⁶

Résumé :

Au cours de cette activité, les participantes présenteront un jeu de rôle basé sur des scénarios choisis et discuteront des médias et des stéréotypes de genre.

Matériel :

Grandes feuilles, marqueurs, la *Fiche de référence : Les stéréotypes de genre*, images de personnes en action

Description de l'activité :

Préparation :

1. Cette activité se déroule en trois parties.
2. Préparez les feuilles du tableau.
3. Préparez les images que vous montrerez au groupe pendant la troisième partie.

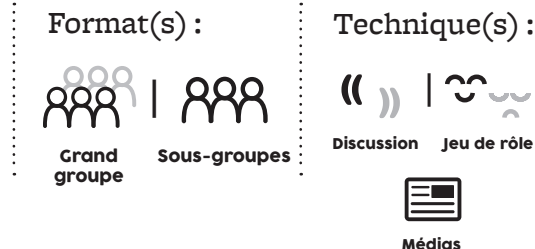
L'atelier :

Première partie : préparation du jeu de rôles

1. Divisez le groupe en sous-groupes.
2. Donnez l'un des scénarios suivants à chacun des groupes :
 - Une publicité télévisée ou de magazine
 - Une vidéo YouTube, GIF ou mème
 - Un parent qui discute avec son enfant de sa première relation amoureuse
 - Un couple qui sort au cinéma, à un concert ou à un match sportif
3. Expliquez aux participantes qu'elles créeront un jeu de rôles à partir du scénario reçu et qu'elles le présenteront à leur sous-groupe.
4. Demandez-leur de préparer un jeu de rôles d'une durée maximale de 5 minutes.
5. Donnez 30 minutes de préparation.
6. Encouragez les participantes à être aussi créatives qu'elles le souhaitent. Elles peuvent utiliser des accessoires, des images, le mime, etc.

Deuxième partie : présentation des jeux de rôles

1. Demandez à un groupe volontaire de présenter en premier.
2. Demandez au groupe de commencer en présentant le titre de son jeu de rôles et le nom de tous les membres du groupe.
3. Après chaque présentation, prenez quelques minutes pour permettre au public de commenter la présentation ou de poser des questions au sous-groupe.



Troisième partie : les images, les médias et les stéréotypes de genre

1. Demandez aux sous-groupes de se rassembler en demi-cercle pour discuter en grand groupe.
2. À l'avant de la pièce, affichez des grandes feuilles intitulées « Comment les hommes agissent » et « Comment les femmes agissent ».
3. Commencez à montrer les images, une à la fois. Ne faites aucun commentaire sur les images.
4. Demandez aux participantes d'expliquer comment les hommes et les femmes sont représenté-e-s dans les images.
5. Notez les réponses sur les grandes feuilles de papier sous le titre approprié (« Comment les hommes agissent » ou « Comment les femmes agissent »). Exemples de réponses qui pourraient être données : Comment les hommes agissent (machos, braves, puissants, intelligents, forts, méchants, ne pleurent pas); Comment les femmes agissent (douces, polies, intelligentes, propres, sexy, en manque d'attention, calmes, etc.).
6. Demandez aux participantes de réfléchir aux jeux de rôles. Peuvent-elles faire des liens entre le comportement de leurs personnages et les caractéristiques attribuées aux « hommes » et aux « femmes »? Ajoutez toute nouvelle réponse formulée par les participantes.
7. Animez une discussion de groupe au sujet des comportements « masculins » ou « féminins ». Inspirez-vous des questions suivantes :
 - Ces catégories sont-elles complètement vraies? Y-a-t-il des façons dont les gens ne correspondent pas à ces stéréotypes?
 - Où apprenons-nous ces rôles de genre? (Piste de discussion : qui nous enseigne ces stéréotypes? Les personnes à la télé/la radio/l'école?)
 - Pouvez-vous donner des exemples? (par ex., la télé, un film, une vidéo vue sur YouTube, etc.)
 - De qui les femmes reçoivent-elles ces messages? (Piste de discussion : les mères, les tantes? Comment d'autres personnes influencent-elles notre compréhension du genre?)
 - De quels noms sont traitées les personnes qui ne correspondent pas à ces stéréotypes de genre? Quels mots sont utilisés pour les rabaisser?
 - Comment ces noms ou ces mots dénigrants renforcent-ils les stéréotypes?
 - Comment vous sentez-vous lorsqu'on vous traite d'un de ces noms?
 - Comment pensez-vous que la personne qui utilise ces noms ou ces mots dénigrants se sent?
 - Comment les stéréotypes nous limitent-ils?

Quatrième partie : remue-ménages

1. Demandez aux participantes ce qu'elles peuvent faire pour briser les stéréotypes contraignants.
2. Réfléchissez aux situations où les participantes rencontrent des stéréotypes à la maison, à l'école et dans les médias.
3. Réfléchissez aux interactions avec les amis, la famille, les enseignants, etc.
4. Demandez aux participantes de réfléchir à comment elles peuvent :
 - Faire des choix différents dans leur propre vie afin de briser les stéréotypes et d'encourager d'autres personnes à le faire aussi. Évoquez les situations dont vous venez de discuter si nécessaire.
 - Avoir un impact à grande échelle, par exemple, en agissant au sein de l'école, de la collectivité, ou vis-à-vis les gouvernements. Réfléchissez à des moyens d'impliquer les médias ou d'organiser quelque chose à l'école.

Retour sur l'activité :

- Comment les participantes se sont-elles senties lors de l'activité?
- Y-a-t-il des parties de cette activité dont les participantes souhaitent discuter davantage?
- Maintenant que nous avons réfléchi aux stéréotypes de genre, quelles sont les prochaines étapes?
- Comment les participantes pourraient-elles utiliser ces nouvelles connaissances?

.....

Conseils pratiques :

- Veillez à ce que chaque participante comprenne ce en quoi consiste un jeu de rôles. Vous pouvez leur dire qu'il s'agit d'un sketch ou d'une petite pièce de théâtre inspirée du scénario que vous leur remettez.
- Parfois, lors de cette activité, certaines participantes se sentent sur la défensive. Il est important de reconnaître que les stéréotypes ne sont jamais vrais pour toutes les personnes qu'ils visent.
- Souvenez-vous des thèmes qui émergent pendant les jeux de rôles. Ces thèmes pourraient être abordés dans le cadre d'ateliers futurs.
- Tout au long de l'atelier, il est important de se rappeler que le genre interagit avec la race, la classe, les capacités, l'orientation sexuelle et bien d'autres facteurs. Mentionnez-le pendant la discussion.

.....

Variations possibles :

Cette activité peut également servir de brise-glace. Il s'agit d'une manière interactive d'aborder une conversation au sujet des stéréotypes de genre.

Fiche de référence : Les stéréotypes de genre²⁷

Qui nous sommes

Les humains ressentent une gamme complète d'émotions.

Les stéréotypes : qui l'on nous dit d'être

Un **stéréotype** est une croyance exagérée ou tordue à l'égard des membres d'un groupe spécifique de personnes. Certaines caractéristiques sont mises de l'avant et peuvent prendre le dessus sur les forces et les différences personnelles. Cette croyance efface parfois aussi les intérêts, les compétences et l'autonomie individuels. Les stéréotypes peuvent causer du tort parce qu'ils limitent notre potentiel, sont souvent irréalistes et favorisent la vulnérabilité en survalorisant des attentes relatives à la valeur personnelle. Les stéréotypes ne sont pas mauvais en soi, mais ils peuvent miner la force personnelle et l'unicité des individus.

Les effets négatifs des stéréotypes

Les concepts évoqués dans les expressions « agir comme un homme » ou « être féminine » sont liés à des attitudes et des attentes physiques, dont plusieurs sont irréalistes. Lorsque nous tentons inconsciemment de nous conformer à ces normes, notre santé physique et émotionnelle peut être à risque.

Par exemple, un homme auto-identifié dont le corps est frêle et qui aimerait être plus musclé lutte contre lui-même s'il essaie de transformer son apparence physique pour correspondre à celle d'un homme stéréotypé. Un autre exemple est celui d'une femme auto-identifiée qui est intelligente et a des opinions fortes à qui l'ont dit de se taire ou de moins parler parce que son attitude n'est pas « féminine ». Elle sera peut-être alors portée à se concentrer sur son apparence dans le but de se conformer aux images présentées dans les magazines.

Les stéréotypes causent du tort en limitant le potentiel des individus. Par exemple, les stéréotypes de genre associés aux femmes auto-identifiées véhiculent l'idée qu'elles doivent être « féminines », avoir de longs cheveux, raser leurs jambes, etc. Ce type d'idées restreint les façons dont les gens choisissent d'exprimer leur genre.

Les stéréotypes auxquels nous croyons influencent notre façon d'agir. Ils peuvent conduire à la violence lorsqu'une personne décide de « corriger » un stéréotype brisé par un autre, ou lorsque les gens sentent qu'ils doivent correspondre à certaines attentes. Par exemple, lorsqu'une personne injurie une femme auto-identifiée parce qu'elle a les cheveux courts, choisit de ne pas se maquiller et porte des pantalons et des bottes de travail.

Les stéréotypes sont aussi physiques : les individus représentés dans les magazines, dans les films, à la télé, etc., affichent des visages « parfaits », des corps « parfaits » ou une stature « idéale ». Ces images influencent la perception de soi des individus. Au lieu de valoriser les personnes et d'apprécier les caractéristiques individuelles, l'on tend à vouloir ressembler à une autre personne ou à agir autrement.

²⁷ Adapté de : Girls Action Foundation. (2009). Gender Stereotyping: Reference Sheet. *Amplify Toolkit*, p. 400-401.

Quel est le lien avec la violence?

La dépréciation de soi peut être une forme subtile de violence : les actions et les croyances ont un effet de renforcement négatif et perpétuent l'idée que l'on devrait être meilleures, plus belles, plus minces, etc. Nous attendons également des autres qu'ils et elles correspondent à ces stéréotypes, et nous cherchons à catégoriser nos amis selon des critères étroits, ce qui peut causer bien des problèmes dans nos relations.

Ce que nous entendons, ce que nous pensons : les messages de la musique pop²⁸

Résumé :

Cette activité permet aux participantes de discuter des messages au sujet du genre et d'autres aspects de l'identité véhiculés par les chansons ou les vidéoclips.

Format(s) :



Grand groupe

Technique(s) :



Discussion



Médiass

Matériel :

Vidéoclips et/ou chansons, copies de paroles à distribuer aux participantes

Description de l'activité :

Préparation :

1. Avant l'atelier, demandez aux participantes quelle musique elles écoutent. Vous pourrez ensuite choisir des vidéoclips et des chansons en fonction de leurs goûts.
2. Préparez les vidéoclips et les chansons que vous ferez jouer pendant l'atelier.
3. Choisissez une ou deux chansons qui présentent des images « négatives » de femmes ou d'autres groupes de personnes, et une ou deux chansons qui présentent des images « positives ». Plusieurs chansons contiennent les deux.
4. Il peut être utile de préparer les questions de discussion avant l'atelier.

L'atelier :

1. Commencez en affirmant clairement que c'est correct d'écouter tout type de musique ou de regarder tout type de vidéoclip, que tous les goûts sont dans la nature.
2. Expliquez que le but de l'activité est de prendre le temps de se pencher sur les messages que nous recevons.
3. Montrez le premier vidéoclip ou faites jouer la première chanson.
4. Distribuez les paroles de la chanson.
5. Demandez aux participantes de lire les paroles à voix haute. Chaque participante peut lire une ou deux phrases ou passer son tour si elle ne veut pas lire.
6. Demandez aux participantes si elles trouvent que certains mots sont choquants. Demandez-leur pourquoi.
7. Animez une discussion au sujet des messages que communique la chanson.

Quelques exemples de pistes de discussion :

- De quoi parle la chanson?
- Quels sont les images ou messages communiqués par la chanson ou le vidéoclip en matière de genre et d'autres aspects de l'identité?
- Les gens sont-ils présentés de façon respectueuse? Est-ce que toutes les personnes sont traitées avec le même respect?

- Si les paroles suggèrent des solutions violentes à des problèmes, pourquoi est-ce que ça semble être correct dans la chanson?
- Aimerez-vous être la personne représentée dans cette chanson? Pourquoi / pourquoi pas?
- Quels sont les impacts possibles des mots blessants de la chanson?
- Est-ce qu'il y a des chansons qui vous font sentir bien? Qui vous font sentir bien dans votre peau, ou qui vous encouragent à faire de votre mieux?
- Répétez l'exercice avec les autres vidéoclips ou chansons.
- Terminez avec un vidéoclip ou une chanson qui véhicule des images positives de femmes.

Retour sur l'activité : Questions à poser au groupe :

- Comment vous êtes-vous senties pendant l'atelier?
- Aimerez-vous en savoir davantage sur un sujet en particulier?
- Avez-vous appris de nouvelles choses?
- Avez-vous des questions?

Conseils pratiques :

- Essayez de présenter diverses chansons porteuses de différents messages, selon les suggestions musicales du groupe. Les messages peuvent être interprétés comme étant négatifs, positifs ou, parfois, les deux à la fois. Il est possible que les chansons soulèvent des enjeux liés aux relations amoureuses, aux inégalités sociales, au racisme, au sexisme et à la pauvreté.
- Il est important de considérer comment différents aspects de l'identité représentés dans les vidéoclips sont interreliés et peuvent poser des défis complexes.
- Vous pouvez faire découvrir aux participantes de nouveaux artistes véhiculant des messages forts et positifs.
- Reconnaissez le fait que nous aimons parfois le rythme ou le son de certaines chansons, même si les paroles ou les images sont négatives.

Boîte féminine / masculine²⁹

Résumé :

Cette activité donne l'occasion aux participantes de déconstruire les stéréotypes de genre, les attentes et les rapports de pouvoir.

Format(s) :



Grand groupe

Technique(s) :



Expression artistique | Discussion



Médias

Matériel :

Grandes feuilles, marqueurs, images de magazines populaires

Description de l'activité :

1. Distribuez des magazines populaires et invitez les participantes à y chercher des images représentant diverses expressions du genre (masculine, féminine, *genderqueer*, androgyne). Accordez quelques minutes aux participantes pour consulter chaque magazine. Demandez-leur quelles expressions du genre sont les plus souvent représentées dans les magazines populaires et quelles expressions du genre ne sont pas représentées.
2. Écrivez « boîte féminine » en haut d'une grande feuille de papier et dessinez une grande boîte en-dessous, en laissant assez de place pour écrire des mots autour. Demandez aux participantes de nommer les caractéristiques d'une « femme idéale » correspondant aux attentes sociales véhiculées par les images des magazines. Les participantes nommeront peut-être des mots *comme attentionnée, calme, attirée par les hommes, sexy, mince, jeune, sans défauts, féminine*, etc. Écrivez les mots à l'intérieur de la boîte.
3. Expliquez au groupe que les attentes sociales concernant notre comportement et nos agissements dépendent parfois de notre apparence physique et de la « boîte » à laquelle on nous confine. Demandez « Qu'est-ce qui arrive, physiquement et émotionnellement, aux personnes qui sortent de la 'boîte féminine'? » Les conséquences peuvent notamment être les suivantes : une mauvaise réputation, se faire interpeler ou siffler dans la rue, le harcèlement sexuel, la discrimination à l'emploi, les agressions, l'insécurité, une faible estime de soi, les troubles alimentaires, la dépression, l'épuisement physique ou mental, la peur d'être soi-même, la méfiance.
4. Expliquez que les personnes qui sortent de la « boîte féminine » se font souvent traiter de toutes sortes de noms par des gens qui voudraient les voir « retourner » dans la boîte et agir conformément à l'image sociale d'une « bonne femme ». Demandez au groupe quels noms sont employés pour décrire les femmes qui sortent de la « boîte féminine ». Écrivez les réponses autour de la boîte féminine (par ex., *débauchée, laide, sale, lesbienne, grosse, gouine*, etc.).

5. Répétez l'exercice pour la « boîte masculine ». Écrivez les mots associés aux attentes sociales correspondant à l'« homme idéal », par ex., silencieux, attiré par les femmes, dur, grand, riche, fort et athlétique. Demandez aux participantes quels mots sont employés pour décrire les personnes dont l'expression de genre ne correspond pas à la « boîte masculine », par ex., *gai, tapette, faible, moumoune*, etc.
6. Demandez au groupe « Quand les personnes qui ne correspondent pas à la 'boîte masculine' entendent ces noms, quels messages reçoivent-ils au sujet des hommes gais? Comment la peur d'être associées à ces noms pousse les personnes à rester dans la boîte? »
7. Qu'arrive-t-il aux personnes sur les plans physiques et émotionnels? Comment les personnes sont-elles physiquement traitées par les gens qui veulent les voir agir comme des « hommes idéaux »? Notez les conséquences physiques et émotionnelles que vivent les personnes qui ne cadrent pas dans la boîte. Écrivez les réponses des participantes autour de la boîte masculine, par ex. : être entraîné dans des bagarres, se faire battre, se faire intimider, être ignoré, exclu, méprisé ou ostracisé, être forcé à faire du sport, être agressé sexuellement, être harcelé.
8. Demandez au groupe « Quels individus, quels facteurs influencent les gens et les incitent à correspondre aux modèles binaires contraignant des « boîtes » féminines et masculines? » Écrivez les réponses sous les boîtes, par ex. : les parents, les ami-e-s, les amant-e-s, les institutions, les médias, les entraîneur-e-s, les enseignant-e-s, les grands-parents.
9. Constatez le rôle des médias dans la représentation et le maintien des stéréotypes et des rôles de genre : de nombreux adjectifs associés à la « femme idéale » évoquent la sexualité des femmes, et les noms associés aux personnes qui ne correspondent pas à la « boîte masculine » les accusent d'être « trop féminines ». Constatez que plusieurs des noms associés aux personnes qui ne correspondent pas aux « boîtes » féminines et masculines sont homophobes, et que l'homophobie est étroitement liée au sexisme. Expliquez que ces idées créent un déséquilibre communément appelé « oppression de genre ». Ce déséquilibre touche différemment diverses personnes, selon leur genre. Comme nous vivons dans une société où la misogynie (la dévalorisation des femmes et du féminin) est généralisée, les traits (stéréo) typiquement masculins sont plus valorisés que les traits féminins. Les personnes qui s'identifient comme homme peuvent être en situation de privilège ou de pouvoir en raison de leur genre, tandis que des personnes qui s'identifient comme femme peuvent être en situation de perte de pouvoir ou d'oppression en raison du leur.

