





**Apprends à Découvrir
Ton Pouvoir
Journal**

Table des matières

Lettre à l'intention de la lectrice	3
Remerciements	5
Qui suis-je ?	6
 Sécurité	9
Mots à connaître	10
Quel est le lien entre le sexe et le genre ?	11
Intersectionnalité	16
Puis-je exprimer mon identité profonde ?	18
Savoir avec qui et où je me sens en sécurité	23
Que faire si je n'ai pas d'adulte de confiance dans ma vie ?	27
Renforcer ma sécurité	29
Faire respecter mes limites	33
Conseils importants pour faire valoir mon droit à la sécurité	35
 Ton soutien	38
T'approprier tes supers-pouvoirs	39
Ton réseau	43
Ton soutien et toi	48
 Auto-détermination	53
Déclaration mondiale des droits des filles	54
Tracer ton propre chemin	61
Sois une personne qui atteint ses objectifs	65
 Pouvoir	72
T'assurer ton bien-être	73
T'exprimer : un choix très fort	75
Ton pouvoir, ta voix	80
Un nouveau chapitre	84
Pages d'écriture	87



Lettre à l'attention de la lectrice

Hé, toi !

Bienvenue chez She's the First. Nous travaillons avec des filles*, des organisations et des élus pour lutter pour un monde dans lequel chaque fille reçoit une éducation, est respectée et entendue. Et lorsqu'il s'agit des droits des filles, notre philosophie est claire : chaque fille mérite d'exercer pleinement ses droits. Elle a le droit à une éducation de qualité, à des services de santé, à l'égalité et à la sécurité. Il est important de connaître tes droits pour savoir sans aucun doute ce que tu mérites et ce qui ne devrait jamais t'être retiré.

Mais la raison d'être de notre organisation (et la raison pour laquelle nous avons créé ce journal) est que, trop souvent, les filles sont confrontées à des freins. La précarité a un impact sur la capacité de ces dernières à exercer certains droits, comme une éducation de qualité, ou le droit d'avoir des papiers. La société patriarcale a des conséquences sur d'autres droits, comme celui à l'information sur la santé sexuelle et reproductive ou encore sur le droit de poursuivre les études qui nous plaisent. Parfois, certaines personnes affectent nos droits en nous faisant nous sentir en danger. La réalité est que, bien souvent, les filles ne parviennent pas à exercer tous leurs droits.

Une chose que nous avons apprise, c'est qu'avant de pouvoir commencer à défendre nos droits, nous devons faire un travail de fond. C'est là que ce journal va t'être utile : **ensemble, nous allons explorer ce que signifient pour toi la sécurité et le soutien pour pouvoir définir ton propre avenir et exploiter ton potentiel.**

Ensemble, nous allons explorer ce que signifient pour toi la sécurité et le soutien pour pouvoir définir ton propre avenir et exploiter ton potentiel.

Dans ce journal, tu apprendras des stratégies pour entretenir des espaces sûrs, pour construire ta communauté, et pour affirmer ton pouvoir en prenant la parole et en défendant tes droits. Nous aimerions pouvoir te donner un guide qui t'indiquerait exactement comment disposer de tous tes droits quoi qu'il arrive, mais malheureusement, ce n'est pas si simple. Nous te proposons plutôt un ensemble d'outils que tu peux utiliser en cours de route. Nous savons que ces outils ne seront pas tous efficaces à chaque fois. Mais nous espérons que certains d'entre eux fonctionneront la plupart du temps pour que tu te sentes en sécurité, plus soutenue et plus puissante dans ta communauté.



Quelques points à garder à l'esprit en parcourant ce journal :

- ▶ Il est préférable d'utiliser ce journal dans l'ordre car chaque exercice s'appuie sur le précédent.
- ▶ Tu feras beaucoup d'autoréflexion, nous te recommandons donc de suivre ton rythme.
- ▶ Puisque tu vas beaucoup rédiger sur le thème de la sécurité, garde à l'esprit que tu ne dois jamais écrire le vrai nom de quelqu'un. Tu peux utiliser des noms de code si tu le souhaites, pour que personne ne sache de qui tu parles.
- ▶ Garde le journal dans un endroit sûr et ne réalise les activités proposées qu'avec des ami·e·s et des personnes en qui tu as confiance.

*Une chose est sûre :
nous t'accompagnons
dans chaque étape du
processus.*

– L'équipe STF

**Quand nous disons « filles » nous entendons toute personne qui s'identifie comme telle et qui a moins de 22 ans.*



Remerciements

Le journal « Apprends à découvrir ton pouvoir » a été lancé lors de la Journée internationale des filles le 11 octobre 2020. Un an plus tard, She's the First a organisé deux groupes de discussion de 34 filles représentant 9 pays afin d'évaluer l'efficacité de ce journal pour encourager la confiance, l'autonomie et la défense de ses propres intérêts chez les filles. À cette occasion, les filles ont partagé les parties du journal qu'elles ont aimé et les parties qui n'ont pas résonné en elles. Elles nous ont donné des idées et suggestions précieuses sur la façon de renforcer et d'améliorer le journal pour soutenir plus de filles. Ce retour direct de ces filles ainsi que des membres du Conseil consultatif des filles du STF constitue la base de ce document révisé. Nous remercions très sincèrement chacune d'entre elles pour leur contribution, leur temps, leur dévouement et leur engagement.

Membres du groupe de discussion

Mary Ayenyo
Memunatu Kaloko
Miriam Dauda
Anushka Cheedarala
Ella Chau
Anne Claire
Muteitsi Ilvina
Kashumba Tarno
Cynthia Piriaso
Junaid Musleemah Kehinde
Ashika Rawal
Alina Nepali
Ganga Shahi
Kalpana Singh
Alina Dhaulakoti
Martha Commey
Jessica Samaila Bijimi
Soundarya Nagaraj
Srimathi Sundar Rajan
Sharmila Senthil
Megala Sivasankar
Shormila Periyanyagam
Mwajuma Hassan Sangole
Yvone Awuor Ogwen
Sese Naa Dromo Efe Ayitey
Elizabeth Marie Musso
Joy Gracious Mmboka
Rebecca Austin

Bayiga Nabila
Nambuya Mercy
Kibone Sarah Tracy
Matanda Keturah
Edna D. Kaikai
Jemilatu Sowa
Olivia Kisakye

Membres du Conseil Consultatif des Filles

Aashna Rai
Amanda Adetula
Ananya Jain
Anuli Ononye
Elsie Chacha
Emily Hillary Mukoya
Hasya Atiyah binti Khairuddin
Kira Elizabeth Rondez Santos
Lea Baskin Monk
Lélia Amarouchene
Lily Downes
Maria Florinda Meletz Chumil
Olivia Lombardo
Roshni Singh
Shruti Singh Thakuri
Syeda Areesha Fatima
Wendy Aracely Palax Coj
Wuday Jaiteh



Qui suis-je ?

La poétesse et militante Cleo Wade a dit : « N'oublie pas que, lorsqu'il s'agit de ta vie, tu n'es pas seulement l'artiste, mais aussi le chef-d'œuvre. » Ce qui constitue ta personnalité est une fusion de nombreux facteurs, y compris tes valeurs, tes croyances, et d'où tu viens. L'âge, l'origine ethnique, la culture, la langue, les capacités, le rang de naissance dans une fratrie, la religion et l'orientation sexuelle peuvent tout autant contribuer à faire de nous les personnes que nous sommes. Ces caractéristiques internes, ainsi que tes expériences, ta personnalité et ton environnement, constituent ton identité.

Il est important de savoir que tu es la seule personne à pouvoir définir ton identité et tes croyances. C'est à toi de décider des caractéristiques et éléments qui font de toi ce que tu es.

Avant de pouvoir défendre les causes qui te tiennent à cœur, tu dois apprendre à te défendre toi-même. Comprendre ton identité et tes valeurs est la clé pour libérer ta voix intérieure. Cela te permet d'être en accord avec tes valeurs, ou de te battre pour vivre dans un monde où tu pourras le faire. Tu es la seule personne à comprendre ce que signifie le fait d'être une fille avec son propre passé, et en cela, tu bénéficies d'un immense pouvoir.

À titre d'exemple, écoutons Pooja nous dire comment elle définit sa propre identité :

Je suis une jeune fille de 13 ans originaire d'une région rurale de Géorgie, aux États-Unis. Je suis la plus jeune de ma fratrie. Ma famille a quitté l'Inde avant ma naissance, et j'aime revendiquer les cultures américaine et indienne comme miennes. Je suis également sikh, mais ce n'est pas un élément si important de mon identité. J'adore raconter des histoires et j'aimerais un jour être réalisatrice de films sur des causes qui me tiennent à cœur, comme le changement climatique et l'importance de la santé mentale pour les ados comme moi.

MOTS À CONNAÎTRE

Identité : Qui tu es en fonction de la façon dont tu te perçois. Ton identité est influencée par les caractéristiques et expériences qui te définissent. Elle peut influencer la façon dont les autres te perçoivent.



ACTIVITÉ : CE QUI CONSTITUE MON D'IDENTITÉ

Réponds aux questions ci-dessous.

► Quelles sont les caractéristiques que les autres peuvent voir qui te définissent ?

Exemples : l'âge, l'identité sexuelle, la couleur de ta peau

► Quelles sont les caractéristiques que les autres ne peuvent pas voir mais qui te définissent quand même ?

Exemples : l'ordre de naissance dans la fratrie, la religion, les personnes que tu aimes, l'argent dont dispose ta famille

► Quels sont les traits de personnalité qui te définissent ?

Exemples : la résilience, l'humour, la curiosité, la timidité

► Quelles sont les valeurs qui te sont chères ?

Exemples : l'égalité, l'équité, l'honnêteté, la justice

► En quoi ton environnement affecte-t-il ta personnalité ?

Exemples : l'organisation de la vie avec la famille, les écoles mixtes, habiter en ville ou à la campagne

► Quelles expériences jouent un rôle dans la personne que tu es aujourd'hui ?

Exemples : avoir subi de la discrimination, de l'harcèlement, des abus, surmonter des obstacles, l'héritage familial, l'état de santé ou l'aptitude physique



ACTIVITÉ : REPRÉSENTER MON IDENTITÉ PROFONDE

Qu'est-ce qui fait que je suis moi ?

Pour cet exercice, prends du papier et trouve un endroit confortable où tu pourras réfléchir et écrire. Nous t'encourageons à utiliser cet espace pour répondre à ce sujet de réflexion de la manière qui te convient le mieux. Par exemple, tu peux noter tes réponses, écrire une petite histoire sur toi-même ou encore dessiner un autoportrait.



Sécurité



Sexe et genre :

LES MOTS À CONNAÎTRE

Sexe : Les humains et les animaux sont répartis en deux groupes : mâles et femelles en fonction de leur système reproductif lorsqu'ils naissent. On parle également de « sexe attribué à la naissance ».

Identité de genre : Il s'agit de la façon dont une personne s'identifie en tant que femme, homme ou autre (les deux ou aucun des deux) en fonction de caractéristiques déterminées par la culture. On donne aux individus des normes, des rôles et des relations en guise de philosophie de vie. L'identité de genre varie d'une société à l'autre et peut être modifiée.

Expression du genre : Il s'agit de la façon dont une personne exprime en apparence son identité de genre par des caractéristiques physiques et comportementales. Comme pour l'identité de genre, il existe des attentes sociales qui varient d'une culture à l'autre.

Cisgenre : Une personne dont le genre correspond au sexe qui lui a été assigné à la naissance.

Transgenre : Une personne dont le genre est différent de celui qui lui a été assigné à la naissance.

Non-binaire : Une personne qui ne se sent ni comme homme ni comme femme, ou pas seulement comme une de ces catégories.

Intersexe : Une personne née avec un système reproducteur différent des systèmes masculin et féminin.



Quel est le lien entre le sexe et le genre ?

