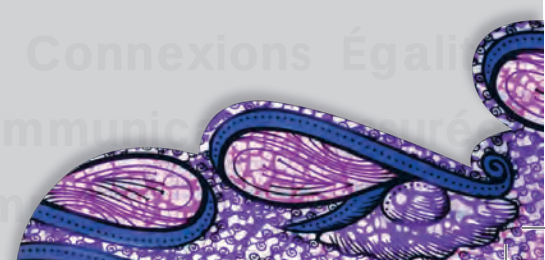


[illegible]





# Cultivons Les Relations





*Nurturing Connections de Helen Keller International Bangladesh*

Droits réservés : Helen Keller International

Publié par : Helen Keller International Bangladesh

Le manuel et son contenu (défini ci-dessous) sont la propriété de Helen Keller International (HKI). À des fins de promotion des progrès et du partage des informations, HKI encourage ouvertement d'autres organisations humanitaires à utiliser ce manuel et son contenu dans son intégralité, mais seulement si HKI est clairement citée. Néanmoins, en cas de modification d'une partie de ce manuel ou de son contenu, l'autorisation écrite expresse de HKI est requise (étant donné qu'il est possible que les exercices décrits ne soient pas aussi efficaces lorsqu'ils sont appliqués individuellement ou dans le bon ordre).

La conception du manuel s'appuie sur les expériences du personnel de HKI y compris leurs efforts conjoints dans tout engagement auprès d'autres organisations et programmes à travers le monde. Clause de non-responsabilité: Après l'obtention de l'autorisation écrite de HKI, les droits limités qui vous sont concédés pour utiliser le contenu ne vous accordent ou n'accordent à un tiers aucune autre autorisation, aucun droit à l'égard du contenu, et n'équivalent pas à une renonciation de la part de HKI. HKI retient le titre et tous les droits intellectuels liés au contenu et aux copies, adaptations, modifications, et/ou dérivés qui en résultent. HKI se réserve tous ses droits.

Veuillez noter que tous les supports, textes, graphiques, images, logos, conceptions et toute autre expression originale (collectivement désignés comme le « contenu ») figurant dans ce manuel sont la propriété exclusive de HKI et sont protégés par les législations américaine et internationale régissant les droits d'auteur. Sauf et à moins d'avoir l'autorisation écrite de HKI, vous n'avez pas le droit de reproduire, republier, présenter, diffuser, télécharger, transmettre, publier, afficher publiquement, distribuer, désassembler, diffuser ou de faire usage commercial du contenu ou d'une de ses parties. En outre, une telle autorisation s'étend aux copies papier uniquement; les copies électroniques ne peuvent être transmises, diffusées, téléchargées, distribuées ou diffusées d'une quelconque façon auprès d'une organisation ou d'une entité tierce qui de même n'a pas obtenu l'autorisation de HKI. Une fois que l'autorisation de copier et de distribuer le contenu a été accordée par HKI conformément aux limites fixées, l'autorisation est également tributaire du fait que le contenu copié ou distribué conserve toutes les références et les notifications relatives aux droits d'auteur et aux autres droits de propriété figurant dans le contenu original. Aucun contenu ne peut être modifié ou adapté de quelque manière que ce soit sans l'obtention expresse du consentement écrit de HKI, et par la suite, une copie électronique du contenu modifié ou adapté doit être soumise à HKI pour approbation. Moyennant contrepartie bonne et valable pour le droit limité d'utiliser le contenu, vous consentez à la cession et au transfert irrévocables de tout droit, titre et intérêt à HKI à travers le monde et de toute œuvre dérivée que vous créez ainsi que les droits d'auteur qui en résultent en vertu des lois du pays d'origine, comprenant, mais ne se limitant pas, à tout droit moral.

Pour toute demande d'information ou toute question sur la manière dont ce manuel peut être utilisé, veuillez contacter le Siège de HKI à New York :

Helen Keller International, 352 Park Avenue South, 12th Floor, New York, NY 10010, U.S.A.

Tél : [+1] (212) 532-0544

ISBN : 978-984-33-6187-5

Couverture et mise en page conçues par : Pancarte Communication, Dakar.





## REMERCIEMENTS

Ce manuel a été adapté à partir des deux premières éditions de Nurturing Connections©<sup>1</sup>, conçu par Helen Keller International (HKI) au Bangladesh, pour correspondre aux contextes du Sénégal et de la Côte d'Ivoire. Cette adaptation a été possible grâce à une étude de la littérature sur le genre et l'agriculture en Afrique, Côte d'Ivoire et Sénégal. Les membres du personnel des bureaux nationaux de Côte d'Ivoire, Sénégal et Bangladesh ont également contribué à ces révisions. Une version préliminaire a ensuite été testée dans un certain nombre de communautés à la fois en Côte d'Ivoire et au Sénégal ce qui a permis de récolter aussi les remarques des participants, des superviseurs et des facilitateurs.

En outre, cette édition comprend 3 activités du manuel de CARE « Impliquer les hommes et les garçons pour l'égalité des genres », qui ont été ajoutées afin d'approfondir la discussion sur des sujets cruciaux afin d'obtenir une bonne adaptation à un contexte comme l'Afrique de l'Ouest.

Clara Bastardes Tort, Spécialiste Genre du Centre International de Recherches sur les Femmes [International Centre for Research on Women] (ICRW) détachée auprès du projet CHANGE du bureau régional de HKI pour l'Afrique, a conduit cette adaptation et s'est chargée de sa mise en œuvre. Ce travail a été étroitement soutenu par Stella Nordhagen, boursière de Leland International Hunger à HKI et consultante de l'ICRW, et par les membres des équipes nationales et le bureau régional de HKI pour l'Afrique.

Nous sommes reconnaissants à l'égard de Sarah Noel pour ses remarques lors des étapes initiales de l'adaptation, et d'Angelo Miramonti pour avoir partagé les techniques applicables du Théâtre de l'opprimé<sup>2</sup>. Ramona Ridolfi, Responsable Genre de HKI Bangladesh, a apporté une aide précieuse en soutenant le renforcement des capacités des facilitateurs, en donnant des conseils sur la planification initiale, et en faisant part de ses remarques pendant le processus de révision. Charlene le Mercier, Anne Berton-Rafael et Jennifer Nielsen ont également offert leur aide et soumis leurs remarques pendant le processus d'adaptation. Tom van Mourik, Coordinateur régional du projet CHANGE de HKI, a été un véritable défenseur des questions de genre dans le projet et il a joué le rôle de co-reviseur technique; son soutien a été fondamental à la réussite de cette adaptation.

Les membres de l'équipe de l'ICRW en poste à Washington et impliqués dans le projet CHANGE: Aslihan Kes, Liliane Winograd, Zayid Douglas, Lizzette Soria, et Sara Ku, ont apporté leur soutien et contributions sur le plan technique et en termes de formation.

Nous tenons à adresser nos remerciements aux équipes du projet CHANGE de HKI en Côte d'Ivoire - Aya Sébastienne Kouassi, Brice Assouan, Ali Coulibaly et Dominique Loukou Kouassi, Abdoulaye Traoré – et au Sénégal, - Djiby Sow, Khadidjatou Thiam, et Balla Diop - qui ont appuyé la mise en œuvre sur le terrain.

---

<sup>1</sup> Auteurs (Nurturing Connections© – première et seconde éditions), Emily Hillenbrand (Conseillère technique – Genre, HKI Bangladesh, 2008-2011), Diane Lindsey (Directrice nationale, HKI Bangladesh, 2008-2012), Ramona Ridolfi (Responsable Genre, HKI Bangladesh), Astrid Von Kotze (Consultante).

<sup>2</sup> Augusto Boal (1979), Théâtre de l'opprimé. Le théâtre de l'opprimé, créé au début des années 1970 par Augusto Boal, metteur en scène et militant brésilien du Parti des Travailleurs (PT), est un théâtre participatif qui encourage les formes démocratiques et coopératives dans l'interaction entre les participants.





## REMERCIEMENTS

Nous tenons également à sincèrement remercier nos partenaires sur le terrain. En Côte d'Ivoire, nous devons remercier nos partenaires dévoués du Ministère de la Solidarité, de la Famille, de la Femme et de l'Enfant (MSFFE), de l'Agence Nationale d'Appui au Développement Rural (ANADER), du Bureau de Formation et Conseil en Développement (BFCD), de l'Animation Rurale de Korhogo (ARK), du Programme de Santé Communautaire et de Développement (PSCD), et de Chemin d'Or. Au Sénégal, nous remercions l'Association pour le Développement Communautaire (ADECOM).

Les facilitateurs ont joué un rôle essentiel et crucial au sein de notre équipe à la fois pour l'adaptation et pour la mise en œuvre des activités, et nous leur exprimons notre gratitude pour leur ouverture d'esprit et leur volonté à expérimenter, leur patience pendant notre apprentissage commun, et leur enthousiasme lors du travail avec les communautés. En Côte d'Ivoire, nous souhaitons remercier Akiti Kouadio Rabi, Allah N'guessan Alice, Coulibaly Gnele Madeleine, Coulibaly Nahapary Esaïe, Coulibaly Ziéhe Issouf, Fofana Tchintintcha Yolande, Frouman Akoua Pauline, Kacou Tchoumou Aristide Michaël, Koné Alimata, Koné Sedangno Chantal, Kossonou Adjoua Nina, Kouman Yaoua Badou, Kra Kobenan Badou Marc, Ouattara Fagnonhoua, Ouattara Kifori, Signo Kouassi Kra Pascal, Silué Doh Mathias, Silué Kouna Lamoussa, Silue Ngonan Lacina, Sorho Valérie Tiépé, Soro Mariam Gossiontéhé, Tuo Seydou, Tuo Tchélidja, Tokpa Marie Laure. Au Sénégal, nous souhaitons remercier Aïssatou Ba, Dieynaba Ba, Papa Samba Badji, Adèle Barry, Sokhena Mai Bousso, Marie Thérèse Cissé, Rokheya Diène, Fatou Diop, Odile Diouf, Rouba Dramé, Babacar Fall, Augustin Gomis, Abdoulaye Kébé, Ibrahima Mbodji, Marie Ababacar Mbaye, Aïssata Ndiaye, Ndèye Ngoundy Niang, Aïssata Sy, Penda Seck, et Diabé Wassa.

Nous sommes bien évidemment reconnaissants à l'égard de tous les participants à la mise en œuvre pilote dans les communautés suivantes : Boudi, Dinoudi, Djorbana, Kamborodougou, Lahouolokaha, Motiamo, Napalakaha, Zonhouakaha en Côte d'Ivoire et dans les Comunes de Medina Gounass et de Wahinane Nimzat du département de Guédiawaye à Dakar, Sénégal. Ils ont non seulement chaleureusement accueilli la nouvelle approche par leur mobilisation active, mais ils ont également patiemment pris part au processus de recherche, en approfondissant dans une grande mesure notre compréhension du processus complexe de transformation des normes de genre.

La conception et les illustrations ont été assurées par Pancarte Communication, Dakar, et la relecture et traduction ont été effectuées par Sylvie Barnet, Mariam Bagayoko et Hamidou Sall.

Ce processus a été possible grâce au soutien du gouvernement canadien via le projet «Creating Homestead Agriculture for Nutrition and Gender Equity [Agriculture familiale pour la nutrition et l'équité de genre] (Élément WBS : M-013707-001-PR1)». De plus, la participation de Stella Nordhagen à ce projet a été possible grâce à une bourse Leland du Centre Hunger du Congrès des États-Unis.





# SOMMAIRE

|                                                                                 |                  |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>Introduction</b>                                                             | <b>i-iv</b>      |
| Une Approche <i>Transformative des genres et pour l'égalité des genres</i>      | i-ii             |
| dans les programmes de nutrition et agriculture                                 |                  |
| Processus d'adaptation et contributions de cette édition                        | iii-iv           |
| <br><b>Directives</b>                                                           | <br><b>v-x</b>   |
| Public ciblé                                                                    | v                |
| Approche participative                                                          | v                |
| Points clés pour la mise en oeuvre                                              | v                |
| Rôle et profil des facilitateurs                                                | vi               |
| But de l'activité                                                               | vii              |
| Étapes de l'activité                                                            | viii             |
| Structure des sessions                                                          | ix               |
| Tester et Adapter le Programme                                                  | x                |
| <br><b>Bloc 1 : COMMUNIQUONS</b>                                                | <br><b>1-22</b>  |
| <b>1<sup>ère</sup> SEMAINE – PRESENTATIONS</b>                                  |                  |
| 1 <sup>ère</sup> ACTIVITÉ : Jeu en cercle                                       | 3                |
| 2 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Le vent souffle (avec discussion)                   | 4                |
| 3 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Présentation de la Formation - Attentes et Craintes | 5                |
| 4 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Règles de base                                      | 7                |
| <br><b>2<sup>ème</sup> SEMAINE - INSTAURER LA CONFIANCE</b>                     |                  |
| 5 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Marche sur une ligne                                | 8                |
| 6 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Définir la confiance                                | 10               |
| 7 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Pliage de papier                                    | 11               |
| 8 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Jeu de oui et non                                   | 13               |
| <br><b>3<sup>ème</sup> SEMAINE - COMMUNICATION</b>                              |                  |
| 9 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Chuchotements au bout du fil                        | 15               |
| 10 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Obstacles à l'écoute                               | 17               |
| 11 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Ecouteuse, narratrice et observatrice              | 19               |
| 12 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Narration collective                               | 21               |
| <br><b>SÉANCE MIXTE 1 : COMMUNIQUER POUR TRAVAILLER ENSEMBLE</b>                | <br><b>23-30</b> |
| 1 <sup>ère</sup> ACTIVITÉ : Le vent souffle (sans discussion)                   | 24               |
| 2 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Femme O/Mari O                                      | 25               |
| 3 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Prise de position                                   | 26               |
| 4 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Paix au foyer                                       | 27               |





## SOMMAIRE

### **BLOC 2 : COMPRENDRE LES PERCEPTIONS ET LE GENRE 31-60**

#### **5<sup>ème</sup> SEMAINE – PERCEPTIONS**

|                                                                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 <sup>ère</sup> ACTIVITÉ : Points de vue partiels                                                                 | 33 |
| 2 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Prise de positions                                                                     | 35 |
| 3 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Les filles «bien» ne haussent pas le ton;<br>les garçons «bien» ne font pas la cuisine | 38 |

#### **6<sup>ème</sup> SEMAINE - PERSPECTIVES SELON LE GENRE**

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| 4 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Exploration des perspectives selon le genre | 43 |
| 5 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : L'histoire de Mariam et Kouame              | 45 |

#### **7<sup>ème</sup> SEMAINE - ESTIME DE SOI ET RESPECT DES AUTRES**

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| 6 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Accès à la nourriture/nutrition                  | 50 |
| 7 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Division du travail selon le genre               | 54 |
| 8 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Chasse au trésor                                 | 57 |
| 9 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Je m'appelle... et ma principale qualité est ... | 58 |

### **SEANCE MIXTE 2 : TRAVAILLER ENSEMBLE POUR CRÉER DES COMMUNAUTÉS BIENVEILLANTES 61-70**

|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 <sup>ère</sup> ACTIVITÉ : Estime de soi                                 | 61 |
| 2 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Comportements masculins/féminins              | 62 |
| 3 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Changements nécessaires dans notre communauté | 65 |
| 4 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : La corde                                      | 67 |

### **BLOC 3 : NÉGOCIER LE POUVOIR 71-96**

#### **9<sup>ème</sup> SEMAINE - COMPRENDRE CE QU'EST LE POUVOIR, LES TYPES DE POUVOIR ET SOURCES DU POUVOIR**

|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| 1 <sup>ère</sup> ACTIVITÉ : Qui décide de quoi au sein du foyer?    | 73 |
| 2 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Hiérarchies de pouvoir au sein du foyer | 76 |
| 3 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Relations de pouvoir – pièces de puzzle | 78 |

#### **10<sup>ème</sup> SEMAINE - EXPLORATION DES RELATIONS DE POUVOIR**

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| 4 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Qui a le pouvoir? Le pouvoir dans ma vie | 83 |
| 5 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Petites histoires de pouvoir             | 85 |

#### **11<sup>ème</sup> SEMAINE - RECONNAISSANCE DE NOTRE POUVOIR, ET DE COMMENT L'UTILISER POUR LA NÉGOCIATION ET LE CHANGEMENT**

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| 6 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Je suis                                   | 89 |
| 7 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : L'identité et les décisions               | 90 |
| 8 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : La confiance en soi, qu'est-ce que c'est? | 93 |





## SOMMAIRE

|                                                                                                                                                         |                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>SÉANCE MIXTE 3 POUVOIRS AU SEIN DES COMMUNAUTÉS</b>                                                                                                  | <b>97-106</b>   |
| 1 <sup>ère</sup> ACTIVITÉ : Toile d'araignée                                                                                                            | 97              |
| 2 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Classement du pouvoir au sein des communautés                                                                               | 99              |
| 3 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Qui décide de quoi au sein de la communauté?                                                                                | 101             |
| 4 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Exploration des relations au sein de la famille :<br>pratique d'une communication assurée                                   | 103             |
| 5 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Évaluation finale                                                                                                           | 106             |
| <br><b>BLOC 4 AGIR POUR LE CHANGEMENT</b>                                                                                                               | <b>107-134</b>  |
| <b>13<sup>ème</sup> SEMAINE - RENDRE VISIBLES LES CHANGEMENTS HISTORIQUES<br/>LIÉS AU GENRE ET APPRENDRE À NOUS EXPRIMER AVEC CONFIANCE</b>             |                 |
| 1 <sup>ère</sup> ACTIVITÉ : Chronologie historique des changements liés au genre                                                                        | 109             |
| 2 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Réflexion sur la paternité                                                                                                  | 111             |
| 3 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Lutte ou fuite?                                                                                                             | 114             |
| 4 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Dire NON avec la voix et le corps                                                                                           | 116             |
| <br><b>14<sup>ème</sup> SEMAINE - PRENDRE DES DÉCISIONS ENSEMBLE</b>                                                                                    |                 |
| 5 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Trouver un langage persuasif                                                                                                | 118             |
| 6 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Ouvrir le poing                                                                                                             | 120             |
| 7 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Prendre contrôle (activité optionnelle)                                                                                     | 121             |
| 8 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Assumer la responsabilité de ses sentiments et les exprimer)                                                                | 123             |
| <br><b>15<sup>ème</sup> SEMAINE - TRAVAILLER POUR LE CHANGEMENT</b>                                                                                     |                 |
| 9 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Le déficit d'information                                                                                                    | 126             |
| 10 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Observer pour le changement                                                                                                | 128             |
| 11 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Obstacles au changement : demandes divergentes                                                                             | 130             |
| 12 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Le noeud humain                                                                                                            | 133             |
| <br><b>SÉANCE MIXTE 4 TRAVAILLER ENSEMBLE POUR LE CHANGEMENT</b>                                                                                        | <b>135-142</b>  |
| 1 <sup>ère</sup> ACTIVITÉ : Exercice d'équilibre                                                                                                        | 135             |
| 2 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Essayons de le faire différemment                                                                                           | 137             |
| 3 <sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Revue de l'apprentissage : trouver les preuves du changement                                                                | 141             |
| <br><b>JEUX ET ACTIVITÉS DYNAMISANTES</b>                                                                                                               | <b>143 -148</b> |
| <br><b>ANNEXES</b>                                                                                                                                      | <b>149 -164</b> |
| ANNEXE 1: Points de discussion pour la «Prise de position»                                                                                              | 149-152         |
| ANNEXE 2 : Version alternative de «Division du travail selon le genre»                                                                                  | 153-154         |
| ANNEXE 3 : Le pouvoir et l'autonomisation : quel lien?                                                                                                  | 155-156         |
| ANNEXE 4 : Quelles sont les influences que le pouvoir des autres<br>a dans notre vie? (Version alternative pour la 4 <sup>ème</sup> activité du Bloc 3) | 157-158         |
| ANNEXE 5 : La confiance en soi, qu'est-ce que c'est? (exemples)                                                                                         | 159-160         |
| ANNEXE 6 : Petites histoires de pouvoir (exemples)                                                                                                      | 161-164         |





# INTRODUCTION

## **Une Approche *Transformative* des genres et pour l'égalité des genres dans les programmes de nutrition et agriculture.**

L'égalité des genres est essentielle pour favoriser le développement de l'agriculture et améliorer la nutrition. Les femmes représentent 50% du total de la population qui est économiquement active dans le secteur de l'agriculture en Afrique subsaharienne, mais leurs contributions sont souvent non-rémunérées<sup>1</sup>.

Les faibles niveaux d'accès et de contrôle des femmes sur les ressources productives y compris les terres, des niveaux de scolarisation plus faibles, l'accès limité aux services financiers ou à la formation agricole, ainsi que les fortes contraintes liées aux tâches domestiques (chercher de l'eau, prendre soin des enfants et des malades, faire la cuisine, nettoyer etc.) contribuent à la désautonomisation économique et sociale des femmes.

Avec un pouvoir décisionnaire limité au sein du ménage et de la communauté, les femmes se retrouvent souvent obligées à s'occuper du travail domestique et de l'agriculture à faible productivité, ce qui génère des revenus moins élevés. Inversement, les recherches montrent que lorsque les femmes ont la possibilité et le pouvoir de prendre des décisions sur leur revenu, elles ont tendance à dépenser davantage pour la nourriture, les soins médicaux, et l'éducation de leurs enfants et d'autres membres de la famille que les hommes<sup>2</sup>.

En Côte d'Ivoire, par exemple, une amélioration en matière de santé et de nutrition infantiles rendues possibles grâce à une augmentation des revenus des femmes de 10\$ nécessiteraient une augmentation des revenus des hommes de 110\$ pour avoir les mêmes effets<sup>3</sup>. Par conséquent, l'autonomisation des femmes permet non seulement aux femmes d'avoir des vies plus productives et gratifiantes mais en plus elle permet de consolider les communautés.

Les interventions concentrées seulement sur l'autonomisation des femmes - par exemple, en améliorant l'accès des femmes au crédit ou aux intrants agricoles - ont un impact de courte durée si elles ne s'attaquent pas aux causes structurelles sous-jacentes de l'inégalité des genres. En conséquence, HKI a conçu Nurturing Connections© afin de promouvoir l'autonomisation des femmes par le biais d'un processus participatif de transformation structurelle. L'expérience de HKI en matière de mise en œuvre de programmes de nutrition et de sécurité alimentaire pendant plus de 30 ans a permis de comprendre que les résultats durables des interventions passait par la promotion de l'égalité des genres fondée sur une approche transformatrice. Cela suppose de faire plus qu'atteindre les femmes par l'intermédiaire d'interventions ciblées.

---

1 FAO. 2010a. *Roles of women in agriculture*. Préparé par l'équipe SOFA et Cheryl Doss. Rome.

2 FAO. (2011). *Women in Agriculture: Closing the Gender Gap*. Rome. FAO. *Situation mondiale de l'alimentation et de l'agriculture (SOFA) 2010-11*. Rome. FAO.

3 Ashby, J., Hartl, M., Lambrou, Y., Lubbock, A., Pehu, E., & Ragasa, C. (2009). *Investing in Women as Drivers of Agricultural Growth*. FAO, Banque mondiale, IFAD.





## INTRODUCTION

Au lieu de cela, HKI promeut l'adoption d'une approche qui mobilise et remet en cause les relations de pouvoir entre les hommes et les femmes et les normes de genre qui régissent les comportements dans les ménages et les communautés souvent de manière inéquitable et discriminatoire. Nurturing Connections© est un programme de changement comportemental, ayant pour but le genre thématique, qui prévoit de transformer les normes communautaires par le biais d'une approche participative avec l'implication de divers décideurs et personnes influentes à l'échelon des ménages et des communautés.

Cette approche permet de reconnaître que le changement comportemental est un processus progressif et itératif, et que les adultes apprennent mieux par le biais de l'action et de l'expérience. Ainsi, un éventail d'activités participatives proposé aux participants leur permet de réfléchir de manière critique et de remettre en cause les pratiques socialement discriminatoires. Ces dernières sont souvent à l'origine de la désautonomisation des femmes et en définitive de l'insécurité alimentaire et de la malnutrition.

À l'origine, Nurturing Connections© a été conçu par HKI au Bangladesh en 2013 en utilisant le modèle du programme Stepping Stones développé par le Docteur Alice Welbourn pour aborder le VIH/SIDA et la santé sexuelle en Afrique<sup>4</sup>. Lorsqu'il a été initialement appliqué dans le cadre du projet Building Equity in Agriculture and Markets de HKI Bangladesh, il s'est avéré qu'il développait la confiance des femmes pour obtenir le soutien des hommes dans les tâches ménagères. Il renforçait également la capacité des femmes à influencer les décisions liées aux soins de santé des enfants. Nurturing Connections© est ainsi une des rares interventions qui ont été validées comme étant efficaces pour remettre en cause les relations de pouvoir au sein des ménages et des communautés.

Depuis 2013, le programme a fait l'objet d'un intérêt considérable à l'échelle internationale et il a été cité dans un guide mondial de ressources techniques comme outil recommandé pour aborder l'égalité de genre dans le cadre d'initiatives sur la nutrition et la sécurité alimentaire. Au Bangladesh, HKI a travaillé avec plusieurs organisations pour réviser le manuel afin qu'il puisse être appliqué à divers programmes. Nurturing Connections© sera également prochainement mis en œuvre au Cambodge suite à une vaste adaptation contextuelle concentrée sur les questions de genre sur le plan local, telles que la violence domestique liée à la consommation d'alcool.

Dans le cadre du projet Creating Homestead Agriculture for Nutrition and Gender Equity (CHANGE) [Agriculture familiale pour la nutrition et l'équité des genres] 2013–2016, HKI s'est associé à l'International Center for Research on Women [Centre International de Recherche sur les Femmes] (ICRW) afin d'adapter Nurturing Connections à deux contextes différents en Afrique. Il s'agit du district de Guédiawaye, une zone urbaine de Dakar, Sénégal, et des régions rurales du nord de la Côte d'Ivoire (Korhogo et Boundoukou). Ce manuel est le résultat d'un vaste processus d'adaptation et de tests.

<sup>4</sup> USAID, « Stepping Stones – Adapted for South African Youth », in *Integrating Multiple Gender Strategies to Improve HIV and AIDS Interventions: A Compendium of Programs in Africa*, Mai 2009, disponible sur: [http://www.aidstar-one.com/sites/default/files/ZA\\_SteppingStones.pdf](http://www.aidstar-one.com/sites/default/files/ZA_SteppingStones.pdf).



## INTRODUCTION

### Processus d'adaptation et contributions de cette édition

Compte tenu des grandes différences de culture, d'environnement et de langue entre le Bangladesh et l'Afrique de l'Ouest, une adaptation contextuelle de l'approche a été essentielle pour une application en Côte d'Ivoire et au Sénégal. Par exemple, les belles-mères jouent un rôle fondamental pour imposer l'accès des femmes à la nutrition au Bangladesh. Elles ont par conséquent été au cœur de l'approche originale de Nurturing Connections®, en représentant le troisième groupe de participants aux interventions, s'ajoutant à celui des maris et des femmes. Dans le contexte ivoirien et sénégalais cette influence n'est pas aussi forte, c'est pourquoi, le troisième groupe choisi par Nurturing Connections® en Afrique de l'Ouest a ciblé les leaders locaux et les membres clés de la communauté et les aînés (hommes et femmes), qui ont traditionnellement des rôles influents au sein de la communauté.

Dans les deux pays, le programme adapté a été validé par les contributions des partenaires d'exécution avec une compréhension approfondie des contextes locaux. Cela s'est avéré particulièrement essentiel pour adapter le programme en Côte d'Ivoire où il existe de grandes différences culturelles entre les sites d'intervention situés dans diverses régions du pays.