Retour sur l'activité :

- Les représentations populaires des hommes et des femmes montrent souvent des personnes blanches, minces, valides, de classe moyenne, hétérosexuelles et traditionnellement masculines ou féminines. Animez une discussion au sujet des stéréotypes de genre mentionnés plus tôt et de leurs liens avec le racisme, le capacitisme, le classisme, etc. Demandez aux participantes ce qui arrive aux personnes qui ne correspondent pas à ces catégories. Quelques exemples de réponses possibles : les personnes sont perçues comme étant 'anormales' ou difficiles.
- Demandez comment nous pouvons créer des espaces sécurisants où différentes expressions de genre sont valorisées et appréciées, au lieu d'être policées (par ex., faire des vérifications de pronoms).

Conseils pratiques :

Il peut être utile de présenter le genre comme un continuum (voir l'activité du *Biscuit au gingembre*) *avant* de discuter des stéréotypes de genre, pour que le groupe soit conscient du fait qu'il n'existe pas seulement deux options. L'objectif des deux boîtes du genre est de souligner les modèles populaires et les pressions exercées par la société en général.



Examiner les RELATIONS

LÉGENDE



Grand groupe



Sous-groupes



Paires



Réflexion
individuelle



Jeu



Expression
artistique



Discussion



Jeu de rôle



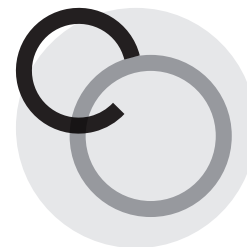
Médias

FORMAT

TECHNIQUE

Activité	 Grand groupe	 Sous-groupes	 Paires	 Réflexion Individuelle	 Jeu	 Expression artistique	 Discussion	 Jeu de rôle	 Médias
RELATIONS									
Mes droits... ma relation	●					●	●		
Établir un rapport dans le cadre d'une relation	●		●		●		●		
Expression muette			●		●		●		
Relations saines et relations malsaines	●	●					●		

Examiner les RELATIONS



“

Il peut être difficile de composer avec le fait de perdre un ou une partenaire que l'on aime. Ira-t-il ou ira-t-elle en prison? Et que se passera-t-il ensuite?

– JEUNE FEMME DE L'ONTARIO

Les jeunes femmes sont encore parfois blâmées. On leur demande souvent, par exemple, ce qu'elles ont pu dire ou faire pour provoquer la violence.

– POURVOYEUSE DE SERVICE D'UN ORGANISME COMMUNAUTAIRE EN COLOMBIE-BRITANNIQUE

Les petites collectivités présentent des difficultés supplémentaires, car les survivantes y croisent régulièrement les personnes qui les ont agressées et il n'y a pratiquement AUCUN moyen de rester anonyme.

– JEUNE FEMME DE LA RÉGION DE L'ATLANTIQUE

”

Les prochaines activités permettent aux participantes d'examiner comment elles gèrent **leurs relations amicales, familiales, intimes ou sexuelles**. Il est possible que ces activités fassent ressurgir le souvenir d'expériences négatives qu'ont pu vivre (ou que vivent toujours) les participantes du groupe dans leurs relations interpersonnelles.

Les participantes pourront constater en quoi une bonne connaissance de leurs droits peut favoriser des relations saines et enrichissantes. Pour amener les participantes à comprendre ce qu'est une relation saine, il importe de les aider à cerner des façons de communiquer saines et productives, verbalement et non verbalement. Bien que la définition d'une relation saine varie d'une personne à l'autre, une telle relation est toujours fondée sur une connaissance de ses propres besoins et sur la capacité d'y répondre dans le cadre d'une amitié, d'une relation amoureuse ou de toute autre relation interpersonnelle.

Ces activités offrent aux participantes un espace sécurisant où elles peuvent réfléchir aux dynamiques relationnelles ainsi qu'aux conflits et à la place du conflit dans leur vie. À l'issue de ces activités, ayant exploré certaines idées relatives aux conflits personnels et aux formes de communication saines, les participantes seront peut-être plus à l'aise de discuter de leurs droits dans le cadre d'une relation.

Les **relations saines** prennent plusieurs formes. Peu importe le type de relation ou les personnes concernées, une relation saine repose toujours sur l'égalité et le respect mutuel.

Les **relations malsaines** sont nuisibles et ont souvent des conséquences négatives sur la confiance en soi d'une personne. Dans ce type de relation, le pouvoir est habituellement distribué inégalement entre les partenaires. Le pouvoir peut être utilisé pour exercer une emprise sur l'autre personne. Le déni, la jalousie, la domination, la critique constante, les menaces et l'usage de la force sont des éléments que l'on retrouve souvent dans une relation malsaine.

Mes droits... ma relation³⁰

Résumé :

Dans cette activité, les participantes confectionnent un « coussin des relations » représentant les droits et les idées qui sont à la base de leurs relations.

Format(s) :



Grand groupe

Technique(s) :



Discussion | Expression artistique

Matériel :

Grandes feuilles, marqueurs, patrons de coussins, ciseaux, pistolets à colle, morceaux de tissu de plusieurs couleurs, ouate de coton, ficelle ou fil de laine, une caméra pour prendre des photos de groupe, fil à coudre, marqueurs pour tissus et/ou peinture, boutons, crayons, carton ou papier construction, les fiches de référence *Vos droits dans une relation amicale, amoureuse ou sexuelle* et *Le harcèlement sexuel dans le contexte d'une relation intime* (facultatif).

Description de l'activité :

Préparation:

1. Demandez à l'avance aux participantes d'apporter des petits objets, des histoires, des images, etc., représentant leur vision de ce qui constitue une amitié ou une relation amoureuse ou sexuelle importante.
2. Créez des « fiches méta » (sur des fiches cartonnées ou des demi-pages de papier construction) et écrivez le mot « Droit » sur chaque fiche.
3. À partir des droits énumérés dans la *Fiche de référence : Vos droits dans une relation amicale, amoureuse ou sexuelle*, écrivez un « Droit » sur chaque fiche méta.
4. Collez les fiches méta sur une grande feuille pour préparer la première partie de l'activité.
5. Écrivez « Mes droits... ma relation » sur une autre grande feuille de papier.
6. Découpez les tissus en pièces de la grosseur d'un coussin. Assurez-vous que chaque participante ait deux pièces de tissu, de sorte qu'elle puisse confectionner un coussin en deuxième partie de l'activité.

L'atelier :

Première partie :

1. Présentez aux participantes les fiches méta « Droits » collées sur une grande feuille.
2. Expliquez-leur que chaque « Droit » réfère à leur droit d'avoir des relations, que ce soit une amitié ou une relation amoureuse ou sexuelle.
3. Animez une brève séance de remue-méninges avec les participantes. Demandez-leur : « Y a-t-il des droits auxquels vous songez qui ne sont pas sur cette liste? »
4. Lorsque la liste est finalisée, écrivez chaque nouveau « Droit » sur une fiche méta. Étalez toutes les fiches méta sur une table ou sur le sol de sorte que l'écriture soit visible.
5. Demandez à chaque participante de choisir un « Droit » qu'elle considère important dans ses propres relations. Expliquez aux participantes qu'elles devront utiliser le « Droit » qu'elles ont choisi comme point de départ de l'histoire qu'elles inventeront pour ajouter à leur « coussin des relations ».

6. Une fois que toutes les participantes ont fait leur choix, invitez-les à expliquer au groupe pourquoi elles ont choisi ce « Droit » en particulier et pourquoi elles le considèrent comme un élément important de la relation à laquelle elles pensent.
7. Une fois que toutes les participantes ont eu l'occasion de s'exprimer, demandez-leur de coller leurs fiches méta sur la grande feuille intitulée « Mes droits... ma relation ».
8. Pour conclure, résumez la discussion et expliquez au groupe qu'un grand nombre de droits s'appliquent aux relations interpersonnelles. Rappelez-leur que cette liste n'est qu'un échantillon d'un ensemble de droits beaucoup plus important, et non pas une liste exhaustive. Demandez aux participantes si elles ont des questions ou des commentaires.

Deuxième partie :

1. Expliquez aux participantes pourquoi cet atelier est important:
 - La confection d'un « coussin des relations » est un moyen d'explorer les éléments importants d'une amitié ou d'une relation amoureuse ou sexuelle. Les coussins, une fois terminés, nous aideront à nous rappeler ce qui compte vraiment dans nos relations. Chaque participante devrait être encouragée à placer dans son coussin n'importe quel objet, mot, histoire, image, etc., qui lui rappelle ce qu'une relation saine signifie pour elle.
2. Distribuez deux pièces de tissu prédécoupées à chaque participante.
3. Expliquez aux participantes comment créer la base de leur « coussin des relations » :
 - Appliquez de la colle sur les bords d'une des pièces de tissu et pressez ensuite les bords de cette pièce contre les bords de l'autre pièce. Laissez suffisamment d'espace au centre pour le rembourrage (au moins une dizaine de centimètres de côté). Si vous préférez l'option couture, les participantes peuvent coudre les deux pièces ensemble, en respectant les mêmes dimensions.
 - Rembourrez les coussins. Les participantes peuvent placer leurs écrits ou leurs petits objets à l'intérieur du coussin, ou dans une pochette cousue à l'extérieur du coussin.
 - Décorez les coussins.
4. Demandez aux participantes de confectionner leur coussin en gardant à l'esprit le « Droit » qu'elles avaient choisi en première partie de l'activité.
5. Une fois que la confection des coussins est terminée, demandez aux participantes d'exposer leurs coussins en les appuyant le long d'un mur ou en les disposant sur une table.
6. Invitez les participantes à se déplacer pour admirer les autres coussins si elles le désirent.
7. Demandez ensuite aux participantes de s'asseoir en grand cercle et de déposer les fiches métras (indiquant les « Droits » choisis) dans le bol placé au centre du cercle.
8. Invitez-les à discuter entre elles de ce qu'elles ont appris lors de la confection de leur coussin.

Retour sur l'activité :

- Quelle partie de l'atelier avez-vous préférée, et pourquoi?
- L'activité vous a-t-elle permis d'apprendre quelque chose de nouveau ou de vous rappeler quelque chose d'important?
- Y a-t-il encore des éléments sur lesquels vous vous interrogez ou que vous aimeriez approfondir?

Conseils pratiques :

- Lors de la première partie de l'atelier, vous pouvez inclure une discussion sur les compétences en matière de communication non violente afin de lancer la conversation.
- Cette activité peut faire ressurgir le souvenir d'expériences douloureuses pour les participantes. Assurez-vous de réserver le temps nécessaire pour faire un bon retour sur l'activité (que ce soit en grand groupe ou individuellement) si cela se produit.
- Il peut s'avérer utile de noter les thèmes abordés au fil de la conversation afin d'en faire un suivi efficace, notamment en organisant d'autres ateliers qui répondent directement aux besoins exprimés. Ces thèmes sont notamment importants pour animer les prochaines activités relatives aux relations saines et pour aider les participantes à décider de quelle manière elles souhaitent passer à l'action.
- Il peut être nécessaire de préparer des renseignements supplémentaires pour répondre aux questions soulevées par le groupe.
- Distribuez des copies des fiches de référence *Le harcèlement sexuel dans le contexte d'une relation intime* si les participantes souhaitent en apprendre davantage au sujet des implications d'ordre juridique.

Fiche de référence : Vos droits dans une relation amicale, amoureuse ou sexuelle³¹

Dans une relation, j'ai le droit de :

- Exprimer mes opinions et les faire respecter
- Changer d'avis
- Choisir si je désire avoir un rapport sexuel ou non, et à quel moment
- Faire en sorte que mes besoins soient reconnus et considérés comme tout aussi importants que ceux de mon ou ma partenaire
- Ne pas avoir un rapport sexuel si c'est ce que je préfère, ou adopter des pratiques sexuelles à risques réduits
- Ne pas être maltraitée émotionnellement, physiquement ou sexuellement
- Choisir d'interrompre un rapport sexuel n'importe quand, y compris pendant l'acte
- Ne pas être tenue responsable des actions et des paroles d'une autre personne
- Choisir mes ami-e-s et/ou partenaires sans pression ou sans discrimination de la part des autres
- Cesser d'être amoureuse ou mettre fin à une amitié ou toute autre relation sans crainte de répercussions négatives ou de réaction violente

Fiche de référence : Le harcèlement criminel dans le contexte d'une relation intime³²

Parfois, lorsque nous rompons avec un partenaire, ou lorsqu'une personne s'intéresse à nous mais que l'intérêt n'est pas réciproque, il arrive que cette personne adopte des comportements que l'on pourrait qualifier de harcèlement criminel (par exemple, lorsqu'elle nous suit à la trace).

TU AS LE DROIT DE VIVRE SANS ÊTRE HARCELÉE, MENACÉE OU VISÉE PAR UN COMPORTEMENT ABUSIF (AUTANT EN LIGNE QUE DANS TES RAPPORTS EN PERSONNE).

La définition juridique du harcèlement criminel

Au Canada, il est interdit en vertu du Code criminel :

- de communiquer de façon répétée, même indirectement, avec une personne ou une de ses connaissances d'une manière qui a pour effet de lui faire raisonnablement craindre pour sa sécurité ou celle d'une de ses connaissances;
- de se comporter d'une manière menaçante à l'égard d'une personne ou d'un membre de sa famille d'une manière qui a pour effet de lui faire raisonnablement craindre pour sa sécurité ou celle d'une de ses connaissances;

Certains exemples peuvent inclure:

- de menacer de causer la mort ou des lésions corporelles à quelqu'un;
- de menacer de brûler, détruire ou endommager les biens meubles ou immeubles d'une personne;
- de tuer, empoisonner ou blesser un animal ou un oiseau qui est la propriété de quelqu'un.

Qu'est-ce qui constitue une « crainte raisonnable »?

Selon les circonstances, les facteurs suivants peuvent entrer en ligne de compte :

- Une différence d'âge.
- Les dynamiques de genre/sexe.
- La nature et l'historique de la relation entre les personnes.
- Les différences de taille et de force physique.

Qu'est-ce qui constitue un « comportement menaçant »?

Selon la définition du tribunal : « un moyen d'intimidation visant à susciter un sentiment de crainte chez son destinataire ». Cela peut se manifester :

- Verbalement.
- Dans le comportement (par exemple, en pourchassant une personne ou en lui bloquant le passage).
- Indirectement (par l'entremise d'une tierce personne).

Qu'est-ce qui constitue du « cyberharcèlement »?

Le cyberharcèlement peut se manifester de nombreuses manières, dont :

- Envoyer des images menaçantes à une personne par l'entremise de ses ami-e-s dans les médias sociaux.
- Envoyer des textos menaçants.
- Envoyer des courriels à une personne après que celle-ci ait demandé d'arrêter de le faire.
- Publier ou menacer de publier des images privées d'une personne sans son consentement.

Établir un rapport dans le cadre d'une relation³³

Résumé :

Cette activité permet aux participantes d'explorer et de déterminer leurs limites, et de constater comment ce processus repose sur la communication.

Format(s) :



Grand groupe

Paires

Technique(s) :



Jeu

Discussion

Matériel :

Tableau à feuilles, grandes feuilles, marqueurs, ruban-cache, craies ou ficelle, la *Fiche de référence : Établir un rapport dans le cadre d'une relation*

Description de l'activité :

Préparation :

1. Reproduisez sur une grande feuille les éléments des rubriques « Limites », « Écoute » et « Obstacles à l'écoute » de la *Fiche de référence : Établir un rapport dans le cadre d'une relation*.
2. Si nécessaire, préparez également une grande feuille avec les consignes d'écoute pour la deuxième partie de l'atelier.

L'atelier :

Première partie : travail en équipes de deux #1

1. Expliquez aux participantes qu'il est important de connaître ses propres limites et de savoir comment l'on se sent lorsque nos limites sont transgressées. Il est possible que les participantes se rendent compte qu'elles n'ont pas encore déterminé ou fixé leurs limites et qu'il serait important qu'elles le fassent.
2. Rappelez aux participantes que la connaissance de soi découle de l'expérience.
3. Passez en revue les éléments relatifs aux limites indiqués au tableau (tirés de la *Fiche de référence : Établir un rapport dans le cadre d'une relation*) avant d'entamer l'exercice.
4. Divisez le groupe en équipes de deux et demandez aux participantes de s'asseoir l'une en face de l'autre.
5. Distribuez à chaque équipe du ruban-cache et une craie ou un morceau de ficelle.
6. Invitez chaque participante à s'asseoir le plus proche possible de sa partenaire. Il est très important d'exprimer ceci sous forme d'invitation et non pas de consigne obligatoire.
7. Demandez ensuite à chaque participante d'utiliser le ruban-cache, la craie ou la ficelle pour créer une limite autour d'elle.
8. Demandez maintenant aux participantes de se rapprocher autant que possible de leur partenaire sans toutefois dépasser les limites visuelles fixées par cette dernière.
9. Demandez ensuite aux participantes :
 - Dans lequel de ces deux scénarios étaient-elles le plus à l'aise?
 - Quelles réactions ont-elles eu, physiquement, mentalement ou émotionnellement, lorsqu'elles ont dû s'asseoir très proche de leur partenaire.