Le principal facteur qui a façonné ton identité à l'origine est probablement le sexe biologique qui t'a été assigné lorsque tu es née. Dès la naissance et partout dans le monde, les familles, les proches et les communautés fixent des attentes aux enfants en fonction de leur sexe. Les enfants sont représenté-e-s comme forts s'ils sont nés garçons et jolies si elles sont nées filles.

En grandissant, les enfants reçoivent des jouets et des tâches considérés appropriés à leur genre. Les garçons se font réprimander s'ils expriment leur peur ou s'ils pleurent, au lieu de se montrer sûr d'eux et d'être forts. Les filles sont récompensées si elles sont obéissantes, conciliantes et douces. À travers ce processus, les enfants apprennent la manière dont on attend d'eux qu'ils se comportent à la maison, à l'école et dans leur communauté en fonction de leur genre.

Notre société renforce fortement l'idée que les hommes doivent agir de manière masculine et les femmes de manière féminine. Cependant, nous sommes tous des individus et nous devrions être libres d'agir comme nous le souhaitons. Tu devrais te sentir soutenue pour exprimer tes émotions et pour t'habiller comme il te plaît, sans te sentir honteuse sous prétexte que l'on attend d'une fille qu'elle agisse différemment.

Certaines personnes ne se sentent pas du tout concernées par ces étiquettes et ces idées sur le genre, et dans ce cas, elles peuvent s'identifier comme **transgenres, non-binaires** ou **intersexué-e-s**. Chacun devrait pouvoir choisir son propre genre et l'exprimer comme il le souhaite. Qu'importe comment chacun s'identifie, tout le monde mérite de s'exprimer et de s'habiller comme il ou elle l'entend, sans que les stéréotypes de genre ne le ou la freinent.

Les attentes qui te sont imposées, en fonction de ton sexe assigné à la naissance, peuvent nuire à ton développement personnel et t'empêcher de t'épanouir pleinement. Sarah et Miriam te partagent leurs expériences :



Sarah:

Dans mon école, j'ai été élue représentante et j'étais si heureuse ! J'ai travaillé dur pour me sentir sûre de moi et répéter mes discours. Mais récemment, mon école a organisé un événement communautaire et ils ont automatiquement choisi le représentant pour prendre la parole, pas moi. J'ai demandé à la directrice pourquoi ils l'avaient choisi et elle m'a répondu qu'il était bon et très doué pour les discours. Les autres filles étaient désolées pour moi et m'ont dit que j'étais aussi une bonne représentante, mais j'aurais aimé avoir une chance d'être sur la scène, moi aussi.

Miriam:

Depuis mon plus jeune âge, j'ai toujours aimé jouer au netball. Dès que j'en avais l'occasion, je jouais avec mes amis, avant même de connaître les règles ou de pouvoir atteindre le panier. Et maintenant, je suis vraiment bonne, probablement la meilleure joueuse de mon école. Mais plus je grandis, plus ma mère me dit que je dois rester à la maison après l'école. Elle s'inquiète pour ma sécurité et dit que j'ai trop de responsabilités à la maison pour perdre du temps à faire du sport. C'est frustrant parce que le netball me rend vraiment heureuse, mais je ne veux pas contrarier ma mère.

Dans les exemples ci-dessus, quels sont certains des stéréotypes auxquels Sarah et Miriam ont été confrontées ?

SARAH

MIRIAM

ACTIVITÉ : LES STÉRÉOTYPES DANS MA COMMUNAUTÉ

La majeure partie du monde divise encore les gens en catégories masculine et féminine. Ces étiquettes peuvent dicter le pouvoir et la participation que nous avons dans les décisions qui nous concernent. C'est pourquoi, dans l'activité ci-dessous, nous nous efforçons de comprendre comment les filles et les garçons sont traité-e-s en fonction de leur sexe. Prends quelques minutes pour noter comment les filles et les garçons sont socialisé-e-s et comment on attend d'eux et d'elles qu'ils et elles se comportent dans ta culture :

FILLES

À la naissance :

À la maison :

À l'école :

Dans ta communauté :

À l'âge adulte :

GARÇONS

À la naissance :

À la maison :

À l'école :

Dans ta communauté :

À l'âge adulte :



INTERSECTIONNALITÉ

Comme tu l'as énuméré dans l'activité « ce qui constitue mon identité », de nombreux traits et valeurs constituent ton identité qui est unique.

Toutes ces différentes parties sont importantes à prendre en compte lorsqu'il s'agit d'affronter la discrimination et l'oppression à l'école, à la maison ou dans d'autres lieux. Par exemple, certaines filles sont discriminées non seulement en raison de leur sexe, mais aussi en raison de leur race, de leur religion ou de leurs capacités. C'est pourquoi Kimberlé Crenshaw a créé le terme intersectionnalité, qui étudie en quoi nos identités superposées peuvent avoir un impact sur les degrés de privilèges ou d'oppression que nous traversons.

Il est important de tenir compte de l'intersectionnalité lorsque tu défends tes propres droits et ceux des autres, car tout le monde n'est pas traité de la même manière, bien qu'ils ou elles partagent une identité commune. Certaines parties de notre identité peuvent éventuellement nous protéger de certaines choses et d'autres peuvent être utilisées pour nous priver de certains droits et privilèges. Par exemple, aux États-Unis, comme dans de nombreux autres pays du monde, les femmes sont discriminées sur leur lieu de travail. En moyenne, elles sont moins payées que les hommes. Toutefois, au sein de ce groupe, les femmes non blanches sont encore moins bien payées que les femmes blanches. Dans ce contexte, l'intersectionnalité montre que, même si toutes les femmes sont confrontées à l'inégalité des sexes, certaines femmes sont plus désavantagées que d'autres.

PERSPECTIVES

Voici comment Daniela et Adriana, deux jeunes de 17 ans originaires du New Jersey aux États-Unis, se sont frayées un chemin à travers le processus d'identité.

Daniela et Adriana sont meilleures amies depuis qu'elles ont dix ans. Récemment, elles ont appris à l'école ce qu'est l'intersectionnalité et ont voulu discuter de l'impact de leurs identités respectives sur elles. Avant leur discussion, elles pensaient avoir partagé des expériences similaires, mais en poursuivant leur conversation, elles ont compris à quel point leurs identités, propres à elles, les avaient chacune façonnées. Adriana possède de nombreuses identités dont elle est fière, mais elle sait que les autres peuvent les considérer différemment.



Adriana s'identifie comme une jeune femme Afro-Latine. Elle est fière de sa culture et de sa race, mais il arrive qu'on se moque d'elle à l'école à cause de sa couleur de peau plus foncée. Daniela est également latina mais elle s'identifie racialement comme une personne de couleur blanche. Au cours de leur discussion, elles ont toutes deux expliqué que leurs origines ethniques les avaient mises au défi pour exceller dans leur école majoritairement composée de blancs. Elles ont pu s'identifier l'une à l'autre en racontant comment, lorsqu'elles étaient plus jeunes, leurs camarades de classe se moquaient d'elles parce qu'elles apprenaient à parler anglais ou parce qu'elles apportaient des plats traditionnels faits maison pour le déjeuner.

Adriana a confié à Daniela pour la première fois qu'elle a le sentiment que ses camarades de classe la jugent et l'excluent, elle, en particulier, à cause de son apparence. Elle a déclaré qu'elle se sentait souvent victime de discrimination à leurs côtés parce que l'on vient rarement la voir à l'école ou l'invite en dehors du milieu scolaire puisque ses camarades pensent pouvoir moins s'identifier à elle. Daniela n'a jamais remarqué cela car elle a toujours pensé qu'Adriana était trop timide pour parler ou pour passer du temps avec ses camarades. Cette conversation a renforcé leur relation car Daniela a appris qu'Adriana se sentait marginalisée à la fois pour son origine ethnique et sa race. Elle a décidé de prendre la parole pour Adriana et de faire savoir à sa classe ce qu'elle ressentait. Désormais, Adriana se sent plus proche de Daniela. Elle a pu, de manière autonome, continuer son débat sur l'intersectionnalité avec ses autres camarades de classe.

Prends un moment pour réfléchir à la manière dont les identités d'Adriana et Daniela ont influencé leurs expériences scolaires.



Puis-je exprimer mon identité profonde ?

Peu importe l'endroit où tu vis ou les circonstances dans lesquelles tu te trouves, tu dois disposer des droits fondamentaux. En 1989, les Nations Unies ont ratifié la Convention relative aux droits de l'enfant (CDE), un traité qui énumère les droits des enfants. Ces droits énoncés dans la CDE constituent la norme par excellence pour garantir l'épanouissement de tous les jeunes dans leur environnement. Lors de la signature de la CDE, les gouvernements se sont engagés à ce que les jeunes aient le droit d'avoir des papiers, aient accès à l'information et à l'éducation et à ce qu'ils ne soient pas victimes de violence, d'abus sexuels, d'exploitation et de violations des droits fondamentaux. Seuls trois pays n'ont pas ratifié la convention : la Somalie, le Soudan du Sud et les États-Unis.

Dans cette partie du journal, nous nous concentrons sur les déclarations suivantes de la CDE

- ▶ Les enfants doivent être protégés de toute forme de discrimination ou de sanctions motivées par leur identité.
- ▶ Les enfants sont capables de se forger leurs propres opinions et ont le droit à ce que leurs pensées soient prises au sérieux par des adultes.
- ▶ Ils peuvent exprimer librement leur point de vue et donner leur avis sur ce qui les concernent.
- ▶ Ils sont libres de choisir leurs propres croyances.

Ces déclarations garantissent le droit des jeunes à pouvoir s'exprimer pleinement. Plus tôt dans ce journal, tu as réfléchi à ton identité, qui comprend ton style, tes valeurs, tes traits de personnalité, ton environnement et tes expériences. La version de ton identité profonde repose sur ton individualité et inclut tes opinions et tes croyances.

L'expression de ta personnalité la plus profonde peut prendre plusieurs formes :

- ▶ La manière dont tu parles ;
- ▶ La manière dont tu t'habilles ;
- ▶ La fierté de ton identité et de tes croyances ;
- ▶ Tes passions et centres d'intérêt ;
- ▶ Tes choix en matière d'éducation et d'activités extrascolaires.

Tu dois pouvoir t'exprimer en étant toi-même, sans crainte que l'on s'en prenne à toi. Tu es peut-être déjà familière avec le terme « sécurité » désignant la protection contre le danger, le fait d'avoir un toit au-dessus de ta tête ou de pouvoir te rendre à l'école à pied sans être victime de harcèlement sexuel. **La sécurité**, c'est tout cela et bien plus encore. C'est un état dans lequel les filles peuvent exprimer pleinement leur personnalité sans crainte de représailles ou de jugement. **Tu as le droit d'être toi-même et de te sentir en sécurité.**



ACTIVITÉ : MON IDENTITÉ PROFONDE

Dans cette activité, tu réfléchiras à la signification de ton identité profonde et tu évalueras ta sécurité lorsque tu l'exprimes pleinement.

**Décris ou illustre ton identité profonde : Qui es-tu ? Quelles causes défends-tu ?
Quelles parties de ton identité et de ton passé emportes-tu partout avec toi ?**



ACTIVITÉ : VIVRE EN SÉCURITÉ

Énumère les différents environnements dans lesquels tu vis au cours de ta journée et décris à quel niveau tu te sens en sécurité en étant toi-même. Nous avons dressé une liste de lieux pour t'aider à commencer.

Dans ma chambre/ l'endroit où je dors :

Dans mon foyer familial :

À l'école :

Chez un membre de ma famille :

Chez _____ :

Chez _____ :

Chez _____ :

Chez _____ :



Énumère les personnes que tu fréquentes le plus souvent et décris à quel niveau tu te sens en sécurité en étant toi-même à leurs côtés. Tu peux citer ta mère, ton père, un·e autre tuteur ou tutrice, un grand-parent, un frère ou une sœur plus âgé·e ou plus jeune, des cousin·e-s, des ami·e-s, des enseignant·e-s, des voisin·e-s et d'autres pairs ou adultes que tu fréquentes régulièrement.