Lors des mises en œuvre-tests en 2015, les remarques des participants et des facilitateurs ont été intégrées au manuel final que vous avez entre les mains. Cette version est le reflet fidèle du manuel utilisé dans les régions rurales de la Côte d'Ivoire. Par conséquent elle peut servir comme fondement d'autres applications dans les zones rurales d'Afrique de l'Ouest. Pour la mise en œuvre de cette approche à Dakar, de nombreuses modifications ont été apportées à ce manuel, et sont indiquées par le biais des notes de bas de page et d'annexes.

La présente édition s'intéresse aux mêmes thèmes de distribution équitable de nourriture et de nutrition adaptée qui occupaient une place prépondérante dans le programme initial du Bangladesh mais elle les adapte aux contextes de l'Afrique de l'Ouest. En effet une plus grande reconnaissance est faite aux autorités et sources de pouvoir traditionnelles, aux diverses structures des foyers et aux rôles multiples que les femmes jouent au sein de la société. En outre, le manuel explore les traditions locales du récit et il intègre des exercices novateurs, tels que les «Réflexions sur la Paternité», qui se concentrent directement sur le rôle crucial des hommes dans les soins et l'éducation apportés aux enfants.

Les participants de la mise en œuvre-test ont cité plusieurs changements causés par leur implication dans Nurturing Connections®, notamment la mobilisation accrue des hommes pour les tâches ménagères et une distribution plus équitable des aliments riches en nutriments au sein du ménage. Le test de CHANGE Nurturing Connections® a été exceptionnel dans son engagement en faveur d'une évaluation complète et rigoureuse de l'impact de l'approche, dont les résultats seront publiés au printemps 2016.



## INTRODUCTION

---

L'expérience de l'adaptation et de la validation de Nurturing Connections© dans les zones urbaines du Sénégal et dans les régions rurales de la Côte d'Ivoire a prouvé que cette approche est malléable. Elle est applicable à divers contextes dans lesquels les rapports de pouvoir inégaux entre les femmes et les hommes limitent l'autonomisation des femmes. Ce manuel doit être perçu comme un document vivant permettant de poursuivre une expérimentation, une adaptation et des essais bien documentés. Nous nous réjouissons à l'idée de participer à ce processus et nous avons hâte de voir cette approche évoluer et accompagner les changements du rôle des femmes dans la société.



# DIRECTIVES

*À propos de la portée du manuel et de la manière dont il devrait être utilisé.*

## Public ciblé

Ce manuel a été principalement conçu pour renforcer les capacités des agents de terrain travaillant sur les questions liées au genre avec les communautés rurales, toutefois des exemples d'initiatives consacrées aux zones urbaines adaptées aux contextes urbains sont cités dans cet ouvrage. Pour que l'application soit efficace, il est essentiel que les agents de terrain soient des facilitateurs expérimentés qui croient et s'engagent en faveur d'une approche participative du travail auprès des communautés. Les planificateurs et concepteurs des approches relatives au changement comportemental et à la communication trouveront également ce manuel utile.

Les activités ont été largement validées et s'appuient sur les expériences, les connaissances et les compétences internationales et locales. Bien que les exercices aient été élaborés dans les régions rurales de la Côte d'Ivoire et les zones urbaines du Sénégal, ils devraient être applicables à d'autres régions de l'Afrique de l'Ouest dont les cultures et les environnements sont similaires. Par ailleurs, la pédagogie participative et interactive de Nurturing Connections® peut être appliquée aux domaines du travail des agents de terrain, telle que l'extension agricole.

## Approche participative

Tout comme les personnes qui échangent des connaissances et des compétences pour trouver des réponses aux questions et aux problèmes quotidiens, ce manuel repose sur une approche « horizontale ». Il facilite l'apprentissage collaboratif commun dans lequel chaque participant est potentiellement un apprenant et un enseignant. En effet, l'impact promouvant l'égalité des genres n'est pas seulement limité aux participants; car le contenu du manuel remet en cause les rapports de pouvoir et les conventions culturelles, en particulier par rapport à leur lien avec les normes liées au genre, les agents de terrain peuvent se retrouver à remettre en cause leurs propres conceptions et croyances.

Ce programme vise à motiver et soutenir les participants afin d'opérer des changements dans leurs propres communautés. Une plus grande égalité des genres et la concrétisation du changement dépendent de l'acquisition des connaissances et des compétences nécessaires pour prendre des décisions individuellement et conjointement. Ceci a pour but de promouvoir le bien-être collectif de même que la confiance en soi pour affirmer son droit à faire de tels choix. Le changement survient aux niveaux individuel et collectif, et au fil du temps. Par conséquent, des activités multiples abordent les questions portant sur les pratiques culturelles, les croyances sociales, les relations de pouvoir, les normes et les règles, notamment en ce qui concerne le genre; elles ont pour but de susciter une réflexion interne ainsi qu'une discussion interpersonnelle.

## Points clés pour la mise en œuvre

- On suppose que tous les participants ne seront pas instruits ou confiants par rapport à la lecture et l'écriture ou même le dessin. En conséquence, les activités reposent sur les processus oraux tels que le récit et les activités physiques comme les jeux de rôle.





## DIRECTIVES

- Les facilitateurs doivent considérer ce manuel comme une source d'idées et de suggestions qui peuvent être adaptées au contexte local. Les facilitateurs doivent être flexibles et réactifs par rapport aux connaissances, aux compétences et aux besoins existants des participants. Par exemple, l'adaptation des activités pour ceux qui ont une mobilité réduite.
- L'approche en matière d'application doit façonner les pratiques ciblées de la vie courante, y compris le respect et la sensibilité au genre. Tous les participants doivent se sentir respectés, intégrés et valorisés.
- L'apprentissage est un processus actif: l'intégration de la pensée, du sentiment et de l'action est cruciale. Il est essentiel que la dimension active et participative du programme soit respectée en tant que telle, et intègre le plus de participants possibles.
- L'apprentissage est efficace lorsque les personnes apprécient le fait d'apprendre. L'humour et le rire suscitent une énergie positive et encouragent la mobilisation constante-engagez-vous!

### Rôle et profil des facilitateurs

La facilitation est un processus d'assistance, d'orientation, et de soutien de l'apprentissage. Pour ce faire, les facilitateurs doivent d'abord écouter attentivement les participants afin de comprendre leurs connaissances existantes et les conditions qui régissent leur vie quotidienne. Cela aidera à déterminer les nouvelles informations à fournir et la manière de créer de l'espace pour une réflexion, un dialogue et une prise de décision critiques.

Les facilitateurs ont des rôles importants à jouer :

- Mettre en évidence des connaissances existantes et le savoir-faire.
- Sensibiliser aux croyances et pratiques potentiellement néfastes, telles que les rapports de pouvoir liés au genre.
- Remettre en cause ces croyances.
- Identifier des obstacles au changement de pratiques potentiellement néfastes.
- Identifier des obstacles à la prise de décision équitable au sein du ménage.
- Inciter des personnes à réfléchir sur les sujets évoqués.
- Présenter de nouvelles informations pertinentes à l'échelle locale, de façon accessible et agréable.
- Guider en vue d'un dialogue constructif et respectueux.
- Créer les conditions qui favorisent le test de nouvelles idées et les approches sensibles au genre.
- Encourager l'émergence de nouveaux leaders, surtout les femmes.
- Promouvoir le développement d'une culture du partage et de la mobilisation critique.
- Favoriser le soutien et la coopération des pairs.
- Renforcer les valeurs qui construisent la responsabilité collective pour le bien-être.
- Suivre l'apprentissage et le changement comportemental.
- Veiller à ce que le processus soit agréable.
- Relayer les informations sur l'application et la localisation auprès des concepteurs du programme.
- Synthétiser et confirmer les expériences et les leçons apprises.



## DIRECTIVES

Des facilitateurs femmes et hommes sont recherchés. Généralement, deux femmes facilitent les associations de femmes, deux hommes facilitent les associations d'hommes et une femme facilite les groupes de « personnes clés ». Lorsqu'il y a des facilitateurs jeunes ou moins expérimentés, il est recommandé qu'ils fassent équipe avec des facilitateurs plus âgés et plus expérimentés. Les facilitateurs doivent être dotés d'une expérience considérable en matière d'apprentissage participatif, de processus d'enseignement et de compréhension approfondie du contexte local. Les agents d'extension agricole, les formateurs en sensibilisation nutritionnelle, les agents de santé communautaires, et les enseignants sont tous des facilitateurs potentiels. Les facilitateurs doivent parler couramment la langue vernaculaire locale et ils doivent prendre soin de planifier et de préparer chaque session à l'avance. Ils doivent veiller à être capable de conduire la session dans la langue locale avec la traduction adéquate des termes clés, avant l'application. Ils doivent conserver les notes de leurs sessions, et les sessions doivent faire l'objet d'un suivi régulier effectué par le personnel de supervision pour garantir la fidélité au programme et à l'approche participative.

### But de l'activité

Le programme est conçu pour mobiliser simultanément trois groupes de pairs au sein de la même communauté : (1) les femmes, (2) leurs maris/partenaires, et (3) les autres personnes clés de la communauté. Les « personnes clés » doivent être envisagés comme incluant ceux qui ont de l'influence dans leur communauté, tels que les chefs traditionnels (par ex., *les chefs de village ou féticheurs*), les chefs religieux (par ex., l'imam ou le prêtre local), ainsi que d'autres leaders (par ex., le président de la coopérative ou du comité d'administration de la compagnie des eaux) de même que les aînés de la communauté. Si la polygamie est un phénomène courant, il est recommandé que tous les conjoints d'un ménage bénéficiaire soient intégrés. Dans les zones rurales, le terme « communauté » est un terme général qui peut vouloir dire village ou quartier ; dans les zones urbaines, la définition dépend fortement du contexte et elle peut être difficile à préciser. Chaque groupe de pairs doit comprendre 10 à 25 participants.

Le programme est structuré autour de quatre blocs composés de quatre sessions chacun. Chaque session doit durer environ deux heures. Un bloc se déroule sur un mois avec une session par semaine<sup>1</sup>. Les trois premières sessions-semaines (1-3, 5-7, 9-11, et 13-15) de chaque bloc réunissent les groupes de pairs uniquement. Lors de la quatrième session-semaine (4, 8, 12, et 16) de chaque bloc les participants des trois différents groupes de pairs se mélangent pour ne former plus que deux groupes mixtes.

Chaque session doit durer environ deux heures, même si elle peut être plus longue en fonction du niveau de la discussion. Chaque session a plusieurs parties et activités. Il est important que les facilitateurs ne précipitent pas les participants lorsqu'ils évoquent des sujets sensibles et controversés. La date, l'heure et le lieu des sessions doivent être choisis en consultation avec la communauté locale. Les sites des réunions doivent être suffisamment spacieux pour permettre un mouvement actif et neutres pour que tous les participants se sentent les bienvenus; par exemple, une église pourrait être un mauvais choix si une communauté compte à la fois des chrétiens et des musulmans. Avant de commencer l'application, il est essentiel que le programme et ses objectifs soient clairement expliqués aux participants et à la communauté.

<sup>1</sup>À partir de notre expérience et celle de Bangladesh. Mais un bloc pourrait aussi se dérouler sur 15 jours en faisant 2 sessions par semaine.



## DIRECTIVES

### Etapes de l'activité

Permettre aux participants de mener le processus d'apprentissage. Les «actions» sont décomposées en étapes.

Les différents types d'activités comprennent différentes actions :

- Les *Déclarations* développent la confiance en soi des participants et déclenchent une auto-réflexion critique en les obligeant à partager des informations ou des opinions oralement;
- Les *jeux de rôle et sketches* encouragent les discussions en demandant aux participants de jouer une scène sur laquelle les participants doivent réfléchir;
- Les *jeux* suscitent une énergie positive servant à briser la glace et à regagner l'attention des participants, tout en offrant parfois des leçons;
- Les *illustrations* permettent de faire une présentation ou de donner une explication visuelle d'une idée;
- Les *discussions* appliquent les connaissances et les expériences partagées et renforcent la compréhension.

Les exercices de chaque session suivent une séquence d'étapes :

1. Tout d'abord, il y a une *action* (par exemple, un jeu, une activité ou une demande de se souvenir d'une expérience passée).
2. Cela est suivi d'une réflexion collective sur le sujet en question, souvent déclenchée et guidée par les questions d'un facilitateur.
3. En fonction de cette discussion et de l'expérimentation des idées, un apprentissage est identifié ou désigné. Cela implique souvent que le facilitateur signale un thème plus large ou qu'il explique de nouvelles informations.
4. Cet apprentissage mène à la *planification* : les idées sont traduites en actions proposées dans lesquelles le nouvel apprentissage peut être appliqué dans la pratique.

À chaque étape, le facilitateur joue un rôle important pour décortiquer les informations générées. Ce processus reflète un cycle d'apprentissage actif et peut être guidé par trois questions :

- *Que s'est-il passé?* (Quoi?) : Cette question incite les participants à réfléchir sur l'action/l'expérience qui vient d'avoir lieu.
- *Qu'est-ce que cela signifie?* (Donc?): Cette question incite les participants à approfondir et réfléchir sur la signification sous-jacente de l'action et ce qui a été appris dans le processus visant à rendre cette norme «visible.»<sup>2</sup>
- *Qu'allons-nous faire par rapport à cela?* (Alors ?) : Une fois que l'apprentissage a été compris par le groupe, le facilitateur doit guider la conversation dans la phase de planification.

Dans ce manuel, chaque description d'activité se décompose de la manière suivante :

- Le *but* indique les objectifs d'apprentissage de la session. Les facilitateurs peuvent choisir de les communiquer aux participants au début de la session pour les aider à se concentrer sur le sujet.

---

<sup>2</sup> Il est à noter que dans ce processus de questionnement l'action sous-jacente, dite invisible, peut devenir une norme « visible ».



## DIRECTIVES

- Les *supports* énumèrent les ressources physiques nécessaires pour conduire les sessions, dont certaines sont optionnelles. Les facilitateurs doivent rassembler (et tester!) tous les supports avant une session.
- L'*action* décrit les diverses étapes de l'activité, comme expliqué ci-dessus.
- Les *points clés* résument les principaux points d'une session. Dans la plupart des cas, les participants doivent être guidés pour résumer collectivement ces points, en renforçant l'apprentissage. Les points clés peuvent également contribuer à la mise au point d'outils de suivi et d'évaluation.

Chaque session comprend une estimation du temps requis pour effectuer chaque activité. Cela peut néanmoins varier en fonction du niveau de compréhension et de participation des facilitateurs et des participants.

### Structure des sessions

Comme décrit ci-dessus, le programme est composé de quatre blocs divisés en quatre sessions chacune :

- Bloc 1: Communiquons
- Bloc 2: Comprendre les Perceptions et le Genre
- Bloc 3: Négocier le pouvoir
- Bloc 4: Agir pour le changement

Chaque session comporte un certain nombre de parties :

#### 1. Accueil/Présentation

Lorsque les participants arrivent, ils doivent d'abord se saluer et saluer le facilitateur; cela peut être amené par des questions pour briser la glace, en demandant à chaque participant d'évoquer une chose positive qui lui est arrivée depuis la dernière session.

#### 2. Révision et aperçu de la session suivante

Les facilitateurs doivent brièvement demander aux participants de reconstruire la session précédente? Que s'est-il passé? Quel a été l'apprentissage? Comment les participants ont-ils été capables d'utiliser les choses qu'ils ont apprises au cours de leur vie quotidienne?

La révision doit se terminer avec un aperçu : une présentation du thème et du but de la session en cours.

#### 3. Activités

Les activités indiquées par session sont menées par les facilitateurs.



## DIRECTIVES

### 4. Jeu ou « activités dynamisantes » (optionnel)

Si à *un moment donné* de la session, les facilitateurs ont le sentiment que la discussion doit être ravivée et encouragée (par exemple, parce que les participants sont fatigués), un jeu court ou une activité dynamisante peuvent être utilisés. Pendant leur interaction physique et verbale, les participants doivent se reconcentrer et devenir plus alertes.

Certaines activités dynamisantes sont suggérées dans la dernière partie de ce manuel, mais les jeux, les chansons, les danses et les histoires locales traditionnelles sont également des options solides pour aider à favoriser l'appropriation locale de l'approche de même que l'apprentissage interculturel.

### 5. Clôture

La session doit se terminer par une activité de clôture, avec notamment une révision de la session et des remerciements adressés aux participants pour leurs efforts et leurs contributions. Les facilitateurs doivent encourager le groupe à interagir avant de partir, afin de renforcer la solidité et la continuité du groupe; lorsque cela est culturellement adapté, la conclusion de la session avec une chanson ou une danse est une bonne option.

## Tester et Adapter le Programme

HKI et l'ICRW ont testé ce manuel dans huit communautés en Côte d'Ivoire et dans cinq quartiers urbains de Dakar au Sénégal. Le contenu des activités est adapté à ces contextes locaux mais il peut être adapté à d'autres régions d'Afrique de l'Ouest. Pour plus d'informations sur la manière de tester et d'adapter le manuel, ou pour planifier son application, veuillez contacter le Bureau régional de HKI pour l'Afrique à Dakar, Sénégal.

## Note aux lecteurs

Dans ce document, l'emploi du féminin dans le bloc 1 & 3 et l'emploi du masculin dans le bloc 2 & 4 pour désigner des personnes n'a d'autre fin que celle d'alléger le texte et éviter le langage sexiste et discriminatoire. Les termes alors employés pour désigner des personnes doivent être entendus au sens générique; ils ont à la fois valeur de féminin et de masculin.

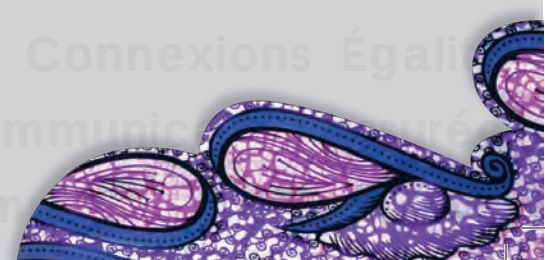


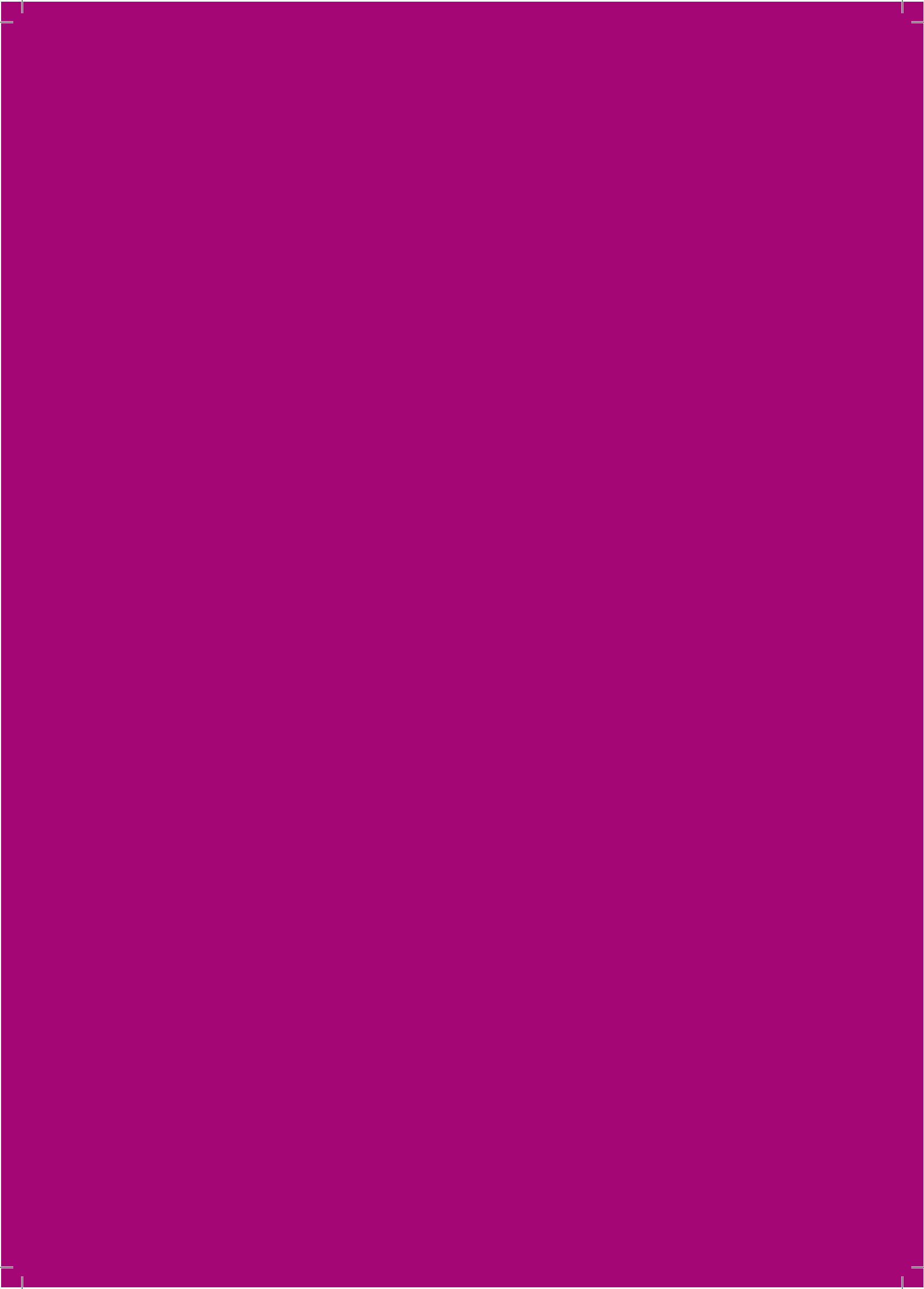




# BLOC 1

# COMMUNIQUONS







# BLOC 1 : COMMUNIQUONS<sup>1</sup>

## OBJECTIFS

- Faire la connaissance des autres membres du groupe et instaurer la confiance entre les unes et les autres (Activités 1-6), et
- Reconnaître l'importance de la communication, comprendre les obstacles qui peuvent l'empêcher et développer une bonne capacité d'écoute et de communication (Activités 7-12).

## NOTES À L'INTENTION DES FACILITATRICES

Les trois premières séances de ce bloc visent à favoriser la connaissance mutuelle entre les participantes, à instaurer la confiance entre les membres du groupe, et à développer en elles une bonne capacité d'écoute et de communication.

Ces activités nous ont montré l'importance de créer un climat de confiance qui permet de partager librement nos idées et avis. Nous constatons qu'une écoute active signifie savoir écouter avec l'ensemble du corps, à savoir l'ouïe, la vue, et les sentiments.

Par ailleurs, nous reconnaissons que dans nos communautés et nos foyers, certaines personnes se font entendre plus que d'autres. Lorsqu'une personne est ignorée, elle a le sentiment que son opinion ne compte pas. Par conséquent, lorsque nous n'écoutons pas les populations démunies lors des réunions communautaires ou lorsque nous n'écoutons pas attentivement nos filles et femmes, elles auront également le sentiment que leur voix ne compte pas. De bonnes capacités de communication nous permettent d'être plus à l'écoute des membres de la communauté, notamment des personnes les plus souvent ignorées.

Grâce aux jeux, nous nous rendons compte que lorsque nous respectons l'opinion de chacune au sein de nos groupes, familles et communautés, nous pouvons forger de plus fortes relations et résoudre nos problèmes d'une manière créative.

<sup>1</sup> Dans ce document, l'emploi du féminin dans le bloc 1 & 3 et l'emploi du masculin dans le bloc 2 & 4 pour désigner des personnes n'a d'autre fin que celle d'alléger le texte et éviter le langage sexiste et discriminatoire. Les termes alors employés pour désigner des personnes doivent être entendus au sens générique; ils ont à la fois valeur de féminin et de masculin.

| Semaine et Thème                           | Activité                                                                                                                            | Durée                                          | Page                 |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------|
| Semaine 1<br><b>Présentations</b>          | 1. Jeu en cercle<br>2. Le vent souffle<br>3. Attentes et craintes<br>4. Règles de base                                              | 15 - 20 min<br>15 - 20 min<br>30 min<br>20 min | 3<br>4<br>5<br>7     |
| Semaine 2<br><b>Instaurer la confiance</b> | 5. Marche sur une ligne (jeu)<br>6. Définir la confiance<br>7. Pliage de papier<br>8. Jeu de oui ou non                             | 30 - 40 min<br>30 min<br>30 min<br>30 min      | 8<br>10<br>11<br>13  |
| Semaine 3<br><b>Communication</b>          | 9. Chuchotements au bout du fil<br>10. Obstacle à l'écoute<br>11. Ecouteuse, narratrice et observatrice<br>12. Narration collective | 25 min<br>30 min<br>45 min<br>20 min           | 15<br>17<br>19<br>21 |

## NOTES À L'INTENTION DES FACILITATRICES

Pour que les participantes s'impliquent pleinement dans les activités d'apprentissage et prennent en charge leur formation, vous devez vous assurer qu'elles sont à l'aise et se font confiance les unes les autres.

Le bloc 1 vise à établir un environnement propice à l'apprentissage qui consiste à faire de sorte que les participantes soient à l'aise entre elles et comprennent l'importance de leur propre participation aux discussions et activités.

Durant la première semaine, nous jouerons à plusieurs jeux pour permettre aux participantes de faire connaissance.

Durant la deuxième semaine, nous commencerons à instaurer la confiance et la compréhension comme base d'un travail collaboratif.

Durant la troisième semaine, nous mettrons l'accent sur l'écoute et la communication.



## 1<sup>ère</sup> SEMAINE - PRÉSENTATIONS

### 1<sup>ère</sup> ACTIVITÉ : *Jeu en cercle*

*Il s'agit d'une activité qui permet aux participantes de se faire connaître.*

#### OBJECTIFS

- Donner aux participantes l'occasion de faire connaissance et d'échanger des informations à leur sujet, et
- Créer un environnement positif et une motivation pour un apprentissage en groupe.

#### DÉMARCHE

##### 1. ACCUEIL

Saluez toutes les participantes, remerciez-les d'être venues et souhaitez-leur la bienvenue. Expliquez-leur brièvement l'objectif de la séance et la démarche entreprise.

Expliquez aux participantes quels sont les engagements en termes de temps et quelles seront la fréquence et la durée des réunions.

Chaque session s'inspire de la précédente. Il est donc important que toutes les membres du groupe s'engagent à participer à toutes les séances dans la mesure du possible.

##### 2. Présentations en cercle

Répartissez les participantes en deux groupes, en indiquant le groupe auquel chacune d'elles appartient en comptant 'un', 'deux', etc., autour du cercle. Demandez à toutes les membres du groupe 'un' de former un cercle en faisant face à l'extérieur, et à toutes les membres du groupe 'deux' de former un cercle autour du premier cercle, en se tournant vers l'intérieur. Demandez-leur toutes de «faire un demi-tour à droite» (en utilisant les mots en langue locale) de sorte que les membres des deux cercles soient face à face.

#### Explication

Lorsque vous dites «Partez», toutes les personnes dans le cercle intérieur marchent dans une direction et celles qui sont dans le cercle extérieur marchent dans la direction opposée. Lorsque vous dites «Arrêtez», chacune des participantes se retrouvera face à une personne de l'autre cercle. Elles se présentent l'une à l'autre et échangent quelques mots.

##### 3. Assurez-vous

que chacune d'elles a bien compris l'exercice, puis dites «Partez».