Deuxième partie : travail en équipes de deux #2

1. Divisez le groupe en équipes de deux et demandez aux participantes de s'asseoir en face de leur partenaire.
2. Demandez à chaque équipe de désigner une personne qui écoute et une personne qui parle. Elles auront l'occasion d'échanger les rôles et de répéter l'exercice.
3. Demandez à celle qui parle de raconter à celle qui écoute une histoire ou une expérience qu'elle a vécue lorsqu'elle était enfant.
4. Demandez ensuite à celle qui écoute de :
 - Interpréter comment se sent celle qui parle lorsqu'elle raconte son histoire.
 - Dire à celle qui parle ce qu'elle comprend de son histoire et confirmer avec elle la compréhension du récit.
 - S'assurer qu'elle a toute l'information nécessaire pour bien comprendre l'histoire, et si nécessaire, poser des questions complémentaires à celle qui parle.
 - Formuler des commentaires et donner son avis à celle qui parle et lui demander si elle aimerait discuter d'autre chose.
 - Se sentir à l'aise de ne pas répondre immédiatement et de prendre un moment de silence pour bien réfléchir à l'histoire que raconte l'autre personne.
 - (Il peut être utile d'afficher ces consignes sur un tableau pour guider les participantes lors de l'exercice.)
5. Lorsque la première série d'histoires et de rétroaction est terminée, demandez aux participantes d'échanger les rôles et de recommencer l'exercice.

Troisième partie : discussion en grand groupe

1. Animez une discussion en grand groupe afin de synthétiser les expériences des participantes.
2. Demandez-leur de décrire la principale leçon qu'elles retirent de chaque partie de l'activité.
3. Inscrivez leurs réponses sur une grande feuille.

Retour sur l'activité :

Questions à poser au groupe :

- Pourquoi croyez-vous que vos limites sont importantes?
 - Quelle partie de l'atelier avez-vous préférée? Pourquoi?
 - L'activité vous a-t-elle permis d'apprendre quelque chose de nouveau ou de vous rappeler quelque chose d'important?
 - Y a-t-il encore des éléments sur lesquels vous vous interrogez ou que vous aimeriez approfondir?
-

Conseils pratiques :

1. Cette activité peut faire ressurgir le souvenir d'expériences douloureuses pour les participantes. Assurez-vous de réserver le temps nécessaire pour faire un bon retour sur l'activité (que ce soit en grand groupe ou individuellement).
2. Il peut s'avérer utile de noter les thèmes abordés au fil de la conversation afin d'en faire un suivi efficace, notamment en organisant d'autres ateliers qui répondent directement aux besoins exprimés.

Variations possibles :

Si vous avez l'impression qu'une période de discussion n'est pas appropriée pour votre groupe, la troisième partie peut être menée sur un mode plus créatif. Collez une rangée de grandes feuilles sur le mur (2 ou 3 feuilles). Demandez aux participantes de décrire en un mot ou une phrase la principale leçon qu'elles retiennent de chaque partie de l'activité. Invitez-les à signer leur contribution ou à faire un dessin les représentant.

Fiche de référence : Établir un rapport dans le cadre d'une relation³⁴

Il arrive assez souvent que l'on se retrouve en tête-à-tête avec une personne qui concentre toute son attention sur nous et sur nos réactions. La communication comporte plusieurs éléments :

- Ce que l'on dit verbalement.
- Ce que communiquent le ton de notre voix, notre corps, nos yeux et l'expression de notre visage.
- Ce que l'on se dit à soi-même en écoutant l'autre personne s'exprimer.
- Ce que l'on se dit à soi-même en répondant à l'autre personne.
- Notre façon de dire les choses.

Les concepts suivants sont importants pour comprendre l'effet que nous pouvons avoir sur les personnes avec qui nous communiquons, et vice-versa.

Établir des limites implique de :

- Être consciente de sa propre communication non verbale.
- Savoir là où notre personne finit et là où l'autre personne commence.
- Être consciente de nos droits et de nos responsabilités.
- Avoir une bonne connaissance de soi afin d'établir ses limites.
- Connaître ses propres limites : être consciente de ce qui nous rend mal à l'aise.
- Être consciente de nos capacités mentales, émotionnelles, spirituelles, physiques et financières.

L'écoute implique de :

- S'engager à porter activement attention à ce qui est dit et à encourager la personne qui parle.
- Donner de l'importance à ce qui se passe dans notre propre vie et reconnaître l'importance de notre expérience personnelle.
- Reconnaître notre importance dans le monde et se rappeler que notre présence a des effets sur les personnes avec qui nous sommes en relation.
- Être sensible aux situations où il est important d'écouter en silence et de laisser l'autre personne s'exprimer librement.
- Avoir la confiance de poser des questions lorsque nous avons besoin de clarifications sur ce que l'on nous raconte, et reconnaître que nos questions sont importantes et intelligentes.
- Être toujours consciente de nos réactions verbales et non verbales afin de rester honnête et respectueuse et de soutenir la personne qui parle.
- Offrir nos commentaires de façon constructive et réfléchie.

Bien écouter n'est pas facile! Il ne s'agit pas uniquement d'absorber passivement de l'information. Il faut **entendre** et **comprendre** le sens profond de l'information qui est communiquée.

Les obstacles à l'écoute

- Rêvasser et penser à notre propre vie lorsqu'une personne nous communique ses expériences et ses émotions.
- Vouloir « réparer » une situation ou changer l'autre personne, essayer de trouver la « bonne » solution.
- Comparer la situation de l'autre personne à la nôtre.
- Juger ce que l'autre personne est en train de dire avant d'avoir bien compris ce qu'elle cherche à communiquer.

Expression muette³⁵

Résumé :

Cette activité donne l'occasion aux participantes d'explorer les indices et signaux de communication non verbale.

Format(s) :



Paires

Technique(s) :



Jeu

Discussion

Matériel :

Grandes feuilles, marqueurs, crayons à mine ou stylos, la *Fiche de référence : Expression muette : la communication non verbale*

Description de l'activité :

Préparation :

- Imprimer des copies de la *Fiche de référence : Expression muette : la communication non verbale* pour chaque participante.

L'atelier :

1. Divisez le groupe en équipes de deux.
2. Donnez à chaque participante une copie de la *Fiche de référence : Expression muette : la communication non verbale*.
3. Demandez à chaque équipe de désigner une personne qui écoute et une personne qui parle. Elles auront l'occasion d'échanger les rôles et de répéter l'exercice.
4. Expliquez aux participantes que vous allez nommer une émotion. La personne qui parle devra alors communiquer cette émotion non verbalement à la personne qui écoute.
5. Choisissez parmi la liste d'émotions ci-dessous et nommez-les une à la fois :
 - Amoureuse
 - Heureuse
 - En paix
 - Effrayée
 - Audacieuse
 - Triste
 - Joyeuse
 - Fièr
 - Tendre
 - Sexy
 - En colère
 - Extravagante
6. Expliquez que les indices et signaux non verbaux peuvent inclure :
 - Le ton de la voix (sons)
 - La gestuelle
 - Les expressions faciales
 - La distance spatiale
 - La posture
 - Les mouvements du corps
 - Le contact visuel
 - *Le toucher

*** Il est possible d'incorporer le toucher à cette activité. Expliquez bien aux participantes qu'elles ont le droit d'accepter ou de refuser d'être touchées. Si une participante préfère ne pas être touchée, retirez l'option du toucher de la liste des signaux non verbaux.**

7. Demandez aux personnes qui écoutent de décrire les signaux de communication non verbale des personnes qui parlent sur leur copie de la *Fiche de référence : Expression muette : la communication non verbale*.
8. Demandez aux participantes d'échanger les rôles et de répéter l'expérience.
9. Lorsque toutes les participantes ont terminé l'exercice, animez une discussion de groupe à l'aide des suggestions de questions ci-dessous.
 - Quels sont les points communs entre vos propres signaux non verbaux et ceux de votre partenaire?
 - Avez-vous été surprise ou déconcertée par certains aspects de la communication non verbale de votre partenaire?

Retour sur l'activité :

Questions à poser au groupe :

- Comment vous êtes-vous senties lors de cette activité?
- Qu'avez-vous appris d'important?

Conseils pratiques :

- Il est possible que vous deviez préparer des renseignements supplémentaires pour aborder les questions soulevées par le groupe.
- Il peut s'avérer utile de noter les thèmes abordés au fil de la conversation afin d'en faire un suivi efficace, notamment en organisant d'autres ateliers qui répondent directement aux besoins exprimés.

Fiche de référence : Expression muette : la communication non verbale³⁶

SIGNAUX DE COMMUNICATION NON VERBALE	ÉMOTION:	ÉMOTION:	ÉMOTION:
Le ton de la voix			
L'expression faciale			
La posture			
Le contact visuel			
La gestuelle			
La distance spatiale			
Les mouvements du corps			

* Il est possible d'incorporer le toucher à cette activité. Expliquez bien aux participantes qu'elles ont le droit d'accepter ou de refuser d'être touchées. Si une participante préfère ne pas être touchée, retirez l'option du toucher de la liste des signaux non verbaux.

Relations saines et relations malsaines³⁷

Résumé :

Cette activité permet aux participantes de débattre, de cerner et d'examiner les caractéristiques d'une relation amoureuse saine et celles d'une relation malsaine.

Format(s) :



Grand groupe

Sous-groupes

Technique(s) :



Discussion

Matériel :

Tableau à feuilles, marqueurs, des copies des fiches de référence *Relations saines et malsaines*, *L'exploitation sexuelle dans le monde virtuel* et *En tant que survivante, tu as le droit de...*

Description de l'activité :

Préparation :

1. Préparez une grande feuille avec deux colonnes (ou deux grande feuilles distinctes), l'une intitulée « Relation amoureuse saine », l'autre intitulée « Relation amoureuse malsaine ».
2. Préparez des copies des fiches de références *Relations saines et malsaines*, *L'exploitation sexuelle dans le monde virtuel* (facultatif) et *En tant que survivante, tu as le droit de...* (facultatif).

L'atelier :

Première partie : remue-méninges en grand groupe

1. Affichez les grandes feuilles intitulées « Relation amoureuse saine » et « Relation amoureuse malsaine ».
2. Demandez aux participantes de faire un remue-méninges pour nommer les caractéristiques qui correspondent à ces deux catégories.

Deuxième partie : travail en sous-groupes

1. Divisez les participantes en sous-groupes de 3 à 5 personnes.
2. Distribuez des copies des Scénarios.
3. Demandez à chaque groupe de lire attentivement les Scénarios et, à l'aide de la liste de caractéristiques des relations saines et malsaines, demandez-leur de cerner quelles caractéristiques sont représentées dans chaque scénario.
4. Demandez aux participantes d'écrire les résultats de leur discussion sur des grandes feuilles. Les participantes peuvent également communiquer les résultats de la discussion en dessinant, en jouant, en mimant, etc. Employez des méthodes créatives mais assurez-vous que les messages soient communiqués clairement.

Troisième partie : discussion en grand groupe

1. Demandez aux participantes de s'asseoir en grand cercle.
2. Demandez à chaque sous-groupe de présenter les résultats de leur discussion au grand groupe.
3. Animez une discussion de groupe à l'aide des questions suggérées ci-dessous :
 - Pouvez-vous donner des exemples de conflits qui pourraient survenir dans une relation (avec des ami-e-s, des partenaires intimes, des parents, etc.)?

- Comment peut-on transformer ces conflits en expériences positives? Les expériences positives peuvent s'appuyer sur une bonne communication, une bonne connaissance de ses limites, l'écoute active, etc.
- Cherchez à approfondir la compréhension des participantes en donnant vous-même des exemples ou en demandant au groupe d'échanger des exemples.

Retour sur l'activité :

Questions à poser au groupe :

- Comment vous êtes-vous senties?
- Qu'avez-vous appris ou trouvé utile dans cette activité?
- Qu'est-ce qui favorise des relations saines?
- Quels sont les obstacles aux relations saines?
- Que peut-on faire pour surmonter ou éliminer ces obstacles?

.....

Conseils pratiques :

- Il peut s'avérer nécessaire d'adapter les scénarios en fonction des réalités des participantes et de la communauté où vous travaillez. Par exemple, si vous travaillez avec des survivantes de violence, étudiez soigneusement les scénarios à l'avance et soyez consciente des éléments qui pourraient déclencher de fortes réactions émotives. Nous avons inclus des variations dans le scénario pour vous aider à l'adapter à la réalité de votre groupe.
- Si les participantes commencent à questionner la santé de leurs propres relations, vous pouvez les référer à la *Fiche de référence : En tant que survivante, tu as le droit de...*
- Si les participantes sont intéressées à apprendre comment la loi protège leurs droits en ligne, vous pouvez les référer à la *Fiche de référence : L'exploitation sexuelle dans le monde virtuel.*
- Il est aussi possible d'utiliser d'autres types de scénarios portant davantage sur les relations avec les parents, les ami-e-s, les frères et sœurs, etc.
- Il est très possible que cette activité fasse ressurgir le souvenir d'expériences éprouvantes ou traumatisantes pour les participantes. Il est fortement suggéré que cette activité soit animée par une personne ayant des compétences avancées en matière d'animation.
- Envisagez la possibilité de retenir les services d'une animatrice indépendante pour cet atelier si vous avez l'impression de ne pas avoir les compétences nécessaires.

Fiche de référence : Scénarios de relations saines et malsaine³⁸

Scénario 1 :

Mon/ma partenaire et moi nous fréquentons depuis un mois. J'avais envie de me rapprocher et de faire l'amour et je lui ai suggéré il y a deux soirs. Hier, mes parents sont partis pour la fin de semaine et mon/ma partenaire est resté-e chez moi pour passer la nuit. J'ai commencé à être très mal à l'aise quand nous avons commencé à nous embrasser /ou/ quand mon/ma partenaire a commencé à toucher mes seins /ou/ quand mon/ma partenaire a commencé à me donner un cunnilingus. J'ai commencé à me sentir mal et à être nerveuse. Je crois que mon/ma partenaire a remarqué que je ne me sentais pas bien. Mon/ma partenaire m'a demandé si quelque chose n'allait pas. C'était difficile à expliquer, alors je n'ai rien dit pendant quelques secondes. Puis j'ai simplement dit que je ne me sentais pas bien. Mon/ma partenaire a eu l'air un peu agacé-e, mais m'a dit que c'était correct et est allé-e me chercher un verre d'eau. Je lui ai ensuite dit que je ne me sentais pas bien parce que je n'étais pas encore prête à aller aussi loin. Mon/ma partenaire m'a écoutée et nous avons décidé d'attendre que nous soyons tous les deux à l'aise d'aller plus loin. Ensuite, nous avons regardé un film puis nous nous sommes couché-e-s.

Conséquence 1 :

Relation saine : cette personne a l'impression que ses émotions et sa décision sont respectées. Elle est capable de communiquer ses émotions et d'avoir une discussion honnête.

Scénario 2 :

J'avais 17 ans et la session scolaire était commencée depuis deux semaines quand des ami-e-s m'ont invitée à une fête à la résidence universitaire. J'y suis allée, mais peu après notre arrivée, mes ami-e-s sont disparus. J'ai commencé à boire aussitôt que je suis arrivée et j'ai rencontré une personne qui était en première année à l'université. Nous avons parlé toute la soirée et elle n'arrêtait pas de m'apporter de l'alcool. Après un certain temps, je l'ai invitée dans ma chambre. Je trouvais cette personne très charmante. Elle m'a dit que nous devrions aller chez elle. Je ne sais toujours pas pourquoi j'ai accepté d'y aller. Quand nous sommes arrivés, nous avons commencé à nous embrasser et la personne a commencé à me déshabiller et je l'ai laissée faire. Ce n'est que lorsque nous avons commencé à avoir une relation sexuelle que j'ai dit clairement « non ». Je lui ai dit d'arrêter, et j'ai répété encore et encore, mais elle n'arrêtait pas. J'ai essayé de la repousser mais elle a saisi mes mains pour m'empêcher de bouger. Le lendemain, j'avais des bleus.

Conséquence 2 :

Juridique : Section 271 – Agression sexuelle

Toute forme d'activité sexuelle sans le consentement des personnes concernées est considérée une agression sexuelle. Les activités peuvent inclure : baiser, caresses, toucher, pénétration orale ou anale et pénétration vaginale sans consentement; refus de cesser le contact sexuel lorsque la personne le demande; forcer quelqu'un à avoir un rapport sexuel ou toute autre forme de contact sexuel.

- La loi interdit tout contact sexuel sans consentement
- Si la personne plaignante a moins de 16 ans, le consentement ne peut constituer une défense.

³⁸ Adapté de : The Laurel Centre. (2003). *It's Our Turn: A Handbook for Youth Role Models*. Winnipeg, Manitoba: The Laurel Centre.; Inuvik Youth Centre Society. (n.d.). *Developing Healthy Relationships Workshop*; West Coast LEAF. (2015). *No Means No Curriculum*.