**Indique les personnes et les lieux qui te font te sentir le plus en sécurité.
Pourquoi t'y sens-tu le plus en sécurité ? Qu'est-ce que ces personnes et ces lieux ont en commun ?**

Indique les personnes et les lieux qui te font te sentir le moins en sécurité en étant pleinement toi-même. Pourquoi ne te sens-tu pas en sécurité ? Qu'est-ce que ces personnes et ces lieux ont en commun ? (Utilise des noms de code si tu veux garder cela secret.)



Savoir avec qui et où je me sens en sécurité

Chaque jeune fille mérite de se sentir en sécurité à la maison, à l'école et dans sa communauté, mais il s'avère que nombre d'entre elles n'ont pas ce sentiment.

Certaines filles sont victimes d'abus sexuels, d'attouchements, de violences psychologiques ou d'autres formes de violence, même dans les lieux où elles sont censées être en sécurité, comme à la maison ou à l'école. Ce n'est pas acceptable que quelqu'un te touche de sorte à ce que tu te sentes mal à l'aise, ou que quelqu'un te fasse sentir honteuse d'être toi-même.

Nous savons qu'il y a d'autres façons subtiles et blessantes d'empêcher une jeune fille de se sentir entièrement en sécurité. Tu as peut-être déjà été témoin ou victime de :

- ▶ Harcèlement ou intimidation ;
- ▶ Moquerie ou ridiculisation ;
- ▶ Ignorance (on ne t'adresse pas la parole) ;
- ▶ Exclusion de rassemblements ou événements ;
- ▶ Puniton dure ou injuste ;
- ▶ Corvées ou responsabilités supplémentaires ;
- ▶ Manque de nourriture, de vêtement ou de logement.

Ces situations injustes découragent les jeunes filles de s'exprimer, que ce soit en partageant leur opinion ou en s'habillant comme elles le veulent. Tu peux avoir l'impression que tu ne peux rien faire contre cela. Mais fais-nous confiance, tu peux toujours prendre des mesures pour te défendre et assurer ta sécurité.

Note de l'équipe She's the First : Si tu te sens en danger ou si tu sens que l'on risque de porter atteinte à ton intégrité physique, veille à contacter immédiatement un adulte de confiance ou un membre de ta famille. Cela peut faire peur, mais le plus important est de rester en sécurité.

Tu as déjà énuméré les lieux et personnes qui te font te sentir en sécurité. En établissant cette liste, tu peux définir un plan d'action pour éviter les situations à risque et privilégier les situations positives.



Mary Ann, une jeune fille de 15 ans originaire de Californie, aux États-Unis, apprend également à évaluer sa sécurité et réduire les risques qu'elle peut rencontrer. Voici son histoire :

Tom, l'oncle de Mary Ann, l'intimide sur son apparence. Il la rabaisse sans cesse et fait des commentaires sur la couleur foncée de sa peau, même si elle sait qu'elle est belle. Tom pense qu'il peut s'en tirer parce qu'il a presque le même âge que Mary Ann. Puisqu'elle ne le voit que lors des réunions de famille, elle a prévu d'avoir avec elle un copain qui intimiderait son oncle pour qu'il ne se moque plus d'elle.

Lors de la prochaine réunion de famille, Mary Ann a demandé à sa cousine Nancy de passer la journée avec elle, car elle est plus âgée que son oncle et dit toujours ce qu'elle pense.

Mary Ann et sa cousine Nancy se trouvaient dans le salon lorsque son oncle est passé et a commencé à se moquer de Mary Ann. Nancy a immédiatement répondu : « Tom, Mary Ann n'aime pas que tu dises cela, et moi non plus, parce que c'est méchant. Il n'y a aucune raison de plaisanter sur ça. » Tom s'est éloigné en boudant. Il a évité Mary Ann le reste de la soirée car il voyait Nancy à ses côtés. Mary Ann se sent désormais soulagée car sa stratégie a fonctionné.

Mary Ann a également décidé de faire un effort pour passer plus de temps avec Nancy en dehors du cercle familial parce qu'elle veut apprendre à ne plus avoir peur.



ACTIVITÉ : GARANTIR MA SÉCURITÉ

Dans le premier espace ci-dessous, dresse la liste des personnes et des lieux qui te font te sentir en danger. Ensuite, décris la manière dont tu peux limiter le temps que tu passes avec ces personnes et dans ces lieux. Tu peux utiliser des noms de code que tu es la seule à connaître pour les désigner. À travers son histoire, Mary Ann a expliqué comment elle a limité le contact avec son oncle Tom en restant aux côtés de Nancy. Quelles sont les stratégies similaires que tu peux mettre en pratique ?

Les personnes et/ou les lieux qui me font me sentir en danger (utilise des noms de code si tu veux garder cela secret.) :

Comment puis-je minimiser le temps d'interaction avec ces personnes et/ou ces lieux ? :



Dans le premier espace ci-dessous, dresse la liste des personnes et des lieux qui te font te sentir en sécurité. Ensuite, décris la manière dont tu peux passer plus de temps avec ces personnes et dans ces lieux.

Les personnes et/ou les lieux qui me font me sentir en sécurité:

Comment puis-je maximiser le temps d'interaction avec ces personnes et/ou ces lieux:



Que faire si je n'ai pas d'adulte de confiance dans ma vie ?

Beaucoup de jeunes filles dans le monde ont l'impression d'être livrées à elles-mêmes et de n'avoir personne à qui faire confiance. Il faut que tu saches que tu n'es pas seule.

Tu fais partie d'un mouvement mondial de jeunes filles qui vivent la même chose que toi. Nous espérons qu'à travers ce carnet, nous pourrons travailler ensemble pour identifier les personnes en qui tu peux avoir confiance. Cela varie en fonction de la personne. Par exemple, pour toi, il peut s'agir d'une personne à qui tu peux tout dire. Mais pour quelqu'un d'autre, il peut s'agir de plusieurs personnes de confiance, mais pour des choses très spécifiques.

Voici à quoi cela ressemble :

- ▶ Tu rencontres des difficultés à l'école. → Demande à un·e professeur·e ou à un·e ami·e de t'aider à étudier.
- ▶ Tes camarades te taquent. → Demande à un parent, à un frère ou à une sœur plus âgé·e, à un·e ami·e ou un·e cousin·e de t'aider à te guider la prochaine fois que tu seras dans un environnement où ils ou elles sont présent·e·s.
- ▶ Tu as des questions de santé concernant ton corps. → Demande à une femme ou une fille plus âgée, à une tante, une mère, un·e médecin ou un·e enseignant·e spécialisé·e en matière de santé dans ton école.
- ▶ Tu aimes quelqu'un de manière romantique. → Parle avec un·e ami·e, un frère ou une sœur de ce que tu ressens.
- ▶ Tu te sens triste ou contrariée. → Parle à un parent, un·e ami·e, un frère ou une sœur, un·e membre de ta famille, un·e mentor·e
- ▶ Tu te sens en insécurité. → Parle avec un·e voisin·e, un parent d'un·e ami·e, un·e ancien·ne enseignant·e, un·e enseignant·e que tu as en ce moment, un parent, un frère ou une sœur, un·e cousin·e ou un parent plus âgé.



Tu peux aussi appeler une ligne d'écoute qui peut t'aider si tu ne te sens pas en sécurité. En général, les services d'assistances téléphoniques sont disponibles à toute heure de la journée, tous les jours de la semaine et sont tenus au secret professionnel. Child Helpline International (ligne internationale d'assistance aux enfants) fournit des numéros de téléphone d'assistance téléphonique du monde entier en apportant son aide aux jeunes. La personne au bout du fil est là pour t'écouter et t'offrir tout le soutien dont tu as besoin.

Dans une situation où tu te sens en danger immédiat ou si l'on risque de porter atteinte à ton intégrité physique, il est très important de commencer par t'éloigner du danger. Mets-toi dans un endroit sûr et appelle le numéro d'urgence local pour obtenir de l'aide. Il peut s'agir d'un des lieux énumérés plus haut dans ce journal, un refuge pour jeunes, un lieu de culte, un hôpital, un centre communautaire local ou un poste de gendarmerie.



Renforcer ma sécurité

Parfois, la sécurité consiste à protéger ton espace et ton propre niveau de confort, afin que tu puisses être pleinement toi-même. Rappelle-toi que tu as toujours le droit de décider si tu es à l'aise ou pas pour faire quelque chose ou pour aborder un sujet. Il y a deux compétences que tu peux mettre en pratique pour rendre ton espace un peu plus sûr : fixer des limites et négocier.

Fixer mes limites

Les règles que tu mets en place pour guider les autres dans la façon dont tu veux être traitée sont ce que l'on appelle des « limites ». Certaines d'entre elles sont les mêmes pour tout le monde. Par exemple, la plupart des gens admettent qu'il ne faut pas crier ou hurler après quelqu'un car cela signifierait dépasser des limites et les traiter d'une manière qu'il ou elle ne veut pas.

Tes limites sont probablement composées de limites communes à la plupart des individus et d'autres propres à toi. Elles doivent être respectées par autrui, et plus particulièrement par les personnes bienveillantes envers toi.

PERSPECTIVES

Marisol, qui vient de Lima au Pérou et qui est âgée de 16 ans, a mis en pratique ses propres limites.

Depuis mon plus jeune âge, mes oncles et tantes m'appellent SoSo. C'était tout simplement normal pour moi pendant longtemps, mais l'année dernière, j'ai réalisé que je n'aimais vraiment pas ce surnom. Je veux que l'on m'appelle par mon prénom ! C'est mon mentor qui m'a appris à fixer des limites et j'ai décidé d'être claire avec ma famille sur la façon dont je voulais que l'on m'appelle. Mon mentor m'a aidée à verbaliser ce que je pensais.

Lorsque j'ai vu mon oncle la fois d'après, il m'a dit bonjour et m'a appelée SoSo. J'ai dit ce que j'avais vu avec mon mentor : « Bonjour tonton ! Je suis contente de te voir. Mais arrête de m'appeler SoSo s'il te plaît. Ça me rend malheureuse et je préférerais que tu m'appelles plutôt Marisol. » Ça a fonctionné ! Il arrive que ma famille fasse encore l'erreur et m'appelle SoSo mais quand ça arrive, je leur rappelle poliment d'utiliser mon prénom à la place. Au début, c'était effrayant mais maintenant je sais que je peux parler de mes limites.

Réfléchis aux étapes que Marisol a suivies pour décider quelles étaient ses propres limites et comment les appliquer. Tout d'abord, elle **a établi ses propres règles** sur la manière dont elle voulait être traitée. Ensuite, elle **s'est entraînée avec une personne de confiance** sur la façon dont elle voulait parler à son oncle. Enfin, **elle s'est exprimée poliment mais sans ambiguïté.**

Réfléchis aux « règles » que tu aimerais mettre en place concernant la façon dont tu veux être traitée. Quelles seraient-elles ? Fais-en la liste ci-dessous. Nous avons écrit quelques suggestions pour t'aider à commencer, mais tu peux en ajouter autant que tu veux.

Mes limites

Je n'accepte pas que l'on crie ou hurle après moi.

Je n'accepte pas que l'on me blesse physiquement.

Je n'accepte pas que l'on me harcèle.

Ajoute tes propres limites :

Je n'accepte pas que l'on ...

Je me sens mal à l'aise de parler de ...



Faire respecter mes limites

Il s'agit maintenant de passer à l'action. Regarde les exemples que tu as listés et qui montrent que des personnes ont franchi tes limites et t'ont mise mal à l'aise. Choisis l'un d'eux pour t'entraîner. Par exemple, tu peux pratiquer en disant à quelqu'un que tu ne veux pas que l'on te prenne dans les bras, que tu ne veux pas partager ton goûter ou que tu ne veux pas parler d'un sujet en particulier. Écris ce que tu dirais en complétant les phrases suivantes. :

Je n'aime pas beaucoup _____
(nomme l'action)

À la place, nous pourrions _____
(proposition alternative)

Tu peux utiliser ce modèle pour presque tous les scénarios. Tout d'abord, demande gentiment à une personne de ne pas répéter l'action que tu n'aimes pas. Ensuite, propose quelque chose d'autre à faire ou à dire. Cette compétence s'appelle la **négociation**.