Au bout de quelques secondes, dites «Arrêtez». Demandez aux participantes de se présenter, deux par deux en leur disant ceci: «Dites votre nom, ajoutez quelques mots au sujet de votre famille et de vos passe-temps».

Au bout d'une minute, dites «Partez!», puis «Arrêtez!». Chacune des participantes devra trouver une nouvelle personne en face d'elle et avec qui elle devra parler. Répétez l'exercice cinq ou six fois.

## 1<sup>ère</sup> SEMAINE - PRÉSENTATIONS



### 2<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : *Le vent souffle (avec discussion)*

Il s'agit d'un jeu dans lequel les participantes échangent leurs places quand elles entendent la description d'une activité qui leur plaît ou qui les décrit.

#### OBJECTIFS

- Donner aux participantes l'occasion de faire connaissance, et
- Créer un environnement positif et détendu.

#### DÉMARCHE

##### 1. Mise en place et explication

Demandez à toutes les participantes de se tenir debout en formant un cercle. Dans ce jeu, les personnes qui ont quelque chose en commun changent de place les unes avec les autres. Expliquez-leur que vous décrirez des attributs, comme par exemple: «Le vent souffle sur les personnes qui mangent des feuilles vertes». Toutes les participantes qui mangent des feuilles vertes changent de place à l'intérieur du cercle.

##### 2. Jeu

Commencez à jouer.

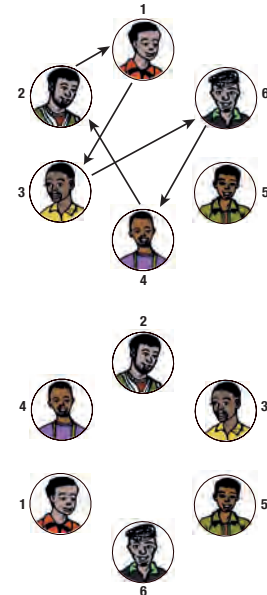
Des suggestions à l'intention des facilitatrices : le vent souffle sur toutes celles qui....

- portent des boucles d'oreilles,
- ont deux enfants ou moins,
- cultivent des légumes,
- aiment chanter,
- aiment regarder ou jouer au football,
- aiment manger du poisson,
- ont mangé des légumes hier pour le dîner.

## 1<sup>ère</sup> SEMAINE - PRÉSENTATIONS

Jouez jusqu'à ce que toutes les participantes aient changé de place et que les groupes soient mélangés.

Arrêtez le jeu et demandez à toutes les participantes de tourner à droite, puis à gauche et de se présenter à la personne qui se tient à côté d'elles.



### 3. Discussion – Posez aux participantes les questions suivantes :

- Que pensez-vous de ce jeu? Que s'est-il passé?
- Qu'avez-vous ressenti en participant à ce jeu? Quel est l'objectif de ce jeu? Pourquoi le jouons-nous?

### 4. Demandez aux participantes de résumer l'exercice en leur posant la question ci-après :

Qu'avez-vous appris suite à ces deux jeux d'introduction?

## POINTS ESSENTIELS

- Jouer à des jeux nous permet de nous détendre et d'apprécier la compagnie des autres participantes.
- Si nous voulons effectuer des changements dans notre vie, nous devons travailler avec les autres et nous aider les uns les autres.
- Apprendre à se connaître et apprécier la compagnie des autres est la première étape en vue d'un travail collaboratif!

## 3<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Présentation de la Formation - Attentes et Craintes

*Il s'agit d'une activité de dessin ou activités manuelles.*

## OBJECTIFS

- Fournir des informations générales sur «Cultivons les Relations»,
- Donner aux participantes une occasion d'exprimer leurs inquiétudes et de poser des questions, et
- Faire preuve d'un apprentissage actif.



## 1<sup>ère</sup> SEMAINE - PRÉSENTATIONS

### MATÉRIEL

- Deux ballons (ou d'autres objets que l'on peut se lancer) OU
- 40 petites cartes de papier comprenant 20 de couleur rouge et 20 de couleur bleue.

### DÉMARCHE

#### 1. Introduction

Expliquez aux participantes qu'aujourd'hui, nous commencerons par réfléchir à ce qu'il faut pour créer un groupe solide.

#### 2. Activité

Expliquez-leur que l'exercice suivant est une occasion pour toutes les participantes de poser des questions au sujet de la formation en exprimant leurs espoirs/attentes et craintes.

Demandez aux participantes de travailler en groupe de deux.

#### 3. Discussion par groupes de deux

Demandez aux différents groupes de deux de discuter pendant 5 à 7 minutes de leurs espoirs et craintes par rapport à la présente session de formation, en essayant de trouver des réponses aux deux questions ci-après :

- Qu'espérez-vous accomplir?
- Quelles sont vos inquiétudes ou préoccupations?

#### 4. Discussion de groupe

- Demandez aux participantes de former un cercle, en se tenant debout.
- Prenez les deux ballons et expliquez-leur que le ballon rouge est pour les «craintes» et le ballon bleu est pour les «attentes». Vous allez lancer le ballon vers quelqu'une. Si c'est le rouge, quand elle l'attrape, elle doit exprimer une crainte. Si c'est le bleu, quand elle l'attrape, elle doit exprimer une attente.

OU :

Mettez les cartes dans un sac ou chapeau et expliquez-leur que les cartes rouges sont pour les «craintes» et les cartes bleues sont pour les «attentes». Vous faites le tour avec le sac (placé à une hauteur assez haute, ou en le fermant afin que les personnes ne puissent pas voir les cartes). Demandez à chacune des personnes de prendre une carte. Si la carte est rouge, elle doit exprimer une crainte. Si c'est bleu, elle doit exprimer une attente.

- Commencez le jeu de discussion. Répétez le jeu le nombre de fois nécessaire afin de permettre à chaque participante de parler au moins deux fois. Répondez aux préoccupations en apportant des clarifications, en rassurant les participantes, et en proposant des solutions courantes.
- Par exemple, si une participante se pose la question «Serai-je à la hauteur?», la réponse pourrait être : «Que pouvons-nous faire pour nous aider les unes les autres à participer aux activités et passer un bon moment tout au long de la formation?». Sollicitez les suggestions des unes et des autres.



## 1<sup>ère</sup> SEMAINE - PRÉSENTATIONS

### 4<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Règles de base

*Il s'agit d'une discussion de groupe au sujet des «règles d'engagement»*

#### OBJECTIFS

- Clarifier les moyens permettant de maintenir des relations basées sur le respect;
- Mettre en place un ensemble de «règles» qui guidera le comportement du groupe et de La facilitatrice; et
- Adopter une démarche dans laquelle chacune se sent impliquée et capable de participer aux actions à mener.

#### DÉMARCHE

##### 1. Discussion

Posez-leur les questions suivantes :

Que pouvons-nous toutes faire pour que cette formation soit une expérience bénéfique et agréable? Que pouvons-nous toutes faire pour que chacune de nous se sente impliquée et n'ait pas peur de participer activement aux échanges?

Donnez-leur un exemple pour illustrer ce que vous voulez dire. Par exemple, montrer son respect envers les autres en les écoutant attentivement, sans les interrompre.

##### 2. Sollicitez des suggestions de la part des participantes

D'autres exemples de règles de base peuvent comprendre ce qui suit :

- La régularité aux séances (participation régulière),
- La ponctualité (le fait de venir toujours à l'heure convenue),
- La participation active aux séances (poser des questions si quelque chose n'est pas claire),
- Donner à chacune l'occasion de prendre la parole (ne pas monopoliser la parole durant la conversation), et
- Soutenir les membres qui ont besoin d'aide avec leurs bébés et leurs jeunes enfants.

##### 3. Enregistrez les règles de base

Inscrivez les règles proposées dans un tableau à feuilles mobiles.

Clôturez l'activité en lisant les règles à voix haute. Assurez-vous que chacune des participantes a bien compris et est d'accord. Demandez à l'une d'elles de se charger d'amener le tableau à feuilles mobiles à la prochaine réunion.

#### FIN DE SÉANCE

Terminez la séance en demandant à toutes les participantes de se déplacer et de se saluer les unes les autres



## 2<sup>ème</sup> SEMAINE - INSTAURER LA CONFIANCE

### NOTES À L'INTENTION DES FACILITATRICES

L'accès à une alimentation nutritive est une question délicate et les participantes ont besoin d'établir un rapport de confiance afin de faire face aux questions et choix difficiles. Cette séance vise à forger des relations entre les participantes afin que nous puissions nous exprimer en toute confiance et en toute liberté.

### 5<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : *Marche sur une ligne*

*Les participantes, tour à tour, marchent en ligne droite, les yeux bandés, avec ou sans aide.*

**Remarque :** Il est préférable de faire cet exercice dans un grand espace. Si possible, faites-le dans un terrain vague.

### OBJECTIF

- Démontrer l'importance du travail collaboratif, en faire l'expérience, afin de permettre aux différentes participantes d'assumer pleinement les responsabilités qui leur incombent chacune.

### MATÉRIEL

- Une écharpe ou un pagne pour bander les yeux.
- Un espace assez vaste et ouvert, sans obstacle.

### DÉMARCHE

#### 1. Mise en place

Demandez à toutes les participantes de se lever et de former deux rangées, en se mettant les unes en face des autres.

Demandez à une volontaire de marcher lentement en ligne droite au milieu des 2 rangées. Bandez-lui les yeux et faites-la tourner plusieurs fois.

Demandez-lui de marcher une nouvelle fois en ligne droite.

Demandez au reste du groupe de garder le silence, sans aucun encouragement ni conseil. Elles ne doivent pas la toucher non plus.

2. Lorsque la personne aux yeux bandés atteint l'autre côté de l'aire où se déroule le jeu/l'exercice, retirez le bandeau et demandez-lui si elle est proche de l'endroit où elle comptait se rendre. Quelle impression a-t-elle eue en marchant ainsi à l'aveuglette?



## 2<sup>ème</sup> SEMAINE - INSTAURER LA CONFIANCE

3. Bandez-lui les yeux à nouveau et recommencez l'exercice. N'oubliez pas de la faire tourner et veillez à ce qu'elle soit bien désorientée. Cette fois-ci, demandez aux autres participantes de lui offrir des encouragements et des conseils. Elles ne doivent cependant pas toucher la volontaire. À la fin, demandez une fois de plus à la volontaire de comparer l'endroit où elle voulait se rendre avec l'endroit qu'elle a atteint.
4. Bandez-lui les yeux à nouveau et recommencez l'exercice. Demandez aux autres participantes de guider la personne aux yeux bandés, physiquement et en lui parlant.



5. Répétez l'exercice avec d'autres volontaires (si le temps le permet).
6. Discutez avec les participantes de ce qui vient de se passer en posant les questions ci-après :
  - Qu'avez-vous ressenti en marchant avec les yeux bandés, sans aucune aide?
  - Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez bénéficié de l'aide et des conseils des autres?
  - De quelle façon le fait d'avoir les yeux bandés vous a aidées à accorder plus d'attention à ce que les autres vous disaient?
  - Comment cet exercice montre-t-il l'importance de la confiance et du soutien mutuel dans la vie?

### POINTS ESSENTIELS

- La confiance, le soutien mutuel et la coopération sont importants dans la vie de tous les jours pour nous aider à assumer nos responsabilités.
- Parfois, nous hésitons à aider les autres même si nous le souhaitons, car nous nous disons que quelqu'une d'autre s'en chargera.
- Les femmes ne se sentent pas toujours à l'aise à aider un homme.
- Lorsque nous nous sentons à l'aise au sein d'un groupe, nous pouvons prendre des risques et améliorer notre apprentissage.

## 2<sup>ème</sup> SEMAINE - INSTAURER LA CONFIANCE

### 6<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Définir la confiance

*Les participantes suggèrent des termes qui décrivent la «confiance» et en discutent.*

#### OBJECTIFS

- Instaurer la confiance nécessaire afin de faire face à d'éventuels problèmes, questions ou choix difficiles; et
- Commencer à établir des relations de soutien parmi les participantes afin qu'elles puissent tout partager à l'avenir.



#### DÉMARCHE

##### 1. Introduction

Expliquez-leur que nous devons nous faire confiance les unes les autres si nous voulons que notre travail collaboratif soit couronné de succès. Donnez-leur un aperçu de l'objectif de cette activité.

##### 2. Discussion de groupe

Demandez aux participantes ce que le terme CONFIANCE signifie pour elles. Stimulez la discussion avec les questions suivantes: «Quelle est la personne en qui vous avez le plus confiance? Pourquoi? Quelles sont les qualités que cette personne-là a?».

##### 3. Formation des groupes

Demandez aux participantes de se lever et de former une longue file en commençant par la personne la plus petite jusqu'à la personne la plus grande. Divisez cette rangée en groupes de quatre. Demandez à chaque groupe de s'asseoir en petit cercle.



## 2<sup>ème</sup> SEMAINE - INSTAURER LA CONFIANCE

### 4. Pratique

Expliquez-leur la tâche suivante :

Parfois, nous avons des problèmes ou nous nous trouvons dans des situations troublantes que nous ne pouvons pas partager avec personne. Nous avons toutefois besoin de nous confier à quelqu'une. Lorsque vous faites face à un tel dilemme, à qui vous confiez-vous? Pourquoi faites-vous confiance à cette personne?

Au sein de vos groupes, discutez des qualités que vous recherchez chez une personne à qui vous aimeriez vous confier? Ne nommez pas cette personne. Décrivez juste ses qualités. Quel genre de personne est-elle? Pourquoi vous vous adresseriez à cette personne pour obtenir des conseils?

Donnez aux groupes 5 à 10 minutes pour discuter puis demandez à toutes les participantes de se rassembler.

Réunis dans un grand groupe, énumérez les différentes qualités et expliquez-leur comment et pourquoi est-ce que ces qualités-là sont importantes.

### 5. Posez-la question suivante :

«Que pouvons-nous faire d'autre au sein du groupe afin de favoriser la confiance entre les unes et les autres?».

Encouragez les différentes participantes à faire des suggestions et demandez aux autres membres du groupe ce qu'elles en pensent. Inscrivez leurs opinions dans les règles de base!

### POINTS ESSENTIELS

- Nous avons tous des secrets et des problèmes gênants dans notre vie. Parfois, nous aimerions les partager avec des personnes qui peuvent nous rassurer et nous aider.
- Dans ce groupe, il se peut que nous discutons de certaines questions que nous ne sommes pas prêtes à partager avec n'importe qui. En tant que membres du groupe, nous devons nous faire confiance les unes les autres pour pouvoir nous soutenir les unes les autres.
- Nous pouvons toutes apprendre des autres et tirer des leçons de nos propres expériences seulement si nous y réfléchissons et en discutons ensemble.
- Notre participation à toutes les séances contribue à instaurer un tel climat de confiance. Nous espérons que toutes les membres de notre groupe seront présentes aux différentes sessions et que personne ne se moquera de nous.
- Nous espérons qu'aucune participante ne divulguera les propos échangés au sein du groupe.

---

### 7<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : *Pliage de papier*

*Il s'agit d'un petit jeu/d'une brève démonstration.*

**Remarque :** Il est préférable de faire cet exercice dans un grand espace. Si possible, faites-le dans un terrain vague.



## 2<sup>ème</sup> SEMAINE - INSTAURER LA CONFIANCE

### OBJECTIF

- Démontrer comment nous comprenons et réagissons différemment aux mêmes instructions.

### MATÉRIEL

- Feuilles de papier de format A4/lettre.

### DÉMARCHE

#### 1. Mise en place

Demandez à quatre ou cinq volontaires de se lever et de se mettre en face des autres membres du groupe. Remettez à chacune des volontaires une feuille de papier et demandez-leur de fermer les yeux et de garder les feuilles de papier bien pliées tout au long du jeu.

#### 2. Donnez les instructions suivantes :

- Pliez votre feuille en deux.
- Déchirez le coin inférieur droit de la feuille pliée.
- Pliez-la à la diagonale.
- Déchirez la partie supérieure.
- Ouvrez vos yeux et dépliez la feuille de papier!





## 2<sup>ème</sup> SEMAINE - INSTAURER LA CONFIANCE

### 3. Discussion.

- Il est peu probable que toutes les feuilles de papier soient déchirées de la même façon.
- Éléments de discussion :
- Bien que nous ayons tous reçu les mêmes instructions, nous les avons interprétées différemment. De la même façon, nous interprétons certains événements de notre vie de différentes manières.
  - Même si nous pensons que nous donnons des instructions claires, elles peuvent être interprétées différemment. Le plus souvent, il y aura des divergences entre ce que nous voulons dire et ce que les autres ont entendu/compris.

### 4. Discussion de groupe

Donnez des exemples de circonstances où des instructions ont été comprises différemment. Pouvez-vous donner des exemples de situations au cours desquelles plusieurs personnes ont compris de différentes façons? Que s'est-il passé?

### POINTS ESSENTIELS

- Nous interprétons toutes les informations selon notre propre perspective, nos propres expériences. Cela ne signifie pas que les autres ont forcément tort! Si nous donnons des instructions, nous devons vérifier que les autres personnes ont bien compris ce que nous voulons dire.
- Lorsque nous prenons le temps de vérifier l'opinion de l'autre, nous pouvons parfois découvrir de nouvelles idées complètement différentes. C'est de cette manière que nous pourrions mieux nous comprendre en tant que membres du même groupe.

---

## 8<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Jeu de oui et non

*Il s'agit d'une brève activité dans le cadre de laquelle les participantes échangent un argument en utilisant uniquement deux mots : oui et non.*

### OBJECTIF

- Explorer la façon dont nous communiquons par la parole et les gestes.

### DÉMARCHE

#### 1. Mise en place

Demandez aux participantes de se mettre en groupes de deux et de se tenir debout, l'une en face de l'autre. Précisez qui est «A» et qui est «B».

#### 2. Jeu

A et B auront une conversation en utilisant uniquement deux mots: «oui» et «non», chacune essayant de convaincre l'autre. Pratiquez l'utilisation de ces mots de différentes manières possibles, en posant des questions, en donnant des réponses avec un air ferme, faisant comme si nous sommes en colère, comme si nous avons peur, en essayant de convaincre l'autre, en criant, en riant, etc.



## 2<sup>ème</sup> SEMAINE - INSTAURER LA CONFIANCE

---

### 3. Discussion

Continuez pendant quelques minutes puis arrêtez, et discutez:

- Que s'est-il passé?
- Avez-vous remarqué quelque chose par rapport à votre ton? Par rapport à votre corps?
- Comme est-ce que celle qui vous écoute a-t-elle répondu? Avez-vous pu trouver un accord?

### 4. Revue

Expliquez aux participantes que nous nous exprimons avec l'ensemble de notre corps et notre visage et non pas seulement avec notre voix. Les mouvements de notre visage, de nos yeux et nos gestes peuvent donner de la force à nos paroles ou même les contredire. Pour communiquer clairement dans le plus grand respect de nous-mêmes et des autres, nous devons être conscientes de la façon dont nous nous exprimons.

## FIN DE SÉANCE

Terminez la séance en demandant à toutes les participantes de se déplacer et de se saluer les unes les autres.

## NOTES À L'INTENTION DES FACILITATRICES

Les activités suivantes permettent d'illustrer que «l'écoute active/attentive» signifie écouter avec l'ouïe, la vue et les sentiments (le corps tout entier). Nous réfléchirons à ce qui fait de nous des interlocutrices plus attentives et ce qui nous empêche d'être entendues, que ce soit au sein de notre famille, communauté ou dans notre groupe. De meilleures capacités d'écoute nous aident non seulement à résoudre ensemble des problèmes mais également d'apprécier la compagnie des autres.

### 9<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : *Chuchotements au bout du fil*

Il s'agit d'un petit jeu sur les malentendus.

#### OBJECTIFS

- Démontrer l'importance de l'écoute active;
- Explorer les difficultés rencontrées lorsque nous écoutons;
- Améliorer nos capacités d'écoute; et
- Écouter les personnes qui ne sont pas toujours entendues.

#### DÉMARCHE

##### 1. Expliquez

aux participantes que vous allez chuchoter un message à la personne qui se trouve près de vous. Ensuite, elle répétera ce qu'elle a entendu à l'oreille de la personne suivante, qui le répétera à la personne suivante, ainsi de suite.

Expliquez que chaque participante doit se contenter de transmettre ce qu'elle a entendu, même si cela n'a aucun sens.

##### 2. Penchez-vous

à l'oreille de la participante qui est près de vous et chuchotez-lui un message comportant trois ou quatre éléments d'information :

« Il est difficile de cultiver assez de légumes pour toute la famille lorsqu'un terrain est aussi petit. J'aimerais avoir un jardin plus grand! ».

Ou bien :

« Lorsque j'étais jeune mariée, j'avais juste le temps de travailler dur toute la journée. Maintenant que je suis grand-mère, j'ai le temps de me rendre dans mon village natal... ».



### 3. Demandez

à la personne de répéter ce qu'elle a entendu à la personne suivante. Laissez le message se répandre autour du cercle. Attendez-vous à une certaine confusion de la part des participantes si toute fois elles ne comprennent pas ce qu'elles viennent d'entendre.

Demandez à la dernière personne de répéter à haute voix ce qu'elle a entendu. Amusez-vous ensemble à analyser la façon dont le sens du message s'est perdu en route!

### DISCUSSION

- Comment le message a-t-il été déformé?

### POINTS ESSENTIELS

- Les messages et informations sont déformés lorsqu'ils sont transmis.
- Des informations mal interprétées peuvent provoquer des déceptions, des conflits, voire de la méfiance. Par conséquent, si vous voulez transmettre correctement des informations, il est important d'écouter attentivement.

## 3<sup>ème</sup> SEMAINE - COMMUNICATION

### 10<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Obstacles à l'écoute

*Il s'agit d'une brève démonstration et discussion.*

#### OBJECTIF

- Analyser et comprendre les obstacles quotidiens à l'écoute active et à une communication claire.

#### DÉMARCHE

##### 1. Demandez

à six participantes de se mettre deux par deux et donnez-leur les instructions suivantes pour les jeux de rôle :

- Une femme doit envoyer son enfant malade à l'hôpital. En route, une habitante du village/quartier l'arrête pour lui parler du banquet qu'il y a eu hier. Mais la femme n'écoute pas l'habitante (car elle est trop préoccupée en raison de la santé de son enfant).
- Une agricultrice s'est fixée un temps pour labourer une parcelle. Pendant qu'elle travaille, une autre cultivatrice arrive pour l'interrompre en lui parlant des problèmes de leurs enfants à l'école. Mais l'agricultrice ne l'écoute pas à cause de la fatigue et du temps que cela pourrait lui faire perdre.
- Une femme rentre du champ, toute fatiguée<sup>2</sup> et est sur le point de prendre son déjeuner. Quelqu'une d'autre vient vers elle pour lui parler de ce qui s'est passé aujourd'hui dans sa famille. Mais la femme ne l'écoute pas parce qu'elle veut seulement manger et se reposer.



<sup>2</sup> Alternative urbain de son travail, vendre des boissons



## 3<sup>ème</sup> SEMAINE - COMMUNICATION

### 2. **Discutez** de ce qui vient de se passer et de ce que cela signifie :

- Que s'est-il passé? L'une de vous a-t-elle entendu ce que l'autre personne disait? Ce genre de situation se produit-elle dans la vie de tous les jours? (Deux personnes parlant à la fois sans qu'aucune d'elles n'écoute l'autre).
- Avez-vous parfois le sentiment que personne ne vous écoute? Pourquoi avez-vous ce sentiment? Que font ces personnes?
- Écoutez-vous certaines personnes plus attentivement que d'autres? De qui s'agit-il? Pourquoi?
- Est-ce que à la maison, nous écoutons certaines personnes plus attentivement que d'autres?
- Au sein de la communauté, écoutons-nous certaines personnes plus attentivement que d'autres?

### 3. **Discussion**

Posez aux participantes la question suivante :

Pouvez-vous citer quelques obstacles qui nous empêchent d'écouter attentivement les autres? Recueillez les réponses et si nécessaire, posez d'autres questions pour en savoir davantage à l'aide des éléments ci-dessous :

- lorsque les autres parlent, notre attention s'égaré et nous commençons à penser à autre chose (par exemple, nous devons aller travailler, qu'est-ce qu'il faut faire quand un enfant est malade, ou que faut-il préparer pour le dîner);
- lorsqu'une personne parle, nous commençons à penser à ce que nous allons répondre au lieu d'écouter attentivement ce qu'elle dit;
- lorsqu'une personne dit quelque chose pour laquelle nous ne sommes pas d'accord ou que nous n'aimons pas, nous devenons inattentifs et nous ne l'écoutons plus;
- lorsqu'une personne parle trop ou utilise des mots que nous ne comprenons pas, nous devenons inattentives et nous ne l'écoutons plus;
- lorsqu'une personne parle, notre vie semble plus importante que celle des autres.

### POINTS ESSENTIELS

- Pour de nombreuses personnes, il est difficile de se faire entendre. Une écoute active nécessite de l'attention et de la concentration. Nous avons toutes besoin de pratiquer une écoute active si nous voulons vraiment entendre ce que l'autre personne nous dit. Une bonne communication commence avec une écoute attentive.
- Une écoute active est différente de la façon dont nous écoutons le plus souvent car nous faisons un effort particulier pour entendre et se souvenir du message.
- Nous parlons en utilisant notre corps tout entier : tête, cœur et corps. Par conséquent :
  - \* Nous devons écouter avec la tête : les pensées, idées, perceptions et arguments. Pour ce faire, nous devons être ouvertes d'esprit, neutres et intéressées;
  - \* Nous devons écouter avec notre cœur: les sentiments, les émotions, l'humeur exprimés par les mots, le visage et les gestes. Nous devons faire preuve de sympathie, nous mettre dans la peau de notre interlocutrice afin de comprendre sa perspective.
  - \* Nous devons écouter avec le corps: les gestes, actions, intentions et plans de la personne qui s'exprime.

### 11<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : *Ecouteuse, narratrice et observatrice*

*Il s'agit d'une démonstration et d'une pratique de l'écoute active.*

#### OBJECTIF

- Démontrer l'importance de l'écoute active.

#### DÉMARCHE

##### 1. Demandez

aux participantes de constituer des groupes de trois.

Donnez-leur les instructions suivantes :

Désignez qui est la Bouche, qui est l'Oreille et qui est les 'Yeux' (ou A, B et C.)

La Bouche raconte une histoire, l'Oreille écoute et les 'Yeux' observe.

Pensez à un moment dans votre vie où vous étiez vraiment heureuse.