Fiche de référence : L'exploitation sexuelle en ligne³⁹

Au fur et à mesure que la technologie s'installe dans la vie quotidienne, il devient de plus en plus important pour les jeunes qui interagissent et développent des rapports intimes en ligne de bien comprendre le crime **d'exploitation sexuelle**. Celui-ci inclut l'utilisation d'Internet pour communiquer avec une personne de moins de 18 ans pour l'exploiter sexuellement.

Quel est le but de la loi sur l'exploitation sexuelle?

Cette loi existe pour appréhender des prédateurs sexuels adultes qui circulent sur Internet à la recherche d'enfants et d'adolescents vulnérables. Ils profitent habituellement de leur anonymat pour gagner la confiance de leurs victimes lors de séances de clavardage : c'est ce qu'on appelle de la « manipulation psychologique ». Une fois qu'ils ont gagné la confiance de la personne, ils essaient de la convaincre d'avoir des rapports sexuels, soit sur Internet, soit en personne.

En quoi consiste la manipulation psychologique?

La manipulation psychologique ne comporte pas nécessairement un aspect sexuel au départ. Les prédateurs essaient souvent de gagner la confiance d'une jeune personne en parlant de choses et d'autres, comme de la vie en famille, des intérêts personnels ou d'autres sujets en apparence anodins. Ils s'efforcent de paraître sympathiques et de mettre la jeune personne à l'aise pour ensuite pouvoir l'exploiter plus facilement. La manipulation psychologique est considérée comme un crime si la personne qui en est coupable le fait pour commettre une infraction de nature sexuelle plus tard.

Qu'est-ce que l'extorsion?

L'extorsion, aussi connu sous le nom de « chantage », est l'activité consistant à menacer une personne de faire quelque chose si la personne visée refuse de satisfaire certaines exigences.

Que peut-on faire?

Si tu te retrouves dans une de ces situations, tu peux toujours demander de l'aide. Même si tu as l'impression d'avoir commis des erreurs ou d'avoir fait quelque chose que tu n'aurais pas dû faire, il n'est jamais trop tard pour chercher de l'aide. Si possible, explique ce qui se passe à un adulte de confiance et demande-lui de l'aide pour appeler la police. La police voudra connaître autant de détails que possible pour retrouver la personne qui essaie de t'exploiter. Sauvegarde tous les messages, les textos, les vidéos, etc., afin que la police puisse les voir, même si c'est gênant.

Fiche de référence : En tant que survivante, tu as le droit de..⁴⁰

Dans notre société, les survivantes sont souvent blâmées pour la violence qu'elles ont vécue, mais **personne n'a le droit de te tenir responsable des actions de quelqu'un** qui a choisi de t'agresser, peu importe :

- **Qui** est cette personne
- **Où** vous étiez lorsque l'agression a eu lieu
- **Ce que tu portais**
- **L'heure** à laquelle l'agression a eu lieu
- **Le type de relation** que tu avais ou n'avais pas avec cette personne

En tant que survivante, tu as le droit de :

- **Nommer** l'abus ou l'agression.
- **Te sentir** en colère, blessée, triste, affectueuse ou indulgente envers la personne qui t'a agressée et envers les ami-e-s ou parents complices de la violence. Toutes ces émotions sont des réactions normales.
- **Parler** de ce qui s'est passé.
- **Prendre le temps et l'espace nécessaires pour réfléchir** à ton histoire personnelle à l'abri des jugements.
- **Obtenir les soins** physiques et psychologiques nécessaires pour survivre au traumatisme.
- Habiter dans un foyer **sûr et sécurisant**.
- Exiger des relations sûres et sécurisantes avec les membres de ta famille, tes ami-e-s, partenaires, amant-e-s et fournisseurs de services et de soins.
- **Confronter** les agresseurs ainsi que les personnes qui ont participé à la violence et aux abus.
- **Partir**.
- **Agir** pour mettre fin à l'abus.
- **Aimer et être aimée**.





L'accès à la JUSTICE

LÉGENDE



Grand groupe



Sous-groupes



Paires



Réflexion
individuelle



Jeu



Expression
artistique



Discussion












Jeu de rôle



Médias

FORMAT

TECHNIQUE

Activité	 Grand groupe	 Sous-groupes	 Paires	 Réflexion individuelle	 Jeu	 Expression artistique	 Discussion	 Jeu de rôle	 Médias
	JUSTICE								
Poème de justice			●	●		●	●		
L'Arbre des connaissances	●	●				●	●		
Le consentement comme forme de communication	●		●		●		●		
Consentement et agression sexuelle	●	●					●		
Prendre soin de soi : création de carte		●					●		
Créer un espace sécurisant				●		●			
Reconnaître, nommer, vérifier	●						●		
Ma communauté, ma cause	●	●		●		●	●		●

L'accès à la JUSTICE



“

Il est aujourd'hui assez clair que la « justice » est bien plus qu'une façon de résoudre certaines situations par des moyens judiciaires, même si, bien sûr, cela est très important pour les femmes et les adolescentes qui ont recours à nos services.

– ANIMATRICE

Une approche fondée sur les réactions des survivantes reconnaît les complexités propres aux vies des jeunes femmes et fait honneur aux multiples vérités et processus de guérison.

– POURVOYEUSE DE SERVICES

Il importe d'adopter un « processus d'apprentissage et de développement collectif favorable à la prévention et au mieux-être, et d'ancrer ce processus dans la communauté.

– POURVOYEUSE DE SERVICES

”

Ces ateliers abordent les concepts et les problématiques entourant le consentement, les agressions sexuelles et la justice dans la vie des jeunes femmes et dans leurs collectivités, tels que définis par les lois en vigueur au Canada. Une **approche** des problématiques liées à la violence **fondée sur les droits** sert à informer les jeunes femmes de leurs droits, comblant ainsi une lacune en matière de services et de recours aux services. L'approche fondée sur les droits est l'une des méthodes visant à soutenir les jeunes qui subissent de la violence de la part de leur partenaire intime. Le système de justice pénale a toutefois ses propres limites, et certaines personnes y ont moins accès que d'autres.

Au Canada, les taux d'incarcération des personnes de couleur et des membres de communautés racisées sont toujours plus élevés que les taux moyens d'incarcération, et certaines communautés culturelles en particulier sont visées par une criminalisation accrue en raison des stéréotypes culturels et du racisme ambiant. Chez les Autochtones, par exemple, les taux de criminalisation sont en croissance. De plus, compte tenu de la participation active ou complice du système de justice et de la police dans l'internement forcé des Autochtones dans les pensionnats (en plus des autres effets de la colonisation au Canada), il est important de tenir compte d'un certain nombre de facteurs au moment de mener une intervention de nature juridique en réponse à une situation de violence conjugale.

En invitant les participantes à réfléchir à leurs droits et à discuter de ce que la justice signifie pour elles, nous renforçons leur autonomie, leur résilience et leur motivation à combattre la violence.

Le consentement est un outil concret pour assurer la santé des relations. Il est également enchâssé dans la loi. La définition juridique du consentement affirmatif est un accord conscient et volontaire à l'activité sexuelle, et ce, à chaque étape de l'activité. Une personne ne peut être consentante si elle est forcée à participer, si elle est

incapable de formuler son consentement ou si elle a peur. La Cour suprême a jugé que le silence ne constitue pas une forme de consentement.^{41 42}

La définition juridique d'une **agression sexuelle** est de forcer une personne à participer à des activités sexuelles sans son consentement. Tout attouchement à caractère sexuel de toute partie du corps d'une autre personne sans son consentement constitue une agression sexuelle.

Bien que la loi sur le consentement soit très claire, dans les faits, un grand nombre de facteurs influencent la compréhension et les croyances des jeunes en matière d'activités sexuelles, tels que l'omniprésence de la **culture du viol**, du pouvoir, de la violence et des stéréotypes. Ces ateliers visent à favoriser le dialogue sur la façon dont ces facteurs influencent la compréhension des participantes en ce qui a trait au consentement et aux agressions sexuelles dans les relations. Ils visent également à construire une **culture du consentement**.

Le concept de **justice** peut désigner le processus consistant à chercher la sécurité, autant sur le plan physique qu'émotionnel. Pour certaines survivantes de violence conjugale, l'accès au système de justice pénal peut être une étape nécessaire dans le processus de guérison, tandis que pour d'autres, ce n'est pas le cas. Pour une survivante, l'accès à la justice peut impliquer de quitter son partenaire, d'avoir recours à des services communautaires, d'accéder à son propre réseau de soutien (comme ses parents et ami-e-s) ou encore, si elle le décide, de dénoncer son partenaire aux autorités, faire en sorte que sa voix soit entendue et que les autorités priorisent sa sécurité. Il est important de garder à l'esprit que les survivantes connaissent mieux que quiconque leurs besoins, car elles sont les principales spécialistes de leur propre expérience, et que la guérison est un processus non linéaire.

« Nous sommes survivantes et nous utilisons le langage des survivantes parce que nous savons que le chemin vers la guérison et la justice est parfois solitaire et parsemé de déceptions et de frustrations. Nous ne sommes pas des victimes, même si nous avons été victimisées, d'abord par la violence que nous avons vécue, et ensuite, trop souvent, par les systèmes qui sont censés nous venir en aide. Nous connaissons nos droits et comprenons les mandats, les visions et les politiques de ces systèmes, mais devons quand même nous battre pour que nos besoins soient entendus et satisfaits. »

– JEUNE FEMME⁴³

96 ⁴¹R. v. Ewanchuk. (1999). 1 S.C.R. 330.

⁴²West Coast LEAF. *No Means No Curriculum*.

⁴³METRAC. (2012). *Choosing Your Own Path to Survivorship: For Young Survivors, By Young Survivors*, p. 2.

Poème de justice⁴⁴

Résumé :

Cette activité donne l'occasion aux participantes d'écrire un texte à teneur artistique (c'est-à-dire un poème) inspiré de l'idée de « justice ».

Matériel :

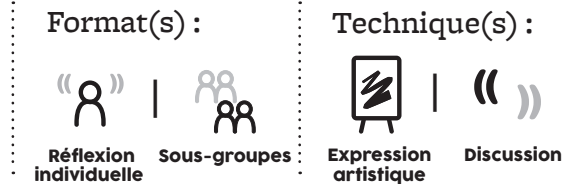
Tableau à feuilles ou tableau blanc, marqueurs, du papier et des crayons pour toutes les participantes.

Description de l'activité :

1. Invitez les participantes à réfléchir individuellement à tous les mots servant à décrire la justice. Demandez-leur de les écrire sur une feuille de papier.
2. Invitez-les ensuite à se mettre en équipe de deux et à échanger leurs listes de mots. Encouragez les participantes à discuter et à expliquer pourquoi elles ont choisi ces mots. Invitez-les à ajouter à leur propre liste les mots qu'elles ont aimés de la liste de leur partenaire.
3. Changez les équipes et invitez les participantes à échanger leur liste bonifiée avec leur nouveau partenaire. Vous pouvez changer les équipes de trois à quatre fois, selon la taille du groupe.
4. Une fois que la rotation des équipes est terminée et que vous avez l'impression que les participantes ont dressé une bonne liste de mots parmi lesquels choisir, demandez-leur d'écrire un poème à partir des mots qui leur viennent à l'esprit lorsqu'elles pensent à la justice. Lorsqu'elles ont terminé leur poème, invitez les participantes à le présenter au reste du groupe.

Conseils pratiques :

- Cette activité peut être réalisée en grand groupe.
- Pour écrire leur poème, les participantes peuvent utiliser les mots de leur propre liste ou s'inspirer des conversations qu'elles ont eues avec leurs camarades au sujet des mots qu'elles ont trouvés.

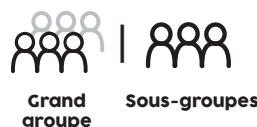


L'Arbre des connaissances : la justice dans nos communautés

Résumé :

Cette activité permet aux participantes de créer une œuvre d'art représentant les différentes idées, définitions et expériences de ce que signifie la « justice » pour elles.

Format(s) :



Technique(s) :



Matériel :

Tableau à feuilles, feuillets autocollants, marqueurs, la *Fiche de référence : Modèle d'arbre des connaissances*

Description de l'activité :

1. Expliquez que l'Arbre des connaissances est un outil visuel servant à explorer les problèmes, les solutions et les idéaux correspondant à un sujet donné. À un endroit bien visible, écrivez ce que représente chaque partie de l'arbre :

Les branches = les symptômes d'un problème | **le tronc** = les valeurs et les croyances à l'origine des symptômes | **les racines** = les institutions qui sous-tendent les valeurs et les croyances à l'origine des symptômes | **les feuilles** = les solutions | **les fruits** = les idéaux.

2. Demandez aux participantes de former des sous-groupes.

3. Distribuez aux participantes des copies de la *Fiche de référence : Modèle d'arbre des connaissances* ou demandez-leur de dessiner leur propre arbre. Animez une séance de remue-méninges avec le groupe afin de trouver des idées, pour chaque partie de l'arbre, à partir des questions « Qu'est-ce que la justice? », « Qu'est-ce que la justice en réponse à la violence? » ou « Quels sont les obstacles à l'accès à la justice? ». Les questions peuvent varier en fonction du groupe et changer d'un groupe à l'autre, et les participantes peuvent choisir ensemble les questions auxquelles elles veulent réfléchir. Il est possible que les opinions soient partagées; le but de l'exercice est de reconnaître et de valider les différentes idées, définitions et expériences des participantes en ce qui a trait à la justice. Voici quelques exemples :

Branches = racisme, colonialisme, obstacles, les institutions qui définissent la justice, la victimisation, l'isolement

Tronc = les tabous interculturels, les stéréotypes, la culture du viol, la tendance à blâmer les victimes

Racines = un système qui dépersonnalise les réponses à la violence conjugale, le système juridique, la culture policière machiste, des besoins déconnectés, le manque de confiance de la part des intervenants, les traumatismes passés

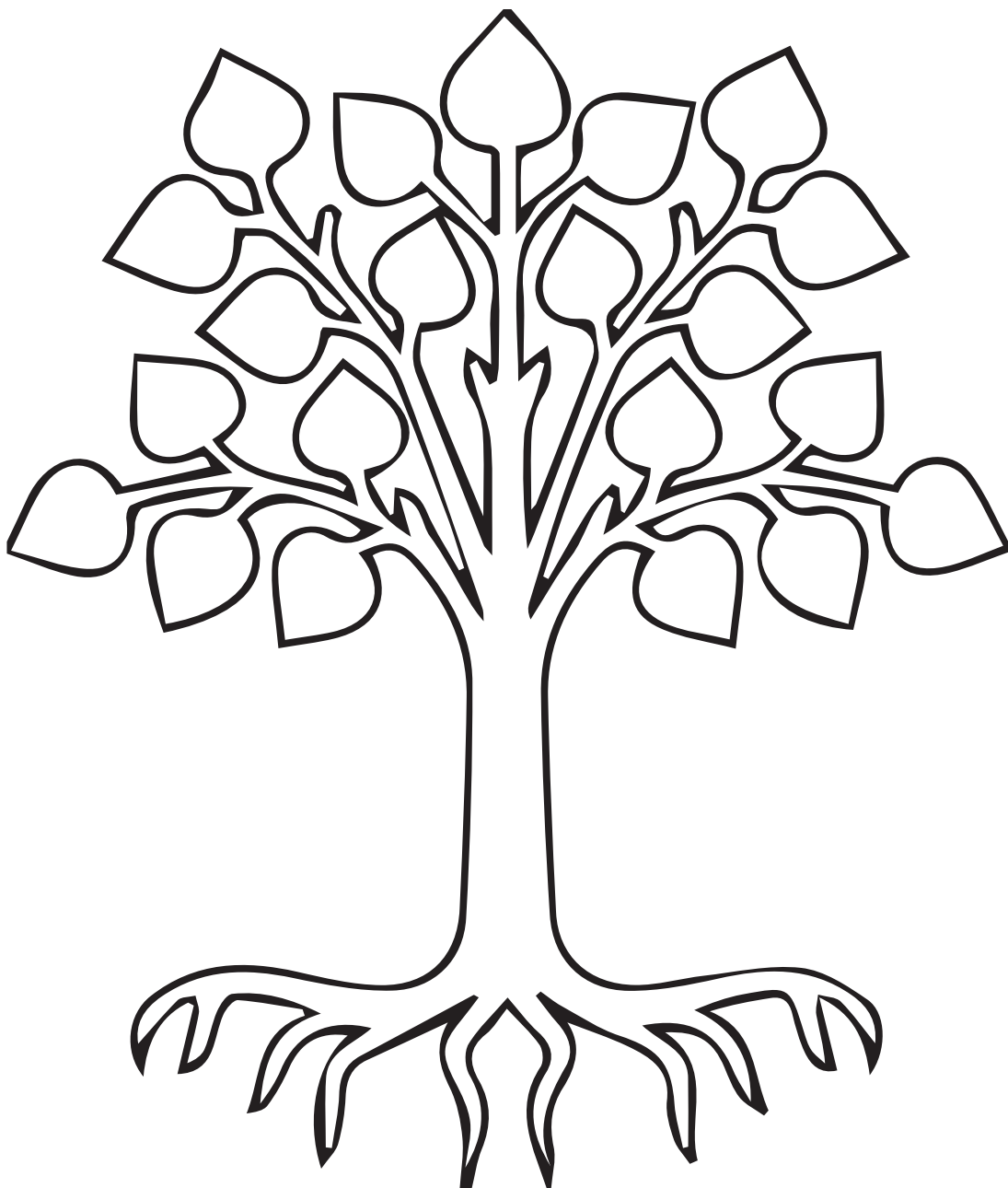
Feuilles = le respect, l'empathie, le respect des différentes vérités et des processus de guérison

Fruits = l'éradication de la violence, la collaboration à l'échelle de la collectivité et des systèmes de justice, le respect du récit de toutes les survivantes

3. Invitez chaque sous-groupe à présenter le résultat de sa recherche au grand groupe. Pour échanger des idées et des expériences, il est essentiel de savoir et de comprendre où se situent les membres du groupe, et d'où elles viennent. Le dialogue au sujet des idées, des émotions et des expériences liées aux enjeux abordés est une étape importante du processus : elle prépare les participantes à proposer des solutions créatives et efficaces.