La négociation est une compétence qui te permet de faire un pacte avec quelqu'un en échange d'un avantage. Chaque fois que tu fais une autre proposition, ce que tu fais en réalité, c'est négocier pour obtenir un résultat qui te convient.

Eli parlait avec ses amies lorsque l'une d'entre elles lui a dit qu'elle était trop maigre. Eli se sent mal à l'aise lorsqu'il s'agit de parler de son corps, elle a donc décidé de fixer une limite. Elle a dit à son amie : « Ne me qualifie plus de maigre et ne parle plus de mon corps s'il te plaît. Je sais que tu ne veux pas que je me sente mal, mais c'est le cas. Parlons plutôt de ce que l'on va faire ce week-end. » Mais ses amies se sont contentées de rire. Elles ne pensaient pas qu'elle était sérieuse, alors elles ont continué de la qualifier de maigre. Cette fois-ci, Eli a été très ferme. « Je suis très sérieuse. Si vous continuez à parler de mon corps, je pars. » Ses amies ont continué à la taquiner, alors Eli est rentrée chez elle. Le lendemain, ses amies se sont excusées de l'avoir fait se sentir mal et ont cessé de la taquiner à propos de son corps.

S'éloigner d'une situation est un bon moyen de souligner le fait qu'une limite est importante pour toi, et les personnes qui sont bienveillantes envers toi se rendront rapidement compte de la façon dont leurs actions t'ont nui.



En tant qu'êtres humains, nous nous comportons souvent de la façon dont les autres se comportent avec nous, tel un miroir. Tu en as peut-être déjà toi-même fait l'expérience si tu as ressenti l'envie de crier sur un parent, un frère, une sœur ou un-e ami-e qui avait commencé à crier envers toi. Nous ne pouvons pas te promettre que les personnes qui t'entourent accepteront à 100 % tes premières, deuxièmes voire troisièmes tentatives de t'exprimer et de fixer tes limites. Mais nous pouvons te promettre qu'en adoptant un comportement agréable et en respectant les limites des autres, tu influences la façon dont tu veux être traitée.

N'oublie pas qu'il ne faut pas accepter qu'on te touche d'une façon qui te fait te sentir en danger ou te blesse. Si cela arrive, parles-en à un adulte en qui tu as confiance.

Tu mérites d'être respectée par les personnes qui t'entourent. Mais si tu te retrouves dans une situation avec une personne qui refuse de respecter tes limites et qui te fait te sentir en danger, deux options s'offrent à toi :

1. Sollicite un ami de confiance, un mentor ou un autre adulte pour t'aider à gérer la situation.

Parfois, même si tu fais tout ce qu'il faut, certaines personnes ne respectent pas tes limites. Dans ce cas, s'il s'agit d'un-e ami-e ou d'un-e camarade de classe, tu peux envisager de ne passer que très peu de temps avec cette personne. Si celui ou celle qui va au-delà de tes limites est un-e membre de ta famille ou une figure d'autorité, essaie d'en parler à une personne de confiance. Tu peux être aidée pour te défendre ou pour faire respecter tes limites. Si la situation est très dangereuse, cette personne de confiance peut t'aider à trouver un autre endroit où rester.

2. Décris les comportements abusifs.

Les comportements abusifs comprennent les actions d'autrui qui te font te sentir en danger ainsi que les actions inappropriées. Il peut s'agir d'abus sexuels, d'attouchements inappropriés, de violences psychologiques, d'intimidation, de harcèlement, de la privation des premières nécessités ou du fait de te donner trop de responsabilités pour ton âge.

Lorsqu'un-e adulte ne veille pas à la sécurité d'un-e enfant ou qu'il le ou la met en danger, cela signifie qu'il ou elle a un comportement abusif. Ce type de conduite est grave parce qu'il cause du tort aux enfants qui en sont victimes, ce qui les empêche de s'exprimer pleinement ou d'être eux-mêmes ou elles-mêmes.

Si dans ta vie quelqu'un agit de façon abusive, tu peux dresser une liste du nombre de fois et des manières dont cette personne s'est comportée de manière incorrecte envers toi. Indique les dates et les détails de ce qui a été dit ou fait, et précise si tu as des photos, des vidéos ou des témoins qui peuvent t'aider à prouver que tu dis la vérité. Ensuite, va voir un-e adulte de confiance et raconte-lui ce qu'il s'est passé. C'est à lui ou elle de t'aider à trouver une manière sûre pour aller de l'avant.



Conseils importants pour faire valoir mon droit à la sécurité

Parfois, la façon dont nous parlons et dont nous nous présentons influe sur la probabilité que les autres nous écoutent. Même si ta voix doit être respectée quoi qu'il arrive, les conseils ci-dessous peuvent aider les autres à comprendre ce dont tu as besoin sur le moment.

Note de She's the First : Nous savons que tu es une experte en la matière quand il s'agit de savoir ce qui te fait te sentir en sécurité. Adapte les conseils ci-dessous à tes besoins !

- ▶ **Affirme-toi** : La façon dont tu te tiens peut être révélatrice de ce que tu ressens en ton for intérieur. Assure-toi d'être debout avec les épaules en arrière, le menton relevé et les deux pieds ancrés dans le sol. Cela indique aux personnes qui t'entourent que ce que tu as à dire est à prendre au sérieux.
- ▶ **Prépare-toi** : Apporte une feuille de papier sur laquelle figurent les principaux points que tu souhaites aborder au cours de la conversation. Si tu commences à te sentir dépassée, tu peux consulter cette liste pour ne pas perdre le fil. Prévois également une partie pour les phrases-clés que tu pourras consulter si tu te sens déstabilisée. Par exemple, tu peux écrire une phrase comme : « Mon objectif pour cette conversation est... », que tu pourras utiliser si la conversation dévie.
- ▶ **Exprime tes conditions** : Sens-toi à l'aise et confiante quand tu t'exprimes. Il peut s'agir de choisir de parler dans un lieu public, un lieu qui t'est familier, ou choisir de parler à un moment précis de la journée qui te convient, voire même de porter une tenue qui te fait te sentir en confiance.
- ▶ **Fais-toi accompagner d'une personne de confiance** : Lors d'une conversation éprouvante, il peut être utile d'être accompagnée d'un-e ami-e, un-e mentor-e ou un-e autre adulte de confiance. Il n'est pas nécessaire que cette personne participe à la conversation, mais en étant à proximité, elle peut t'apporter un soutien émotionnel et physique. Tu peux choisir un « mot d'alerte » avec cette personne de confiance. Il s'agit d'un mot que vous deux connaissez, et qui, lorsqu'il est prononcé, signale la fin d'une activité ou la nécessité d'un soutien de la part de cette personne.
Lorsque tu dis le mot d'alerte, celui ou celle qui est présent-e pour t'aider sait que tu souhaites une intervention pour mettre fin à la conversation.



- ▶ **Aie confiance en toi** : S'exprimer pour la première fois dans un nouvel environnement peut être à la fois palpitant et angoissant. Si tu te sens ainsi, tu risques d'être silencieuse ou de parler d'une voix aiguë. Cela peut nuire à ton message. Lorsque tu t'exprimes, utilise une voix équilibrée et assurée pour indiquer que tu es bien sérieuse. Respire profondément pour te sentir plus calme et maîtresse de la situation. Un entraînement face à un miroir ou le fait de se voir le faire avant peut t'aider à préparer ta voix.

- ▶ **Prête attention à l'environnement** : Sois attentive aux personnes qui t'entourent. Est-ce que quelqu'un donne des signes visibles de sentiments négatifs (colère, déception, mépris) ? Continue de veiller à ta sécurité dans l'espace. Tu peux créer une distance entre toi et les personnes autour de toi si tu sens que ta sécurité est menacée. Tu peux te diriger vers une sortie. S'éloigner quand ton environnement n'est plus sain est un acte courageux.

- ▶ **Garde ton sang-froid** : Lorsque nous sommes confronté·e·s à un comportement blessant comme des cris, notre réaction instinctive est de répondre de la même manière. Prends une minute pour réfléchir avant de répondre (essaie de compter jusqu'à dix). Répondre calmement et avec respect peut désamorcer la situation et faire comprendre à ton interlocuteur ou interlocutrice qu'il ou elle a peut-être réagi de manière excessive.

- ▶ **Abandonne le besoin de « gagner »** : Dans les situations où tu ne te sens pas en sécurité, reconnais que la réaction d'une personne face à ton « identité profonde » est le reflet de cette personne, et non le tien. Dans ce cas de figure, ton objectif est de te protéger autant que possible sur le plan physique et émotionnel. Résiste à la tentation de justifier tes actes par une explication ou de vouloir être « vainqueur·e » de la dispute. Si l'autre personne n'est pas dans un état d'esprit où elle veut apprendre, il est peu probable que tu la convaincs qu'elle a tort. Concentre-toi plutôt sur les moyens de sortir de la situation en toute sécurité. Parle de façon neutre et recentre la conversation ou quitte la pièce physiquement pour te protéger.

- ▶ **Négocie** : Si quelqu'un te demande de faire quelque chose qui te met mal à l'aise, mais qu'il ou elle a du pouvoir sur toi, essaie de négocier autre chose. Si quelqu'un te demande de lui donner les réponses aux devoirs et que tu veux refuser mais que tu t'inquiètes de sa réaction, tu peux lui proposer autre chose que tu peux faire à la place. Dans ce cas, tu peux lui suggérer de faire vos devoirs ensemble. Si tes parents veulent que tu nettoies après le dîner chaque soir, tu peux négocier avec eux de faire la vaisselle le matin à la place, pour avoir le temps de faire tes devoirs. Ton objectif est d'obtenir un résultat qui te permette de te sentir en sécurité et à l'aise.



► **Fais le bilan** : Réfléchis à la conversation qui vient d'avoir lieu. Écris tes pensées dans ton journal ou discutes-en avec une personne de confiance. Qu'as-tu ressenti en t'exprimant ? Quels moments de la conversation se sont bien déroulés ? Quels sont les aspects de la conversation que tu espères changer à l'avenir ? Chaque fois que tu te défends représente une expérience d'apprentissage qui te fait grandir et t'aide à être encore plus préparée à t'exprimer à l'avenir !

Phrases-clés pour réorienter les conversations :

- « Mon intention pour cette conversation est..., et non... »
- « Je comprends ton point de vue, mais... »
- « Je me sens triste/ en colère/ mal à l'aise parce que... »
- « Je pense qu'il s'agit d'une question importante que nous devons aborder. »
- « De ton point de vue, il s'agit de..., pour moi, il s'agit plutôt de... »
- « Comment est-ce que je peux t'aider à mieux comprendre mon point de vue ? »

Lila, une jeune Libanaise de 15 ans, nous explique comment elle a intégré ces conseils lors d'une conversation avec ses parents :

Lila a remarqué qu'à la maison, on lui confie beaucoup plus de tâches qu'à son frère. Elle doit aider à nettoyer la maison, à préparer les repas pour sa famille et s'occuper de sa petite sœur. Cela contrarie Lila parce que ces tâches supplémentaires l'empêchent de finir ses devoirs, de passer du temps avec ses ami·e·s et de pratiquer ses activités préférées comme la danse et la lecture. Lila a du mal à assumer toutes ses responsabilités pendant la journée, tandis que son frère a beaucoup de temps libre pour jouer et se détendre. Elle a décidé d'exprimer ses inquiétudes à ses parents. Pour ce faire, Lila s'est entraînée à parler avec assurance devant le miroir et a dressé une liste des principaux points qu'elle pourrait évoquer au cours de la conversation, notamment le fait qu'il est injuste qu'elle soit traitée différemment de son frère et les autres raisons pour lesquelles le nombre de tâches qu'elle doit accomplir la dérange.