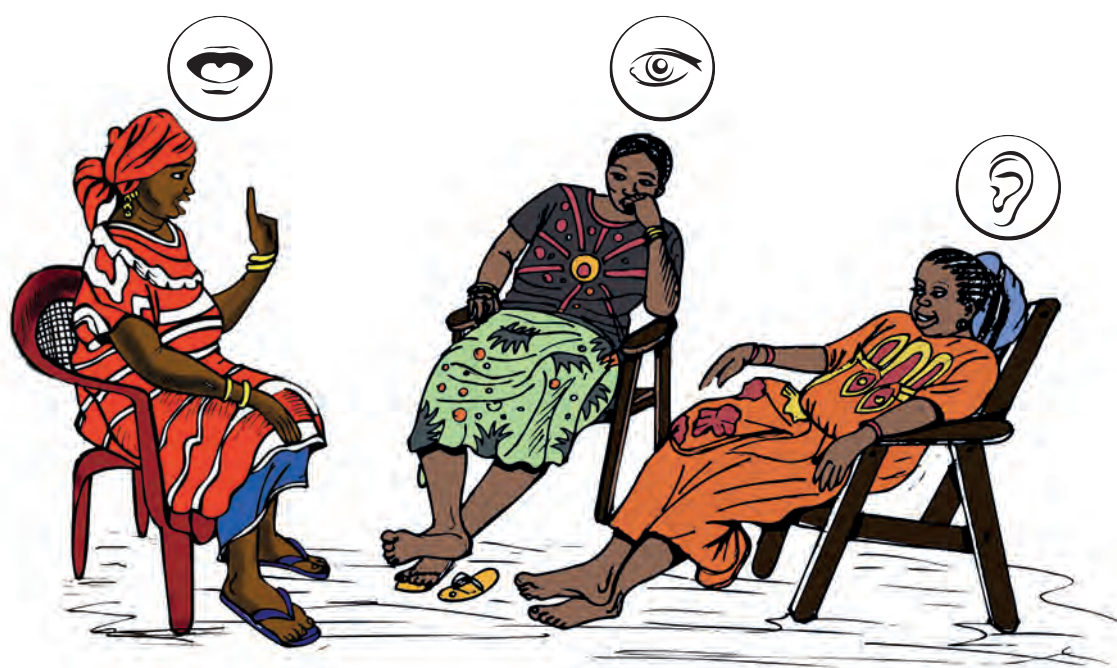
À mon signal, la Bouche commence à raconter une histoire décrivant un moment dans sa vie où elle était vraiment heureuse. L'Oreille doit écouter attentivement et les 'Yeux' doit observer ce que l'Oreille fait pour montrer qu'elle écoute activement/attentivement.

Signalez à La Bouche de commencer à raconter son histoire.

##### 2. Après quelques minutes, arrêtez l'exercice.

Donnez une nouvelle instruction au grand groupe :

Cette fois-ci, la Bouche continue son histoire mais l'Oreille n'écoute pas attentivement ou ne prête pas attention à celle qui raconte une histoire. Une fois de plus, les 'Yeux' doit observer l'Oreille.





### 3<sup>ème</sup> SEMAINE - COMMUNICATION

#### 3. Après quelques minutes, arrêtez et discutez de ce qui vient de se passer.

Posez aux observatrices les questions suivantes :

- Comment saviez-vous que l'Oreille écoutait activement/attentivement?
- Comment avez-vous pu remarquer qu'elles avaient cessé d'écouter?
- Quel langage corporel avez-vous utilisé pour montrer que vous prêtiez attention à ce qui se disait?
- Quel langage corporel a montré que vous n'écoutiez pas attentivement?

Posez aux conteuses les questions suivantes :

- Qu'avez-vous ressenti lorsque votre interlocutrice vous écoutait ou ne vous écoutait pas?
- Comment est-ce que cela a modifié la façon dont vous avez raconté votre histoire?

#### 4. Dans un grand groupe, demandez aux participantes de parler de leur expérience, à l'aide des questions suivantes :

- Avez-vous rencontré des situations similaires par le passé? Que s'est-il passé?
- Comment avez-vous réagi à de telles situations? Pourquoi l'écoute attentive est-elle un élément important de la communication?
- Comment savez-vous qu'une écoute active se produit dans votre foyer? (Certaines personnes sont-elles parfois ignorées?)
- Comment savez-vous qu'une écoute active se produit lors des réunions communautaires? (Certaines personnes sont-elles parfois ignorées?)
- Que pouvons-nous faire pour nous assurer que toutes les voix sont entendues (à la maison ou dans un groupe)?

#### POINTS ESSENTIELS :

- Une écoute attentive signifie écouter avec notre corps tout entier : l'ouïe, la vue et le corps. Lorsque nous n'écoutons pas avec respect, notre langage corporel signale notre manque d'intérêt.
- Dans notre vie de tous les jours, dans nos foyers et communautés, nous attachons de l'importance à l'opinion de certaines personnes et en ignorons d'autres. Lorsque nous prenons l'habitude de ne pas écouter certaines personnes dans notre communauté ou notre famille, ces dernières commencent à penser que leur opinion n'est pas importante. (Par exemple : prise de décision dans un foyer ou durant des réunions communautaires).
- En tant qu'interlocutrices attentives, nous devons nous assurer que l'opinion de chacune des membres du groupe/de la communauté est jugée importante.
- Si nous allons partager nos idées et sentiments, nous devons faire confiance aux membres du groupe qui nous écoutent. Nous pouvons utiliser nos capacités d'écoute active pour montrer que nous sommes capables d'écouter activement lorsqu'une personne prend la parole.

## 12<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : *Narration collective*

### OBJECTIFS

- Démontrer l'importance de l'écoute active en travaillant en groupe; et
- Se rendre compte de la créativité en groupe.

### DÉMARCHE

#### 1. Mise en place

Demandez aux participantes de former un cercle et de rester soit debout ou assises.

Expliquez aux participantes qu'elles devront créer ensemble une histoire sur une famille qui a de bonnes pratiques alimentaires/nutritionnelles.

Notre objectif en tant que groupe est de nous assurer qu'il n'y ait pas de pause dans l'histoire. Dites aux participantes que cela nécessite une écoute attentive.

Expliquez-leur la démarche :

Nous créerons une histoire continue, sans interruption.

Une personne commence l'histoire. Elle peut arrêter à tout moment.

La facilitatrice désigne une autre personne dans le groupe et cette dernière doit continuer l'histoire au point où la personne précédente s'est arrêtée, même si c'était en milieu de phrase.

Et la continuation doit suivre la logique du récit et poursuivre le scénario.

Si une participante hésite trop longtemps avant de parler, elle doit s'asseoir. Si une personne ne commence pas avec le même mot que la personne précédente, elle doit aussi s'asseoir.

#### 2. Se mettre d'accord sur un sujet

Suggeriez que l'histoire soit liée à la nourriture comme, par exemple, 'le jour où les poulets se sont échappés...', ou 'lorsque des pluies torrentielles ont détruit mon jardin de légumes...', ou bien 'le jour où j'ai décidé de préparer une bouillie bien riche en micronutriments...'.

#### 3. Jeu

Demandez à une volontaire de commencer.

Il s'agit d'une pratique de l'écoute. Il est donc important de bien écouter l'histoire, de la première à la dernière phrase. Si une participante n'est pas en mesure de se rappeler le fil de l'histoire, demandez au reste du groupe de l'aider.

Poursuivez l'exercice jusqu'à ce que toutes les participantes soient assises ou jusqu'à ce que l'histoire s'achève.



## 3<sup>ème</sup> SEMAINE - COMMUNICATION

### 4. Revue et discussion

Posez les questions suivantes :

- Avez-vous apprécié d'inventer une histoire sans avoir à réfléchir?
- L'histoire s'est-elle terminée comme vous l'envisagiez?
- Était-il facile ou difficile d'écouter ou de suivre l'histoire?
- Qu'est-ce que ce jeu a démontré au sujet de l'écoute?
- Qu'avez-vous ressenti en faisant partie du groupe qui a raconté l'histoire?
- Qu'est-ce que ce jeu a démontré au sujet de la confiance?
- Qu'est-ce que ce jeu nous a enseigné au sujet du travail d'équipe?

### DISCUSSION

- Qu'est-ce qui se passerait si vous pratiquiez ce jeu en famille? À votre avis, comment est-ce que les membres de votre famille réagiraient-elles? Pourquoi? Qu'est-ce que nous devons faire pour assurer un environnement sûr, favorable à une écoute active et au partage? Pourquoi est-ce que cela est difficile?

### POINTS ESSENTIELS

#### Écoute active

- Une écoute active nécessite de l'énergie et de la concentration. Il ne s'agit pas simplement d'écouter, mais d'écouter avec l'ensemble de notre corps.

#### Coopération de groupe

- Cet exercice montre comment un travail de groupe peut susciter des idées créatives qui peuvent nous échapper lorsque nous travaillons seules.

#### Confiance

- Faire confiance à un groupe signifie se sentir libre d'être créative, voire drôle, sans être ridiculisée. Même les tâches qui semblent intimidantes ou effrayantes sont réalisables, voire amusantes, lorsque nous faisons confiance aux membres du groupe et faisons face ensemble au défi.

#### Respect de l'opinion de chacune

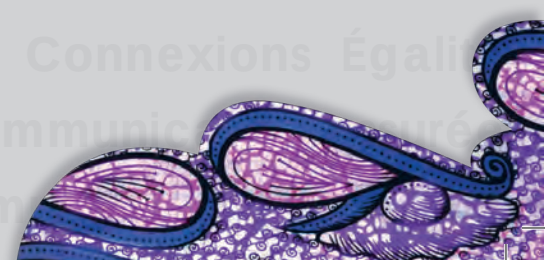
- La voix de chacune était importante pour composer l'histoire et il n'y avait pas de mauvaises idées. Lorsque nous créons un climat de confiance où chacune est à l'aise pour donner son opinion, nous pouvons passer un bon moment et obtenir un résultat créatif.

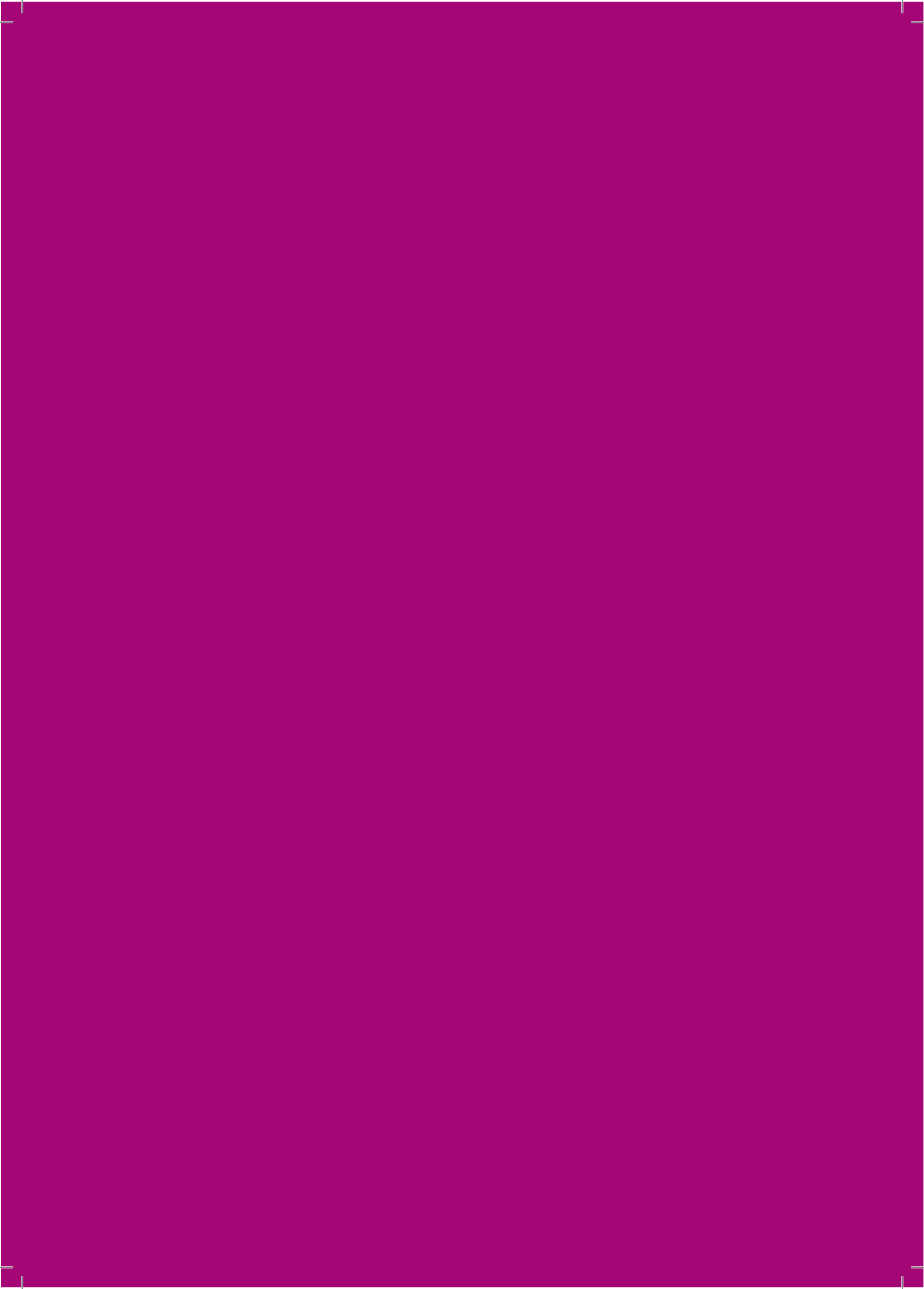
### FIN DE SÉANCE

Terminez la séance en demandant à toutes les participantes de se déplacer et de se saluer les unes les autres.



# SÉANCE MIXTE 1







## SÉANCE MIXTE 1 (4<sup>ème</sup> Semaine)

|                                      | Séance Mixte 1       | Durée     | Page |
|--------------------------------------|----------------------|-----------|------|
| Communiquer pour travailler ensemble | 1. Le vent souffle   | 15-20 min | 24   |
|                                      | 2. Femme O/Mari O    | 20 min    | 25   |
|                                      | 3. Prise de position | 30-40 min | 26   |
|                                      | 4. Paix au foyer     | 20 min    | 27   |

### OBJECTIFS

- Partager les leçons tirées du bloc 1;
- Aider les participantes à se rendre compte qu'elles ont les mêmes préoccupations que les autres membres du groupe;
- Commencer à forger une meilleure compréhension entre les groupes de femmes, hommes et personnes clés; et
- Préparer le groupe à un futur dialogue et travail de collaboration dans les domaines de la santé et de la nutrition.

### NOTES À L'INTENTION DES FACILITATRICES

Ces activités reposent sur celles menées lors des séances de groupe de pairs. C'est délibérément que des activités familières ont été choisies. Parmi elles figurent notamment la démarche qui est connue. Elle permet aux participantes de se focaliser sur la nouveauté/le stress qui pourrait découler de la collaboration avec d'autres groupes.

Animatrice: remerciez toutes les participantes d'être venues à cette réunion. Veuillez leur expliquer que tous les groupes ont mené les mêmes activités et qu'il faut maintenant partager les expériences et discuter des leçons tirées des différentes activités.

Admettez le fait qu'il soit parfois difficile pour certaines de se parler. Cependant, dites-leur que comme tout le monde a suivi la même démarche, nous espérons que toutes les participantes feront preuve de respect et de soutien les unes envers les autres.

Décrivez brièvement la séance : expliquez-leur que vous commencerez avec certains jeux pour permettre à chacune de se détendre et d'apprendre à se connaître les unes les autres un peu mieux. Par la suite, nous partagerons nos expériences en ce qui concerne les sujets traités dans les séances.

## SÉANCE MIXTE 1 (4<sup>ème</sup> Semaine)

### 1<sup>ère</sup> ACTIVITÉ : Le vent souffle (sans discussion)

*Il s'agit d'un jeu devant permettre de briser la glace et au cours duquel les participantes changent de places.*

#### OBJECTIFS

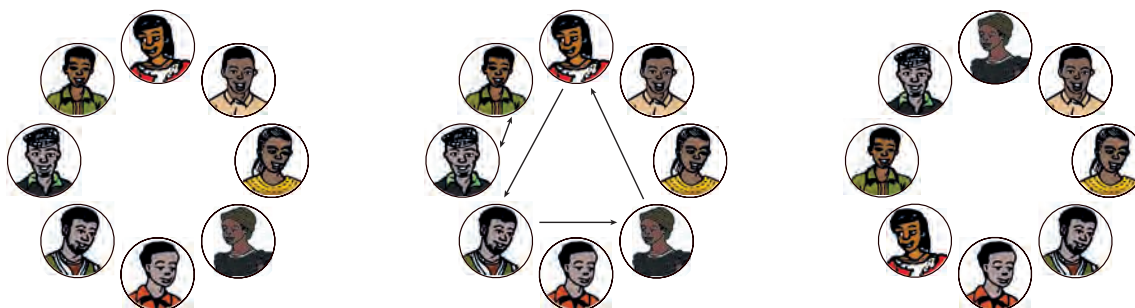
- Donner aux participantes l'occasion de faire connaissance; et
- Créer un environnement positif et détendu.

#### DÉMARCHE

Demandez à toutes les participantes de se tenir debout en cercle. Expliquez-leur que vous allez décrire des attributs, comme par exemple : «Le vent souffle sur les personnes portant des sandales». Toutes les participantes portant des sandales changent de place au sein du cercle. Commencez à jouer.

Des suggestions à l'intention des facilitatrices : le vent souffle sur toutes celles qui....

- portent des boucles d'oreilles,
- utilisent de la pommade pour les cheveux,
- ont au moins deux enfants,
- cultivent des légumes,
- aiment cuisiner,
- aiment regarder ou jouer au football, et
- aiment manger du poisson.





## SÉANCE MIXTE 1 (4<sup>ème</sup> Semaine)

Jouez jusqu'à ce que toutes les participantes aient changé de place et que les groupes soient mélangés.

Arrêtez le jeu et demandez à toutes les participantes de tourner à droite, puis à gauche et de se présenter chacune à la personne qui se tient à côté d'elle.

### 2<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : *Femme O/Mari O*

*Il s'agit d'un jeu qui doit permettre aux participantes d'apprendre à communiquer en changeant leur ton et leur langage corporel.*

#### OBJECTIF

- Démontrer l'importance du ton, du mouvement du corps et de l'expression faciale pour la communication.

#### DÉMARCHE

Toutes les participantes se tiennent debout en cercle. Expliquez-leur que ce jeu illustre la façon dont nous utilisons notre corps tout entier pour communiquer nos émotions et notre attitude.

**Demandez** au groupe de choisir un prénom pour femme et un prénom pour homme dans la communauté, par exemple Aya et Amadou ou Binta et Pape. Expliquez-leur comment nous pouvons juste dire deux mots «femme O» ou «mari O» pour exprimer différentes émotions. Parfois, nous parlons à haute voix ou à voix basse, nous crions ou chuchotons, etc. Faites-leur une démonstration de l'exercice en disant «Aya» ou «Amadou» quand vous êtes en colère, quand vous êtes contente, quand vous êtes surprise, quand vous êtes triste, quand vous êtes habilitée par la curiosité, ou de manière séduisante, suppliante, angoissée, quand vous êtes frustrée, quand vous êtes découragée, avec tendresse, ou de façon provocatrice. Dites encore «Aya» ou «Amadou» quand vous êtes: intéressée, déçue, contente, embarrassée, enthousiaste, soulagée, reconnaissante, impatiente, compatissante, etc.

**Demandez** aux participantes de se déplacer autour du cercle en disant «Aya» ou «Amadou» en exprimant à chaque fois une émotion et un message différents.

**Examinez** ce qui vient de se passer. Quelles émotions avez-vous exprimées? Comment votre expression faciale a-t-elle changé selon l'émotion? Quelle conclusion en tirez-vous pour ce qui concerne la communication?

**Résumez** l'exercice en leur expliquant que la manière dont nous communiquons, c'est-à-dire comment nous nous exprimons, est aussi importante que ce que nous disons.

## SÉANCE MIXTE 1 (4<sup>ème</sup> Semaine)

### 3<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : *Prise de position*

*Il s'agit d'un jeu demandant aux participantes d'explorer des convictions profondes qu'elles détiennent les unes envers les autres.*

#### OBJECTIFS

- Examiner les traditions, croyances et perceptions au sujet de différents membres de la famille;
- Souligner comment ces croyances entraînent une certaine répartition des rôles et des responsabilités, ainsi qu'une prise de décision particulière au sein du foyer; et
- Explorer d'autres moyens d'attribuer les responsabilités et le pouvoir de prise de décision dans le foyer afin de créer une répartition plus équitable de la nourriture et de l'accès à la nutrition.



#### DÉMARCHE

Demandez à toutes les participantes de se tenir debout. Expliquez-leur qu'il s'agit de l'exercice de «prise de position». Expliquez l'exercice aux participantes. Par exemple :

- Vous lirez une déclaration;
- Si vous êtes d'accord avec la déclaration, allez à droite; si vous n'êtes pas d'accord, allez à gauche;
- Une fois que toutes les participantes auront choisi un camp, dites-leur de discuter entre elles de leur choix;
- Vous demandez ensuite à chaque groupe d'expliquer son choix; et
- Toute participante qui n'aura pas choisi un camp pourra être persuadée d'aller d'un côté ou d'un autre.

Assurez-vous que toutes les participantes ont bien compris de quoi il s'agit.



## SÉANCE MIXTE 1 (4<sup>ème</sup> Semaine)

### COMMENCEZ LE JEU<sup>3</sup>

Veuillez passer en revue l'exercice en animant une discussion générale au sujet de la répartition des rôles et des responsabilités des hommes et des femmes. Essayez de trouver des réponses aux questions ci-après :

- Qu'est-ce qui va se passer si un homme veut rester à la maison pour faire la cuisine et jouer avec ses enfants?
- Qu'est-ce qui va se passer si une femme mariée souhaite devenir leader communautaire?
- Qu'est-ce qui va se passer si une grand-mère vante les bienfaits de l'allaitement maternel?
- Qu'est-ce qui va se passer si une femme veut allaiter exclusivement son enfant au cours des six premiers mois et n'accepte pas de lui donner de décoctions ou eau?
- Qu'est-ce qui va se passer si une famille garde la moitié des oeufs pour nourrir les enfants? Qu'est-ce qui va se passer si une femme et son époux décident ensemble quelles cultures produire? Ou de faire la planification familiale?
- Qu'est-ce qui va se passer si une femme fait part à son époux du montant obtenu de la vente des cultures commerciales?
- Qu'est-ce qui va se passer si une femme décide de dépenser une partie de l'argent de la famille pour acheter une moustiquaire imprégnée à l'insecticide pour se protéger pendant le sommeil?
- Qu'est-ce qui va se passer si une femme produit des cultures commerciales?
- Qu'est-ce qui va se passer si tous les membres de la famille, père, mère, garçons et filles, utilisent tous les mêmes latrines?

Terminez l'exercice en initiant une discussion et en posant des questions sur les traditions et les croyances, par exemple :

- Quelle est l'origine des traditions et des croyances?
- Quelles traditions peuvent nuire à certains membres du foyer?
- Quelles sont les traditions et croyances liées à l'alimentation (qui mange quoi)?
- Comment pouvons-nous changer les traditions et croyances si elles ne sont pas authentiques ou ne profitent pas à toutes?

---

### 4<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : *Paix au foyer*

#### OBJECTIF

- Partager des suggestions sur la façon de créer l'harmonie au sein du foyer en faisant preuve de respect et de bienveillance les unes envers les autres.

#### DÉMARCHE

**Explication :** Nous avons toutes besoin de paix au sein de la famille. La paix ne peut être garantie au foyer que si chacune est heureuse car se sentant respectée et appréciée.

---

<sup>3</sup> Lorsqu'il s'agit d'un milieu urbain, veuillez voir les alternatives en annexe.

## SÉANCE MIXTE 1 (4<sup>ème</sup> Semaine)

Demandez à quatre volontaires (un homme, une femme, une fille, et un garçon) de faire un jeu de rôle, le respect au foyer.

Expliquez aux volontaires<sup>4</sup> : On fait le repas familial. La fille aide sa mère à la récolte de laitue, de carotte, d'oignon et de tomate dans le jardin. A leur retour, elles font la cuisine ensemble. Au même moment, le père va acheter du pain à la boulangerie/boutique pour le repas.

Pendant le repas, une camarade enceinte arrive et trouve tous les repas sur la table. Elle dit à la famille que chez elle il n'y a rien à manger et que son mari ne l'écoute pas. Alors la femme lui offre quelque chose à amener à la maison pour le repas.



### DISCUSSION :

(1) Demandez aux participantes de décrire ce qu'elles ont vu.

Ensuite, demandez-leur de vous donner des exemples concrets par rapport à leur vie quotidienne. Focalisez-vous sur les questions suivantes :

- 1) Que pouvons-nous faire afin de s'assurer que toutes les membres du foyer bénéficient d'aliments nutritifs?
- 2) Que pouvons-nous faire afin de s'assurer que toutes les membres du foyer se sentent valorisées et aimées? Que pouvons-nous faire afin de s'assurer que toutes les membres du foyer sachent qu'elles contribuent à faire du foyer un lieu heureux?

<sup>4</sup> Pour un milieu urbain, veuillez voir l'alternative en annexe



## SÉANCE MIXTE 1 (4<sup>ème</sup> Semaine)

Accordez-leur quelques minutes pour la discussion.

Demandez aux participantes de retourner dans le cercle et de partager leurs suggestions avec les autres.

Clôturez l'exercice en demandant à chaque participante se trouvant dans le cercle, ou chaque groupe de trois, de faire une déclaration au sujet du respect, de l'appréciation, du bien-être et du bonheur au sein du ménage.

### ACCOLADES



Demandez aux participantes de faire un quart de tour de façon à se tenir les unes derrière les autres. Demandez-leur de donner une tape dans le dos de la personne qui se trouve juste devant elles en lui disant «Bon travail!». Elles toutes font demi-tour et donnent une tape dans le dos de la personne se trouvant maintenant juste devant elles.

### FIN DE SÉANCE

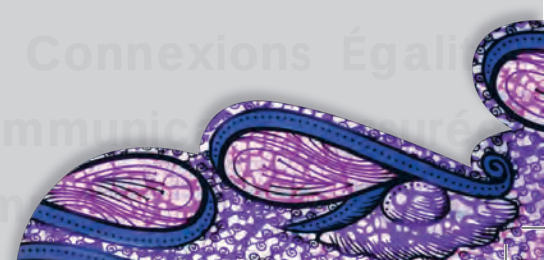
Terminez la séance en demandant à toutes les participantes de se déplacer et de saluer les autres participantes.