4. Après que le groupe ait échangé des idées, des expériences et des émotions, demandez aux participantes s'il y a des feuilles et des fruits qu'elles pourraient ajouter aux arbres. Allez-y, ajoutez-les! (À l'aide des feuillets autocollants.)

Fiche de référence :
L'Arbre des connaissances



Le consentement comme forme de communication⁴⁵

Résumé :

Cette activité permet aux participantes de cerner et d'examiner diverses définitions du consentement et d'observer les liens entre le consentement et la communication.

Format(s) :



Technique(s) :



Matériel :

Feuillets autocollants et marqueurs de deux différentes couleurs, papier et crayons, des copies individuelles des fiches de référence *Définitions juridiques du consentement*, *L'âge de consentement* et *Actions d'écoute active*, et une copie de la *Fiche de référence : Y a-t-il consentement si...?*

Description de l'activité :

Préparation :

Pliez les feuilles « actions d'écoute active » et placez-les dans un chapeau.

Première partie : L'atelier :

1. Demandez aux participantes de prendre un petit paquet de feuillets autocollants de l'une des deux couleurs. Demandez-leur ce qui leur vient à l'esprit lorsqu'elles entendent le mot « consentement ». Demandez-leur de prendre quelques minutes pour écrire une idée par feuillet autocollant. Lorsqu'elles ont fini, demandez-leur de coller les feuillets à un endroit commun.
 - Animez une brève discussion de groupe au sujet des différentes réponses, en essayant d'atteindre une compréhension commune du mot.
2. Maintenant, avec les feuillets de l'autre couleur, animez une deuxième séance de remue-méninges au sujet des différents moyens par lesquels les gens communiquent. Demandez-leur de coller les feuillets à un endroit commun, près des feuillets portant sur le consentement.
3. Animez une discussion de groupe au sujet des liens entre le consentement et la communication.
 - Demandez au groupe pourquoi le consentement ne se résume pas toujours à un oui ou un non. De quels autres facteurs pouvons-nous tenir compte lorsque l'on réfléchit au consentement? Le pouvoir? Les stéréotypes? La violence? La peur?
4. Animez l'activité d'Écoute active (voir la *Fiche de référence : Actions d'écoute active*). Les participantes doivent se tenir debout et former deux lignes l'une en face de l'autre. Chaque participante serre la main à la personne se trouvant directement en face d'elle, qui devient sa partenaire pour l'activité. Une fois que les paires sont formées, faites sortir de la salle l'une des deux partenaires de chaque équipe. Expliquez au reste du groupe que toutes les participantes restées dans la salle pigeront un morceau de papier d'un chapeau. Elles ne devront pas révéler le message inscrit sur le papier à leur partenaire. Chaque petit papier indique un comportement que doivent adopter les participantes lorsqu'elles discutent avec leur partenaire. Faites revenir les autres participantes dans la salle et dites-leur que chacune a une minute pour parler à sa partenaire

⁴⁵ Adapté de : West Coast LEAF. (2015). *No Means No Curriculum*.

de la chose qui la passionne le plus dans la vie. Lorsqu'elle parle, l'autre partenaire doit adopter le comportement (ou l'action) inscrit sur le bout de papier qu'elle a pigé.

5. Après une ou deux minutes, demandez aux participantes de se rasseoir en grand cercle pour entamer une discussion autour des questions suivantes :
 - Que s'est-il passé au cours de la conversation? Quel comportement avez-vous adopté lors de la conversation?
 - Pour les partenaires qui parlaient de leur passion, qu'avez-vous remarqué de spécial chez votre partenaire?
 - Comment vous êtes-vous senties lorsque vous parliez d'un sujet qui vous intéresse particulièrement et que vos partenaires n'étaient clairement pas intéressées?
 - Pour les partenaires qui faisaient semblant de ne pas écouter en adoptant une forme ou une autre de comportement étrange, impoli ou ennuyé, comment avez-vous pu vous concentrer sur la conversation? Pourriez-vous dire de quoi parlait votre partenaire lors de la conversation?
6. Comment se sent-on lorsqu'on a l'impression de ne pas être écoutée? Quel lien peut-on faire avec le consentement? Comment peut-on s'assurer que nos partenaires sexuels sachent que nous les écoutons activement? Il est bon de noter que même si les conversations sur le consentement nous mettent parfois mal à l'aise, il est important de les avoir.

Deuxième partie :

1. Distribuez des copies de la *Fiche de référence : Définition juridique du consentement*. Lisez ensemble la **définition juridique** du consentement. Demandez aux participantes si elles ont des questions.
2. Demandez au groupe de formuler des exemples de situations où une personne peut être incapable de formuler son consentement à une activité sexuelle.
3. Dans quelles situations une personne peut-elle être effrayée? (Si l'autre personne est dans une position de pouvoir, si elle dépend d'une autre personne pour se nourrir ou se loger, etc.)
4. Dans quelles situations une personne peut-elle se sentir forcée?
5. Dans quelles situations une personne peut-elle se sentir incapable de donner son consentement? (Sous l'effet de l'alcool ou de la drogue, etc.)
6. Demandez aux participantes si elles connaissent l'**âge de consentement** au Canada. Elles risquent d'avoir des idées partagées et d'émettre différentes suppositions. Laissez-leur environ une minute pour deviner avant de leur donner la réponse. Référez-vous à la *Fiche de référence : L'âge de consentement*.
7. Demandez aux participantes si elles ont des questions au sujet du consentement.
8. Annoncez aux participantes que vous allez animer un petit « quiz » pour vérifier leur compréhension de la loi. Référez-vous à la *Fiche de référence : Y a-t-il consentement si...?* Les animatrices devraient lire chaque scénario à voix haute un après l'autre et le groupe devrait répondre en criant oui ou non.

*** LA BONNE RÉPONSE À TOUTES LES QUESTIONS DU QUIZ EST « NON ».**

Conseils pratiques :

- Assurez-vous, au cours de la conversation, d'aborder les différents modes de communication qu'emploient différentes personnes. La communication n'est pas toujours verbale et il est important d'en tenir compte.
- L'âge de consentement peut être une question déroutante pour les participantes. Assurez-vous de dissiper toute confusion chez les participantes avant de poursuivre l'exercice.

Fiche de référence : Actions d'écoute active⁴⁶

- Pendant que ta partenaire te parle, ne la regarde pas dans les yeux. Regarde par terre ou ailleurs dans l'espace.
- Pendant que ta partenaire te parle, ne reste pas au même niveau qu'elle. Si elle est debout, assieds-toi ou mets-toi à genoux. Si elle est assise, lève-toi.
- Pendant que ta partenaire te parle, répond-lui avec un « oui », « ok » à toutes les deux secondes pour faire comme si tu étais intéressée, mais tu ne l'es pas vraiment.
- Pendant que ta partenaire te parle, essaie de t'éloigner. Ne reste pas immobile... essaie de t'éloigner peu à peu de ta partenaire pendant qu'elle te parle.
- Pendant que ta partenaire te parle, commence à te moquer d'elle.
- Pendant que ta partenaire te parle, essaie de faire plusieurs choses en même temps. Écris une note sur un papier, nettoie tes ongles, joue dans tes cheveux, etc.
- Pendant que ta partenaire te parle, essaie de finir ses phrases avant elle. Interrompt-la et parle en même temps qu'elle.

Fiche de référence : Définition juridique du consentement⁴⁷

Le consentement est un **accord volontaire** à participer à une activité sexuelle.

Une personne ne peut donner son consentement si elle est **forcée** à participer, si elle est incapable de **formuler** son consentement ou si elle a **peur** de la personne qui sollicite son consentement.

La Cour suprême du Canada a jugé que **le silence ne constitue pas une forme de consentement.**

*NOTE : La responsabilité de s'assurer qu'une personne peut légalement consentir à participer à une activité sexuelle incombe à la personne **la plus âgée**. Si une personne a un rapport sexuel avec une personne de moins de 16 ans et n'est pas elle-même dans la catégorie exceptionnelle de proximité d'âge, **elle peut être tenue juridiquement responsable d'une agression sexuelle. La validité du consentement d'une personne dépend par ailleurs de sa capacité actuelle à donner son consentement. Par exemple, si une personne est trop ivre ou trop intoxiquée, est endormie ou est sans connaissance, elle n'est pas en mesure de consentir à une activité sexuelle.***

⁴⁶ SeriousFun Children's Network. (n.d.). *Staff Training Guide*.

⁴⁷ Contribution de : West Coast LEAF. (2015). *No Means No Curriculum*.

Fiche de référence : L'âge de consentement⁴⁸

L'âge de consentement... c'est plus compliqué qu'on pourrait le croire.

L'âge de consentement à une activité sexuelle est de **16 ans**.

Toutefois, l'âge de consentement est de **18 ans** lorsque l'activité sexuelle est considérée comme une forme d'exploitation de la jeune personne.

L'on considère comme de l'exploitation :

- Le travail du sexe, y compris la pornographie.
- Les rapports sexuels dans le cadre d'une relation d'autorité, de confiance ou de dépendance (par exemple, avec un enseignant, un entraîneur ou un gardien).

Une activité sexuelle peut également être considérée comme une forme d'exploitation selon la nature et les circonstances particulières de la relation, telles que :

- L'âge de la jeune personne.
- La différence d'âge entre la jeune personne et son/sa partenaire.
- La manière dont la relation s'est développée (rapidement, en secret ou sur Internet).
- Le contrôle ou l'influence que le/la partenaire a pu exercer sur la jeune personne.

Il existe par ailleurs un certain nombre de **catégories exceptionnelles de proximité d'âge** :

- Il y a une exception de proximité d'âge permettant à des jeunes de **14 ou 15 ans** de se livrer à une activité sexuelle consentante ne constituant pas une forme d'exploitation avec un ou une partenaire de **moins de cinq ans leur aîné-e**.
- Il y a une exception de proximité d'âge permettant à des jeunes de **12 ou 13 ans** de se livrer à une activité sexuelle consentante ne constituant pas une forme d'exploitation avec un ou une partenaire **de moins de deux ans leur aîné-e**.

Fiche de référence : Y a-t-il consentement si...?⁴⁹

Y a-t-il consentement si...

- | | |
|--|----------|
| 1. Une personne ne dit rien mais repousse la main de son ou sa partenaire? | Oui/ Non |
| 2. Quelqu'un sourit mais dit « non » en même temps? | Oui/ Non |
| 3. Une personne dit « oui », qu'elle souhaite avoir un rapport sexuel au début, mais qu'elle change d'idée plus tard? | Oui/ Non |
| 4. Une personne dit : « Je ne suis pas vraiment certaine d'être à l'aise avec ça »? | Oui/ Non |
| 5. Une personne est sous l'effet de l'alcool ou d'une autre drogue? | Oui/ Non |
| 6. Une personne a déjà consenti à une activité sexuelle avec son ou sa partenaire dans le passé, mais aujourd'hui elle n'en a pas envie? | Oui/ Non |
| 7. Une personne de moins de 18 ans accepte d'avoir un rapport sexuel avec son entraîneur de hockey? | Oui/ Non |
| 8. Une personne de moins de 18 ans accepte d'avoir un rapport sexuel avec son gardien légal en échange de nourriture et d'un logement? | Oui/ Non |
| 9. Une personne dit « non » mais n'essaie pas d'arrêter physiquement son ou sa partenaire? | Oui/ Non |
| 10. Une personne est endormie ou sans connaissance? | Oui/ Non |
| 11. Une personne a consenti à une forme particulière d'activité sexuelle mais ne souhaite pas aller plus loin? | Oui/ Non |

Réfléchir de manière critique au consentement et aux agressions sexuelles⁵⁰

Résumé :

Cette activité donne l'occasion aux participantes d'apprendre la définition juridique d'une agression sexuelle et son application dans des situations de tous les jours.

Format(s) :



Grand groupe

Sous-groupes

Technique(s) :



Discussion

Matériel :

Les fiches de référence *Définition juridique d'une agression sexuelle*, *Scénario 1*, *Scénario 2*, *Agression sexuelle - un scénario (pistes de discussion)* et *Étude de cas* (facultative)

Description de l'activité :

Préparation :

1. La salle devrait être disposée de manière à accueillir une discussion en grand groupe et des discussions en plusieurs sous-groupes.
2. S'il y a des pupitres, disposez-les en groupes de quatre ou cinq pupitres et assurez-vous de pouvoir disposer toutes les chaises en grand cercle.

L'atelier :

Première partie : les définitions juridiques

1. Rafraîchissez tout d'abord la mémoire des participantes au sujet du précédent atelier portant sur le consentement. Demandez-leur de se rappeler et de nommer les éléments dont vous avez parlé à cette occasion. Animez une brève discussion de groupe en vous assurant que la définition juridique du consentement soit mentionnée ainsi que les lois encadrant l'âge du consentement. Vous pouvez vous servir des fiches de référence comme aide-mémoire.
2. Expliquez au groupe que toute activité sexuelle menée sans consentement constitue une agression sexuelle.
3. Distribuez aux participantes des copies de la *Fiche de référence : Définition juridique d'une agression sexuelle*.
4. Demandez à une volontaire de lire la définition d'une agression sexuelle. Animez une discussion à ce sujet :
 - Qu'est-ce qu'un contact ou un attouchement sexuel?
 - Pourquoi croyez-vous que l'intention est un élément important pour déterminer si une agression sexuelle a eu lieu?
 - À quoi ressemble le consentement? Quelles formes prend-t-il?
 - Comment peut-on vérifier que l'on a le consentement de l'autre personne?

Deuxième partie : les scénarios

1. Distribuez des copies de la *Fiche de référence : Deux scénarios*.
 - Demandez à une volontaire de lire le Scénario 1 (jusqu'au sixième paragraphe).
2. Divisez le groupe en sous-groupes, distribuez des copies de la *Fiche de référence : Un scénario (pistes de discussion)*, puis prenez quelques minutes pour discuter. Dites : « Nous allons réfléchir à la situation de Nisha et André. Comment se sentaient-ils, à quoi pensaient-ils, pourquoi ont-ils fait les choix qu'ils ont faits? Pourquoi n'ont-ils pas agi autrement? Réfléchissez à la distribution du pouvoir dans ce scénario. »
3. Discutez en grand groupe :
 - Comment vous êtes-vous senties à la lecture de ce scénario?
 - Comment s'est sentie Nisha quand Zara est arrivée avec André et Mazdah? À quoi pensait-elle? (Voulait-elle les laisser entrer? Non. Alors pourquoi les a-t-elle laissés entrer?)
 - Comment croyez-vous que Nisha s'est sentie quand André a commencé à la toucher?
 - Comment Nisha s'est-elle sentie, et à quoi pensait-elle, plus tard ce soir-là?
 - À quoi pensait André quand il touchait Nisha? Pourquoi a-t-il fait ça?
 - Croyez-vous que Nisha va parler à quelqu'un de ce qui s'est passé? Pourquoi ou pourquoi pas?
 - Croyez-vous que Nisha devrait en parler à quelqu'un? (Levez la main. À qui pourrait-elle en parler?)
 - Si Nisha était votre amie, que lui recommanderiez-vous de faire?
 - Si Nisha décide de n'en parler à personne, que croira André?
 - **Est-ce que André a obtenu le consentement de Nisha? S'agit-il d'une agression sexuelle?**
4. Assurez-vous d'aborder les questions suivantes :
 - **L'alcool** (en aucune circonstance est-ce une excuse valable pour commettre une agression sexuelle).
 - **La responsabilité/la tendance à blâmer la victime** (De qui était-ce la faute? Ce n'est pas la faute de Nisha ou de Zara; André est le seul responsable de ses actions. Il existe un mythe selon lequel les personnes qui subissent une agression sexuelle sont responsables de ce qui leur est arrivé, à cause de l'endroit où elles se trouvaient, de la façon dont elles étaient vêtues, des personnes avec qui elles étaient, de la quantité d'alcool qu'elles avaient bu, de la façon dont elles se comportaient, etc., mais dans les faits, une agression sexuelle n'est jamais la faute de la personne qui la subit. Lorsqu'une personne est agressée sexuellement, ce n'est jamais sa faute.)
 - **Le silence** (Pourquoi Nisha n'a-t-elle rien dit ou fait pour arrêter André? Elle a eu peur, elle est restée figée, elle ne savait pas quoi faire, etc.)
5. Réexaminez le scénario : lisez maintenant le Scénario 2 avec le groupe.
6. Animez la discussion de groupe :
 - Vous êtes-vous senties différemment à la lecture de ce scénario, par rapport à l'histoire de Nisha et André?
 - Qui avait le pouvoir dans ce scénario? Qui avait la responsabilité de s'assurer d'avoir le consentement de l'autre personne?
 - Quels stéréotypes entraient en jeu dans ces scénarios? Comment ces stéréotypes ont-ils influencé les comportements respectifs de Miguel et d'André?
 - Était-ce une agression sexuelle? Comment Miguel a-t-il indiqué qu'il ne consentait pas?
 - Selon vous, que s'est-il passé le jour suivant à l'école?