Lila savait qu'elle se sentirait plus à l'aise d'aborder le sujet lorsqu'elle serait à l'extérieur dans la journée. C'est pourquoi, lors d'une promenade dans le parc avec ses parents, elle leur a confié : « J'aimerais parler de mes tâches ménagères. Je pense que nous avons des perceptions différentes de la façon dont elles m'affectent. » Lorsque ses parents ont commencé à se mettre sur la défensive, Lila a pris une grande respiration, a relu sa feuille pour rester concentrée et a répondu calmement. Lila a négocié avec eux pour que son frère l'aide à s'occuper de sa sœur et apprenne à préparer à manger. De retour chez elle, Lila a écrit dans son carnet que la conversation s'était bien passée parce qu'elle avait pu réduire le nombre de ses tâches ménagères, mais qu'elle reviendrait sur cette conversation avec ses parents à un autre moment si elle se sentait de nouveau débordée.



Ton soutien



T'approprier tes super-pouvoirs

Les jeunes filles sont confrontées à tellement de choses au quotidien, jonglant entre les besoins et la pression à la maison, avec leurs ami-e-s et à l'école. Cela peut être pesant. C'est pourquoi les filles partout dans le monde devraient avoir un entourage sur lequel elles peuvent compter pour les guider dans leur vie quotidienne. Il est essentiel d'avoir des personnes qui te soutiennent, t'encouragent et te défendent lorsque tu commences à dire ce que tu penses.

Dans cette partie, nous nous concentrerons sur le soutien en tant que système, que tu crées afin de te sentir toi-même et en sécurité. Ce soutien peut prendre des formes diverses. Cela peut être un message d'un-e ami-e quand tu as besoin d'un conseil, ou la création d'un groupe qui est là quand tu as besoin de soutien. Constitue-toi un entourage qui a du sens pour toi. La seule condition est qu'il te fasse te sentir en sécurité, valorisée et aimée pour que tu puisses te sentir totalement toi-même.

Tu peux également être ton propre soutien en t'entraînant à t'aimer, c'est-à-dire lorsque tu apprécies et valorises tes qualités, tes forces et ton bonheur. Il a été appris à de nombreuses filles que leur réussite dépend de leurs sacrifices et des services qu'elles rendent aux autres. Sans nous en rendre compte, nous pouvons accepter l'idée que ce que nous voulons et ce dont nous avons besoin passe en dernier.

Apprendre à s'aimer est essentiel à notre développement et à notre épanouissement en tant qu'être humain. Pour cet exercice, tu vas t'écrire une lettre d'amour que tu pourras lire quand tu es déprimée. Cela peut te paraître bizarre de t'écrire à toi-même, mais rappelle-toi que les filles apprennent souvent qu'elles n'ont de valeur que lorsqu'elles répondent aux attentes des autres. Avec de l'entraînement, il est évident que tu cultiveras une bonne estime de toi où tu t'approprieras toutes les choses merveilleuses qui font de toi la personne extraordinaire que tu es.

Un exemple concret : nous savons qu'il y a quelque chose de spécial en toi ! Nous appelons ça ce « je ne sais quoi », ou bien une qualité qu'il est difficile d'expliquer. Nous appelons ces qualités tes « super-pouvoirs ». Dans cette partie, tu vas identifier et accueillir ces éléments qui font de toi une personne forte avant de t'écrire cette lettre.

Être consciente de tes points forts t'aidera à t'épanouir pleinement et à négocier ta sécurité. Grâce à ce travail sur toi, quand tu rencontreras des personnes qui essaient de te rabaisser et lors de ces moments, tu peux toujours te rappeler de tes super-pouvoirs pour te donner un regain de confiance.



Trouve un endroit où tu te sens à l'aise pour apprendre à t'aimer à travers le journal intime guidé, ci-dessous. En faisant cela, tu assures le bien-être de ton toi profond. Tu peux écrire, dessiner ou bien utiliser un autre intermédiaire pour exprimer tes super-pouvoirs.

Qu'est-ce qui te vient sans efforts ?

Qu'est-ce qui te rend unique ?

À propos de quoi te demande-t-on conseil ?

Quelles sont les qualités que tu préfères chez toi ?

Quels obstacles as-tu surmontés ?

Quelles sont tes plus grandes réussites ?



Ton réseau

Ta vie a de nombreuses facettes. Tu dois concilier ta famille, tes ami·e·s, l'école, tout en faisant face aux stéréotypes de genre et aux attentes culturelles. En plus de cela, tu dois t'assurer que tes besoins soient satisfaits, tout en décidant qui tu veux devenir ! C'est à ce moment que ton entourage rentre en scène : c'est une boîte à outils de ressources pour te guider dans ta vie. Voici certains domaines dans lesquels ton entourage peut être utile :

- ▶ comprendre et accepter tes émotions,
- ▶ travailler sur tes objectifs personnels,
- ▶ aider pour les devoirs, les tâches ou d'autres responsabilités que tu as,
- ▶ te guider au sujet de tes relations avec ta famille, tes ami·e·s et partenaires amoureux.

Ton entourage peut être constitué de membres de ta famille, d'ami·e·s, de tes frères et sœurs, d'un mentor, de tes professeur·e·s, de toi-même, entre autres. Tu peux même trouver d'autres personnes qui croient aux mêmes causes que toi en cherchant dans les clubs ou les organisations de ton école.

Les personnes de ton entourage doivent :

- ▶ défendre tes intérêts,
- ▶ être présents dans les moments difficiles,
- ▶ te donner des conseils,
- ▶ t'écouter.

Ton objectif est d'avoir plusieurs personnes pour composer ton entourage, pouvant au moins t'aider pour une des choses présentées ci-dessus. Cela peut paraître une charge écrasante dans un premier temps, mais ne t'inquiète pas. Cela va prendre du temps de construire ce cercle. Nous te proposons les étapes suivantes pour t'aider à démarrer.



1. Identifie les aspects de ta vie dans lesquels tu as besoin de soutien.

Cela peut être dans le cadre d'une relation (avec un membre de ta famille ou un-e camarade) ou dans un milieu spécifique (par exemple à l'école ou sur les réseaux sociaux) ou pour une activité (créer ton propre atelier).

2. Identifie les types de soutien que tu aimerais recevoir.

Est-ce que tu recherches plutôt des conseils ou des informations ? Est-ce que tu recherches plutôt une personne sur laquelle tu peux t'appuyer ou bien une personne avec laquelle rire ? Tu aimerais peut-être tous ces critères et d'autres encore, et c'est tout à fait normal.

3. Dresse une liste des personnes qui correspondent à tes besoins.

Si tu ne connais personne ou que tu souhaites agrandir ta liste, recherche les ateliers de ton école ou les organisations locales où tu pourrais rencontrer quelqu'un ayant les mêmes centres d'intérêts et passe-temps que toi.

4. Prends contact avec les personnes, les ateliers et les organisations qui figurent sur ta liste.

Tu peux le faire par les réseaux sociaux, par mail, en personne ou par l'intermédiaire d'une personne de confiance. Pour les membres de ton cercle proche, tu peux leur expliquer quel est le type de soutien dont tu as besoin.

Par exemple, tu veux négocier ton couvre-feu avec tes parents. Ton grand frère, ta grande sœur ou ta tante peuvent être compatissants face à ta demande. Leur soutien et leur appui peuvent également inciter tes parents à t'écouter. Dans cette situation, tu dois clairement leur dire ce que tu recherches et ce que tu leur demandes afin qu'ils t'aident à défendre ta cause.

5. Entretiens une bonne relation avec les membres de ton entourage en restant en contact avec eux !

Cela crée un lien plus fort. Garde-les au courant de ce qui se passe dans ta vie et prend contact avec eux lorsque tu as besoin d'aide. Parfois, on peut avoir tendance à ne pas demander d'aide car on ne veut pas paraître faible ou déranger, mais ton entourage ne pensera jamais comme ça !



Nous avons regroupé deux histoires à propos de deux jeunes filles qui construisent leur propre réseau.

Alexandra, qui vit en Russie, a pu trouver du soutien auprès de sa tante qui l'a aidée à traverser une relation difficile.

Alexandra a commencé à sortir avec un garçon il y a trois mois. Elle l'apprécie beaucoup mais commence à penser qu'elle ne peut pas avoir confiance en lui. À chaque fois qu'une notification apparaît sur son téléphone, il le cache immédiatement. Il quitte même la pièce quand il reçoit des appels. Au début, Alexandra n'a rien pensé de tout ça parce qu'elle respecte sa vie privée. Mais ce genre de comportement a continué pendant un mois, elle voyait le prénom de la même fille apparaître avant qu'il cache son téléphone.

Alexandra veut des conseils de quelqu'un en qui elle peut avoir confiance et qui ne répandra pas de rumeurs. Après avoir passé en revue les personnes qu'elle connaît qui ont déjà eu une relation amoureuse, elle pense à ses parents. Elle les a assez vite éliminés car elle ne se sent pas à l'aise à l'idée de leur raconter cette histoire. C'est à ce moment que sa tante entre dans la pièce, Alexandra se rend compte que sa tante a toujours été à l'écoute et lui a donné de bons conseils.

Alexandra veut un endroit privé pour parler, elle demande donc à sa tante d'aller se promener dehors. Elle la tient au courant de sa vie et ensuite, commence à parler de sa situation. Sa tante écoute attentivement, et lui demande si elle a fini de parler avant de lui donner ses conseils.

Elle lui rappelle que tout ce qu'elle ressent est légitime et que n'importe qui se sentirait concerné par sa situation. Elle lui conseille d'abord de parler avec son petit-copain de ses craintes. Elle ajoute que sa réaction en dira long sur ce qu'il fait. S'il répond par la colère, il n'est très probablement pas la bonne personne pour elle. S'il essaye de comprendre mais continue ce comportement, alors Alexandra saura qu'il est temps pour elle de quitter la relation. Désormais, elle se sent plus proche de sa tante car celle-ci l'a aidée à quitter une relation malsaine et lui a apporté son soutien lorsqu'elle se remettait de sa rupture. Alexandra essaye d'occuper au maximum son temps libre en faisant des activités qui la passionnent et en sortant avec ses ami·e·s.

Après la promenade, elle rejoint son copain pour discuter calmement du fait que ses actions l'ont touchée. Il refuse d'admettre qu'il cache son téléphone en sa présence et s'énerve lorsque Alexandre lui explique que le fait qu'il lui cache des choses lui fait de la peine. Elle prend donc la décision de mettre fin à la relation. Alexandra est triste, mais elle sait que son petit-copain n'est pas honnête avec elle et qu'elle mérite mieux.

Désormais, elle se sent plus proche de sa tante car celle-ci l'a aidée à quitter une relation malsaine et lui a apporté son soutien lorsqu'elle se remettait de sa rupture. Alexandra essaye d'occuper au maximum son temps libre en faisant des activités qui la passionnent et en sortant avec ses ami-e-s.

Mei, qui elle, vient des États-Unis a trouvé une deuxième famille à l'école.

Elle avait pour habitude de parler de tout avec les filles de sa classe de leurs acteurs de films préférés jusqu'aux dernières tendances mode. Mais récemment, ces filles se sont moquées de la personne que Mei aime bien, et elle ne sait pas quoi faire. D'habitude elle ignore simplement les moqueries ou sourit et essaye de changer de sujet, car elle n'a pas envie d'admettre qu'elle a un crush sur cette personne.

En se promenant dans l'école un matin, elle a vu une affiche à propos d'un nouveau club de science. Elle a alors pensé au fait que ses amies actuelles ne faisaient que de dire des choses avec lesquelles elle n'était pas d'accord, elle décide donc que rejoindre ce club pourrait être une bonne idée et que cela lui permettrait aussi de rencontrer de nouvelles personnes. Lorsqu'elle y alla pour la première fois, elle se rendit compte que son crush faisait aussi parti du club ! Tout le monde était très gentil et ils ont échangé des idées pour un concours de sciences à venir. Maintenant, Mei passe la plupart de son temps libre avec ses nouvelles aux ami-e-s du club plutôt qu'avec les filles de sa classe.