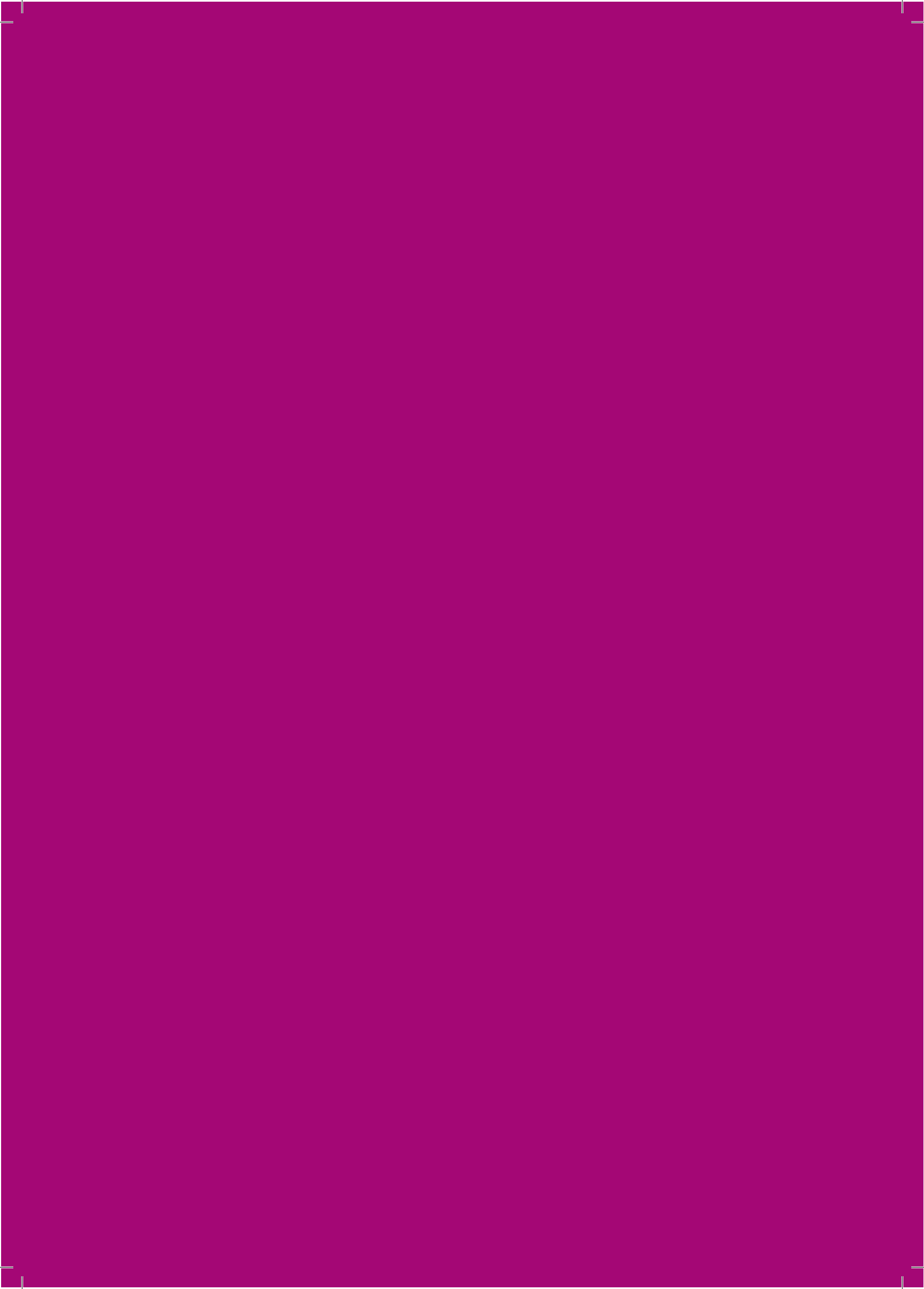




# BLOC 2

## COMPRENDRE LES PERCEPTIONS ET LE GENRE





## BLOC 2 : COMPRENDRE LES PERCEPTIONS ET LE GENRE <sup>1</sup>

| Semaine et Thème                                                       | Activité                                                                                                                                                                         | Durée                                | Page                 |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------|
| Semaine 5<br><b>Perceptions</b>                                        | 1. Points de vue partiels<br>2. Prise de position<br>(Déclarations dans l'annexe 1)<br>3. Les filles «bien» ne haussent pas le ton et les garçons «bien» ne font pas la cuisine. | 20 min<br>40 min<br>40 min           | 33<br>35<br>38       |
| Semaine 6<br><b>Perspectives selon le genre</b>                        | 4. Exploration des perspectives selon le genre<br>5. L'histoire de Mariam et Kouame                                                                                              | 60 min<br>40 min                     | 43<br>45             |
| Semaine 7<br><b>Nutrition et respect des autres</b>                    | 6. Accès à la nourriture/la nutrition<br>7. Division du travail selon le genre<br>8. Jeu de la chasse au trésor<br>9. Estime de soi et confiance (Je m'appelle ...)              | 25 min<br>30 min<br>45 min<br>20 min | 50<br>54<br>57<br>58 |
| Annexe 1 – Points de discussion pour la «prise de position»            |                                                                                                                                                                                  |                                      | 149                  |
| Annexe 2 – Version alternative de «Division du travail selon le genre» |                                                                                                                                                                                  |                                      | 153                  |

### NOTES À L'INTENTION DES FACILITATEURS

Durant cette séance, nous allons explorer comment les perceptions et les croyances traditionnelles influencent notre image de soi et la façon dont nous percevons les autres. Nous envisagerons des situations en prenant compte du point de vue des autres et apprendrons à ne pas juger les autres avant d'avoir essayé de les comprendre.

Nous nous pencherons également sur la façon dont les croyances traditionnelles peuvent être néfastes à long terme pour le bien-être de nos familles et sociétés, même si nous pensons que ces croyances sont acceptées par tout le monde. Nous réaliserons que les idées sur la façon dont nous devrions nous comporter ne sont pas innées mais fabriquées. En tant que société, nous créons nos propres croyances, comportements et attitudes. Par conséquent, nous pouvons également les changer.

<sup>1</sup> «Dans ce document, l'emploi du féminin dans les Bloc 1 & 3 et l'emploi du masculin dans le Blocs 2 & 4 pour désigner des personnes ne vise qu'à alléger le texte et à éviter le langage sexiste et discriminatoire. Par conséquent, les termes employés pour désigner des personnes doivent être entendus au sens générique. Ils ont à la fois la valeur du féminin et du masculin».



## OBJECTIFS

- Imaginer le point de vue d'une autre personne (Activités 1-8);
- Explorer les comportements, attitudes et croyances rencontrés dans nos sociétés et comment nos comportements varient en fonction des rôles que nous jouons (par ex., femme ou homme) (Activités 3-5);
- Explorer les inégalités à l'accès à la nourriture/nutrition et à la charge du travail selon le genre et le statut au sein du foyer (Activités 6-7); et
- Apprendre que chaque personne a ses forces et comment nous pouvons nous exprimer avec confiance (Activités 8-9).

Les activités suivantes sont conçues afin d'explorer les comportements couramment rencontrés dans nos sociétés. En fonction des rôles que nous jouons (par exemple, femme ou homme, belle-mère, etc.), nous «devons» nous comporter d'une certaine manière, conformément aux traditions et croyances. Cependant, nous ignorons souvent que certains comportements entraînent une forme de discrimination envers certains membres de la communauté ou des conséquences néfastes sur leur santé et bien-être.

Par exemple, «les femmes doivent obéir à leur mari» est une croyance que l'on retrouve couramment. Les femmes travaillent souvent, sans rémunération, sur les terres de leur mari et leur contribution à la sécurité alimentaire de la famille n'est pas appréciée à sa juste valeur. Les parents enseignent souvent aux garçons que la responsabilité financière incombe à l'homme et par conséquent, les biens de la famille doivent être sous le contrôle des hommes ou bien, les hommes peuvent interdire à leurs femmes de participer aux réunions tenues hors du village. Il est également enseigné que les filles doivent faire toutes les tâches ménagères avant d'étudier. Ces filles ne seront probablement pas, à l'avenir, en mesure de gagner un salaire suffisant et de jouer un rôle actif dans la prise de décision. Ceci peut avoir une incidence négative sur le bien-être et l'économie de la famille et de la société dans lesquelles elles vivent.

Dans le domaine de la nutrition/alimentation, il y a des gens qui croient que les enfants ne devraient pas manger d'œufs et que les femmes enceintes n'ont pas besoin d'une alimentation spéciale. Ces fausses croyances, notamment, peuvent entraîner des conséquences néfastes sur la santé, tant à court terme qu'à long terme, des enfants et des mères. Il est essentiel, pour garantir la santé de la mère et de ses enfants, qu'ils consomment des aliments qui permettent de satisfaire tous leurs besoins, surtout spéciaux. Ces fausses croyances entres autres peuvent entraîner des conséquences néfastes sur la santé, tant à court terme qu'à long terme, des enfants et des mères. Il est essentiel, pour garantir la santé de la mère et de ses enfants, qu'ils consomment une alimentation appropriée à leurs besoins, surtout nutritionnels.



## 5<sup>ème</sup> SEMAINE - PERCEPTIONS

### 1<sup>ère</sup> ACTIVITÉ : Points de vue partiels

*Il s'agit d'une démonstration de différents points de vue.*

#### OBJECTIFS

- Reconnaître que nos perceptions se basent sur nos personnalités et expériences; et
- Encourager les hommes à être moins subjectifs quant aux actions des autres.

#### DÉMARCHE

1. Formez un cercle et demandez à un participant de se tenir au milieu. Celui-ci doit rester au même endroit tout au long de l'activité. Demandez à quatre autres participants de se tenir devant, derrière, à gauche et à droite de cette personne.

2. Expliquez aux participants que vous allez leur poser des questions. Chaque participant doit répondre à chacune des questions en fonction de ce qu'il *voit effectivement* et *NON pas* de ce qu'il *sait*.

3. Posez au participant qui se trouve devant le participant qui est au milieu du cercle la question suivante :

«Combien d'yeux a-t-il?»

Posez au participant qui se trouve derrière le participant qui est au milieu du cercle la question suivante :

« Combien d'yeux a-t-il?»

Posez au participant qui se trouve à gauche ou à droite du participant qui est au milieu du cercle la question suivante :

« Combien d'yeux a-t-il?»

4. Demandez à un autre participant de se tenir au milieu du cercle et à d'autres participants de l'entourer. Cette fois-ci, posez différentes questions, par exemple en parlant des bras ou du nez.

**ALTERNATIVE :** *Faites une promenade autour d'une maison. Arrêtez-vous devant chaque mur et poser les questions: «Combien des fenêtres a-t-elle? Combien des portes a-t-elle?»*

5. Discutez brièvement des différentes réponses. Dites si toutes les réponses sont «exactes», car selon l'endroit où nous nous trouvons, nous voyons différemment.

6. Posez-leur la question suivante : Comment pouvons-nous obtenir une représentation complète de la personne?

Demandez à un participant de marcher autour de la personne se trouvant au milieu afin de la voir sous tous les angles.



### 7. Discussion :

- Comment est-ce que cet exercice se rapporte à vos expériences quotidiennes?
- Comment est-ce que notre point de vue sur une situation donnée affecte notre compréhension de celle-ci?
- Comment est-ce que nous pouvons obtenir un tableau plus complet d'une certaine situation?
- Quelle leçon pouvons-nous tirer de cet exercice?

8. (Optionnelle) Démontrez comment différents points de vue/perceptions nous poussent à interpréter les situations différemment.

Demandez à trois personnes de se porter volontaires et demandez-leur de mettre en scène le scénario suivant :

- Une jeune femme enceinte tient un bébé dans ses bras pendant qu'elle fait la cuisine. La souffrance se lit sur son visage. Son fils aîné, assis, la regarde.
- Le mari rentre des champs (ou du travail) et crie : le dîner n'est pas encore prêt?

Demandez aux participants de faire des commentaires en leur posant les questions suivantes :

- Imaginez que vous êtes la jeune femme, le fils, le mari. Quels sont vos sentiments vis-à-vis des uns des autres?
- Comment un voisin percevrait-il la situation? Pourquoi?
- À votre avis, est-ce que les membres de cette famille font preuve de respect les uns envers les autres? Comment? Pourquoi?
- Comment est-ce que nous pouvons améliorer la situation et faire preuve d'un plus grand respect les uns envers les autres?



## 5<sup>ème</sup> SEMAINE - PERCEPTIONS

### POINTS ESSENTIELS

En toute circonstance, différentes personnes voient les choses différemment. Il est alors nécessaire de considérer les situations sous tous les angles et d'obtenir un tableau complet avant de porter un jugement.

### 2<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : *Prise de positions*

*Il s'agit d'une discussion dans le cadre de laquelle les participants explorent des convictions profondes au sujet du rôle des hommes et des femmes dans leur famille et communauté.*

### NOTES À L'INTENTION DES FACILITATEURS

La durée de cette activité peut varier selon le nombre de déclarations que vous choisissez d'explorer. Vu que vous avez déjà réalisé l'activité dans la séance communautaire 1 et que le temps est limité, choisissez trois ou quatre déclarations à discuter.

### OBJECTIFS

- Examiner les traditions, croyances et perceptions au sujet de différents membres de la famille ;
- Souligner comment ces croyances entraînent une certaine répartition des rôles et des responsabilités ainsi qu'une prise de décision particulière au sein du foyer; et
- Explorer d'autres moyens d'attribuer les responsabilités et la prise de décision dans le foyer afin de créer une répartition plus équitable de la nourriture et de l'accès aux aliments/à la nutrition.

### MATÉRIEL

Un ensemble de déclarations au sujet de différents groupes de la communauté (dans l'annexe 1 du Bloc 2)<sup>2</sup>.

### DÉMARCHE

#### Introduction

Expliquez aux participants que cette activité permet de se pencher sur les traditions et croyances relatives aux comportements de différents membres de la famille. Les participants devront explorer leurs propres attitudes et croyances par rapport à la prise de décision et la répartition des tâches au sein du ménage. Ils doivent faire la distinction entre ce que les personnes pensent et la réalité.

---

<sup>2</sup> Veuillez voir les déclarations alternatives pour le milieu urbain en annexe.



## 5<sup>ème</sup> SEMAINE - PERCEPTIONS

Illustrez ce que vous voulez dire à l'aide d'un exemple. Beaucoup de personnes pensent que les femmes sont faibles. Posez aux participants les questions suivantes: Est-ce que cette déclaration est vraie? Les femmes sont-elles vraiment faibles? Laissez les participants s'exprimer sans intervenir.

### Explication

Expliquez la démarche en lisant une déclaration. Les participants décident s'ils sont d'accord ou non et choisissent physiquement un côté. Précisez quel côté de la pièce correspond à «d'accord» ou «pas d'accord».

Lisez une déclaration, comme par exemple :

«Ce sont les hommes qui nourrissent la famille et subviennent aux besoins de tous».

Demandez aux participants de se lever et de se placer à droite ou à gauche selon leur opinion.

### NOTES À L'INTENTION DES FACILITATEURS

Si certains participants ne peuvent pas dire s'ils sont d'accord ou pas d'accord, demandez-leur de se tenir au milieu.

Lorsque tous les participants choisiront un camp, demandez-leur de :

1. Discuter entre eux pourquoi ils sont d'accord, ou ils ne sont pas d'accord, ou ne peuvent pas décider s'ils sont d'accord ou pas;
2. Résumer leurs arguments; et
3. Choisir celui qui sera le porte-parole du groupe. Le porte-parole lira les principaux arguments au reste du groupe.



### NOTES À L'INTENTION DES FACILITATEURS

L'objectif de cette activité est d'exprimer les croyances et de les remettre en cause. Il ne s'agit PAS de prendre des décisions rapidement. Par conséquent, le dialogue est important. Laissez aux participants suffisamment de temps pour formuler leurs arguments et les défendre. Des questions doivent être préparées à l'avance au cas où les participants ne prennent pas la parole. Par exemple: est-ce que les femmes fournissent de la nourriture pour la famille? (veuillez voir l'Annexe 1).

#### Action

Commencez le jeu - Lisez la première déclaration et demandez aux participants de choisir un camp. Encouragez les discussions. Suggérez que toute personne se trouvant au milieu peut rejoindre un groupe ou un autre une fois qu'un argument l'ait convaincue.

Demandez au porte-parole de chaque groupe de présenter leurs arguments. Encouragez une discussion plus approfondie et assurez-vous que les participants font la distinction entre les croyances et traditions courantes et ce qui peut être dans l'intérêt de tous.

Par exemple, bien qu'il soit attendu qu'un mari prenne toutes les décisions financières, cela ne signifie pas que la prise de décision ne soit pas partagée par le mari et la femme. De même, bien qu'un mari puisse penser qu'il ne peut pas s'acquitter des tâches ménagères car ce rôle ne lui revient pas, en réalité, il peut assumer certaines responsabilités domestiques afin d'aider sa femme, tout comme elle le soutient.

Pour favoriser les discussions, vous pouvez poser aux participants les questions suivantes : «Est-ce que cela correspond à ce que pensent de nombreuses personnes dans notre communauté? Est-ce vrai simplement parce que les personnes le pensent? Que se passe-t-il en réalité? » (Faites référence à la déclaration, comme par exemple: Les hommes travaillent-ils seuls afin de subvenir aux besoins de la famille? Si les hommes subviennent aux besoins de la famille, que font les femmes?).

Passez à la question suivante lorsque le groupe est à court d'arguments ou d'idées.

### NOTES À L'INTENTION DES FACILITATEURS

Vous pouvez utiliser ces déclarations afin de découvrir les perceptions que différents groupes de personnes peuvent avoir au sujet des uns et des autres. Par exemple, essayez de découvrir ce que les femmes pensent au sujet des hommes et vice-versa.



## 5<sup>ème</sup> SEMAINE - PERCEPTIONS

### Revue

En général, cette activité crée beaucoup d'animation mais aussi de fortes émotions. Encouragez les participants à exprimer leurs sentiments. Soulignez les contradictions et aidez les participants à les examiner.

### POINTS ESSENTIELS

- Les déclarations que nous entendons souvent dans notre société reflètent nos croyances transmises d'une génération à l'autre et que nous reproduisons souvent sans y réfléchir.
- Certaines croyances peuvent être néfastes à certains membres du foyer. Par exemple, la croyance selon laquelle les garçons/les hommes sont plus importants que les filles.
- Certaines croyances au sujet de l'alimentation peuvent causer la malnutrition. C'est notamment le cas durant certaines périodes de la vie, comme l'adolescence. C'est également le cas durant la grossesse et l'allaitement pour une femme, et avant l'âge de deux ans ou en cas de maladie pour un enfant. Les personnes ont besoin d'une alimentation supplémentaire pour rester en bonne santé durant certaines périodes de la vie.
- Nous pouvons changer les croyances si elles ne sont pas correctes ou ne sont pas dans l'intérêt de tous.

---

### 3<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Les filles «bien» ne haussent pas le ton; les garçons «bien» ne font pas la cuisine

*Il s'agit d'une discussion et d'un jeu de rôle.*

### OBJECTIFS

- Démontrer comment les filles et les garçons sont élevés différemment;
- Indiquer quels sont les stéréotypes ou qualités définissant les filles et les garçons «bien»; et
- Explorer l'effet qu'une telle différenciation a sur les filles et les garçons, les femmes et les hommes.

### DÉMARCHE

Présentez l'activité en expliquant l'objectif.

### Explication

Nous sommes tous parents et l'un de nos principaux rôles consiste à enseigner à nos enfants comment se comporter selon certaines normes et croyances. Nous enseignons à nos filles et garçons comment se comporter comme il se doit.

Par exemple, il est courant de dire aux filles: «Ne parlez pas trop fort!», et «Obéis, autrement tu feras honte à ta famille».

À l'inverse, les garçons entendent plutôt: «Les hommes n'ont pas besoin des conseils des femmes» ou bien «Tu dois être fort et subvenir aux besoins de la famille».

### NOTES À L'INTENTION DES FACILITATEURS

Si vous travaillez avec des personnes âgées, demandez-leur comment elles se comportent actuellement. Demandez-leur si : elles se comportent toujours conformément au rôle de garçons «bien» qu'ils ont appris dans leur jeunesse? Elles répètent à leurs garçons les mêmes leçons enseignées par leurs parents durant leur enfance? Qu'est-ce qui a changé?

Si vous travaillez avec des jeunes femmes, jeunes hommes ou adolescentes, demandez-leur de penser à leur mère et père en répondant à la question : comment ces derniers se comportent-ils vis-à-vis des filles «bien»/des garçons «bien»? Qu'est-ce qui a changé?

Pour tous les groupes - Explorez pourquoi/comment les choses ont-elles changé ou la situation demeure – t-elle inchangée?

Qu'est-ce que cela signifie à l'avenir pour les garçons et filles/femmes et hommes?

**1.** Demandez aux participants de se tourner chacun vers la personne qui se trouve près d'eux et de travailler en groupes de deux ou trois. Ils expriment toutes les choses dont ils ont peut-être entendues parler durant leur enfance.

**2.** Au bout de 5 à 10 minutes, demandez aux participants de rejoindre le cercle et de partager leur liste.

**3.** Recueillez les descriptions qui sont faites au sujet d'une fille «bien» ou d'un garçon «bien».

Si il n'y a pas une bonne discussion, vous pouvez la stimuler avec les questions suivantes :

- Qu'est-ce qu'une fille «bien» ou un garçon «bien» fait ou dit?
- Comment traitent-ils les autres personnes au sein du foyer?
- Existe-t-il des inconvénients pour les filles ou les garçons du fait des attentes à leur détriment? (à court ou long terme, par exemple en termes de liberté, éducation, opportunités d'emploi, estime de soi, respect envers les autres/soi-même).
- Qu'en est-il de la nourriture? Quels sont les choix dont disposent les garçons et les filles en ce qui concerne le choix de nourriture?
- Pourquoi les filles sont-elles désavantagées dès le plus jeune âge? Que pensez-vous d'une telle pratique?

Pouvez-vous résumer toutes les qualités attribuées à une fille «bien» ou un garçon «bien»?

**4.** Demandez à un volontaire de se placer au milieu du cercle et de jouer/démontrer les comportements de l'autre genre. Par exemple :

- Demandez aux femmes d'imiter les garçons/hommes «bien», puis demandez aux hommes d'imiter les filles/femmes «bien».



### NOTES À L'INTENTION DES FACILITATEURS

Ces scènes devraient provoquer l'hilarité. Durant l'exécution d'activités plus difficiles comme celles-ci, il est recommandé d'encourager l'interprétation et les jeux de rôle permettant de créer une atmosphère détendue et d'aider à confronter des sentiments pénibles associés à certains comportements.

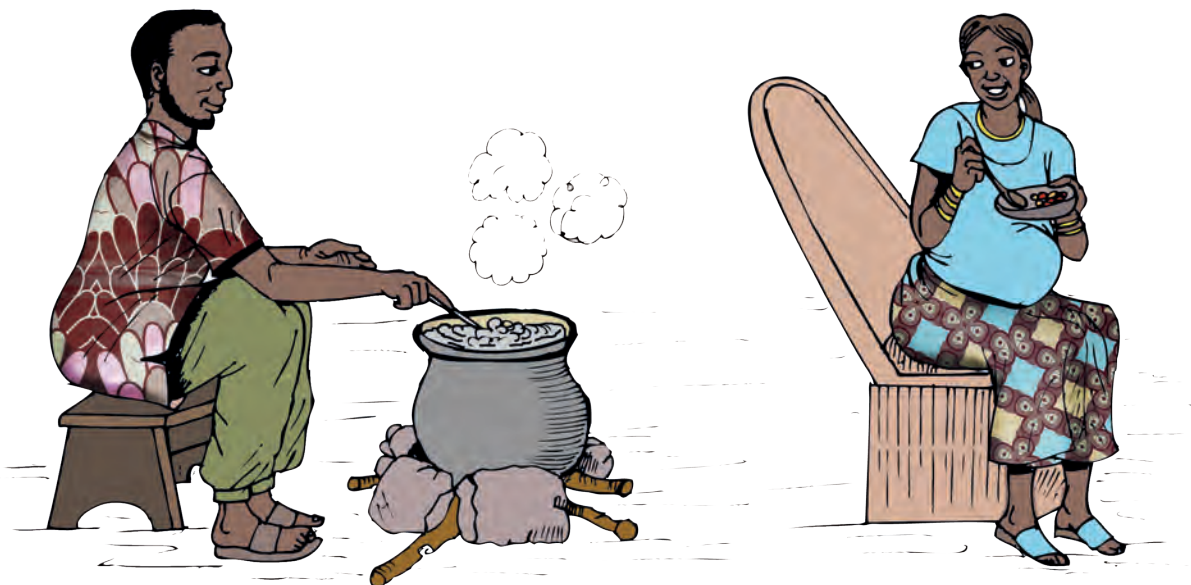
- Demandez aux participants de discuter ce qui est drôle et pourquoi.

#### Démonstration

Jeu de rôle «la famille qui s'entraide»

- Demandez à trois ou quatre volontaires (ou bien sélectionnez-les en fonction du jeu de rôle auquel ils ont participé plus tôt) de jouer une petite scène. Attribuez et décrivez les rôles. Comme par exemple :
  - a. Le mari (en train de cuisiner)
  - b. La jeune femme enceinte (en train de faire une pause et de manger un repas nutritif)
  - c. Le fils aîné (lavant ses vêtements)
  - d. La fille (assise à la table en train de faire ses devoirs)
- Demandez aux participants de mimer leurs rôles comme une famille qui s'entraide et de converser les uns avec les autres, gaiement, pendant quelques minutes.

## 5<sup>ème</sup> SEMAINE - PERCEPTIONS



Arrêtez le jeu et demandez aux participants, chacun à son tour, de répondre à la question suivante :

- Quels sont vos sentiments au sujet d'une telle situation?

Tournez-vous vers les autres participants et discutez de la scène à laquelle ils ont assisté. Posez-leur les questions suivantes :

- Quels sont vos sentiments au sujet d'une telle situation?
- Les membres de la famille se traitent-ils avec respect? Comment?
- Qu'est-ce que les voisins penseraient d'une telle situation?
- Un tel scénario pourrait-il se produire dans votre foyer ou votre communauté?
- Que devrait-il se passer pour que cela se produise?
- Pourriez-vous faire quelque chose la semaine prochaine pour favoriser un petit changement au sein de votre foyer?

### REVUE ET DISCUSSION

Passez en revue les leçons tirées au cours de cette séance en posant les questions suivantes :

- Si les filles et les garçons se comportent différemment, quelle est l'origine d'une telle divergence?
- Quelle est la conséquence si l'on enseigne aux filles à être silencieuses et obéissantes et qu'elles ne peuvent pas prendre de décisions?
- Quelle est la conséquence si l'on enseigne aux garçons qu'ils peuvent punir une femme qui ne se comporte pas comme il se doit et qu'ils peuvent demander à être obéis à tout moment?



## 5<sup>ème</sup> SEMAINE - PERCEPTIONS



### POINTS ESSENTIELS

- Le comportement des filles et des garçons n'est pas inné. Les parents, les sociétés et les familles enseignent à nos enfants comment devenir des garçons ou des filles, des hommes ou des femmes.
- Répondre aux attentes sociales n'est pas chose facile. Parfois, les croyances courantes ne sont pas justes et peuvent être néfastes à long terme. Comme nous créons des attentes sociales, nous pouvons aussi les modifier.
- Dans la vie de tous les jours, nous transmettons des messages selon lesquels les garçons et les hommes sont plus importants que les filles et les femmes. Par exemple, les hommes sont servis en premier et les femmes sont exclues des conseils de village.
- Lorsque nous enseignons à nos filles et nos femmes qu'elles ne peuvent pas hausser le ton ou donner leur avis, il est fort probable qu'elles ne prendront pas soin d'elles lorsqu'elles seront enceintes, ce qui nuira à leur santé et celle de leur enfant.
- Lorsque l'on s'attend à ce que les filles participent plus aux tâches ménagères que les garçons, leur éducation et leur temps de loisir en subissent les conséquences, limitant à long terme leurs opportunités et confiance en soi.
- Lorsque nous enseignons aux garçons et aux hommes qu'ils doivent être servis en premier durant les repas et que l'on doit leur obéir à tout moment, nous laissons entendre qu'ils ne doivent pas se soucier de respecter les autres membres de la famille et qu'ils n'en subiront pas les conséquences.

### FIN DE SÉANCE

Terminez la séance en demandant à tous les participants de se déplacer et de se saluer les uns les autres.

## NOTES À L'INTENTION DES FACILITATEURS

Dans cette section, nous explorerons plus profondément les relations entre les hommes et les femmes. Au cours de la première activité, les participants sont encouragés à remettre en question les comportements qui sont considérés comme étant «normaux» et à se demander s'ils portent atteinte aux relations et à la paix au sein du foyer.

La seconde activité est un exercice de narration qui demande aux participants d'envisager le point de vue d'une autre personne.

### 4<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : *Exploration des perspectives selon le genre*

*Il s'agit d'un jeu de rôle et d'une discussion.*

#### OBJECTIFS

- Démontrer des actions de la vie quotidienne définies selon le genre et considérées comme étant «normales»;
- Les explorer de façon critique dans le cadre d'une discussion; et
- Montrer leurs éventuelles conséquences négatives.