Conseils pratiques :

- Cet atelier ne devrait être donné que si l'atelier précédent portant sur le consentement a été suivi et mené à terme par le groupe.
 - La meilleure façon de mener ces activités est de trouver le juste équilibre entre les discussions libres en sous-groupe et les discussions dirigées en grand groupe.
 - Ne vous étonnez pas si initialement, à la lecture du premier scénario, les participantes ont tendance à blâmer Nisha, la victime. Il est très important de déconstruire les raisons pour lesquelles elles ont tendance à le faire et d'amener le groupe à comprendre que la responsabilité appartient entièrement à André, qui n'a jamais demandé à Nisha si elle consentait à l'activité sexuelle.
 - Une fois que l'activité est terminée, il peut être utile d'avoir sous la main des copies des fiches de référence *Étude de cas* et *Quels sont mes droits?* pour donner aux participantes un exemple concret d'affaire judiciaire concernant une agression sexuelle et pour les informer de leurs droits à chaque étape du processus de justice pénale.
-

Variations possibles :

Au lieu de poser les questions dirigées, animez l'activité en sollicitant un éventail d'opinions. Invitez les participantes à exprimer si, selon elles, les scénarios décrivent une situation où le consentement était acquis. Cette discussion permettra d'explorer les nuances du consentement.

Fiche de référence : Définition juridique d'une agression sexuelle⁵¹

Une agression sexuelle est définie comme toute action consistant à forcer une personne à se livrer à des activités sexuelles sans sa permission (consentement). Le fait de toucher sexuellement n'importe quelle partie du corps d'une personne sans son consentement constitue une agression sexuelle.

Pour qu'une personne soit jugée coupable d'agression sexuelle, il est nécessaire de prouver les éléments suivants :

1. Il y a eu contact ou attouchement sexuel
2. L'accusé avait l'intention de toucher sexuellement une personne
3. Il n'y avait pas de consentement
4. L'accusé a délibérément ignoré le fait qu'il n'y avait pas de consentement

Fiche de référence : Scénario 1⁵²

Par une journée caniculaire de juillet Nisha faisait la grasse matinée. Elle était contente que l'école soit finie et que l'été soit enfin là, et elle entendait bien profiter à fond de l'été pour se reposer avant la reprise des classes à l'automne. Ses parents étaient déjà partis au travail et ne seraient pas de retour avant 17 h 30. Elle avait la journée pour elle.

À 10 h, il faisait déjà très chaud. « Une journée parfaite pour rester près de la piscine à ne rien faire », se disait Nisha. Elle envoya un texto à sa meilleure amie Zara pour l'inviter à venir profiter de la piscine avec elle. Environ une heure plus tard, la sonnette de la porte d'entrée retentit. À sa surprise, Zara était accompagnée de deux garçons de l'école. « Hé », dit Zara, « j'espère que ça ne te dérange pas, j'ai invité Mazdah et André. Il fait tellement chaud, j'ai pensé que nous pourrions nous baigner et nous amuser tous ensemble! »

Nisha ne savait pas trop quoi répondre, mais elle ne voulait pas que tout le monde la trouve trouble-fête, alors elle a souri et invité tout le monde à venir s'asseoir près de la piscine. Mazdah et André avaient apporté de la bière et s'en décapsulaient chacun une avant même que Nisha ait eu le temps de s'asseoir. Nisha avait peur que ses parents s'en aperçoivent, mais comme ses amis riaient et s'amusaient, elle choisit de ne rien dire.

« Qui veut se baigner? », cria Zara deux secondes avant de sauter à l'eau. Il ne restait plus de bière et la musique jouait fort. Tout le monde était dans la piscine sauf Nisha. « Je vais mettre mon maillot de bain et je reviens tout de suite », dit-elle.

Alors qu'elle se changeait dans la salle de bain, Nisha entendit une voix qui l'appelait. Elle répondit, « je suis ici, je me change. J'arrive dans une minute ». Elle n'était qu'à moitié rhabillée lorsqu'elle leva le regard pour s'apercevoir qu'André était dans le cadre de la porte et souriait. Nisha lui cria alors, « Sors d'ici! », mais personne ne l'entendit. André entra alors dans la salle de bain et verrouilla la porte derrière lui. « Pourquoi cries-tu? », demanda-t-il à Nisha à voix basse. « Je sais que tu m'aimes bien. Sinon, tu ne m'aurais pas invité ici quand tes parents sont absents. »

« Tu dis n'importe quoi », lui répondit Nisha. « Sors d'ici immédiatement! »

« Ah ouais? Et qui va me forcer? », demanda André, le sourire aux lèvres. Il s'approcha de Nisha pour toucher son épaule dénudée. Il chuchota, « je croyais que tu m'aimais ». Il fit descendre sa main le long du dos de Nisha et la tira vers lui. Nisha avait très peur et ne savait pas quoi faire. Sa gorge se resserrait, elle ne pouvait pas parler ni faire aucun son. Tout ce qu'elle arrivait à faire était de secouer la tête. Elle était comme paralysée.

Prenant le silence de Nisha comme un signe d'intérêt, André défit la bretelle de son bikini et se mit à l'embrasser. Nisha resta figée, effrayée et honteuse, et des larmes se mirent à couler le long de ses joues. Soudainement, quelqu'un cogna à la porte de la salle de bain. La voix de Zara se fit entendre, « Hé Nisha, qu'est-ce que tu fais là-dedans? ». Nisha pouvait entendre Zara ricaner de l'autre côté de la porte. André déverrouilla la porte et l'ouvrit, puis, se tournant vers Nisha, lui sourit et lui dit « à plus tard » avant de sortir.

Fiche de référence : Scénario 2⁵³

Miguel venait d'être transféré à une nouvelle école, au beau milieu de la quatrième année du secondaire. Sa famille avait déménagé d'un bout à l'autre du pays, de Toronto à Vancouver. Tout était complètement différent. Miguel craignait d'avoir du mal à trouver sa place et à se faire des amis. Quand il entendit parler d'une fête qu'organisaient des étudiants du collège, il sut immédiatement qu'il devait y aller.

Quand il arriva à la fête, la maison était déjà pleine de monde. Il avait l'impression que l'école au complet était là, en plus des étudiants du collège et certains étudiants de l'université. Miguel commençait à être nerveux. Il parla de choses et d'autres avec un gars qu'il reconnut de son cours d'anglais, mais ils n'avaient plus rien à se dire après quelques minutes. Miguel se mit à déambuler dans la maison, mal à l'aise.

Il sortit de la maison par l'arrière pour accéder au jardin, où il pourrait rester seul un instant. Il était anxieux. Il avait besoin de faire le point avant de retourner à l'intérieur. Il s'adossa à un arbre et essaya de penser à de bons sujets de conversation. Il voulait désespérément faire bonne impression.

Il faisait noir, et Miguel ne remarqua pas la fille qui s'était approchée de lui avant qu'elle ne se trouve à quelques mètres. Miguel l'avait déjà vue et il savait qu'elle était en deuxième année de collège, mais ils ne s'étaient jamais présentés. « Hé », lui dit-elle. « Je t'ai observé toute la soirée. » Miguel se sentit gêné et regarda par terre. La fille sourit et lui dit, « je m'appelle Molly ».

Avant même que Miguel n'ait eu la chance de se présenter, Molly l'embrassa très fort sur la bouche. Elle le poussa contre l'arbre et lui agrippa brutalement l'entrejambe. Miguel se crispa de douleur. Quand elle se rendit compte que Miguel ne l'embrassait pas en retour, Molly se recula et lui demanda, « c'est quoi ton problème, t'es gai ou quoi? »

Miguel se senti pris au dépourvu. Avant qu'il puisse répondre, Molly tourna les talons et se dirigea vers la maison. De loin, Miguel pouvait l'entendre rire et appeler ses amies.

Fiche de référence : Agression sexuelle - un scénario (Pistes de discussion)⁵⁴

1. Comment vous êtes-vous senties à la lecture de cette histoire?

2. Que croyez-vous que Nisha pensait ou ressentait?

- Quand elle a laissé entrer tout le monde dans la maison?
- Quand André est entré dans la salle de bain?
- Quand André la touchait?
- Après qu'André soit parti?

3. Que croyez-vous qu'André pensait ou ressentait?

Fiche de référence : Étude de cas⁵⁵

R. v. Ewanchuk, [1999] 1 SCR 330

Steve Ewanchuk, un homme de 44 ans, a mené un entretien d'embauche auprès de Sarah (un nom fictif), une jeune femme de 17 ans. L'entretien concernait un éventuel emploi de commis pour vendre les sculptures de Steve dans des kiosques de centres d'achat.

L'entretien avait lieu dans la camionnette de l'homme, dans le stationnement d'un centre d'achat à Edmonton, en Alberta. Sarah a délibérément laissé la portière de la camionnette ouverte, car elle hésitait à rester seule dans le véhicule de Steve. L'entretien s'est déroulé poliment, sur un mode professionnel.

Suite à l'entretien, Steve a invité Sarah à jeter un coup d'œil à ses sculptures, qui se trouvaient dans une remorque derrière la camionnette. Sarah a délibérément laissé la porte de la remorque ouverte, mais Steve l'a refermée d'une manière qui a laissé croire à Sarah qu'il l'avait également verrouillée. Sarah s'est mise à avoir peur à ce moment. Peu de temps après, Steve a dit qu'il était tendu et a demandé à Sarah de masser ses épaules, ce qu'elle a fait brièvement. Ensuite, Steve a commencé à masser les épaules de Sarah, mais quand son massage a pris un caractère sexuel, Sarah a dit « non ». Steve a ensuite provoqué une série d'incidents comportant un contact physique, lesquels prenaient un caractère de plus en plus sexuel, malgré le fait que Sarah disait clairement « non » chaque fois. Steve interrompait ses avances chaque fois que Sarah disait « non », mais il recommençait peu après avec des avances toujours plus sexuelles.

Tout au long de ces événements, Sarah craignait que toute tentative de résister provoque Steve à devenir plus violent. Sarah n'a rien dit quand Steve s'est couché sur elle, mais quand il a essayé d'enlever son pantalon, Sarah a dit « non, arrête ». À ce stade, Steve a arrêté et a dit, « tu vois, je suis un bon gars, j'ai arrêté ». Il lui a alors donné un billet de 100 \$ pour le massage et lui a dit de ne parler à personne de ce qui s'est passé. Sarah a dit qu'elle devait partir et Steve a ouvert la porte de la remorque.

De retour à la maison, Sarah était dans un état de détresse émotionnelle et a appelé la police, déclarant qu'elle avait été agressée sexuellement.

Les commentaires du juge McClung :

Le juge McClung de la Cour d'appel de l'Alberta a formulé un certain nombre de remarques concernant la réputation et le mode de vie de Sarah, la jeune femme ayant rapporté avoir été agressée sexuellement dans l'affaire *Ewanchuk*.

Il a notamment remarqué que les vêtements de Sarah (un short et un t-shirt) n'étaient pas suffisamment conservateurs pour un entretien d'embauche et que cela avait pu inciter Steve Ewanchuk à croire qu'elle était intéressée à ses avances sexuelles. « Il convient de signaler », indique le juge McClung, « **que la plaignante n'était pas vêtue d'un bonnet et d'une crinoline lorsqu'elle s'est présentée devant Ewanchuk et qu'elle est entrée dans sa remorque** ».

⁵⁵ Contribution de : West Coast LEAF. (2015). *No Means No Curriculum*.

Le juge McClung a également commenté le passé sexuel et le mode de vie de Sarah en remarquant qu'« elle était la mère d'un bébé de six mois et que, avec son petit ami, elle partageait un appartement avec un autre couple ». Il a plaisanté au sujet de son innocence en remarquant qu'elle ne s'était pas « **égarée en se rendant à l'église** ».

En rejetant l'appel et en confirmant l'acquittement de Steve Ewanchuk, le juge McClung a décrit les avances de ce dernier comme étant « **beaucoup moins de nature criminelle qu'hormonale** ». Il a également critiqué la décision de Sarah de rapporter l'incident à la police et suggéré qu'il aurait été préférable de repousser les avances de Steve avec « **une interjection bien choisie, une gifle ou, au besoin, un coup de genou bien placé** ».

La décision de la Cour suprême du Canada :

La décision de la Cour d'appel de l'Alberta et du juge McClung a cependant été annulée en Cour suprême. Ewanchuk a finalement été reconnu coupable d'agression sexuelle.

Dans sa décision, la Cour suprême du Canada a statué que le consentement doit être donné librement et que **non veut dire non**. Dans sa décision, la juge L'Heureux-Dubé a déclaré que la Cour d'appel de l'Alberta s'était appuyée sur des mythes et des stéréotypes inappropriés. Elle écrit : « **Les plaignants devraient être en mesure de compter sur un système libre de mythes et de stéréotypes et sur des juges dont l'impartialité n'est pas compromise par ces suppositions tendancieuses.** »

Fiche de référence : Quels sont mes droits?⁵⁶

Il arrive très souvent, au fil des procédures pénales, qu'une personne n'ait absolument aucune emprise sur la progression de son dossier. La police a le choix de porter ou non des accusations contre l'agresseur; l'avocat-e de la Couronne a le choix d'intenter une poursuite, de retirer les accusations ou d'accepter une négociation de plaidoyer; l'accusé a le droit de refuser de témoigner; c'est ultimement le ou la juge et/ou le jury qui décide de la culpabilité ou de l'innocence de l'accusé. Tout cela peut sembler d'une écrasante injustice. Malgré ces nombreuses limites, une personne conserve un certain nombre de droits inaliénables :

Le **DROIT** d'être traitée avec respect par tout-e-s les intervenant-e-s du système judiciaire (malheureusement, ce n'est pas toujours le cas). Si tu as l'impression de ne pas être traitée avec respect, demande l'aide d'une personne de confiance ou d'un-e avocat-e. Tu peux par exemple chercher de l'aide auprès du centre pour les victimes d'agression sexuelle de ta région.

Le **DROIT** d'appeler la police ou de ne pas l'appeler.

Le **DROIT** d'avoir une agente de police femme présente en tout temps ou de ne parler qu'à une agente de police femme.

Le **DROIT** de passer un examen physique ou non.

Le **DROIT** d'être accompagnée d'une personne de confiance ou non.

Le **DROIT** d'interrompre la procédure de dénonciation.

Le **DROIT** d'être informée tout au long de la procédure judiciaire et d'être consultée au sujet des décisions relatives à l'abandon des accusations, aux négociations de plaidoyer et à la condamnation.

Le **DROIT**, là où c'est possible, de recevoir l'aide du Programme d'aide aux victimes et aux témoins.

Le **DROIT** d'obtenir les services d'un-e interprète et d'avoir accès à tout autre matériel nécessaire lors de ta déposition à la police, lors des rencontres avec l'avocat-e de la Couronne et lors du procès.

Le **DROIT**, pour un-e enfant ou une femme ayant un handicap, d'exiger que la Couronne fasse en sorte que la victime ou le témoin puisse témoigner derrière un écran ou par le truchement d'un dispositif de télévision en circuit fermé.

Le **DROIT** de formuler une plainte contre la police (à la commission de déontologie policière ou au service d'enquête interne du service de police local), contre les représentant-e-s de la Couronne (au procureur en chef du tribunal local et/ou au procureur général du Canada), contre les juges (au juge en chef, au président ou au Conseil de la magistrature, à l'échelle provinciale; au Conseil canadien de la magistrature, à l'échelle fédérale) ou contre tout autre employé-e du tribunal.

Le **DROIT** de retenir les services de ton propre avocat ou ta propre avocate. Il faut cependant savoir que tu ne pourras pas obtenir d'aide juridique et devras conséquemment payer toi-même l'avocat-e.

⁵⁶ Adapté de : METRAC. (2007). What Are My Rights?. *Sexual Assault: A Guide to the Criminal System*, p. 10.

Prendre soin de soi et s'adapter à une situation : création de carte⁵⁷

Résumé :

Cette activité donne l'occasion aux participantes de réfléchir aux différents mécanismes d'adaptation et de développer des stratégies pour prendre soin de soi.

Format(s) :



Réflexion
individuelle

Technique(s) :



Expression
artistique

Matériel :

Tableau à feuilles ou tableau blanc, papier et crayons pour écrire ou dessiner.

Description de l'activité :

Première partie : les stratégies d'adaptation

1. Demandez aux participantes de s'asseoir en grand cercle. Expliquez-leur que cette activité vise à cerner les moyens que l'on peut se donner pour prendre soin de soi. Ces moyens peuvent venir de nous-mêmes, mais il arrive parfois que l'on ait besoin de l'aide d'autrui pour prendre soin de soi. On peut par exemple avoir besoin de l'aide d'un médecin, d'un acuponcteur ou de thérapeutes, mais aussi des membres de notre famille, de notre partenaire intime, de nos colocataires ou de nos ami-e-s
2. Invitez les participantes à réfléchir aux questions ci-dessous. Elles peuvent choisir de dresser des listes, faire un dessin ou composer une histoire. Pour les aider, écrivez ces questions sur un tableau à feuilles ou un tableau blanc. Précisez d'avance qu'elles n'auront pas à montrer leur liste à qui que ce soit.
 - Quelles sont les choses que vous faites que vous considérez être des moyens « d'adaptation » [de survie - des choses qui vous aident à surmonter des moments difficiles, mais que vous ne considérez pas nécessairement comme positives ou bénéfiques à votre santé mentale ou physique]?
 - Quelles sont les stratégies « d'adaptation » que vous avez déjà employées mais que vous n'employez plus?
 - Quelles sont les choses que vous considérez comme des moyens de prendre soin de vous [se donner du réconfort/se ressourcer]?
 - Comment pourriez-vous incorporer l'idée de prendre soin de vous dans votre vie?