Alexandra et Mei avaient toutes les deux besoin de soutien et elles ont réussi à en trouver là où elles ne le pensaient pas forcément. Et quand elles ont trouvé ce soutien, cela leur a permis d'être plus heureuses.



ACTIVITÉ SUR LA CONSTRUCTION DE TON ENTOURAGE

En répondant à ces questions tu fais le premier pas pour construire ton entourage :

Où et quand ai-je besoin de soutien dans ma vie ?

Quelle forme je veux que ce soutien prenne ?

Fais une liste des personnes qui pourraient correspondre. Rappelle-toi, si personne ne te vient en tête, tu peux écrire des noms de clubs, d'organisations ou d'autres endroits où tu peux trouver des personnes qui partagent les mêmes idées que toi.

Établis un plan pour entrer en contact avec les potentielles personnes que tu voudrais inclure dans ton entourage.



Ton entourage et toi

Comprendre la manière dont tu peux t'affirmer est une partie essentielle de ce processus. C'est une façon de prendre soin de toi, ou d'agir pour la protection de ton bien-être et ton bonheur. Le but est d'améliorer ta santé, en particulier pendant les périodes de stress. Dans un monde où on apprend aux filles à prioriser les besoins des autres, prendre soin de toi est particulièrement important afin d'être pleinement toi-même. En effet, cela permet que tu mettes tes besoins en premier. (C'est exactement ce que tu as fait quand tu t'es écrite une lettre d'amour).

Cela peut paraître égoïste, mais écoute : imagine ton énergie comme un verre d'eau. Au fur et à mesure que ta journée s'écoule, tu vas boire de plus en plus de ton énergie. L'eau qui reste dans ton verre va donc baisser. Ainsi, tu vas avoir moins à donner aux gens mais aussi aux causes qui te tiennent à cœur car tu commences à être à court d'eau. Cependant, si tu prends du temps pour toi pour verser de l'eau dans ton verre à la moitié de la journée, cela te redonne de l'énergie. Prendre ce temps pour toi t'aura aidée, afin que tu puisses à ton tour aider les personnes que tu apprécies.

Il est essentiel de mettre en place une routine pour que tu prennes soin de toi, qui te fait te sentir reposée et heureuse. Chaque routine est très différente. Tu peux t'inspirer de celle de tes ami-e-s ou bien toi-même leur parler des habitudes que tu as pour prendre soin de toi. Nous avons dressé une liste des différentes manières dont tu peux prendre soin de toi ci-dessous.

- ▶ Apprendre à faire quelque chose de nouveau
- ▶ Faire du sport ou t'étirer
- ▶ Te retrouver ou parler avec tes ami-e-s ou des personnes que tu aimes
- ▶ Écrire dans ton journal ou bien inventer des histoires
- ▶ T'exprimer à travers l'art
- ▶ Aller se promener
- ▶ Lire
- ▶ Prendre une douche
- ▶ Ne rien faire
- ▶ Danser ou chanter
- ▶ Faire une sieste
- ▶ Regarder la télévision
- ▶ Respirer profondément
- ▶ Manger quelque chose que tu aimes ou qui va te donner de l'énergie
- ▶ Relire la lettre que tu t'es écrite
- ▶ Boire une tasse de thé ou un verre d'eau
- ▶ Écouter de la musique, la radio
Allumer une bougie
- ▶ Méditer
- ▶ T'habiller avec des vêtements qui te font te sentir super bien
- ▶ Écouter ta chanson préférée
- ▶ Écrire sur un papier quelque chose pour laquelle tu es reconnaissante et le glisser dans un pot
- ▶ Écouter un podcast



ACTIVITÉ : RESPIRATION ET MÉDITATION

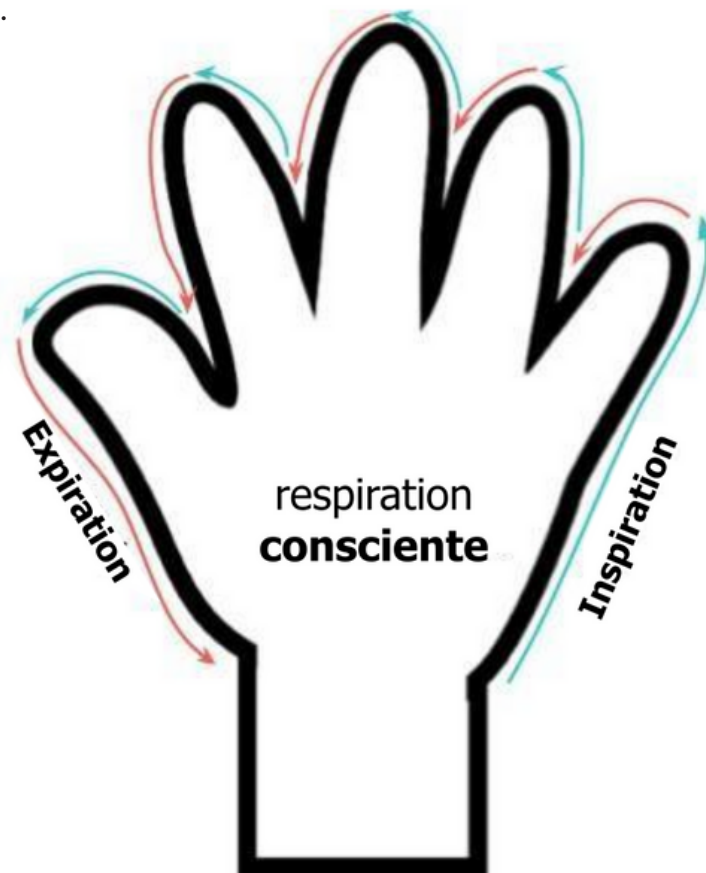
Une des manières de mettre en place une routine pour prendre soin de soi peut être en s'exerçant à des techniques d'auto-apaisement. Tu peux faire cela à travers la respiration consciente. Cet exercice va t'apprendre les bases, la respiration consciente peut t'aider à te relaxer et à te concentrer. Avec cet exercice de respiration qui utilise les cinq doigts de la main, tu auras les outils nécessaires pour pratiquer où et quand tu veux.

Étape 1 : Trouve un endroit confortable où tu peux fermer les yeux et prendre un moment pour te recentrer.

Étape 2 : Suis les mouvements de montée, descente illustrés ci-dessous et trace les contours de ta main gauche avec l'un de tes doigts.

Étape 3 : Inspire lentement lorsque tu suis un mouvement ascendant avec ton doigt et expire doucement lorsque tu suis un mouvement descendant.

Étape 4 : Tu peux répéter cet exercice trois fois ou plus. Tu peux aussi changer de main si tu le souhaites.



Nous te recommandons de combiner plusieurs choses pour construire ta routine. Voici comment Seo-Young, âgée de 17 ans, habitant en Corée du Sud ; et Rebecca, 13 ans, habitant en Pologne, abordent leur routine :

Seo-Young: *Cela m'a pris quelques années pour perfectionner ma routine, mais je suis contente d'avoir pris le temps de trouver ce qui fonctionne pour moi ! Après une dure semaine à réviser pour mes examens, je sais que j'ai besoin de prendre du temps pour moi pour récupérer. Je fais du yoga car ça m'aide à me relaxer et à étirer mes muscles. Après le yoga, je prends une douche et me détends dans mon lit avec un livre. L'objectif de ma routine est de ne pas réfléchir (car je l'ai trop fait en étudiant). Cela donne donc à mon cerveau l'occasion de se reposer et je me sens mieux le lendemain.*

Rebecca: *Afin de me redonner de l'énergie et d'être la meilleure version de moi-même, j'aime prendre soin de moi un petit peu chaque jour. Ma vie peut parfois être compliquée, notamment maintenant que je me trouve plus souvent en désaccord avec mes parents. Dès que j'ai dix minutes de temps pour moi dans la journée, je m'empresse de faire une activité pour prendre soin de moi. Si je me sens incomprise ou triste, alors je vais écrire dans mon journal, cela m'aide à extérioriser mes émotions. Si je ne me sens pas très en forme, je mets ma chanson préférée et je danse ! Ces activités me permettent de me sentir mieux.*



Auto-détermination



Déclaration mondiale des droits des filles

Comme mentionné plus tôt, la Convention relative aux droits de l'enfant protège les droits de quiconque âgé de moins de 18 ans. Cependant, nous savons bien que les filles font chacune face à leurs expériences et à leurs défis. Elles ont ainsi besoin de plus que cette Convention.

En 2019, plus de mille jeunes filles venant de plus de 30 pays se sont unies pour déclarer leurs droits. Un panel de militantes représentant différentes identités, régions et besoins a passé en revue leurs contributions. Elles ont créé la Déclaration des droits des filles, qui spécifie tous les droits auxquels toutes les filles peuvent prétendre, écrite par elles et pour elles. Cette déclaration est la règle d'or qui permet de garantir que les droits fondamentaux des filles soient respectés, dans nos cercles sociaux, à l'école, à la maison et dans nos communautés.

Déclaration mondiale des droits des filles

Toutes les filles ont le droit de :

1. Avoir une éducation gratuite et de qualité qui les prépare pour leur entrée dans le monde actif.

Nous méritons la même opportunité que les garçons d'aller à l'école jusqu'à l'obtention de notre diplôme, et nous méritons de nous sentir libres et en sécurité dans les moyens de transports pour nous y rendre. Le droit des filles à aller à l'école ne devrait pas être affecté par notre milieu culturel, par le fait qu'on soit enceinte, ou les revenus de nos parents.

2. Être égales.

Nous ne devrions pas être sujettes aux discriminations et stéréotypes de genre, que ce soit à la maison, à l'école, ou dans nos communautés. Nous devrions avoir accès aux mêmes opportunités et nous ne devrions pas être harcelées ou opprimées pour ce que nous portons, ce que nous faisons ou sur les idées que nous exprimons.

3. Participer aux prises de décision et occuper des postes de direction sans crainte de discrimination, de harcèlement ou de persécution.

En tant que filles nous devons être autorisées à décider de notre avenir et avoir le pouvoir tout autant que les garçons à l'école, à la maison ou dans la communauté. Nous devons participer à la prise des décisions qui nous concernent. Nous avons le droit que nos voix soient écoutées et respectées.



4. Se documenter.

Toutes les filles ont le droit d'avoir accès ou d'acheter tous les documents qui leur permettront d'atteindre les mêmes opportunités que les autres et de mener une vie en étant reconnue par les autorités compétentes.

5. Avoir une éducation sexuelle complète et l'accès à des soins de santé gratuits et de qualité.

Cela inclut une éducation qui nous informe de nos droits, le consentement, la contraception et les relations saines. Nous devons également avoir accès à l'avortement et à des soins de santé appropriés, sans jugement, ni honte.

6. Être protégées des pratiques culturelles dangereuses et apprécier celles qui sont positives.

Nous devons être protégées des pratiques culturelles que nous ne consentons pas à faire et nous devons avoir l'opportunité de dire ce que nous aimons dans notre culture.

7. Être protégées de toutes formes de violence.

Toutes les filles méritent des relations saines, entre autres avec des partenaires amoureux, leurs parents, et les membres de leur famille. Nous devrions être protégées de la violence où que nous soyons. Chacune mérite un abri, des vêtements et de quoi se nourrir.

8. Prendre des décisions pour soi concernant son corps et sa sexualité.

Toutes les filles ont le droit de décider qui elles aiment, sans se préoccuper du genre et de pouvoir exprimer leur attirance sexuelle sans être brimées. Nous avons le droit de dire « non » et de choisir qui, quand et si nous voulons nous marier.

9. Être protégées devant la loi sans crainte, ni traitement inégal

Toutes les filles ont le droit de demander une protection juridique dans toute situation où elles se sentent en insécurité ou vivent une expérience qui nécessite une intervention juridique, sans être jugées ou que leur demande soit ignorée. Aucune fille ne devrait se trouver dans une situation où elle doit choisir de se taire par crainte de ne pas bénéficier d'une protection juridique.