#### DÉMARCHE

##### Introduction

Réitérez que parfois des croyances et actions courantes qui semblent normales et justes car érigées en normes peuvent quand-même avoir des conséquences néfastes pour notre santé et notre bien-être. Par exemple, donner de l'eau et des décoctions aux bébés de moins de 6 mois peut causer la diarrhée parce que leurs ventres ne sont pas encore protégés contre les microbes. Expliquez aux participants qu'il s'agit d'un jeu de rôle basé sur les comportements et actions de tous les jours qui semblent normaux et justes. Les participants, à tour de rôle, mettent en scène un scénario qui est ensuite discuté par le reste du groupe.

##### Expliquez-leur la démarche.

- Tout d'abord, au moins deux volontaires mettent en scène un bref scénario.
- Le groupe décrit ensuite ce qui a été joué.
- Nous explorons le message et la signification de la scène et discutons des conséquences possibles des actions mises en scène. (Que signifie l'action? Quel message transmet-elle aux hommes/garçons? Quelles sont les conséquences éventuelles à long terme?)
- Le groupe propose des suggestions pour instaurer un changement (Que pouvons-nous faire à ce sujet?)

## 6<sup>ème</sup> SEMAINE - PERSPECTIVES SELON LE GENRE

### 1. Demandez aux deux premiers volontaires de jouer le rôle du mari et de la jeune femme.

Brièvement, en aparté, décrivez-leur la scène suivante : «L'homme critique sa femme pour ses fautes mais ne lui fait jamais de compliments»

Donnez au couple quelques moments pour répéter une scène dans le cadre de laquelle il la critique. Plus il crie des injures, plus elle se replie sur elle-même, se faisant de plus en plus petite et cherchant à se dissimuler.

### 2. Répétez avec les autres volontaires les scénarios suivants :

Suggestions supplémentaires pour des jeux de rôle<sup>3</sup> :

- Un homme et une femme rentrent du champ, l'homme se repose car il est fatigué et la femme commence à exécuter les tâches domestiques.
- Un homme doit prendre des décisions financières et en discute uniquement avec son fils aîné, bien que sa femme et sa fille soient présentes.
- Un homme et une femme rentrent chez eux après avoir travaillé dans les champs. L'homme rentre à bicyclette et la femme rentre à pied portant les outils et la nourriture.
- C'est la basse saison agricole. Les hommes sont assis à bavarder entre amis alors que les femmes cultivent le jardin, ramassent du bois, vont chercher de l'eau, etc.
- Une fille et un garçon sont assis en train d'étudier. La mère demande à la fille de venir l'aider dans la cuisine. Le garçon continue à faire ses devoirs.
- La famille a besoin d'eau pour faire la lessive. La femme enceinte est fatiguée mais va chercher de l'eau pendant que son mari et son fils s'assoient pour écouter la radio.



<sup>3</sup> Veuillez voir les alternatives pour le milieu urbain en annexe.



## 6<sup>ème</sup> SEMAINE - PERSPECTIVES SELON LE GENRE

3. Passez en revue le message transmis par chaque mise en scène. Assurez-vous que les messages suivants sont bien compris.

### POINTS ESSENTIELS

- Nous prenons l'habitude de certains comportements dans la vie de tous les jours même si nos actions ne sont pas justes, correctes ou salutaires.
- Les filles et les jeunes femmes apprennent qu'elles ne sont pas égales aux garçons et aux jeunes hommes. Elles se sentent inférieures et moins importantes. Ceci les amène à se considérer sans valeur et il leur sera difficile plus tard de s'exprimer pour se défendre.
- Les hommes pensent qu'ils ont la responsabilité exclusive de satisfaire les besoins financiers du ménage et quand ils n'y arrivent pas, ils se sentent incapables et faibles.
- Les garçons grandissent croyant qu'ils ont plus de pouvoir que les filles. Ceci les incite à traiter les filles et les femmes comme des êtres moins importants, voire sans valeur.
- Nos actions transmettent des messages sur les relations que nous entretenons les uns envers les autres. Par exemple, si l'on s'attend toujours à ce que les filles et les femmes se chargent de toutes les tâches ménagères, elles aussi finiront par penser que c'est ce qu'elles doivent faire.
- Nous devons observer et remettre en question nos actions quotidiennes. C'est seulement de cette manière que nous pourrions les changer.

---

### 5<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : L'histoire de Mariam et Kouame<sup>4</sup>

*Il s'agit d'une narration approfondie basée sur différents points de vue.*

#### OBJECTIFS

- Être capable de comprendre le point de vue d'une autre personne;
- Pratiquer l'écoute basée sur les sentiments et les émotions;
- Commencer à travailler en vue de la paix au sein du foyer; et
- Trouver des solutions permettant de transformer les relations basées sur le pouvoir.

#### MATÉRIEL

L'histoire d'une jeune femme et de son mari semblable à celle décrite ci-dessous (vous pouvez changer les noms pour mettre des noms locaux).

#### DÉMARCHE

Créez deux groupes! L'un des groupes va écouter l'histoire racontée par/selon «Mariam» et l'autre groupe écouterait l'histoire racontée par/selon «Kouame». Si vous avez des groupes mixtes (femmes et hommes), faites écouter l'histoire de «Mariam» aux hommes et l'histoire «Kouame» aux femmes.

---

<sup>4</sup> Veuillez voir une alternative pour le milieu urbain en annexe.



## 6<sup>ème</sup> SEMAINE - PERSPECTIVES SELON LE GENRE

Expliquez aux participants qu'ils doivent écouter attentivement avec leur cœur, leur raison et leur corps, car après avoir fini d'écouter l'histoire, ils devront la raconter en se basant sur les émotions et sentiments ressentis comme s'ils étaient Mariam ou Kouame.

Demandez aux participants de fermer les yeux pour mieux se mettre dans la peau du personnage. Lisez les histoires suivantes à chaque groupe.

Après avoir lu les histoires, en faisant ressortir, si possible, des émotions, comme si vous étiez Mariam et Kouame, les participants de chaque groupe devront expliquer aux participants de l'autre groupe l'histoire de Mariam et Kouame à partir des sentiments et émotions.

### Histoire.

1. Je m'appelle Mariam. J'ai 29 ans et j'attends mon troisième enfant. Je vis avec Kouame, mon mari, et nos deux jeunes enfants. Tous les matins, je me lève à 5 heures pour aller chercher de l'eau pour la famille. Le seau est très lourd et je suis de plus en plus fatiguée à mesure que ma grossesse avance. Lorsque je reviens à la maison, je balaye la maison et la cour pour que tout soit propre pour ma famille. Je chauffe l'eau pour que mon mari et mes enfants puissent se laver à leur réveil. Je fais la vaisselle de la veille avant de réchauffer les restes pour le petit-déjeuner. Dès que je finis d'apprêter mon aîné pour l'école, je rejoins mon mari dans les champs avec notre deuxième enfant. Toute la journée, j'aide mon mari dans les champs à défricher, désherber et planter en portant mon enfant sur le dos. À 16 heures, bien que je sois vraiment fatiguée, je dois aller chercher du bois et de la nourriture pour la famille avant de ramener le tout pour préparer le dîner.

Dès que je rentre à la maison, je commence à préparer le dîner pour ma famille. C'est difficile de tout faire avec deux enfants à prendre en charge en même temps. Je ne sais pas comment je ferai après la naissance du bébé car mon mari ne m'aide jamais. Lorsque je suis malade ou vraiment fatiguée, je demande parfois de l'aide à ma belle-sœur mais elle doit s'occuper de sa propre famille.

Lorsque mon mari rentre à la maison, je chauffe de l'eau pour que nous puissions tous nous laver, puis nous mangeons tous ensemble. En périodes difficiles, lorsque nous n'avons pas suffisamment à manger, mon mari est de mauvaise humeur et nous ne pouvons pas discuter librement comme à l'accoutumée. Durant de telles périodes, je n'ose pas parler de peur de le contrarier et le mettre en colère. Je préfère donc ne rien dire. Je peux finalement me reposer pendant une heure avant d'aller me coucher à 22 heures mais je n'ai jamais l'impression de dormir assez. Ma vie aurait pu être plus facile si mon mari et moi avions discuté de méthodes de planification familiale et si nous avions pu décider du meilleur moment pour avoir d'autres enfants. Malheureusement, ce n'est pas à la femme de commencer de telles conversations. Mon mari ne l'aurait pas accepté. Mon rôle en tant qu'épouse n'est pas facile mais mon mari ne comprend pas.



2. Je m'appelle Kouame. Chaque matin, je me lève à 6 heures, je salue ma famille, fais ma toilette, mange mon petit-déjeuner et je vais saluer mes amis et les autres membres de ma famille avant de partir travailler aux champs, à vélo, à 8 heures. Je passe la journée à défricher, planter et biner la terre, c'est un travail très pénible et à 17 heures, quand vient le moment de rentrer en vélo au village, je suis fatigué. Lorsque j'arrive chez moi, je vais voir des amis pendant que ma femme prépare le dîner. Je rentre à la maison à 19 heures, fais ma toilette et me détend en attendant que le dîner soit prêt. Nous mangeons et discutons avant d'aller nous coucher. Je réalise que ma femme a parfois du mal à accomplir toutes les tâches ménagères mais je ne peux pas l'aider. Mes voisins se moqueraient de moi s'ils me voyaient en train d'aider à la maison et ma famille aurait honte de moi. Je me sens obligé de m'assurer que ma famille a assez à manger ; je ne peux pas parler de ces problèmes avec ma femme car l'homme est responsable de subvenir aux besoins de sa famille. Les jours où il n'y a pas suffisamment de nourriture, je suis contrarié et il m'est difficile de contrôler ma colère. Ma femme semble toujours m'irriter lorsque je ressens une telle frustration. Il aurait été plus facile si nous avions pu augmenter notre production avant d'avoir autant d'enfants. Les enfants sont néanmoins une bénédiction que nous acceptons quel que soit le moment de leur naissance. Mon rôle en tant que mari n'est pas facile mais ma femme ne comprend pas.

## 6<sup>ème</sup> SEMAINE - PERSPECTIVES SELON LE GENRE



Donnez les instructions suivantes :  
Discutez des sentiments que vous auriez ressentis si vous étiez à la place de Mariam/Kouame, et dites pourquoi? Vous êtes-vous senti heureux/apprécié/reconnaissant/coupable/en colère?

Consacrez 10 minutes à la discussion des deux groupes avant de partager les opinions en séance plénière.

Demandez à chaque groupe d'expliquer son point de vue à l'autre. Expliquez aux membres des différents groupes qu'ils doivent exprimer clairement leur point de vue à l'autre groupe (Ils doivent raconter l'histoire en utilisant le pronom «je» et faisant ressortir les sentiments et émotions).



## 6<sup>ème</sup> SEMAINE - PERSPECTIVES SELON LE GENRE

### DISCUSSION

Expliquez-leur comme suit: cet exercice exige que vous vous mettiez à la place d'une autre personne et exploriez son point de vue. Une fois que chaque groupe a expliqué ce que les membres ressentiraient s'ils étaient à la place de Mariam et Kouame, demandez-leur de discuter ensemble comment ils peuvent surmonter les sentiments négatifs/les problèmes rencontrés par ce couple. Quelles sont les actions qui pourraient les aider à améliorer la situation?

- Qu'avez-vous ressenti en écoutant l'histoire de Mariam et Kouame?
- Avez-vous jamais entendu une histoire pareille dans la réalité?
- Comment pensez-vous que la paix au sein du foyer changerait, si chacun, à la maison, essayait de changer son point de vue et envisageait la situation en se mettant à la place de l'autre?

Posez-leur les questions suivantes :

- Qu'avons-nous appris au sujet du point de vue des autres?
- Qu'est-ce que cela nous révèle au sujet de la communication?
- Qu'est-ce que cela nous révèle au sujet de l'écoute active (à l'aide de l'ouïe, la vue et des sentiments)?
- Qu'est-ce que cela nous révèle au sujet des relations au sein du foyer?
- Quelles sont les leçons tirées au sujet de la pression exercée par la communauté?

### POINTS ESSENTIELS

- Lorsque nous faisons face à des problèmes difficiles, nous devons les comprendre à partir du point de vue des autres. Nous devons nous mettre à la place des autres pour comprendre comment ils envisagent la situation.
- Lorsque nous envisageons le point de vue des autres, nous devons écouter avec notre corps tout entier et nos sentiments.
- Des informations sont nécessaires pour prendre de bonnes décisions. Si nous ne demandons pas aux autres leur avis et si nous n'essayons pas de connaître leur point de vue, nous ne disposerons pas de toutes les informations dont nous avons besoin.
- Une personne prenant de bonnes décisions désire trouver des solutions qui sont bonnes pour tout le monde. Pour ce faire, cette personne doit se mettre à la place de l'autre afin de comprendre ses sentiments et son avis.
- Un décideur judicieux au sein de la famille écoute activement (à l'aide de l'ouïe, la vue, et les sentiments) et s'assure que chacun est autorisé à donner son avis.
- Si nous nous arrêtons et réfléchissons sur la situation, y compris le point de vue des autres, nous pourrions alors agir de façon à créer la paix au sein du foyer et de la communauté.

### FIN DE SÉANCE

Terminez la séance en demandant à tous les participants de se déplacer et de se saluer les uns les autres.

### NOTES À L'INTENTION DES FACILITATEURS

La durée de cette activité peut varier selon le nombre de déclarations que vous choisissez. Dans de nombreuses sociétés, il est difficile pour les filles d'acquérir une estime de soi. Souvent, les garçons ont droit à une éducation plus poussée, une alimentation plus riche, plus de temps libre pour jouer et plus d'admiration et d'attention. Cela peut pousser une fille à se sentir moins importante, surtout quand elle est critiquée, si son dur travail passe inaperçu, si personne ne la félicite.

Ces filles deviennent des femmes qui peuvent penser qu'elles ne méritent pas d'être traitées convenablement par leur mari. Elles peuvent penser qu'elles n'ont pas droit à autant de nourriture que les autres, à des soins lorsqu'elles sont malades ou à des opportunités de développer leurs compétences et aptitudes. Elles peuvent penser que leur manque d'importance est naturel et normal.

Par contre, pour les garçons, ils risquent d'avoir le sentiment qu'ils ont toute la responsabilité de prendre en charge les besoins économiques de la famille sur leurs épaules et de se sentir écrasés par le poids et par les sentiments de culpabilité s'ils ne réussissent pas. Il devient alors difficile pour les femmes de remettre en cause les rapports de pouvoir qui leur empêchent de participer à la prise de décision et de prendre la part de nourrir qui leur revient.

### 6<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Accès à la nourriture/nutrition

*Cette activité met en jeu les groupes particuliers (femmes enceintes et allaitantes et enfants de moins de deux ans) et durant des moments particuliers (maladie ou convalescence).*

*Il s'agit d'un jeu de rôle et d'une séance de discussion.*

#### OBJECTIFS

- Exposer et explorer les inégalités à l'accès à la nourriture/nutrition selon le genre et le statut au sein du foyer;
- Discuter de l'impact que de telles inégalités pourraient avoir sur l'état nutritionnel des membres de la communauté; et
- Tenir en compte les besoins spécifiques des femmes enceintes, femmes allaitantes et les petits enfants en termes d'alimentation adéquate par rapport à leur âge et leur état.

#### MATÉRIEL

Des assiettes, petits plats ou grands bols; différents aliments y compris de la viande, du poisson ou du poulet, des légumes variées et du riz (ou des photos représentant la nourriture) pour aider dans le cadre des jeux de rôle.

#### DÉMARCHE

Expliquez aux participants que cet exercice permet de réfléchir aux questions de prise de décision au sein du foyer et met en jeu les personnes détenant l'autorité et à celles pouvant être désavantagées en termes de distribution de la nourriture.

## 7<sup>ème</sup> SEMAINE - ESTIME DE SOI ET RESPECT DES AUTRES

Demandez aux volontaires de jouer des scènes ou sketch de théâtre. Ils doivent représenter comment la nourriture (un repas quotidien) est distribué chez eux et quel est le résultat en termes de quantité et qualité de la nourriture distribuée pour chaque membre de la famille.

Demandez aux volontaires de jouer les scènes suivantes (veuillez voir à la fin du point 7 de l'activité).

Les participants reconnaissent leurs propres pratiques de distribution inégale. Ne faites pas encore de commentaire à ce stade.



### NOTES À L'INTENTION DES FACILITATEURS

Rappelez-vous bien de la pièce ou sketch de théâtre parce que nous allons la réutiliser (les mêmes) pour le Bloc 4.

Discutez de ce qui vient de se passer.

- Avez-vous fait l'expérience de ce type de distribution? Est-ce une pratique courante?
- Tout le monde est-il satisfait de ce qu'il reçoit? Y a-t-il des gagnants/perdants?
- Pourquoi certains ont-ils reçu plus de nourriture que d'autres? Qui a eu droit aux œufs? Qui a reçu le plus de poulet/viande? Pourquoi?
- Quel est l'effet d'une telle distribution de la nourriture sur différents membres du foyer?
- La situation est-elle différente lorsqu'une femme est enceinte/allaitte son enfant?
- Quels sont les besoins des jeunes enfants qu'il faut satisfaire pour s'assurer qu'ils deviennent des adultes en bonne santé?
- Le jeune garçon était convalescent. Cela pousse-t'il de changer le type ou la quantité d'alimentation qu'il devrait recevoir? Pourquoi/Comment?
- Le bébé a moins de deux ans. A-t'il besoin d'une alimentation spéciale?

### NOTES À L'INTENTION DES FACILITATEURS

Pour la prochaine étape, il faut faire un lien entre la pièce (et qui a reçu quoi) et la question de pouvoir au sein de la famille.

#### Exercice de classement

Demandez à des volontaires de se lever. Demandez-leur d'indiquer leur statut au sein de la famille en formant une rangée, les uns dernier les autres, selon leur pouvoir/autorité.

Posez-leur les questions suivantes :

- Qui est le plus puissant et le moins puissant en termes d'accès aux ressources, comme par exemple la nourriture/nutrition?
- Qui est le plus puissant et le moins puissant en termes de prise de décision? Qui leur confère un tel pouvoir?
- Qui est le plus puissant et le moins puissant en termes de capacité à obtenir un revenu de leurs activités économiques?

Maintenant, demandez aux participants de classer les membres de la famille selon leurs besoins nutritionnels.

- Ils devraient reconnaître que les femmes allaitantes ont les besoins en calories et nutriments les plus élevés (pour une femme très active, il est recommandé de leur assurer deux repas supplémentaires par jour ou 300-400 calories et aussi une alimentation variée avec de la viande et des légumes et fruits riches en micronutriments).
- Les femmes enceintes viennent après (pour les femmes actives, il est recommandé de leur assurer un repas supplémentaire par jour et une alimentation variée).
- Les enfants de 6-23 mois viennent ensuite avec les besoins élevés à cause d'une croissance rapide (et avec de petits ventres, il leur faut des nutriments denses comme ceux trouvés dans les produits animaux et puis des légumes et des fruits à chair orange et les repas doivent être fractionnés en plusieurs repas).
- Les adolescents viennent après en raison de leur forte croissance ainsi que les hommes et les autres femmes ayant un travail physique.
- Finalement les personnes âgées (plus que 60 ans) qui sont sédentaires.
- Les personnes malades ont besoin d'aliments supplémentaires pour lutter contre les infections. C'est surtout le cas des enfants de moins de 5 ans (à noter qu'il faut favoriser l'allaitement maternel chez les enfants de moins de 6 mois).

Discutez de la différence entre les deux classements en essayant de trouver des réponses à la question suivante :

- Est-ce que tout le monde connaît ces informations ou sont-elles quelque de chose de nouveau pour vous? Aidez les participants dans la discussion.



## 7<sup>ème</sup> SEMAINE - ESTIME DE SOI ET RESPECT DES AUTRES

### DISCUSSION

Veillez initier une discussion sur la situation d'inégalité constatée au sein du foyer aussi bien entre les hommes et les femmes qu'entre les filles et les garçons.

Posez-leur les questions suivantes :

- Quel est l'effet du statut social et des inégalités sur la santé et le bien-être des individus?
- Quel est l'effet de telles inégalités en termes de santé et de bien-être des enfants? Veuillez prendre en compte la grossesse et l'allaitement.

### POINTS ESSENTIELS

- Il existe une grande inégalité dans de nombreux foyers et, par conséquent, certaines personnes sont désavantagées par rapport à d'autres. Souvent, la discrimination se produit en fonction du genre et de l'âge.
- Il convient d'aborder, d'explorer et de discuter des problèmes d'exclusion sociale et d'injustice.
- Les individus, les foyers et les communautés doivent commencer à adopter des pratiques qui favorisent la participation, l'inclusion et la responsabilisation, en se fondant sur le respect des droits de tout le monde.

### PIÈCE

#### NOTES À L'INTENTION DES FACILITATEURS

Les pièces peuvent être adaptées au contexte local. L'essentiel c'est qu'elles soient liées à la nutrition/l'alimentation et à la répartition des ressources alimentaires au sein du ménage, particulièrement au profit des jeunes enfants, des femmes allaitantes ou enceintes, ou des enfants convalescents.

#### ALTERNATIVE 1 :

Le père arrive avec un poulet et des œufs pour le ménage. Il les donne à sa femme qui est enceinte, pour les préparer. Elle les prépare comme il faut. Après les avoir cuisinés, elle lui donne les œufs et il les mange tous. Les enfants ne reçoivent rien. Elle donne les plus grandes portions et les plus nutritives portions du poulet au mari et aux autres hommes de la famille. Après, les portions les plus attractives sont données à la grand-mère. Finalement, la femme enceinte et les enfants ne mangent que la tête et les pattes. Chacun mange dans son propre coin.

#### ALTERNATIVE 2 :

Quelqu'un arrive avec un poulet pour le ménage. Il le donne aux deux épouses femmes mariées du foyer, dont la deuxième est enceinte, pour le cuisiner. La première dit que la deuxième doit faire la cuisine toute seule. Elle le fait. Après que la deuxième ait fini de cuisiner, la première dit qu'elle doit donner au mari et à l'oncle, qui mangent avec le petit garçon, les portions du poulet.



## 7<sup>ème</sup> SEMAINE - ESTIME DE SOI ET RESPECT DES AUTRES

Après ça, les portions les plus attractives sont données à la grande mère. Finalement, les deux femmes mangent les portions restantes ensemble. Chacun mange dans son propre coin. Chez les hommes, le mari et l'oncle mangent tout le poulet. L'enfant ne reçoit rien d'autre que du riz. Il a faim et pleure. Il va chez sa maman. Elle écoute l'histoire et va chez le mari pour discuter. La deuxième épouse et la grande mère arrivent aussi et donnent leurs avis.

### 7<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : *Division du travail selon le genre*

*Veillez voir la version alternative pour les facilitateurs qui est dans l'annexe 2 (page 27)*

#### OBJECTIFS

- Mieux comprendre comment les tâches domestiques sont réparties entre les membres du foyer;
- Comprendre le point de vue des hommes et des femmes sur ce que constitue le «travail» et «leurs charges de travail»;
- Rendre visible les travaux dont se chargent tous les membres du foyer et faire que les autres leur accordent de l'importance; et
- Mettre en évidence les travaux que les femmes font pour gagner de l'argent.

**MATÉRIEL :** Deux seaux ou sacs, près d'une trentaine de cailloux ou pierres.



## DÉMARCHE

Expliquez aux participants que cet exercice nous aidera à comprendre la division des tâches et des responsabilités agricoles, domestiques et autres, nécessaires pour subvenir aux besoins de la famille et entretenir le foyer.

Expliquez aux participants que les deux seaux représentent l'homme et la femme, et les cailloux sont les tâches ménagères, agricoles et autres travaux que font les hommes et les femmes afin de parvenir à gagner de l'argent.

Demandez aux participants de citer toutes les tâches effectuées quotidiennement au sein du foyer, aux champs, hors du foyer, etc. afin de subvenir aux besoins de la famille et maintenir le foyer (y compris l'agriculture, le travail rémunéré, le travail domestique et les soins aux enfants et aux personnes âgées). Pour faciliter leur compréhension, vous pouvez commencer par décrire un matin normal ou l'agenda du jour. Rappelez-vous que les tâches sont différentes pendant la saison sèche ou la saison des pluies. Au réveil, qu'est-ce que la femme fait? Que fait l'homme?

1. Pour chaque tâche, chaque participant qui nomme une tâche jette un caillou dans le seau qui représente la femme ou l'homme. Si la tâche est exécutée aussi bien par l'homme que la femme, il faudra jeter un caillou dans chacun des seaux.
2. Continuez jusqu'à ce que toutes les tâches soient nommées.
3. Lorsque toutes les tâches et travaux différents ont été placés dans les seaux, demandez à un membre de compter toutes les tâches/pierres jetées/mises dans chaque seau. Normalement, il devrait y avoir un déséquilibre et les femmes devraient avoir plus de tâches que les hommes.

## Réflexion initiale

Demandez aux participants de discuter du résultat en répondant aux questions suivantes :

- Pourquoi certains membres s'acquittent-ils de plus de tâches que d'autres?
- Quels membres de la famille s'acquittent de tâches génératrices de revenus? Pourquoi? Comment cela affecte-t-il leur autorité au sein de la famille?
- Quels membres de la famille ont des tâches liées à la gestion des biens?
- Quels membres de la famille ont des tâches liées aux soins des enfants?
- Quels membres de la famille ont des tâches liées aux services communautaires, à la participation aux réunions, etc.?
- Quelles tâches nécessitent plus de temps?
- Pourquoi le travail est-il réparti de la sorte? Que pensez-vous d'une telle répartition *Ici, on peut faire un lien avec l'éducation des filles et des garçons en essayant de trouver : Comment est-ce que leur éducation justifie-t-elle ces comportements et cette répartition des tâches? Si la fille a déjà plus de travail que le garçon quand elle est petite, quelles en sont les conséquences?*
- Quelles sont les conséquences pour les membres de la famille (hommes, femmes, personnes âgées et enfants) qui ne s'acquittent pas des tâches qui leurs sont attribuées?



## 7<sup>ème</sup> SEMAINE - ESTIME DE SOI ET RESPECT DES AUTRES

- Quel effet ce modèle produit-il sur le bien-être des différents membres de la famille? *Prenez en compte la génération de revenu pour les femmes et le sentiment d'avoir contribué/d'être appréciée au sein de la famille.*
- Ce modèle est-il typique pour tous les membres de cette communauté? Y a-t'il des foyers qui effectuent les tâches différemment? Pourquoi? Que dit-on au sujet des familles qui se chargent du travail différemment?

### **Chercher l'équilibre**

Qu'est-ce qui devrait/pourrait être effectué différemment?

Demandez aux participants s'il y a des tâches actuellement exécutées par la femme qui peuvent être confiées aux autres. Par exemple, «L'homme, il en est capable, non? Est-ce qu'il peut aller puiser de l'eau aussi?

Chaque fois que vous faites une nouvelle attribution des tâches, ajouter un caillou au sceau des hommes (ou des femmes) jusqu'à ce qu'il y ait un équilibre.

Discutez avec les participant et essayez de répondre à la question suivante : Quel changement devrait/pourrait être effectué dans notre communauté?

Veuillez noter le point suivant.

### **Image de soi**

Lorsqu'une personne pense qu'elle contribue de manière valable au foyer et à la communauté, la personne a une bonne estime de soi. Un tel sentiment commence à se développer dès l'enfance. Les garçons et les filles développent leur estime de soi en fonction de la manière dont ils sont traités dans leur famille par d'autres membres de la communauté, à l'école, etc. Les garçons et les filles grandiront en se sentant appréciés et respectés à part égale uniquement si ces entités les traitent comme des individus méritant leur attention, les appréciant lorsqu'ils travaillent bien et les encouragent pour les aider à surmonter les difficultés.