Deuxième partie : les Cartes folles

1. Expliquez aux participantes qu'elles devront créer une « carte folle », qui est en quelque sorte un « guide de l'utilisateur » ou une série de stratégies qu'elles peuvent préparer lorsqu'elles ne sont pas en situation de crise et à laquelle elles pourront se référer quand les choses iront moins bien. Les participantes en ont déjà entamée une lors de l'activité précédente, lorsqu'elles ont créé une liste

des mécanismes d'adaptation auxquels elles ont parfois recours et de certains des moyens qu'elles prennent pour prendre soin d'elles-mêmes. Les moyens de prendre soin de soi peuvent être les stratégies mises de l'avant pour rester en santé et prévenir ou minimiser les crises de santé mentale.

2. Invitez les participantes à réfléchir aux questions ci-dessous et à écrire le résultat de leur réflexion. Elles peuvent choisir d'essayer de répondre à toutes les questions ou plutôt se concentrer sur quelques-unes.
3. Écrivez sur une grande feuille :
 - Des signes avant-coureurs qui se manifestent quand je ne vais pas bien ou quand je suis sur le point de ne pas aller bien (crise/agitation extrême/sensation que des émotions fortes ont été déclenchées).
 - Les éléments déclencheurs dont je dois être consciente; toutes les choses que je dois éviter.
 - Ce que mes ami-e-s peuvent faire pour m'aider quand je ne vais pas bien.
 - Les personnes à qui je peux me confier.
 - Nommer trois objets concrets qui m'inspirent, me donnent une sensation de calme ou me rappellent des espaces où je me sens bien.
 - Des gestes du quotidien pour prendre soin de moi (inspirés de la liste des moyens de prendre soin de soi composée plus tôt, ou ajoutés à celle-ci).
 - Facultatif : distribuez et présentez les fiches de référence *Compétences de régulation émotionnelle* et *Affirmations positives d'adaptation*. Ces fiches présentent des conseils pour se recentrer et se calmer lorsque nous sommes en proie à des émotions accablantes.

Retour sur l'activité :

Les participantes savent que :

- Elles peuvent continuer à travailler sur ce projet dans leurs temps libres.
- Elles peuvent garder ces outils pour s'y référer à l'avenir.
- Elles peuvent choisir de se livrer à des personnes de confiance qui sont en mesure de faire partie de leur réseau de soutien et désirent jouer ce rôle (des ami-e-s, des membres de leur famille, des partenaires intimes, des colocataires, etc.).
- Si elles envisagent d'inclure une personne dans leur réseau de soutien ou équipe d'intervention en cas de crise, il est conseillé d'avoir une conversation avec cette personne et de s'assurer qu'elle soit à l'aise de jouer ce rôle.

Fiche de référence : Compétences de régulation émotionnelle⁵⁸

Stratégies pour se recentrer :

Se recentrer (le grounding) : fait référence aux outils qu'une personne utilise pour se calmer lorsqu'elle est en proie à des émotions accablantes. Il s'agit d'un processus qui permet à une personne de se détacher de son tourment émotionnel intérieur pour porter son attention sur le monde qui l'entoure. Il est possible d'apprendre à orienter notre conscience et de concentrer notre attention vers des idées et des choses apaisantes et sécurisantes plutôt que vers notre douleur émotionnelle.

Stratégies physiques pour se recentrer :

La respiration consciente : Prends de grandes inspirations, laisse l'air remplir tes poumons à pleine capacité. Inspire profondément... expire, dis « un »; inspire profondément ... expire, dis « deux »; etc.

Serre tes poings, puis relaxe-les. Répète.

Secoue tes mains vigoureusement.

Sens ton corps au contact de la chaise; sens tes pieds au contact du sol.

Position de base pour se recentrer- Tiens-toi debout avec tes pieds écartés à peu près à la largeur de tes hanches. Place tes pieds de manière à ce que tes orteils pointent légèrement vers l'intérieur. Plie un peu les genoux au-dessus de tes pieds. Exerce une pression sur le sol comme si tu essayais d'éloigner deux tapis l'un de l'autre avec tes pieds. Ressens la solidité et la force que cette position confère à la partie inférieure de ton corps. Garde cette position pendant quelques instants et imagine-toi que tu défends ta position dans une situation difficile.

Touche un objet (par exemple, une pierre polie ou tout autre objet se trouvant près de toi). Apprécie la texture et la température de l'objet.

Stratégies mentales pour se recentrer :

Fais usage de tes sens : La prise de conscience de son environnement immédiat permet justement de rediriger son attention. Décris ton environnement en détails en faisant appel à chacun de tes sens. Nomme les couleurs, les odeurs, les formes, les sons, les saveurs, les textures, les températures, etc.

Joue au jeu des catégories :

- Nomme cinq villes dont le nom commence par la lettre « s » ou cinq pays dont le nom commence par la lettre « c ».
- Nomme cinq choses que tu connais qui sont de couleur verte.
- Nomme les couleurs de l'arc-en-ciel.

Fiche de référence : Affirmations positives d'adaptation⁵⁹

Il peut s'avérer utile de te répéter une partie ou l'ensemble de ces affirmations lorsque tu te sens en proie à des émotions accablantes.

Ça va.

Tout ira bien.

Je suis une bonne personne. Personne n'est parfait.

Je suis une personne sensible et je ressens le monde de manière unique.

Chaque jour, je fais de mon mieux.

Je suis une personne sensible et je vis des expériences émotionnelles riches.

Même si j'ai connu des épreuves dans le passé, je suis toujours une bonne personne.

Même si mes émotions sont douloureuses, elles ne sont pas là pour me faire du mal.

Ce que je ressens aujourd'hui ne durera pas toujours.

J'ai déjà traversé des expériences éprouvantes et j'ai survécu.

En ce moment, mes sentiments me rendent mal à l'aise, mais j'ai la force de les accepter.

Je suis forte, je peux endurer.

Je peux passer à travers. Je peux surmonter l'épreuve.

Ce ne sont que des sentiments, des impressions; cela passera tôt ou tard.

Je suis en sécurité; ce ne sont que des sentiments, des impressions.

J'ai confiance en moi et je sais que tout ira bien.

Même si je me sens mal maintenant, mes sentiments ne me tueront pas.

Il est normal de parfois se sentir triste ou anxieuse, ou d'avoir peur.

En ce moment, je ne suis pas en danger.

Je ne me sens pas bien maintenant, mais ce n'est que temporaire. Je m'accepte telle que je suis, radicalement, et j'accepte mes sentiments tels qu'ils sont.

Créer un espace sécurisant⁶⁰

Résumé :

Cette activité permet aux participantes de créer un espace intérieur sécurisant, où elles pourront se recentrer et retrouver un sentiment de sécurité lorsqu'elles se sentiront stressées, anxieuses ou en situation de crise.

Format(s) :



Réflexion
individuelle

Technique(s) :



Expression
artistique

Matériel :

Grandes feuilles, crayons, matériel artistique, des copies de la *Fiche de référence : Créer un espace sécurisant*.

Description de l'activité :

1. Présentez l'activité : chaque personne doit avoir un espace où elle se sent en sécurité. Ça peut être une chambre confortable, un petit coin à l'extérieur ou même un espace où nous n'avons jamais physiquement mis les pieds. De tels espaces ne sont pas toujours accessibles quand nous en avons vraiment besoin. Toutefois, en concentrant notre imagination, il est toujours possible d'accéder à un espace mental sécurisant. L'aménagement d'un espace intérieur sécurisant est un moyen efficace de s'adapter au stress et d'accroître son sentiment de sécurité et de bien-être. Lorsque la peur, la panique ou les pensées autodestructrices deviennent accablantes, nous pouvons utiliser notre imagination pour nous rendre dans notre espace sécurisant intérieur et y trouver le calme dont nous avons besoin pour apaiser notre esprit. C'est un espace où l'on retrouve un sentiment de sécurité, où l'on reprend des forces et où l'on se donne les moyens de se recentrer.
2. Distribuez des copies de la *Fiche de référence : Créer un espace sécurisant* à toutes les participantes. Expliquez que la première partie de l'activité sera un exercice de réflexion et d'écriture, et que la deuxième partie sera un exercice d'expression artistique.
3. Une fois que les participantes ont répondu aux questions de la fiche *Créer un espace sécurisant*, présentez la deuxième partie de l'activité et distribuez le matériel de création artistique.
4. Invitez les participantes à dessiner leur espace sécurisant intérieur avec les moyens qu'elles préfèrent. Expliquez-leur qu'elles peuvent représenter leur espace sécurisant de diverses manières, de différents points de vue, comme à vol d'oiseau ou de côté, par un simple diagramme ou par une illustration plus détaillée, bref, de la façon qu'elles préfèrent. Expliquez-leur qu'elles pourront rapporter leur dessin à la maison et qu'elles n'auront pas à le montrer au reste du groupe, à moins qu'elles en aient envie.
5. Invitez les participantes à inclure une « vérification de sécurité » à leur espace sécurisant en y ajoutant des éléments qui renforceront leur sentiment de sécurité et de bien-être. Par exemple, si leur espace sécurisant est une chambre, elles pourraient y intégrer une porte qu'elles pourront fermer ou une fenêtre donnant sur un paysage magnifique.

Fiche de référence : Créer un espace sécurisant⁶¹

1. Dresse une liste de tous les endroits, physiques ou imaginaires, où tu t'es sentie relativement en sécurité au cours de ta vie jusqu'à présent. (Si tu n'as jamais connu un espace sûr et sécurisant, ne te décourage pas pour autant. Essaie d'imaginer à quoi pourrait ressembler un tel espace.)

2. Donne-toi tout le temps qu'il faut pour représenter un espace qui te paraît sécurisant. Ça peut être un espace physique ou imaginaire, ou un mélange des deux. Personne d'autre que toi n'a d'emprise sur ta visualisation. S'il te vient à l'esprit une image qui te met mal à l'aise, tu peux la remplacer immédiatement par une image réconfortante. Cet espace sécurisant peut être situé n'importe où : dans une chambre, une maison, un édifice, un bateau ou en nature. Cet environnement peut s'inspirer d'un ou de plusieurs espaces que tu as énumérés ci-dessus, mais tu peux aussi créer un espace tout à fait nouveau, c'est toi qui décides. Écris des notes décrivant un espace sécurisant qui te convient personnellement.

3. Dresse une liste de tous éléments que tu souhaites incorporer à ton espace sécurisant. Ça peut être des éléments que tu trouves confortables (des coussins, des couvertures, des meubles, etc.), qui te sont familiers (tes objets préférés, par exemple) ou tout simplement agréables (des fleurs, de la musique, des livres, etc.).

Reconnaître, nommer et vérifier⁶²

Résumé :

Cette activité permet aux participantes d'apprendre à reconnaître des situations d'abus et/ou des comportements abusifs et d'y réagir de manière appropriée. Les participantes reçoivent également des conseils pour soutenir des survivantes.

Format(s) :



Grand groupe

Technique(s) :



Discussion

Matériel :

Fiche de référence : Conseils pour soutenir une amie, tableau à feuilles

Description de l'activité :

1. Expliquez aux participantes que le but de cette activité est d'apprendre à reconnaître, nommer et vérifier les signes avant-coureurs d'abus, les facteurs de risque d'abus et les comportements abusifs. Il existe des conditions sociétales profondément enracinées qui font en sorte qu'il est parfois difficile de reconnaître et de nommer les abus. La convention sociale consistant à « se mêler de ses affaires », par exemple, est particulièrement difficile à contourner. Les personnes qui sont en situation d'abus ont souvent du mal à « reconnaître » ce qui leur arrive comme étant de la violence, ou même à se rendre compte du danger dans lequel elles se trouvent. En tant que société, nous sommes à plusieurs égards « entraînés » à ne pas voir. Apprendre à RECONNAÎTRE, à NOMMER et à VÉRIFIER un abus ou un comportement abusif, c'est d'abord comprendre qu'il s'agit de processus, de successions de petites étapes plus ou moins subtiles.
2. Demandez aux participantes de faire un remue-méninges pour nommer différents signes qu'une personne est dans une situation abusive et différents moyens de réagir à ces situations.
3. Dessinez trois colonnes sur une grande feuille et intitulez-les : RECONNAÎTRE, NOMMER, VÉRIFIER.
4. Si les participantes ont de la difficulté à trouver des exemples, en voici quelques-uns pour stimuler leur réflexion :

RECONNAÎTRE :

- Prends conscience du sentiment, peut-être de ton intuition, que quelque chose ne va pas.
- Trouve en toi la volonté de regarder la situation en face.

NOMMER :

- Nomme ce que tu vois : « c'est un gros bleu; j'ai entendu des cris; etc. »
- Concentre-toi sur les faits.
- Dis-le à voix haute, d'abord à toi-même : « cela ressemble à de l'abus ».
- Dis-le à quelqu'un d'autre. Ne reste pas isolée.
- Nomme ton inquiétude : « Je m'inquiète à ton sujet ».

VÉRIFIER :

- Examine la situation : est-elle dangereuse? Fie-toi à ton intuition. Si c'est le cas, appelle le 911 ou une personne en qui tu as confiance et qui sera en mesure d'offrir de la sécurité et de faciliter la résolution du conflit.
 - Examine ton propre rôle. Ne porte pas de jugement, ne saute pas aux conclusions, n'essaie pas de régler toi-même les problèmes. Pose des questions.
 - Consulte une professionnelle, c'est-à-dire une intervenante de centre d'aide aux survivantes d'agression sexuelle, une conseillère en milieu scolaire, une intervenante en matière de violence conjugale, etc. Applique toujours le même principe : nomme ce que tu as vu (concentre-toi sur les faits), et ensuite pose des questions sur la meilleure marche à suivre.
 - Vérifie ou confirme avec la personne. Est-elle ouverte à en parler à ce moment-ci? Es-tu la meilleure personne pour lui parler de cette situation? Demande-toi d'abord si tu te sens capable de la soutenir, de te rendre disponible pour l'écouter activement et l'accompagner. Si tu ne t'en sens pas capable, il est important de le lui dire et de l'aider à trouver quelqu'un d'autre qui sera en mesure de lui venir en aide.
5. Animez une séance de remue-méninges au sujet de ce que l'on peut dire à une personne en situation d'abus, et écrivez les suggestions sur le tableau à feuilles. Voici quelques exemples :

Suggestions de choses utiles à dire :

- *Je m'inquiète à ton sujet. Est-ce que tout va bien? Est-ce que je peux faire quelque chose pour t'aider?*
 - *Je suis là pour toi.*
 - Si tu as l'impression que la personne est réceptive, tu peux lui demander : *Est-ce que tu es blessée?*
 - Prépare-toi à recevoir un aveu. *Je te crois. Ce n'est pas ta faute.*
6. Distribuez des copies de la *Fiche de référence : Conseils pour soutenir une amie*. Invitez les participantes à discuter des conseils qui y sont énumérés, tout de suite ou à un autre moment opportun.

.....

Conseils pratiques :

La conversation peut être redirigée pour s'appuyer sur l'expérience directe des participantes qui ont donné ou reçu du soutien.

.....

Variations possibles :

Vous pouvez adapter cette activité de manière à ce que les participantes expriment comment elles perçoivent et reconnaissent la violence (par exemple, les réponses des paires face à la violence, les réponses sociales, etc.). Questions à poser : « Quelles sont les réponses les plus courantes à la violence en société? »; « Comment peut-on soutenir nos paires qui subissent de la violence dans leur relation intime? » (L'acceptation, l'empathie, le respect, l'écoute active et l'attention soutenue sont des exemples d'attitudes de soutien.)

Fiche de référence : Conseils pour soutenir une amie⁶³

Les conseils suivants ont été formulés par des survivantes :

- **Croire la survivante.**
- **L'écouter attentivement et ne pas porter de jugement.**
- Lui rappeler que **ce n'est pas de sa faute**. L'abus est la responsabilité de l'agresseur et de personne d'autre.
- **Maintenir la confiance de la survivante** et résister à la tentation de parler de son histoire à autrui, à moins d'avoir sa permission.
- Lui demander quels sont **ses besoins en matière de sécurité et de guérison**.
- Lui demander **ce qu'elle attend** de ses ami-e-s, de sa famille et des membres de la collectivité.
- L'aider à explorer ce qui pourrait constituer des formes acceptables **d'imputabilité** et de **réparation**. Préconiser un processus qui soutient la survivante et l'aide à prendre des décisions qu'elle considère être les mieux appropriées en fonction de ses besoins personnels.
- N'oublie jamais **que la survivante est mieux placée que quiconque pour savoir ce qu'elle ressent et ce qu'elle veut**. Elle est la spécialiste de sa propre vie et de ses propres expériences. Ne la bouscule pas. Ne la force pas à faire quoi que ce soit avant qu'elle soit prête à le faire.

Ma communauté, ma cause. Faire bouger les choses.⁶⁴

Résumé :

Cette activité permet aux participantes de réfléchir aux moyens de défendre une cause. Lors de cette activité, les participantes conçoivent également un projet autour d'une cause choisie par le groupe.