10. Être libre et ne pas être exploitée.

Toutes les filles méritent une enfance heureuse. Nous ne devrions jamais être forcées à travailler, et nous ne devrions jamais faire face au trafic d'enfants ou bien subir un mariage forcé.



Écoutons les histoires de Mariama et Fatou, deux jeunes filles de 14 ans qui habitent en Gambie. Elles nous racontent comment elles vivent leurs droits après l'école :

Mariama:

Quand je rentre à la maison après l'école, je suis tout de suite accueillie par ma grand-mère. Mes parents ne sont pas encore rentrés car mon père est à la rivière et ma mère vend des poissons sur le marché. Ma mamie me dit qu'elle m'a préparé un goûter avant que je commence à faire mes devoirs. Je mange et me mets immédiatement au travail. Il me faut deux heures pour faire mes devoirs et relire les cours que j'ai eus dans la journée. Il me reste une heure avant de dîner donc je demande la permission à ma grand-mère d'aller chez mon cousin qui habite juste à côté. Elle accepte mais me rappelle que je dois mettre la table et laver la vaisselle après le repas. Mon cousin et moi parlons de ce que nous aspirons à être plus tard. Je veux être photographe et mon cousin, lui, veut être avocat. Je me rends compte qu'il est l'heure de rentrer chez moi c'est donc ce que je fais, je vais ensuite à la cuisine aider ma mamie. Dans ma famille, nous mangeons tous ensemble. Après cela, mon père me demande ce que j'ai appris à l'école, je raconte donc ma journée à toute ma famille. Ils sont très contents de savoir que j'aime les maths car cela veut dire que je peux aider l'entreprise familiale . À cette heure de la soirée, je me sens fatiguée et pars donc me coucher.

Fatou:

Quand je termine les cours, je vais chercher mon petit frère et ma petite sœur dans le foyer de ma communauté où les plus jeunes élèves aiment bien s'amuser. Quand je rentre à la maison, ma mère me demande de donner à manger et faire prendre le bain à mon frère et ma sœur, ensuite nous pouvons faire nos devoirs. Des fois je suis déjà fatiguée après cela car ils ne veulent pas m'écouter, mais je leur rappelle que je le dirais à notre mère s'ils ne m'écoutent pas. S'ils ne m'écoutent vraiment pas, je le dis à ma mère, mais j'essaye d'éviter le plus possible car elle peut faire très peur quand elle est en colère. Cela a pris deux heures de donner à manger et faire prendre le bain à mes frères et sœurs, il est donc le moment de faire nos devoirs ensemble. Je ne peux pas me concentrer pleinement car je dois m'assurer qu'eux aussi travaillent bien. Après seulement une heure ma mère m'appelle pour que je l'aide à servir le dîner, car elle doit ensuite retourner travailler. Il est environ neuf heures quand nous avons fini de manger et tout ranger, je dois donc coucher mes frères et sœurs. J'essaye de travailler un peu plus sur mes cours, mais il fait trop sombre et je suis tellement fatiguée que je me résigne à aller dormir. Avec un peu de chance j'aurais le temps d'en faire un peu plus avant de partir à l'école.

Mariama et Fatou sont deux filles de la même communauté, mais elles vivent des vies complètement différentes après l'école. Compares et mets en évidence les éléments qui font qu'elles vivent leurs droits différemment.

Mariama:

Fatou:



ACTIVITÉ : TABLEAU, FAIRE L'EXPÉRIENCE DE TES DROITS

Toutes les filles méritent de vivre pleinement leurs droits, quelles que soient leurs expériences passées ou leur milieu de vie. Mais comme nous pouvons le constater avec Mariama et Fatou, certains facteurs peuvent empêcher les filles de vivre leurs droits comme elles le souhaitent. Dans le tableau ci-dessous, réfléchis à la manière dont toi et les autres filles de ta communauté vivez vos droits.

Comment je vis mes droits actuellement?	Comment voudrais-je les vivre?
Comment les autres filles de ma communauté vivent-elles leurs droits?	Comment voudrais-je que les filles de ma communauté vivent leurs droits ? Et qu'en est-il pour les filles qui ne viennent pas de ma communauté?



Tracer ton propre chemin

En grandissant, tu as probablement déjà commencé à rêver de ton futur. Tu imagines tout en passant de ta carrière professionnelle, à ton partenaire amoureux, à l'endroit où tu veux vivre et ce en quoi tu veux croire. Dans un monde parfait, où les filles vivent pleinement leurs droits, elles peuvent explorer leurs rêves. **C'est l'auto-détermination**, ou bien la possibilité pour les filles de prendre leurs propres décisions et déterminer quel parcours de vie elles ont envie de prendre.

En réalité, beaucoup de filles sont bien loin de cet idéal. Plus de 130 millions de filles ne sont pas scolarisées. Les filles passent plus de temps chaque jour à faire les tâches domestiques que les garçons. Plus d'un milliard de filles et de femmes manquent d'accès à une protection légale contre le harcèlement sexuel que ce soit à l'école ou bien dans la sphère publique. Tu fais peut-être partie d'une de ces catégories, ou bien tu vis d'autres formes de discrimination basées sur le genre qui te découragent d'être pleinement toi.

Chacune d'entre nous a le pouvoir de créer un monde meilleur que ce soit pour nous ou pour les autres filles comme nous. En utilisant ce cahier d'exercice pour mieux savoir défendre tes intérêts, tu fais un pas de plus pour décider de ton avenir et pour lutter pour les droits des filles. En étant toi-même, en faisant tes propres choix de vie, tu fais la différence. Cela rend les choses plus faciles pour les filles comme toi, les filles que tu ne connais même pas, et les filles plus jeunes que toi à s'épanouir elles aussi.

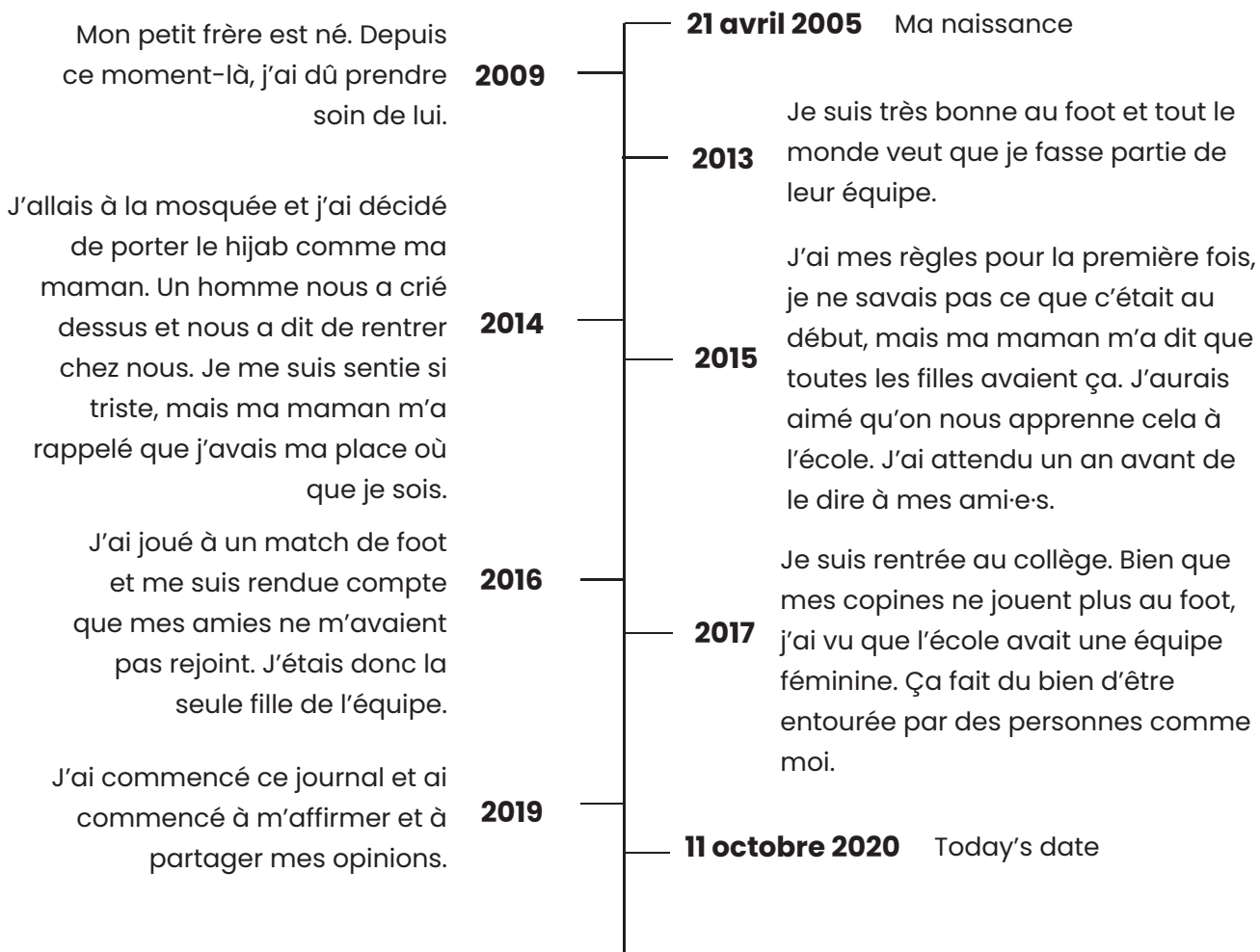


Carte de ton parcours

Dans le précédent exercice, tu as réfléchi aux droits qui faisaient partie de ton histoire personnelle. Nous allons nous appuyer sur ton histoire pour réfléchir aux expériences qui ont fait de toi la personne que tu es aujourd'hui grâce à une carte sur ton parcours. Cette carte est une représentation visuelle de ta vie. Utilise la carte ci-dessous pour la compléter de manière chronologique.

Tu dois commencer par l'année de ta naissance. Pense aux événements, aux échecs et aux étapes de ta vie qui ont contribué à faire ton identité d'aujourd'hui. Tu dois écrire chaque moment qui a participé à te construire, en notant l'année et une petite phrase qui décrit comment cela t'as changé. Certains de ces moments seront heureux, d'autres seront peut-être tristes ou te mettront en colère, mais ils ont tous contribué à la personne que tu es devenue aujourd'hui. Ta frise chronologique doit s'arrêter à la date où tu finis de la remplir.

Voici l'exemple de Marie :



ACTIVITÉ : CRÉE LA CARTE DE TON PARCOURS

Prends 10 minutes pour remplir le parcours ci-dessous avant de passer à la prochaine activité.

Ta date de naissance: _____

Date du jour : _____



Maintenant, prends les 10 prochaines minutes pour réfléchir à comment tu voudrais que ta vie avance. Débute avec aujourd'hui, définis des expériences et des étapes importantes que tu voudrais vivre dans les 5 prochaines années. Comme dans la précédente carte de ton parcours, note l'année et décris brièvement chaque grande occasion.

Aujourd'hui : _____

Dans 5 ans :



Sois une personne qui atteint ses objectifs

Tu as déjà commencé à construire ton propre chemin. Mieux comprendre ton histoire peut définir tes objectifs futurs. À travers l'activité précédente, tu as visualisé tes rêves, et mis en place les objectifs que tu veux atteindre à l'âge de 30 ans. Cela peut être utilisé pour mettre en place des buts tangibles, réalistes et ainsi t'aider à vivre la vie que tu veux. Tes objectifs peuvent être en relation avec :

- ▶ ton éducation,
- ▶ ta carrière,
- ▶ ta relation avec ta famille et tes ami-e-s,
- ▶ tes finances,
- ▶ ton équilibre,
- ▶ ta santé et ton physique,
- ▶ ton développement personnel,
- ▶ ta spiritualité,
- ▶ ton engagement.