### **POINTS ESSENTIELS**

- Il existe une grande inégalité dans de nombreux foyers. Par conséquent, certaines personnes sont désavantagées par rapport à d'autres. La discrimination se produit souvent en fonction du genre.
- Les femmes et les filles bénéficient de moins de temps libre que les hommes et les garçons et ceci a des répercussions sur leur éducation, les opportunités de gagner leur vie et leurs loisirs. Ceci affecte par la suite leur estime de soi, leur respect de soi et leur santé.
- Les femmes et les filles contribuent de manière significative à l'entretien de la famille et doivent être reconnues pour un tel rôle et avoir droit au même respect et aux mêmes opportunités que leurs homologues masculins.



## 7<sup>ème</sup> SEMAINE - ESTIME DE SOI ET RESPECT DES AUTRES

### 8<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Chasse au trésor

*Il s'agit d'un jeu qui permet d'identifier les aptitudes que possèdent les participants.*

#### OBJECTIF

- Sensibiliser les participants sur leurs propres aptitudes et capacités;
- transmettre un message clair sur les aptitudes personnelles qui devraient être appréciées.

#### DÉMARCHE

Demandez à tous les participants de se tenir debout en cercle. Expliquez-leur la démarche. Veuillez énumérer à haute voix une compétence ou une aptitude et toutes les personnes pensant posséder une telle compétence/aptitude se rassemblent au centre du cercle.

#### Démonstration

Dites : «Je cherche des gens qui peuvent chanter!». (Demandez à tous les participants qui aiment chanter de se rassembler et de discuter brièvement des raisons pour lesquelles ils aiment chanter et quelles chansons elles aiment entonner).

Commencez à jouer – Veuillez changer fréquemment les catégories pour que les participants bougent continuellement!

Je recherche des gens qui :

- |                                          |                                                                 |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| - cuisinent bien!                        | - peuvent faire rire les autres!                                |
| - savent écouter!                        | - produisent des cultures saines!                               |
| - peuvent endormir un bébé qui pleure!   | - savent comment traiter un rhume!                              |
| - peuvent porter de lourds fardeaux!     | - peuvent courir vite!                                          |
| - peuvent allumer un feu!                | - savent faire des bouillies enrichies pour les petits enfants! |
| - gérer bien le revenu!                  | - ont une bonne relation avec leur frère/sœur/belle-mère.       |
| - sont respectés en tant que conseillers |                                                                 |

Arrêtez le jeu et demandez aux participants de s'asseoir en cercle. Dites-leur que ce jeu s'appelle «chasse au trésor» car il nous aide à identifier les aptitudes et capacités de chacun des membres du groupe.

Discutez de ce qui vient de se passer en essayant de répondre aux questions suivantes :

- À quoi correspondent les trésors? (Capacités/aptitudes personnelles)
- Qui a ramassé au moins trois trésors à lui tout seul? Quelle conclusion en tirez-vous nous concernant nous-mêmes? (Ensemble, nous possédons de nombreuses aptitudes et connaissances et pouvons accomplir beaucoup de choses.)
- Pourquoi est-il difficile de considérer ces aptitudes/capacités comme des atouts et des qualités dignes d'éloge?



## 7<sup>ème</sup> SEMAINE - ESTIME DE SOI ET RESPECT DES AUTRES

Expliquez-leur comme suit :

Il est difficile de développer une estime de soi. C'est-à-dire d'être conscients de notre image de soi et de ce que nous pensons de nous-mêmes. Une personne sans estime de soi a peu confiance en ses capacités. Une personne consciente de sa propre valeur est capable de mieux gérer les défis rencontrés chaque jour. Elle peut prendre des décisions et agir en conséquence. Si nous voulons changer nos relations avec les autres, nous devons nous soutenir les uns les autres afin de renforcer nos compétences et capacités.

Posez-leur la question suivante :

Que pouvons-nous faire pour nous soutenir les uns les autres afin de renforcer nos compétences et capacités?

### POINTS ESSENTIELS

- Nous possédons tous des aptitudes, des capacités et compétences mais souvent, nous n'en sommes pas conscients et ne les apprécions pas.
- Développer notre estime de soi (notre image de soi) est une démarche difficile. Nous pouvons nous aider les uns les autres en offrant des encouragements, des éloges, des remerciements et en faisant preuve de respect et d'admiration les uns envers les autres. Des expériences de ce genre changeront notre image de soi.
- Il est important de commencer ceci dès le plus jeune âge en encourageant nos filles et nos fils dans la vie de tous les jours.

---

### 9<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : *Je m'appelle... et ma principale qualité est ...*

*Il s'agit d'un exercice dans le cadre duquel les participants se présentent.*

#### OBJECTIFS

- Amener les participants à se présenter avec assurance; et
- Encourager les participants à mettre l'accent sur leurs compétences et à se présenter d'une manière positive.

#### DÉMARCHE

Demandez à tous les participants de former un cercle et de se présenter selon différentes humeurs, par exemple: en haussant le ton; en s'exprimant avec tristesse, excitation, colère, joie, etc.

Arrêtez le jeu et demandez-leur de réfléchir aux façons dont ils préfèrent entendre leur nom.

Maintenant, demandez à chacun des participants de se tourner vers la personne qui se trouve juste près d'eux et de se présenter l'un à l'autre en disant: «Je m'appelle ... ». Ils doivent utiliser plusieurs tons (heureux, en colère, timide, etc.).

Demandez aux groupes de deux, de discuter de leur expérience. Quel est le ton par lequel ils préfèrent entendre leur nom?



## 7<sup>ÈME</sup> SEMAINE - ESTIME DE SOI ET RESPECT DES AUTRES

Maintenant, demandez à chaque groupe de deux de se présenter à nouveau, cette fois-ci, en ajoutant une de leurs qualités, par exemple: «Je m'appelle... et je suis capable de ...!». Encouragez les participants à éviter des stéréotypes (par exemple, pour les femmes: je cuisine bien et je m'occupe bien de mes enfants. Pour les hommes : Je joue bien au football! Essayez de ne pas rire ni chuchoter!

Demandez à tous les participants de rejoindre le cercle et de se présenter un par un en décrivant leur principale qualité.

### DISCUSSION

- \* Pourquoi est-il difficile de nous vanter?
- \* Comment pouvons-nous commencer à reconnaître les capacités que nous possédons les uns les autres et d'en faire l'éloge?

### POINTS ESSENTIELS

- Il est souvent difficile, surtout pour les jeunes femmes, de se vanter.
- Parvenir à identifier nos compétences de façon à ce que les autres puissent également les reconnaître et les apprécier est un premier pas vers le renforcement de l'estime de soi.

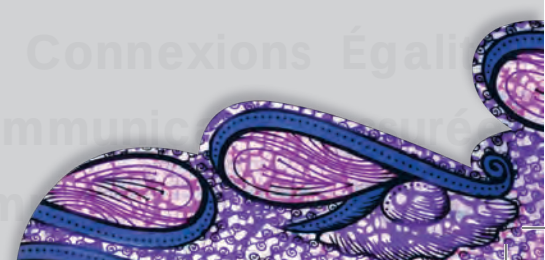
### FIN DE SÉANCE

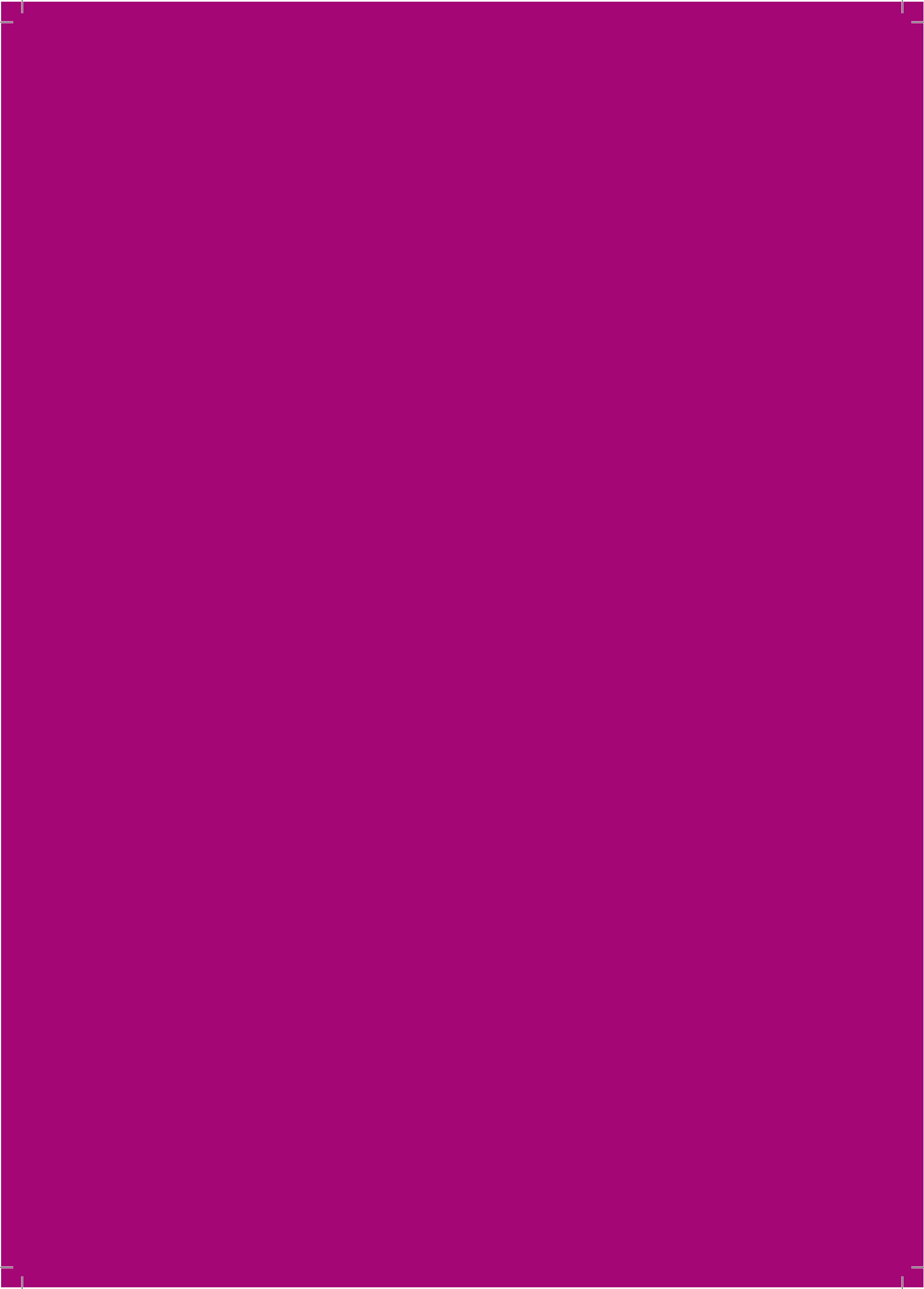
Terminez la séance en demandant à tous les participants de se déplacer et de se saluer les uns les autres.





# SÉANCE MIXTE 2







## SÉANCE MIXTE 2 (8<sup>ème</sup> semaine)<sup>1</sup>

| Semaine 8                                                     | Séance communautaire 2                           | Durée     | Page |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------|------|
| Travailler ensemble pour créer des communautés bienveillantes | 1. Estime de soi                                 | 15-20 min | 61   |
|                                                               | 2. Comportements masculins/féminins              | 20 min    | 62   |
|                                                               | 3. Changements nécessaires dans notre communauté | 30-40 min | 65   |
|                                                               | 4. La corde                                      | 20 min    | 67   |

### NOTES À L'INTENTION DES FACILITATEURS

Il est important de commencer cette séance en brisant les tensions qui peuvent exister entre les membres des différents groupes. Par conséquent, la séance commence avec des exercices familiers que tous les groupes ont pratiqués avec leurs pairs. Cette Séance Mixte démarre en mettant l'accent sur les compétences et les capacités de chacun. elle permet également de demander aux participants de réfléchir sur la façon d'utiliser de tels atouts pour le bénéfice de tous.

### 1<sup>ère</sup> ACTIVITÉ : Estime de soi

#### OBJECTIF

- Identifier et reconnaître avec confiance les compétences personnelles de chacun.

#### DÉMARCHE

Demandez aux participants de se mettre deux par deux.  
Veuillez leur expliquer comme suit : Cet exercice vous demande de réfléchir à votre force intérieure en essayant d'apporter des réponses aux questions ci suivantes : Quelles sont vos compétences? Quels sont les domaines où vous excellez?  
A supposer : Une grande tempête est en train d'arriver. Un bus approche mais il n'y a presque plus de places là-dans. Demandez-vous pourquoi VOUS pensez que VOUS devriez avoir une place dans le bus? Qu'est-ce qui fait de vous une personne spéciale? Êtes-vous unique?

Laissez les participants discuter deux par deux pendant quelques moments. Encouragez les et aidez-les si nécessaire. Demandez ensuite aux groupes de deux de rejoindre le cercle.

Chaque participant parle au nom de son co-équipier et doit répondre aux questions suivantes : Pourquoi pense-t-il que l'autre participant doit être admis à l'abri dans le bus? Qu'est ce qu'il a à offrir?

---

<sup>1</sup>«Dans ce document, l'emploi du féminin dans les Bloc 1 & 3 et l'emploi du masculin dans le Blocs 2 & 4 pour désigner des personnes ne vise qu'à alléger le texte et à éviter le langage sexiste et discriminatoire. Par conséquent, les termes employés pour désigner des personnes doivent être entendus au sens générique. Ils ont à la fois la valeur du féminin et du masculin».

## SÉANCE MIXTE 2 (8<sup>ème</sup> semaine)



Terminez cet exercice de mise en route en applaudissant tous les participants car chacun contribue de manière importante et mérite d'être admis!

### 2<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Comportements masculins/féminins

*Les participants miment une scène démontrant comment ils ont été élevés en tant que garçon ou filles. Ils peuvent évoquer leur travail dans leurs groupes - Semaine 5 avec l'Activité «Les filles «bien» et les garçons «bien»».*

#### OBJECTIFS

- Démontrer comment les filles et les garçons sont élevés différemment;
- Indiquer quelques qualités qui caractérisent les filles et les garçons «bien»;
- Explorer les effets qu'une telle différenciation a sur les filles et les garçons, les femmes et les hommes; et
- Proposer des changements.

#### DÉMARCHE

##### Introduction

Rappelez aux participants que l'activité menée lors d'une séance antérieure (Semaine 5) leur a permis de se pencher sur la façon dont les bébés deviennent des filles ou des garçons pour devenir ensuite des femmes et des hommes. Rappelez aux participants que la seule différence entre les bébés à la naissance est physique. Ils ont tous différents organes génitaux, un corps, ce qui fait qu'ils soient identiques. Tous les bébés, qu'ils soient de sexe féminin ou de sexe masculin, font les mêmes choses. Ils mangent, ils pleurent, ils dorment, etc.

## SÉANCE MIXTE 2 (8<sup>ème</sup> semaine)

Notre comportement et notre image de soi sont des processus sociaux. En nous disant et en nous montrant comment se comporter en garçon ou fille «bien», notre entourage nous apprend à nous comporter en tant que filles ou garçons.

Nous observons nos mères et nos pères ainsi que les femmes et les hommes dans nos foyers et apprenons certains comportements. Nous sommes récompensés si nous sommes «gentils» et punis si nous ne sommes pas «gentils». Par conséquent, notre comportement en tant que fille ou garçon n'est pas inné, mais appris.

Cette activité consiste à expliquer aux uns et aux autres comment nous sommes devenus des filles ou des garçons, puis des femmes ou des hommes.

### Mise en place

Demandez aux participants de former des groupes de deux avec des personnes similaires (par ex., deux femmes/hommes/personnes âgées). Demandez à chaque paire de décider qui sera l'enfant (fille ou garçon) et le parent (père ou mère)/grand-parent (grand-père ou grand-mère). Offrez les instructions suivantes :





## SÉANCE MIXTE 2 (8<sup>ème</sup> semaine)

Donnez-leur les instructions suivantes :

- Discutez de certaines choses que les adultes font ou disent pour transformer les bébés en filles ou garçons;
- Choisissez-en une;
- Préparez-vous à mimer une courte scène dans le cadre de laquelle le parent/grand parent enseigne à «l'enfant» comment se comporter sans donner son prénom; et
- L'audience doit deviner si «l'enfant» est une fille ou un garçon selon ce qui lui est dit.
- Demandez à chaque groupe de deux de présenter une brève «mise en scène» qui illustre le processus de socialisation, sans indiquer le sexe de l'enfant. Chaque groupe demande ensuite aux autres membres de deviner si la «leçon» était destinée à une fille ou un garçon.

Passez en revue les réactions en essayant de trouver des réponses aux questions suivantes :

- Quelles autres leçons/quels autres conseils avez-vous reçu(e)s?
- Quel est l'effet d'une telle socialisation sur les garçons/filles? (confiance en soi/estime de soi /éducation/opportunités plus tard dans la vie)
- Quel est l'effet d'une telle socialisation sur le rôle des hommes et des femmes dans les domaines de l'agriculture et l'alimentation/la nutrition?
- Les garçons/filles grandissent-ils/elles avec le même sentiment d'être apprécié(e)s/aimé(e)s?

Encouragez une conversation ouverte entre les participants en laissant les membres de chacun des groupes exprimer aux membres d'un autre groupe le sentiment qu'ils éprouvent d'être élevés en femme ou homme, avec des opportunités inégales. Vous pouvez aussi donner des exemples à propos d'opportunités, en parlant par exemple des femmes qui font du sport, des femmes qui sont en politique, des hommes qui s'occupent des enfants et qui font la cuisine pour leur famille, etc.

Concluez en posant les questions suivantes :

- Que pouvons-nous faire à ce sujet?
- Comment pouvons-nous nous assurer que toutes les filles et tous les garçons se sentent valorisés et respectés, de façon à ce qu'ils puissent devenir des femmes et des hommes qui ont confiance en leur propre valeur?
- Comment pouvons-nous nous assurer que les filles et les garçons grandissent avec la capacité de prendre pleinement avantage des opportunités dans la vie?

### POINTS ESSENTIELS

- Le comportement des filles et des garçons n'est pas inné. Les parents, les sociétés et les familles enseignent à nos enfants comment devenir des filles et des garçons ainsi que des femmes et des hommes.
- Répondre aux attentes sociales n'est pas facile du tout. Parfois, les croyances courantes ne sont pas toujours justes et peuvent être néfastes à long terme.
- Dans la vie de tous les jours, nous transmettons des messages selon lesquels les garçons et les hommes sont plus importants. Par exemple, les hommes sont servis en premier et assistent seuls aux conseils de village. Nous ne demandons pas à nos épouses leur avis.
- Comme nous créons des attentes sociales, nous pouvons aussi les modifier.



## SÉANCE MIXTE 2 (8<sup>ème</sup> semaine)

### 3<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Changements nécessaires dans notre communauté

*Il s'agit d'une discussion et d'une activité sur les changements par rapport à la nutrition et au genre.*

#### OBJECTIFS

- Illustrer (option illustrations) ou représenter (option représentations) les processus de changement;
- Identifier les éventuels obstacles au changement; et
- Identifier les facteurs et les alliés soutenant/renforçant le changement.

#### MATÉRIEL

Option illustrations : De grandes feuilles de papier, des crayons ou stylos.

#### DÉMARCHE

Présentez l'activité en soulignant que nous avons déjà abordé quelques-uns des changements nécessaires au sein de notre communauté pour assurer un meilleur bien-être, une meilleure santé et nutrition de la famille, comme par exemple :

1. La participation des femmes à la prise de décision;
2. Le contrôle des femmes sur les biens et les ressources;
3. Une charge de travail équitable (partage et distribution des tâches domestiques); et
4. Estime de soi/respect envers autrui.





## SÉANCE MIXTE 2 (8<sup>ème</sup> semaine)

Demandez aux participants de se tourner vers la personne assise à côté d'eux et d'essayer de trouver avec elle des réponses à la question suivante :

Quels sont quelques-uns des autres changements que vous désirez voir se produire au sein de votre communauté pour contribuer davantage à l'harmonie au sein des familles?

Laissez les participants discuter pendant quelques minutes puis partagez les suggestions avec le grand groupe. Pour chacune des suggestions, identifiez qui bénéficiera de chacun de ces changements. Par exemple, la personne qui a plus de connaissances sur la nutrition devrait aussi être celle qui décidera des aliments à préparer et à servir pour le bénéfice de tous!

Demandez aux participants de se répartir en petits groupes.

**Option illustrations :** Donnez à chaque groupe une grande feuille de papier et des crayons. Si les participants ne souhaitent pas désigner quelqu'un parmi eux, le facilitateur peut désigner les dessins que les participants suggèrent. Demandez aux membres de faire des dessins qui représentent les changements espérés. Par exemple :

1. Une image à gauche représente les choses telles qu'elles sont et une autre image à droite représente les choses telles qu'elles devraient être, selon eux (les participants). Dessinez une flèche allant de l'image située à gauche vers celle située à droite.
2. Au-dessus de la flèche, dessinez des images montrant les obstacles potentiels au changement proposé/désiré.
3. En-dessous de la flèche, dessinez des images montrant ce qui peut soutenir et aider au changement.

**Option représentations :** Les participants peuvent utiliser des objets représentatifs ou créer des formes avec leurs corps pour les représentations souhaitées.

Chaque groupe montrera sa flèche ou sa représentation au reste des participants. Après que les 4 groupes aient dessiné leurs flèches/représentations, posez-leur les questions suivantes :

1. Quels sont les principaux changements identifiés par le groupe?
2. Quels sont ceux qui sont moins importants? Quels sont ceux qui sont importants?
3. Qui doit mettre en œuvre les changements? Qui sont les principaux acteurs?
4. Quels sont les obstacles au changement?
5. Quels sont les soutiens qui sont déjà en place/qui peuvent être établis?

Veuillez résumer les principales observations et demander aux participants comment nous pouvons nous engager envers le changement en leur posant les questions suivantes :

1. Quelle est la première étape?
2. Que fera chacun de nous au cours des prochains jours ou prochaines semaines pour créer un petit changement?
3. Que peuvent faire les autres afin de les soutenir et les aider à réussir?

## SÉANCE MIXTE 2 (8<sup>ème</sup> semaine)

### POINTS ESSENTIELS

- Il y a des changements que nous voulons apporter au sein de notre communauté.
- Le changement est un processus et non pas un chemin direct. C'est un chemin avec des obstacles. Cependant, il existe aussi des facteurs qui peuvent renforcer le changement.
- Chaque membre de notre communauté a des choses à apporter dans le cadre de ce processus.



### 4<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : La corde

*Il s'agit d'une activité qui permet de créer des connexions à l'aide d'une corde et de répondre à des questions liées à la prise de décisions.*

### OBJECTIFS

- Explorer le processus de prise de décisions personnel et collectif, les enjeux du choix, les impacts du choix et le potentiel des négociations; et
- Démontrer l'importance et la complexité des liens et des relations sociales entretenus avec les autres.

### MATÉRIEL

Une longue corde (7 à 10 mètres de longueur)



## SÉANCE MIXTE 2 (8<sup>ème</sup> semaine)

### DÉMARCHE

Demandez à tous les participants de s'asseoir en cercle. Expliquez-leur qu'ils vont faire rouler une pelote de corde (ou de ficelle) vers une autre personne qui tiendra un bout de cette dernière et la fera rouler ensuite vers une autre personne, ainsi de suite.

Lorsqu'un participant attrape la corde, le jeu s'arrête et le participant concerné devra répondre à une question. Une fois qu'il a répondu à la question, il pourra faire rouler la pelote vers un autre participant.

Commencez le jeu. Faites rouler la pelote. Assurez-vous que chaque personne recevant la pelote tienne le fil avant de l'envoyer vers quelqu'un d'autre. Ceci créera une toile qui démontrera comment nous sommes tous reliés les uns aux autres.

Lorsqu'un participant prend la corde, demandez-lui de répondre à l'une des questions ou de réagir aux déclarations suivantes, et encouragez les autres participants à compléter et à discuter brièvement du problème. Les questions sont :

- a. Quelle a été la dernière décision que tu as prise? Est-ce que c'était difficile de la prendre? Avais-tu plusieurs possibilités de décisions?
- b. As-tu consulté quelqu'un pour prendre ta décision définitive? Qui as-tu consulté? Pourquoi?
- c. Lorsque nous prenons des décisions, pensons-nous aux éventuels impacts? Aux réactions des autres personnes? As-tu pris une décision que tu savais déjà ou qui ne serait pas facilement acceptée par tes proches?
- d. Lorsque tu prends une décision, est-il important de recueillir les bonnes informations avant de la prendre et de prendre en compte les éventuelles conséquences?
- e. Dans ta dernière décision importante, y a-t-il eu des conséquences auxquelles tu ne t'attendais pas?
- f. Il y a aussi des décisions qui ne sont jamais prises. Quel est ton opinion? Est-ce qu'il t'est déjà arrivé de ne jamais avoir eu à prendre une décision? Pourquoi est-ce que parfois on préfère laisser passer le temps et ne pas décider?
- g. Commentez ce qui suit: Lorsque tu prends une décision, est-ce que tu te poses les questions suivantes : Quel est mon objectif? Quelles sont mes options? Quelles seront les conséquences positives et négatives pour moi?
- h. Veuillez dire quelque chose de la proposition suivante : Si vous permettez aux autres de prendre des décisions à votre place au lieu de prendre vos propres décisions, ils contrôlent votre vie, n'est-ce pas? Vous leur cédez le contrôle et vous vivez de la façon qu'ils pensent que vous devriez vivre.
- i. Assumez la responsabilité pour les décisions que vous prenez et donnez-vous la possibilité de changer d'avis. Êtes-vous d'accord? Pourquoi/Pourquoi pas?

Lorsque vous avez créé une «toile d'araignée» représentant les connexions entre tous les participants et avez répondu aux cinq questions, arrêtez l'activité.



## SÉANCE MIXTE 2 (8<sup>ème</sup> semaine)

Passez en revue la démarche. Discutez de ce qui vient de se passer et répondez aux questions posées :

- Chacun tient un bout de la ficelle, ce qui signifie que nous sommes tous connectés. Qu'est-ce qui se passerait si quelqu'un faisait tomber le bout qu'il tient en main?
- Comment est-ce que cet exercice se rapporte à notre vie quotidienne? Est-ce que nous tenons en main notre bout de ficelle? Comment/pourquoi pas?
- Que pouvons-nous faire pour renforcer cette toile? Comment pouvons-nous nous assurer que chacun de nous assume la responsabilité de tenir son bout de ficelle, de rester connecté et solidaire avec les autres?
- Qu'avons-nous appris au sujet de la prise de décision? Avez-vous de nouvelles observations à faire?

Demandez aux participants de laisser tomber la ficelle/corde. Enroulez à nouveau la ficelle/corde.

### POINTS ESSENTIELS

- Au sein d'une communauté ou de la famille, nous sommes tous interconnectés car chaque personne dépend des autres parfois, et chaque décision que nous prenons a des conséquences sur les autres personnes.
- Par conséquent, il est important que nous restons interconnectés et solidaires les uns avec les autres et cette connexion doit être basée sur la communication et le respect mutuel.

### ACCOLADES

Demandez aux participants de faire un quart de tour de façon à se tenir les uns derrière les autres. Demandez-leur chacun de donner une tape dans le dos de la personne qui se trouve juste devant eux en leur disant «Bon travail!». Chacun fait demi-tour et donne une tape dans le dos de la personne qui se trouve maintenant juste devant lui.