Matériel :

Grandes feuilles, marqueurs, clip vidéo, logiciel de lecture vidéo

Description de l'activité :

Première activité : À quoi peut ressembler la promotion et la défense d'une cause?

- Présentez aux participantes un clip vidéo tiré de la trousse pour leur donner un exemple de campagne de promotion et de défense d'une cause.
- À partir de ces exemples, animez une séance de remue-méninges au sujet de la défense et la promotion d'une cause. Demandez aux participantes d'essayer de se rappeler une fois où elles ont défendu une cause qui leur tenait à cœur. Demandez à chaque participante si elle a un exemple à donner.

Deuxième activité : Ma cause, mon projet!

- Séparez le groupe en trois sous-groupes. Demandez à chaque groupe de se choisir un espace de travail dans la salle. Chaque groupe devrait avoir une ou deux animatrices pour l'aider à concevoir son propre projet de promotion et de défense d'une cause. Voici une liste de questions à considérer :

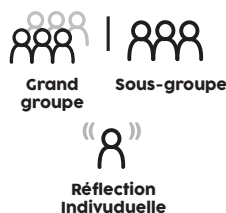
Première étape :

- Choisissez une cause ou une problématique qui vous tient à cœur.
- Demandez-vous pourquoi cette problématique existe.
- Comment allez-vous sensibiliser le public à cette problématique ou favoriser la prévention à cet égard? Articulez une stratégie.
- Par exemple, le groupe pourrait organiser un évènement de financement dans la collectivité, une manifestation, une campagne d'envoi de lettres ou une pétition au gouvernement, ou encore un spectacle amateur.

Deuxième étape :

- Quel est l'objectif ou la mission de votre projet?
- Quelle est la problématique à laquelle vous souhaitez sensibiliser le public? Pourquoi cette cause est-elle importante?

Format(s) :



Technique(s) :



⁶⁴ Adapté de : METRAC. (2008). My Community, My Cause. Making it Happen. *Don't Make Me Repeat Myself: A Peer Educator's Advocacy Training Manual for Youth on Gender-Based Violence*, p. 13-15.

Troisième étape :

- Quels sont les différents rôles et responsabilités inclus dans le projet? Qui fera quoi?
- Comment chercherez-vous du soutien pour votre projet et par quels moyens en ferez-vous la promotion?
- Y a-t-il des personnes ressources à l'extérieur de votre groupe avec lesquelles vous devez entrer en contact? (Par exemple, des propriétaires ou administrateurs de sites, un traiteur, des commanditaires, des enseignants, etc.)
- Combien de temps sera nécessaire à la préparation du projet?
- Aurez-vous besoin d'argent pour mener à bien votre projet? Si oui, combien?
- Préparez un budget sommaire détaillant combien d'argent sera nécessaire pour chaque tâche.

Quatrième étape :

- Passez en revue tous les détails du projet. Manque-t-il quelque chose?
- Est-ce que chaque personne connaît son rôle et ses responsabilités?
- Y a-t-il assez d'argent dans le budget pour réaliser le projet?
- Quelles difficultés appréhendez-vous?
- Avez-vous confiance en la réussite du projet?
- Donnez à chaque sous-groupe une quinzaine de minutes pour présenter leur projet au reste du groupe. Posez des questions et offrez vos commentaires. Demandez aux participantes de voter pour le projet qu'elles trouvent le plus emballant.
- Si les participantes semblent particulièrement emballées et motivées, demandez-leur si elles seraient intéressées à se réunir à nouveau pour travailler sur le projet qu'elles ont choisi et trouver les moyens de le réaliser concrètement.

Retour sur l'activité :

Demandez aux participantes de réfléchir personnellement aux questions suivantes:

- « Mes actions ont le pouvoir de... »
- « J'apprendrai davantage sur... »
- « Je veux améliorer ma communauté en... »

Conclusion

La richesse et la profondeur de ce document sont directement liées à la nature collaborative de sa conception. Un grand nombre de consultations ont été menées d'un bout à l'autre du pays auprès de jeunes femmes, de conceptrices et organisatrices de programmes, de travailleuses de soutien, de pourvoyeuses de services et de décideuses. Un comité consultatif et une équipe de partenaires communautaires ont ensuite été créés pour collaborer avec la Fondation filles d'action à l'élaboration d'un document qui aborderait la problématique de la violence dans les relations amoureuses et chercherait à cerner les lacunes en matière de services à l'échelle nationale et dans les collectivités locales. Dans la société contemporaine, les jeunes femmes sont confrontées à diverses formes de violence, et les relations entre partenaires intimes n'y font pas exception. Les jeunes femmes sont également confrontées à un grand nombre d'obstacles, à la fois externes et internes, lorsqu'elles subissent de la violence.

Même si la violence est un phénomène extrêmement répandu, il existe des solutions pour la contrer et pour améliorer la qualité de vie des personnes directement affectées et celle de nos collectivités de façon générale. Il n'y a toutefois pas une méthode magique, qui fonctionnerait quelles que soient les circonstances. Nos approches doivent être multiformes, complexes et ancrées dans les réalités particulières de nos communautés et collectivités. Elles doivent en outre tenir compte de l'intersection des identités et des systèmes de pouvoir qui encadrent certaines identités et réalités. Nous espérons que ce document sera utile aux jeunes femmes subissant de la violence et donnera aux animatrices de programmes les outils dont elles ont besoin pour nommer et combattre la violence dans le cadre de leurs programmes. Il est clair que les programmes tels que ceux offerts par nos partenaires et d'autres organismes membres du réseau de Filles d'action contribuent à améliorer la qualité de vie des jeunes femmes subissant de la violence et celle des communautés auxquelles elles appartiennent. La multiplication des programmes conçus spécifiquement pour les jeunes femmes n'est qu'un des nombreux moyens par lesquels nous pouvons combattre la violence que vivent les jeunes dans leurs relations.

Nous souhaitons remercier Justice Canada de nous avoir donné les moyens financiers de mener ce projet à bien et de nous attaquer à cette problématique aussi grave que systémique. Nous remercions également tous les individus et les organismes qui ont pris le temps de contribuer à ce projet. À tous les organismes et à toutes les animatrices de programmes qui constatent quotidiennement les effets de la violence et continuent malgré tout d'animer leurs programmes et d'offrir leurs services pour améliorer la qualité de vie des membres de leur collectivité, mille fois merci. À toutes les jeunes femmes qui ont raconté leurs histoires et expériences : nous savons qu'il est difficile de nommer la violence et d'en parler ouvertement, et nous vous remercions infiniment d'avoir eu le courage de le faire. Nous désirons tout spécialement remercier nos partenaires communautaires et les membres du comité consultatif, qui ont soutenu la conception de ce guide dès les premières étapes. Le travail que vous faites est extrêmement important et a un effet extraordinairement positif dans la vie des jeunes femmes et des communautés. Merci d'avoir pris le temps de faire bénéficier Filles d'action de votre expérience tout en continuant d'offrir des programmes et services de première ligne à celles qui en ont le plus besoin.

RÉFÉRENCES

- Arnold, R. (1991). Drawing Out Knowledge and Experience and Looking for Patterns. In *Educating for a change*. Toronto: Between the Lines Press.
- Batshaw Youth and Family Centres. (2004). Song Lyrics: Healthy or Unhealthy? *L.Y.L.O. Program: Liking Yourself, Loving Others*. Montreal, QC: Batshaw Youth and Family Centres.
- Canadian Women's Foundation. (2012). *Healthy Relationships 101: An Overview of School-Based Healthy Relationship Programs*. Retrieved March 4, 2015 from <http://www.canadianwomen.org/sites/canadianwomen.org/files/PDF%20-%20Healthy%20Relationships%20101.pdf>
- Centre for Research and Education on Violence Against Women and Children. (January, 2013). *Make it Our Business: Workplace Domestic Violence Program*, p. 9. London, ON: CREVAWC.
- Cohen, B., & Barnes, M. (1995). Establishing a Safe Place. In *Managing Traumatic Stress Through Art: Drawing from the Center*. Sidran Press.
- Domestic Abuse Intervention Programs. (n.d.). *Wheel Gallery*. Retrieved March 4, 2015 from <http://www.theduluthmodel.org/training/wheels.html>
- Girls Action Foundation. (2009). *Amplify Toolkit*. Retrieved March 4, 2015 from <http://girlsactionfoundation.ca/en/resources/manuals>
- Girls Action Foundation. (2012). *Girls Action on Violence Prevention*. Retrieved March 4, 2015 from <http://girlsactionfoundation.ca/en/infographics/girls-action-on-violence-preventions>
- Inuvik Youth Centre Society. (n.d.). *Developing Healthy Relationships Workshop*.
- Johnson, D. (2005). *Reaching Out: Interpersonal Effectiveness and Self-Actualization* (9th ed.). Windsor Locks, CT: Allyn & Bacon.
- Killermann, Sam. (June 21, 2014). The Genderbread Person v2.0. *It's Pronounced Metrosexual*. Retrieved March 4, 2015 from <http://itspronouncedmetrosexual.com/2012/03/the-genderbread-person-v2-0/>
- Krebs, C., Breiding, M., Browne, A., & Warner, T. (2011). The Association Between Different Types of Intimate Partner Violence Experienced by Women. *Journal of Family Violence*, 26(6), 487-500.
- The Laurel Centre. (2003). *It's Our Turn: A Handbook for Youth Role Models*. Winnipeg, Manitoba: The Laurel Centre.
- The Learning Network. (2013, October). *Violence Against Young Women*. Retrieved March 3, 2015, from http://www.vawlearningnetwork.ca/sites/learningtoendabuse.ca.vawlearningnetwork/files/LN_Newsletter_October_2013_Issue_6_0.pdf
- Love is Respect. (n.d.). *Types of Abuse*. Retrieved March 4, 2015 from http://www.loveisrespect.org/pdf/Types_Of_Abuse.pdf
- Media Awareness Network. (2008). *Gender Stereotypes and Body Image Lesson*, p. 1-6. Retrieved March 4, 2015 from http://mediasmarts.ca/sites/mediasmarts/files/pdfs/lesson-plan/Lesson_Gender_Stereotypes_Body_Image.pdf
- METRAC. (2007). What Are My Rights?. *Sexual Assault: A Guide to the Criminal System*, p. 10. Retrieved March 5, 2015 from <http://www.metrac.org/resources/sexual-assault-guidebook-a-guide-to-the-criminal-system-booklet-2/>
- METRAC. (2008). *Don't Make Me Repeat Myself: A Peer Educator's Advocacy Training Manual for Youth on Gender-Based Violence*, p. 2-15. Retrieved March 3, 2015 from http://www.metrac.org/wp-content/uploads/woocommerce_uploads/2014/07/yap.advocacy.training.manual.pdf
- METRAC. (March, 2011). *Youth Surviving and Thriving: Many Paths to Healing*, p. 3. Retrieved March 3, 2015 from http://www.metrac.org/wp-content/uploads/woocommerce_uploads/2014/07/many.paths_to_healing.booklet.1.pdf
- METRAC. (2012). *Choosing Your Own Path to Survivorship: For Young Survivors*, By Young Survivors, p. 2-14. Retrieved March 4, 2015 from http://www.metrac.org/wp-content/uploads/woocommerce_uploads/2014/07/choosing.your_own_path_to_survivorship.zine_.pdf
- METRAC. (2015). Justice Poem. *Project ReAct*.
- Monster Academy Montreal. (n.d.). *Self-care and Coping Maps*. <https://monsteracademymtl.wordpress.com/>
- The National Resource Center on Domestic Violence. (2000, March). *Making the Peace: An Approach to Preventing Relationship Violence Among Youth*, p. 42-47. Retrieved March 4, 2015 from http://www.vawnet.org/Assoc_Files_VAWnet/NRC_MTP-full.pdf
- Provincial Eating Disorders Prevention & Recovery Program. (n.d.). Skills Handout for Emotional Regulation. *Understanding Emotions and Healthy Communication*, p. 1-3.
- R.V. Ewanchuk. (1991). 1 S.C.R. 330.

SeriousFun Children's Network. (n.d.). *Staff Training Guide*.

VeneKlasen, L., & Miller, V. (2002). A New Weave of Power, People and Politics: The Action Guide for Advocacy and Citizen Participation. *Just Associates*, p. 36-44.

VeneKlasen, L., & Miller, V. (2007). *A New Weave of Power, People, and Politics: The Action Guide for Advocacy and Citizen Participation*, p. 51-52. Bourton-on-Dunsmore, Warwickshire: Practical Action Pub.










Victoria Sexual Assault Centre. (2015). *Project Respect Workshop Guide*.

West Coast LEAF. (2015). *No Means No Curriculum*.












FORMAT

TECHNIQUE

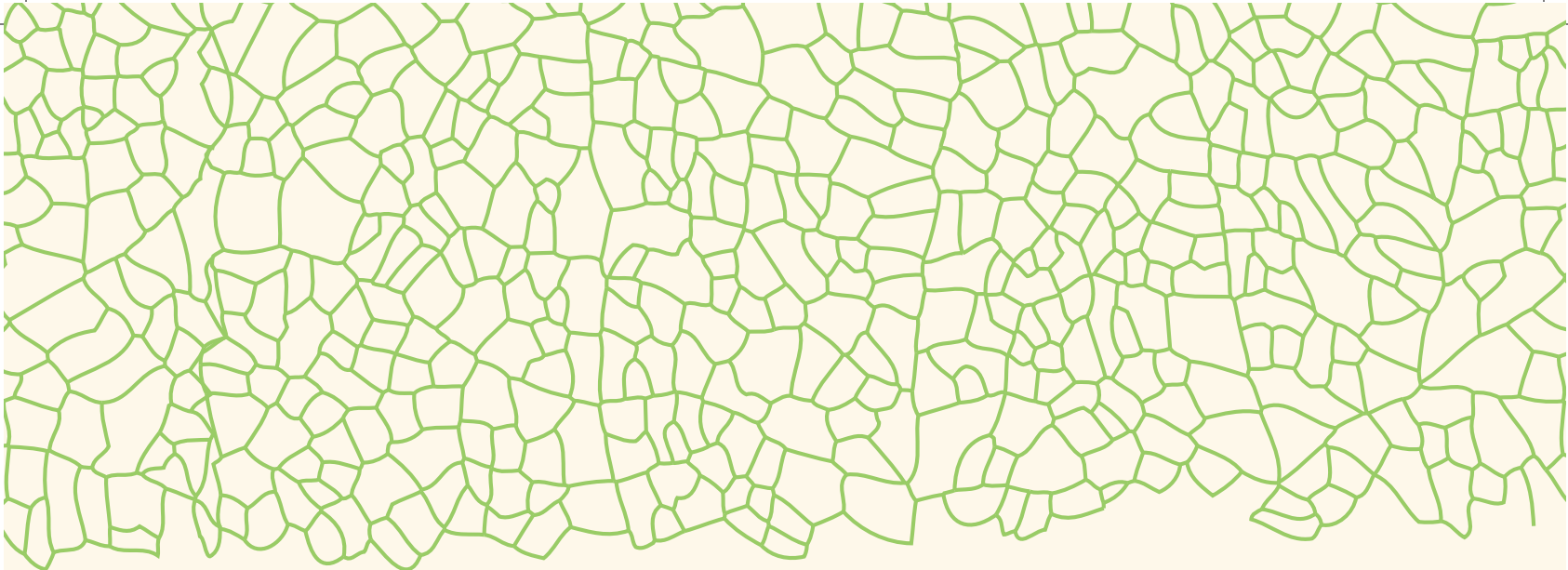
Activité									
	Grand groupe	Sous-groupes	Paires	Réflexion individuelle	Jeu	Expression artistique	Discussion	Jeu de rôle	Médias
CONFIANCE									
La bobine de fil	●				●				
Deux vérités et un mensonge	●				●				
L'entente de groupe	●					●	●		
Un portrait de ma communauté	●					●			
Le cercle de compliments	●				●				
Créer une courtepoinTE de « soi »		●		●		●			
POUVOIR									
Où est le « P » entre toi et moi?	●	●				●	●		
La fleur du pouvoir	●					●	●		
Le pendule du privilège	●		●		●		●		
VIOLENCE									
Comprendre la violence	●	●		●			●		
Parler des droits humains dans nos vies	●		●				●		
GENRE									
Le biscuit au gingembre	●	●				●	●		
Les stéréotypes de genre	●	●					●	●	●
Ce que nous entendons, ce que nous pensons	●						●		●
Boîte féminine / masculine	●						●		●

FORMAT

TECHNIQUE

Activité	 Grand groupe	 Sous-groupes	 Paires	 Réflexion Individuelle	 Jeu	 Expression artistique	 Discussion	 Jeu de rôle	 Médias
	RELATIONS								
Mes droits... ma relation	●					●	●		
Établir un rapport dans le cadre d'une relation	●		●		●		●		
Expression muette			●		●		●		
Relations saines et relations malsaines	●	●					●		
JUSTICE									
Poème de justice			●	●		●	●		
L'Arbre des connaissances	●	●				●	●		
Le consentement comme forme de communication	●		●		●		●		
Consentement et agression sexuelle	●	●					●		
Prendre soin de soir : création de carte		●					●		
Créer un espace sécurisant				●		●			
Reconnaître, nommer, vérifier	●						●		
Ma communauté, ma cause	●	●		●		●	●		●





FONDATION
FILLES D'ACTION

24 MONT-ROYAL OUEST - SUITE 601 - MONTRÉAL - QUÉBEC - H2T 2S2

FONDATIONFILLESDACTION.CA T: 514 948 1112 F: 514 948-5926