Il existe de nombreuses techniques qui peuvent t'aider à mettre en place des étapes gérables pour atteindre tes objectifs. Notre préférée est la méthode WOOP créée par la psychologue Gabriele Oettingen. Celle-ci est l'acronyme en anglais de wish, outcome, obstacle, plan ; en français intention, résultat, obstacle et plan. Ces mots sont définis en dessous :

W	INTENTION	Souhaite quelque chose qui te permet de t'exprimer pleinement, c'est ton but.
O	RÉSULTAT	Imagine la meilleure conséquence que ton souhait va engendrer et le bien que cela va te procurer.
O	OBSTACLE	Pense à tous les obstacles qui peuvent t'empêcher d'atteindre ce but.
P	PLAN	Crée un plan dans le cas où ces obstacles surviennent, en mettant en place des actions pour atteindre ton objectif.

Lorsque tu cherches à atteindre tes objectifs et que tu es confrontée à un obstacle, tu dois prendre le temps de penser à la réponse que tu vas avoir. Dans certains cas, tu risques même de remettre en question tes objectifs, voire d'être découragée de continuer. Mais si tu anticipes ces complications et la manière dont tu peux les surmonter, il est alors plus facile de continuer sur ta lancée.

Tes objectifs selon la méthode WOOP doivent aussi prendre en compte comment tu vas mettre à profit :

- ▶ tes superpouvoirs,
- ▶ tes techniques pour assurer ta sécurité,
- ▶ ton entourage.



Quelques exemple ont été mis en évidence ci-dessous :

WOOP	Maria	Diana
Souhait	Je voudrais voir mes ami-e-s deux fois par semaine en dehors de l'école et des réunions de famille.	Je veux me présenter à un poste de direction dans mon école.
Résultat	Je serais tellement heureuse de me rapprocher de mes ami-e-s en privé pour me confier à eux sans mes parents ni adultes autour.	Je me sentirais plus responsable de pouvoir défendre mes camarades.
Obstacle	Je dois demander la permission à mes parents. Et ils vont me faire remarquer qu'il me reste de nombreuses tâches à réaliser et mes devoirs à faire.	Je doute de moi et de mes qualifications pour cette position. J'ai l'impression que je ne suis peut-être pas la meilleure personne pour prendre la parole à propos des besoins de mes camarades.
Plan	<p>Sachant très bien que mes parents vont me faire remarquer cela, je vais me lever plus tôt le matin afin de finir mes tâches de la journée. Je demanderai peut-être à mes frères et sœurs, mes cousin-e-s ou mes ami-e-s de m'aider pour finir plus vite. Après quoi, je terminerai tous mes devoirs. De cette manière, quand mes parents me parleront de cela, je leur expliquerai que j'ai déjà fini toutes ces choses et que j'ai maintenant du temps libre pour sortir avec mes ami-e-s.</p> <p>Sachant très bien que mes parents vont me faire remarquer cela, je vais me lever plus tôt le matin afin de finir mes tâches de la journée. Je demanderai peut-être à mes frères et sœurs, mes cousin-e-s ou mes ami-e-s de m'aider pour finir plus vite. Après quoi, je terminerai tous mes devoirs. De cette manière, quand mes parents me parleront de cela, je leur expliquerai que j'ai déjà fini toutes ces choses et que j'ai maintenant du temps libre pour sortir avec mes ami-e-s.</p>	<p>Je vais utiliser ma liste de superpouvoirs et la lettre d'amour que je me suis écrite pour me rappeler que je suis intelligente, que je m'exprime bien et que j'ai les compétences nécessaires pour représenter mes pairs.</p> <p>Je vais aussi mettre à profit mon entourage. Je vais commencer par mes ami-e-s et leur faire part de mes angoisses afin qu'ils m'aident à les surpasser. Maon professeur-e préféré-e m'a encouragé-e à me présenter, donc quand je doute je peux venir lui demander de l'aide.</p>

Maria et Diana ont utilisé cette méthode pour les aider à atteindre ce qu'elles voulaient. Elles ont créé un plan en pensant aux obstacles qu'elles pourraient rencontrer. Ces objectifs les rapprochent d'une étape importante pour elles.



Tu peux accomplir tes objectifs avec la méthode WOOP. Remplis le tableau suivant en utilisant le but que tu as identifié précédemment.

TON PLAN POUR ATTEINDRE TON BUT	
Intention	
Résultat	
Obstacle	
Plan	



Comment peux-tu assurer ta sécurité en travaillant sur cet objectif ?

Comment envisages-tu de t'appuyer et d'utiliser ton entourage ?



Reviens à cette page chaque fois que tu veux travailler sur un nouveau but. Tu peux commencer par l'éducation, et remplir les autres comme tu le souhaites !

TON PLAN POUR ATTEINDRE TON BUT : Éducation	
Intention	
Résultat	
Obstacle	
Plan	

TON PLAN POUR ATTEINDRE TON BUT :	
Intention	
Résultat	
Obstacle	
Plan	



TON PLAN POUR ATTEINDRE TON BUT :	
Intention	
Résultat	
Obstacle	
Plan	

TON PLAN POUR ATTEINDRE TON BUT :	
Intention	
Résultat	
Obstacle	
Plan	



Pouvoir



T'exprimer : un choix très fort

Dans la dernière partie de ton journal, tu as réfléchi à ta transformation au fur et à mesure des pages. Est-ce que tu te sens plus forte ? Est-ce que tu as gagné en confiance en toi pour t'exprimer ? Es-tu plus à même de partager tes émotions et tes pensées ?

Il t'a aussi été demandé d'identifier des obstacles que tu as surmontés. Ces moments sont importants car ce sont des exemples de ta force et de ta détermination. Chaque fois que tu as affronté une tempête sur ton chemin afin de pouvoir t'exprimer, tu t'es servie de ton pouvoir. Le **pouvoir** est défini comme **l'habilité des filles à influencer les gens ou les évènements en exprimant de manière libre et affirmée leurs opinions, besoins et idées.**

À travers ce journal, tu as découvert ton pouvoir, mais tu sais très bien que parfois les personnes peuvent te décourager à l'utiliser. En général, les filles sont encouragées à être agréables et obéissantes. On t'a peut-être déjà dit de privilégier les tâches qui développent tes compétences à prendre soin de la maison, en cuisinant et en nettoyant au lieu de faire ce que tu aimes. Pour t'aider à révéler ton pouvoir en toute confiance, ajoute les techniques ci-dessous à tous les outils que tu as déjà.



Après t'être exprimée

- ▶ **Prends du temps pour toi :** Fais toi un gros câlin ! Sans considérer le résultat, fête le fait que tu te sois battue ! C'est une étape majeure dans les choix que TU fais pour ta vie. Prends du temps pour faire quelque chose qui te rend heureuse et qui te relaxe. Ce sujet sera abordé plus amplement dans les prochaines pages.
- ▶ **Réfléchis :** Après avoir pris du temps pour recharger tes batteries, réfléchis à ce que cela t'a fait ressentir ? Comment était cette expérience ? Qu'est-ce que tu changerais pour une prochaine fois ? Qu'est-ce qui s'est bien passé et que tu voudrais reproduire ? Il est recommandé que tu écrives dans ton journal à propos de ces évènements après les avoir vécus. C'est particulièrement important si les réactions que tu as obtenues ont été négatives. Écrire sur le comportement des personnes peut t'aider à voir lorsqu'il y a quelque chose qui se répète et que tu n'es pas en sécurité.



Ton pouvoir, ta voix

En t'exprimant et en exprimant ton pouvoir, tu montres au monde comment tu veux être traitée. C'est une manière de **se défendre** et **de se battre pour vivre ta vie comme tu l'entends**. L'organisation She's the First a pour but de se battre pour que les filles vivent la vie qu'elles ont toujours voulu. Un des outils pour cela est la Déclaration des droits des filles pour s'assurer que chaque fille soit éduquée, respectée et entendue.

Tu as une expérience directe avec la défense des droits des filles. En parlant de ta propre expérience, en partageant tes opinions, et en t'intéressant à des choses qui ne font pas partie de ta culture, alors tu élargis la définition de ce que signifie être une fille. Ton pouvoir te permet d'avoir une influence sur ce qui se passe autour de toi.

Ce sont des filles fortes et armées comme toi qui peuvent se battre pour l'égalité des genres. En te battant pour les droits des filles, tu es **une activiste, une personne qui s'investit pour des changements politiques et sociaux**. Il y a tellement de problèmes qui affectent les filles, allant du changement climatique, aux droits archaïques en termes d'accès à l'éducation, en passant par des opportunités de postes à responsabilité qui sont souvent réservés aux garçons. Cela peut être difficile de savoir par où commencer car pratiquement tout a une influence sur la vie des filles !

En commençant par la Déclaration des droits des filles, qui a été écrite par des filles et qui fait savoir ce qu'elles veulent et ce dont elles ont besoin. C'est un premier pas vers la compréhension de ce à quoi ressemblerait un monde qui offre les mêmes droits aux filles. Si toutes les filles étaient familières avec leurs droits, alors elles seraient capables de s'exprimer et de s'approprier leurs superpouvoirs. Tu trouveras un journal avec des guides pour chaque projet et des ressources pour t'aider à défendre les droits des filles. Pour accéder à cet outil, vas sur le site girlsbillofrights.org.



ACTIVITÉ D'ÉCRITURE

Plus tôt dans le journal, tu as réfléchi aux droits qu'ont les filles de ta communauté et à comment tu voudrais qu'elles vivent leurs droits. Dans l'activité d'aujourd'hui, écris une histoire dans laquelle tu es une superhéroïne et dans laquelle tu te bats pour défendre les filles de ta communauté et où tu gagnes ! Assure-toi de mettre en pratique dans ton histoire les techniques que tu as apprises dans les chapitres intitulés ta sécurité, ton soutien et ton auto-détermination. Parfois, imaginer ta réussite peut te motiver à entrer en action. Tu peux commencer à illustrer ton histoire dans les cases ci-dessous à l'aide du storyboard.







ACTIVITÉ : UN TABLEAU POUR ENTRER EN ACTION

Dans le tableau ci-dessous, réfléchis à comment tu peux mettre à profit ton pouvoir pour te défendre et défendre ceux autour de toi. Des scénarios ont été énumérés ci-après pour t'aider à commencer.

Scénario	Comment je peux utiliser mon pouvoir pour faire le bien ?	Qu'est-ce que je peux faire après coup pour faire que ces changements durent dans le temps ?
Avec mes amies		
À l'école		
À la maison		
Quand quelqu'un dit quelque chose et que je désapprouve		



Scenario	Comment je peux utiliser mon pouvoir pour faire le bien ?	Qu'est-ce que je peux faire après coup pour faire que ces changements durent dans le temps ?
Quand quelqu'un me met mal à l'aise		
Quand je ne suis pas en accord avec une règle ou bien ce qu'on attend de moi		
Quand une personne est traitée injustement		



Un nouveau chapitre

À travers ce processus, tu as grandi et tu es devenue une fille plus forte et plus résistante.

Tu as décidé de t'intéresser à ce journal pour découvrir ton pouvoir. Tu as fait un travail qui est dur et qui te demande de prendre du temps pour apprendre à te connaître pleinement, à trouver ta voix et à t'exprimer. Tu as appris de nouvelles compétences pour t'assurer d'être en sécurité et pour construire ton entourage. Tu t'es appropriée des choses que tu savais déjà faire mais dont tu n'avais pas conscience, que sont tous tes superpouvoirs.

Nous sommes si fières de toi.

Il faut que tu saches que ce n'est que le début de ton parcours où tu fais des choix et tu décides de ta vie. Continue à utiliser ce journal comme ressource pour te guider. Des pages blanches sont à ta disposition en dessous pour t'aider à réfléchir à ton évolution.

Tu es un modèle pour les autres filles dans le monde. Tu peux partager ce journal avec d'autres filles pour les aider à découvrir leurs propres superpouvoirs. Pendant que tu avances sur ton chemin, tiens-nous au courant. Poste des nouvelles sur les réseaux sociaux au @shesthefirst ou par mail à info@shesthefirst.org





PAGES D'ÉCRITURE