### FIN DE SÉANCE

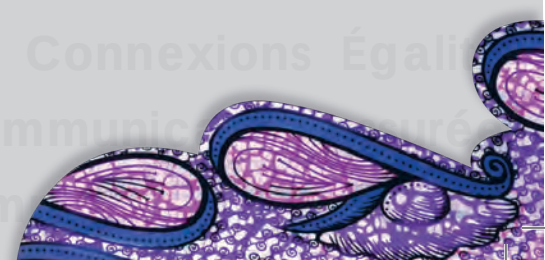
Terminez la séance en demandant à tous les participants de se déplacer et de se saluer les uns les autres.

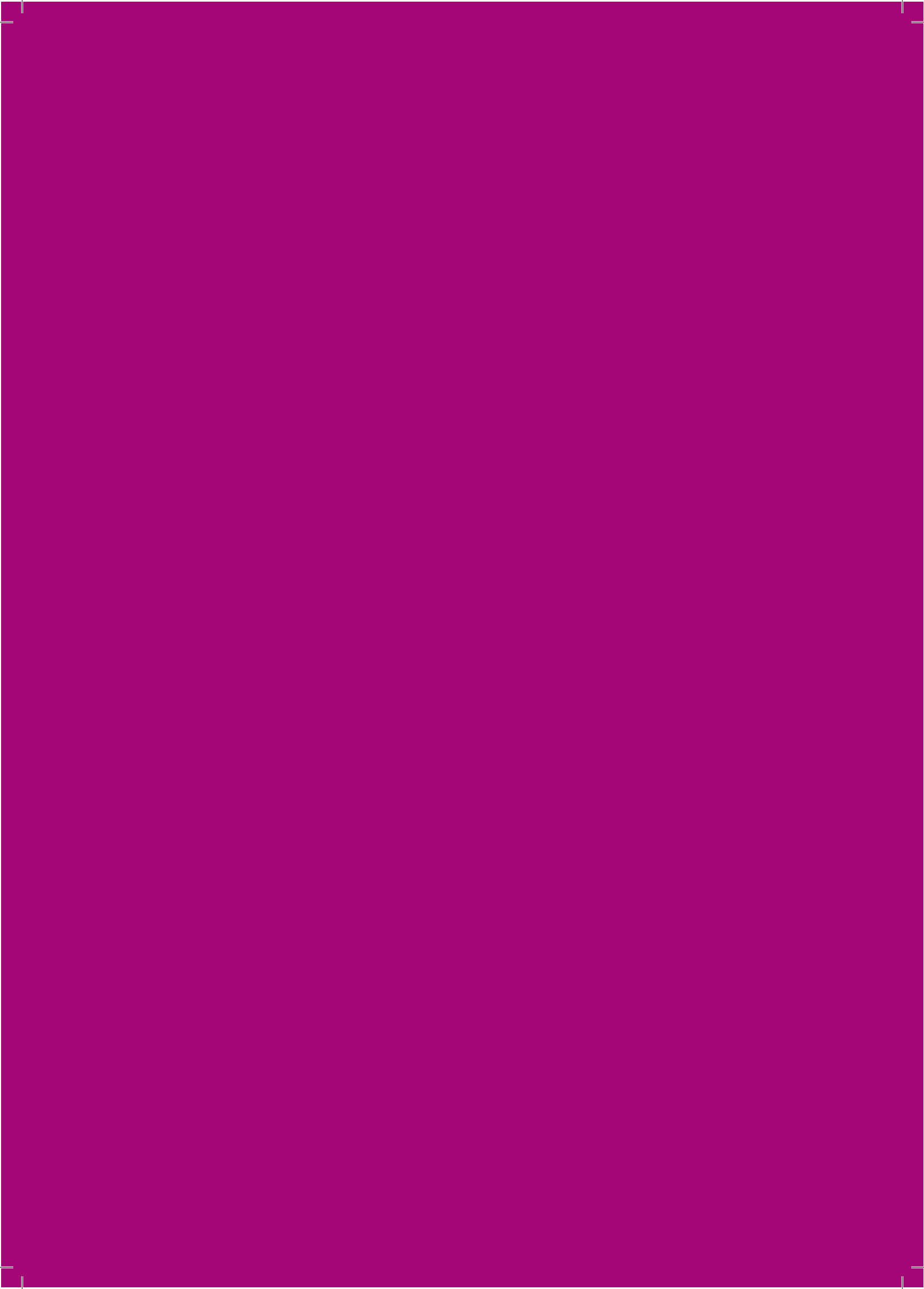




# BLOC 3

## NÉGOCIER LE POUVOIR





## BLOC 3 : NÉGOCIER LE POUVOIR<sup>1</sup>

| Semaine et Thème                                                                                                                    | Activité                                     | Durée  | Page |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------|------|
| Semaine 9<br>Comprendre ce qu'est le pouvoir, les types de pouvoir et sources du pouvoir                                            | 1. Qui décide de quoi au sein du foyer?      | 45 min | 73   |
|                                                                                                                                     | 2. Hiérarchies du pouvoir au sein du foyer   | 45 min | 76   |
|                                                                                                                                     | 3. Images puzzle du pouvoir                  | 30 min | 78   |
| Semaine 10<br>Exploration des relations de pouvoir                                                                                  | 4. Le pouvoir dans ma vie                    | 60 min | 83   |
|                                                                                                                                     | 5. Petites histoires de pouvoir              | 40 min | 85   |
| Semaine 11<br>Reconnaissance de notre pouvoir, des sources du pouvoir et de comment l'utiliser pour le changement et la négociation | 6. Je suis                                   | 20 min | 89   |
|                                                                                                                                     | 7. L'identité et les décisions               | 1h     | 90   |
|                                                                                                                                     | 8. La confiance en soi, qu'est-ce que c'est? | 1h     | 93   |
| Annexe 3 – Le pouvoir et l'autonomisation : quel lien?                                                                              |                                              |        | 155  |
| Annexe 4 – Quelles sont les influences que le pouvoir des autres a dans notre vie ?                                                 |                                              |        | 157  |
| Annexe 5 – La confiance en soi, qu'est-ce que c'est ? (exemples)                                                                    |                                              |        | 159  |
| Annexe 6 – Petites histoires de Pouvoir (exemples)                                                                                  |                                              |        | 161  |

### OBJECTIFS

- Reconnaître les relations de pouvoir et leurs influences (Activités 1 et 2);
- Comprendre ce qu'est le pouvoir (Activité 3);
- Comprendre les types et domaines/sources de pouvoir (Activités 2, 3 et 4), Comprendre que le pouvoir est flexible et socialement dépendant;
- Reconnaître les sources de pouvoir personnel et comment les utiliser pour le changement (Activités 4, 7 et 8); et
- Développer une capacité de communication assurée et négocier le pouvoir (Activités 5, 7 et 8).

<sup>1</sup> «Dans ce document, l'emploi du féminin dans les Bloc 1 & 3 et l'emploi du masculin dans le Blocs 2 & 4 pour désigner des personnes ne vise qu'à alléger le texte et à éviter le langage sexiste et discriminatoire. Par conséquent, les termes employés pour désigner des personnes doivent être entendus au sens générique. Ils ont à la fois la valeur du féminin et du masculin».



## NOTES À L'INTENTION DES FACILITATRICES

Ces séances s'inspirent des Blocs 1 et 2 qui mettaient l'accent sur la communication, les perceptions et les relations définies selon le genre. Durant les séances, nous explorerons comment les relations et la communication sont influencées par le pouvoir, certaines personnes exerçant plus de pouvoir que d'autres simplement en raison de leur titre. Cet état de fait a souvent des conséquences directes sur la santé et l'alimentation/la nutrition des différentes membres de la famille. Les personnes les plus dépourvues de pouvoir sont souvent victimes d'un accès plus limité à l'alimentation/la nourriture et n'ont guère de mot à dire en ce qui concerne la prise de décisions.

Durant les séances, nous nous pencherons sur le pouvoir en essayant de répondre aux questions à savoir : comment certaines personnes sont-elles plus puissantes que d'autres? Qui leur confère une telle autorité? Quelles sont les différentes sources du pouvoir? Dans quels domaines avons-nous du pouvoir? Comment pouvons-nous tous utiliser notre pouvoir pour devenir plus forts et solidifier nos foyers et notre communauté?

Les activités suivantes sont conçues afin d'explorer les comportements couramment rencontrés dans nos sociétés. En fonction des rôles que nous jouons (par exemple, femme ou homme, belle-mère, etc.), nous «devons» nous comporter d'une certaine manière, conformément aux traditions et croyances. Cependant, nous ignorons souvent que certains comportements entraînent une forme de discrimination envers certains membres de la communauté ou des conséquences néfastes sur leur santé et bien-être.

Par exemple, la croyance selon laquelle «les femmes doivent obéir à leur mari» est retrouvée couramment. Les femmes travaillent souvent, sans rémunération, sur les terres de leur mari et leur contribution à la sécurité alimentaire de la famille n'est pas appréciée à sa juste valeur. Les parents enseignent souvent aux garçons que la responsabilité financière incombe à l'homme et par conséquent, les biens de la famille doivent être sous le contrôle des hommes ou bien, les hommes peuvent interdire à leurs femmes de participer aux réunions tenues hors du village. Il est également enseigné que les filles doivent faire toutes les tâches ménagères avant d'étudier. Ces filles ne seront probablement pas, à l'avenir, en mesure de gagner un salaire suffisant et de jouer un rôle actif dans la prise de décision. Ceci peut avoir une incidence négative sur le bien-être et l'économie de la famille et de la société dans lesquelles elles vivent.

Dans le domaine de la nutrition/alimentation, il y a des gens qui croient que les enfants ne devraient pas manger d'œufs et que les femmes enceintes n'ont pas besoin d'une alimentation spéciale. Ces fausses croyances, notamment, peuvent entraîner des conséquences néfastes sur la santé, tant à court terme qu'à long terme, des enfants et des mères. Il est essentiel, pour garantir la santé de la mère et de ses enfants, qu'ils consomment des aliments qui permettent de satisfaire tous leurs besoins, surtout nutritionnels.



## 9<sup>ème</sup> SEMAINE - COMPRENDRE CE QU'EST LE POUVOIR, LES TYPES DE POUVOIR ET SOURCES DU POUVOIR

### 1<sup>ère</sup> ACTIVITÉ : *Qui décide de quoi au sein du foyer?*

#### OBJECTIFS

- Souligner les différences selon le genre et l'âge en ce qui concerne la prise de décision; et
- Commencer à établir les hiérarchies de statut et de pouvoir au sein du foyer.

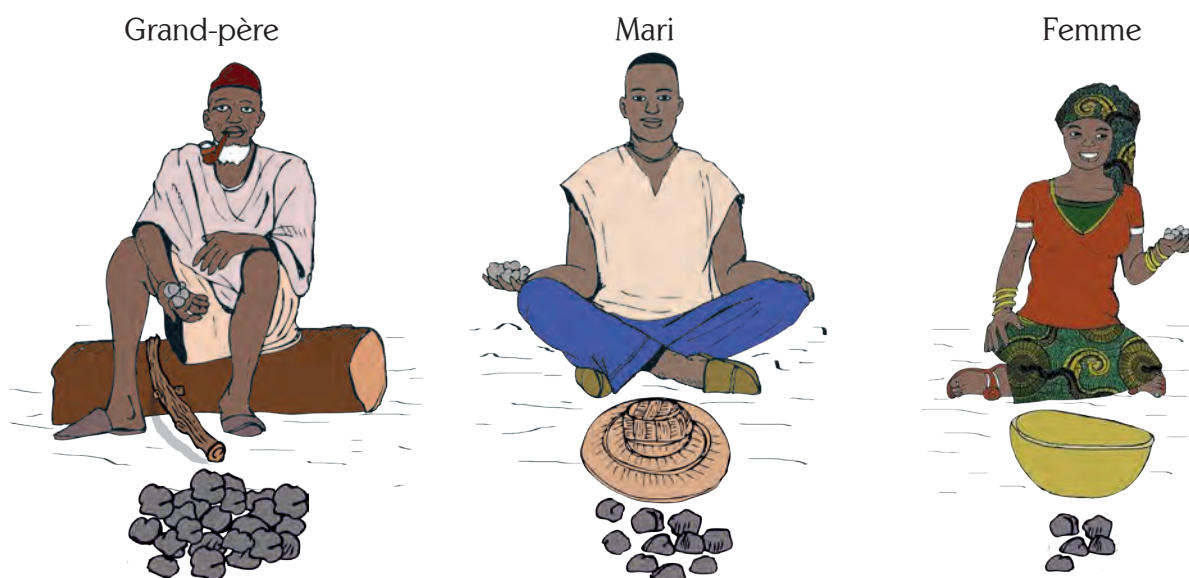
#### MATÉRIEL

*Pour l'activité écrite (en salle, avec les facilitatrices) : derrière, à gauche et à droite de cette personne.*

- Papier,
- Feutres/Crayons couleur, et
- Ciseaux.

*Pour l'activité orale (au terrain) :*

- Objets pour représenter les membres de la famille (par exemple, un chapeau, un panier, unealebasse, etc.), et
- Cailloux ou petites pierres.





## 9<sup>ème</sup> SEMAINE - COMPRENDRE CE QU'EST LE POUVOIR, LES TYPES DE POUVOIR ET SOURCES DU POUVOIR

### DÉMARCHE

*En salle (avec les facilitatrices) :*

Répartissez les participantes en groupes de cinq et distribuez les crayons et feuilles de papier.

Veillez leur expliquer que la première étape de cette activité consiste à dessiner les différents membres de la famille, à savoir le père, la mère, les enfants, les grand-mères, etc. Chaque groupe dessinera une famille. Assurez-vous que les participantes dessinent des portraits de tous les membres clés de la famille (de la plus âgée à la plus jeune). Quand elles terminent, demandez-leur de placer les dessins sur le sol (au milieu de la salle), les uns à côté des autres.

*Au terrain :*

Expliquez-leur que la première étape de cette activité consiste à faire une représentation des différents membres de la famille, à savoir le père, la mère, les enfants, les grand-mères, etc.

Demandez aux participantes de lister tous les membres d'une famille. Chaque fois que quelqu'une cite un membre, demandez-lui de vous donner quelque chose pour la représenter. Par exemple, si une femme mentionne la grand-mère, elle pourra peut-être vous donner son chapeau/foulard pour la représentation.

Assurez-vous que les participantes citent tous les membres clés de la famille (du plus âgé au plus jeune).

Placez les représentations par terre, les unes à côté des autres.

**Toutes :**

Classification des décisions pour explorer le pouvoir, nous allons réfléchir sur les personnes qui prennent les décisions au sein d'un foyer, puis nous dirons si aucune personne qui doit participer à la prise de décision, n'a été omise.

Donnez 2-3 pierres/noix d'acajou/cailloux à chaque participante. Tirez les décisions une à une et demandez aux participantes de dire quelle est la personne dans la famille qui prend une telle décision et de mettre une noix d'acajou devant la représentation de chaque personne qu'elle pense peut prendre la décision. Si elle pense que cette décision est prise par plus d'une personne, elle peut mettre plus d'une pierre.

Expliquez-leur que cette activité ne se rapporte PAS à qui DEVRAIT prendre la décision, mais plutôt à qui les prend en réalité!

**Remarque :** Pour ce qui concerne les achats, notez qu'aucune personne ne peut prendre une décision si elle n'a pas les ressources nécessaires. Elle peut en exprimer le besoin mais si la personne qui contrôle les ressources refuse, elle n'est pas assez indépendante.

## 9<sup>ème</sup> SEMAINE - COMPRENDRE CE QU'EST LE POUVOIR, LES TYPES DE POUVOIR ET SOURCES DU POUVOIR

Par exemple, «Qui décide»

### Décisions

|                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| du principal repas de la journée?                                                                   |
| d'acheter de nouvelles chaussures pour les enfants?                                                 |
| si la femme peut aller voir un médecin si elle ne se sent pas bien?                                 |
| d'emmener un enfant malade au centre de santé?                                                      |
| de planter de nouveaux légumes dans le jardin familial?                                             |
| De quels produits de culture de rente planter pour les vendre au marché?                            |
| de quels produits de culture vivrière planter pour les vendre au marché?                            |
| de comment dépenser l'argent obtenu de la vente des cultures de rente?                              |
| de comment dépenser l'argent obtenu de la vente des cultures vivrières?                             |
| d'allaiter un nourrisson exclusivement au sein ou non?                                              |
| de quand faire la planification familiale?                                                          |
| de quand visiter la famille natale/d'origine?                                                       |
| de qui mange quels aliments?                                                                        |
| quand il s'agit de construire un puits?                                                             |
| quand l'épouse (la femme) peut se reposer lorsqu'elle est fatiguée?                                 |
| de distribuer ou partager les charges de travail lorsque la femme est enceinte?                     |
| de quels aliments acheter?                                                                          |
| de combien de tâches les filles doivent-elles accomplir?                                            |
| de ce que doit manger une femme enceinte?                                                           |
| de quels biens la femme peut-elle acheter?                                                          |
| quand il s'agit de dire s'il faut ou non construire des latrines?                                   |
| quand il s'agit de planter un arbre?                                                                |
| quand il s'agit de dire qui s'occupe du bébé chaque jour?                                           |
| quand il s'agit de dire qui doit parler en premier de planification familiale?                      |
| quand il s'agit de vendre la terre?                                                                 |
| quand il s'agit de changer une loi traditionnelle?                                                  |
| quand il s'agit de dire si la femme peut gagner son propre argent?                                  |
| quand il s'agit de dire s'il faut solliciter un crédit?                                             |
| quand il s'agit de dire si c'est le moment où la fille doit se marier (sur le mariage de la fille)? |
| quand il s'agit de dire si la femme peut mener une activité génératrice de revenus?                 |
| quand il s'agit de dire s'il faut construire une maison pour y habiter avec la famille?             |
| quand il s'agit d'acheter une moto?                                                                 |

Veuillez discuter des résultats en essayant de répondre aux questions suivantes : Qui prend la plupart des décisions? Est-ce que la personne responsable change avec le type ou l'importance de la décision?

Laissez les représentations au sol car vous allez les utiliser pour la prochaine activité et veuillez clôturer l'activité avec un résumé des points essentiels suivants.



## 9<sup>ème</sup> SEMAINE - COMPRENDRE CE QU'EST LE POUVOIR, LES TYPES DE POUVOIR ET SOURCES DU POUVOIR

---

### POINTS ESSENTIELS

- La plupart des décisions ne sont pas prises collectivement au sein du foyer.
- Il y a des différences compte tenu du genre et de l'âge dans le processus de prise de décision au sein du foyer.
- Parfois, quelqu'une est influencée par une décision même si elle ne l'a pas prise.
- Il y a des limites et conditions sur la capacité de prendre les décisions. Par exemple, il faut avoir de l'argent et le temps disponible pour le faire. Ces limites sont souvent liées aux questions de pouvoir et à l'accès aux ressources.
- Si les hommes sont exclus de la prise de décisions sur la vie de leurs enfants, ils peuvent perdre une opportunité de jouer un rôle important dans leur enfance.

---

### 2<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Hiérarchies de pouvoir au sein du foyer

*Il s'agit d'une activité de classement*

#### OBJECTIFS

- Explorer ce qui confère à certaines personnes un pouvoir et identifier les sources de pouvoir;
- Comprendre les types et domaines des sources de pouvoir;
- Établir les hiérarchies de statut et de pouvoir; et
- Examiner quels sont nos sentiments vis-à-vis des personnes en situation de pouvoir/ayant un statut leur conférant un pouvoir.

#### MATÉRIEL

Les images ou objets qui représentent les membres de la famille qui ont été utilisés dans le cadre de l'exercice précédent.

#### DÉMARCHE

Expliquez aux participantes que le pouvoir peut être défini comme le niveau de contrôle détenu sur des objets (tels que les revenus, les animaux, la nourriture, etc.) et sur des personnes. Le pouvoir est détenu par des individus, des groupes sociaux (comme des femmes, des personnes âgées, des travailleuses du secteur de la santé), et des institutions (comme le gouvernement). Être puissant signifie être en mesure de prendre des décisions, de contrôler les ressources et d'être capable d'influencer les autres.

#### DISCUSSION

##### La hiérarchie de pouvoir

En vous référant aux décisions du dernier exercice, demandez aux participantes : qui est la personne la plus puissante/la moins puissante au sein d'un foyer? Aidez les participantes à mettre les représentations par ordre de puissance.

## 9<sup>ème</sup> SEMAINE - COMPRENDRE CE QU'EST LE POUVOIR, LES TYPES DE POUVOIR ET SOURCES DU POUVOIR

### Sources de pouvoir

Quelle est la source de pouvoir détenu par différentes personnes? Qui leur confère un tel pouvoir?



### NOTES À L'INTENTION DES FACILITATRICES

Demandez aux participantes d'expliquer les raisons pour lesquelles une personne est plus puissante qu'une autre compte tenu des paramètres suivants:

- le genre,
- l'âge,
- la position au sein de la famille et si elle est mariée,
- la lignée familiale
- les connaissances/la sagesse (y compris la savoir mystique, les initiations et l'éducation formelle),
- la richesse (y compris les ressources physiques comme la terre et le bétail),
- le statut social/la hiérarchie traditionnelle du village (par exemple les chefs),
- la force physique ou la santé,
- la rectitude morale.

Organisez une discussion dans le cadre de laquelle les participantes tenteront de répondre aux questions suivantes :

- Est-ce que cette hiérarchie de pouvoir est toujours applicable? Est-ce qu'il y a des circonstances dans lesquelles la femme ou la grand-mère est la plus puissante?
- Qui est la membre du foyer la plus puissante/la moins puissante sur le plan communautaire?
- Qui en a décidé ainsi?
- Est-ce que les mêmes sources de pouvoir sont toujours applicables et s'appliquent partout? Par exemple, si le chef de terre qui est puissant au niveau du village part en ville ou à l'étranger, est-ce qu'il restera toujours puissant?



## 9<sup>ème</sup> SEMAINE - COMPRENDRE CE QU'EST LE POUVOIR, LES TYPES DE POUVOIR ET SOURCES DU POUVOIR

---

Organisez une discussion dans le cadre de laquelle les participantes tenteront de répondre aux questions suivantes :

- Comment est-ce que le pouvoir et le statut influencent la façon dont nous considérons les autres?
- Comment est-ce que vous vous comportez en présence de personnes puissantes? (Par exemple : Parlez-vous moins? Essayez-vous de ne pas être la preneuse de décisions/ la personne qui prend les décisions?). Si vous voulez, vous pouvez encourager les participantes à se comporter comme elles décrivent la preneuse de la décision.

Clôturez la séance en faisant le résumé des points essentiels suivants.

### POINTS ESSENTIELS

- Chacune dispose de différents niveaux de pouvoir et ceci détermine la façon dont nous considérons nos propres capacités, si nous sommes autorisées ou non à participer à une prise de décision et dans quelle mesure nous pouvons contrôler notre propre vie.
- Il existe différentes sources de pouvoir comme le genre, l'âge, la situation sociale (statut), l'information, la richesse et la sagesse.
- Le pouvoir est flexible et change selon les circonstances.
- Dans nos sociétés, le pouvoir «apparent» peut être différent du pouvoir «réel».
- Souvent, le pouvoir et l'autorité sont attribués uniquement en vertu du genre, de l'âge ou du titre. Ceci est lié à la culture et aux normes sociales. Comme nous créons nous-même la culture et les normes sociales, nous pouvons alors les changer!

---

### 3<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Relations de pouvoir – pièces de puzzle

*Il s'agit d'un jeu basé sur des photos découpées en morceaux pour former des puzzles.*

#### OBJECTIFS

- Comprendre les différentes sortes d'expression du pouvoir, à savoir le pouvoir sur, le pouvoir personnel, le pouvoir collectif (avec), et le pouvoir d'agir;
- Passer en revue les messages portant sur les sources de pouvoir et l'autorité;
- Favoriser une meilleure compréhension des écarts de pouvoir et des relations; et
- Développer la capacité de parler du pouvoir et de le négocier.

#### MATÉRIEL

Une collection de photos liées aux sources ou types de pouvoir, suffisamment découpées en morceaux pour que toutes les participantes puissent en recevoir.



## 9<sup>ème</sup> SEMAINE - COMPRENDRE CE QU'EST LE POUVOIR, LES TYPES DE POUVOIR ET SOURCES DU POUVOIR

### DÉMARCHE

Distribuez un morceau du puzzle à chaque participante. Demandez-leur de se déplacer dans la salle pour retrouver les morceaux correspondant au leur. Lorsque toutes les pièces du puzzle seront rassemblées, demandez à chaque groupe de discuter en essayant de trouver des réponses aux questions suivantes :

- Que s'est-il passé?
- Qu'est-ce que cela signifie? Quel est le message?
- Quelle forme de pouvoir distinguez-vous sur cette photo?

### Alternative

Vous pouvez ne pas couper les images mais les plastifiez plutôt. Cachez les images au tour du lieu où la rencontre se déroule. Répartissez les participantes en groupes et demandez-leur de chercher les images. Lorsqu'elles les retrouveront, demandez à chaque groupe de discuter des points essentiels.

Veillez expliquer aux participantes qu'il existe différentes formes de pouvoir, à savoir le pouvoir sur (autrui), le pouvoir personnel, le pouvoir d'agir, et le pouvoir collectif. Veillez discuter de chaque type de pouvoir en vous basant sur les images. Veillez commencer avec le pouvoir sur.

### Le pouvoir sur (AUTRUI)

Il s'agit du pouvoir de domination sur les autres. Le pouvoir est vu comme un contrôle externe sur quelque chose ou quelqu'une d'autre. La source est l'AUTORITÉ.

La perception qu'une femme leader a le droit de donner des directives; l'autorité des parents sur les enfants; l'autorité des patronnes sur leurs employées.

Le pouvoir sur (autrui) évoque pour beaucoup de nombreuses connotations négatives dont la force, l'abus, la discrimination, l'oppression, etc. Dans de nombreux foyers, les personnes qui possèdent les ressources et qui prennent la majorité des décisions sont des hommes. Ils ont le pouvoir sur les autres qui sont alors exclus de la prise de décision.

Dans le pire des cas, les femmes sont aussi privées de l'accès à une alimentation saine, aux soins de santé, à la terre et aux décisions portant sur l'agriculture, la subsistance et les enfants.

Demandez aux participantes de donner quelques exemples du «pouvoir sur». (Reportez-vous aux photos utilisées dans le jeu du puzzle).

Posez aux participantes la question suivante : le «pouvoir sur» est-il toujours négatif ou bien existe-t-il aussi de bons moyens d'exercer un contrôle?

## 9<sup>ème</sup> SEMAINE - COMPRENDRE CE QU'EST LE POUVOIR, LES TYPES DE POUVOIR ET SOURCES DU POUVOIR

### Explication

Le «pouvoir sur» et l'exercice d'un contrôle ne sont pas nécessairement négatifs. Par exemple, si vous instaurez des règles sur la propreté des toilettes et l'utilisation d'une pompe à eau, vous exercez aussi une forme de contrôle. Si vous enseignez à une fille de manger tous ses légumes, vous exercez un pouvoir sur (elle) pour qu'elle puisse grandir et rester en bonne santé.

Demandez à chacune des participantes de se tourner vers la personne qui se trouve juste à côté d'elle et de discuter un peu avec elle, en lui posant les questions : Que faites-vous lorsque vous vous sentez dominée ou lorsqu'une personne exerce son pouvoir sur vous?

Au bout de quelques minutes, demandez aux participantes de partager quelques-unes de leurs réponses. Veuillez souligner que nos réponses sont différentes selon la personne qui exerce le pouvoir et selon que le contrôle est négatif ou positif.

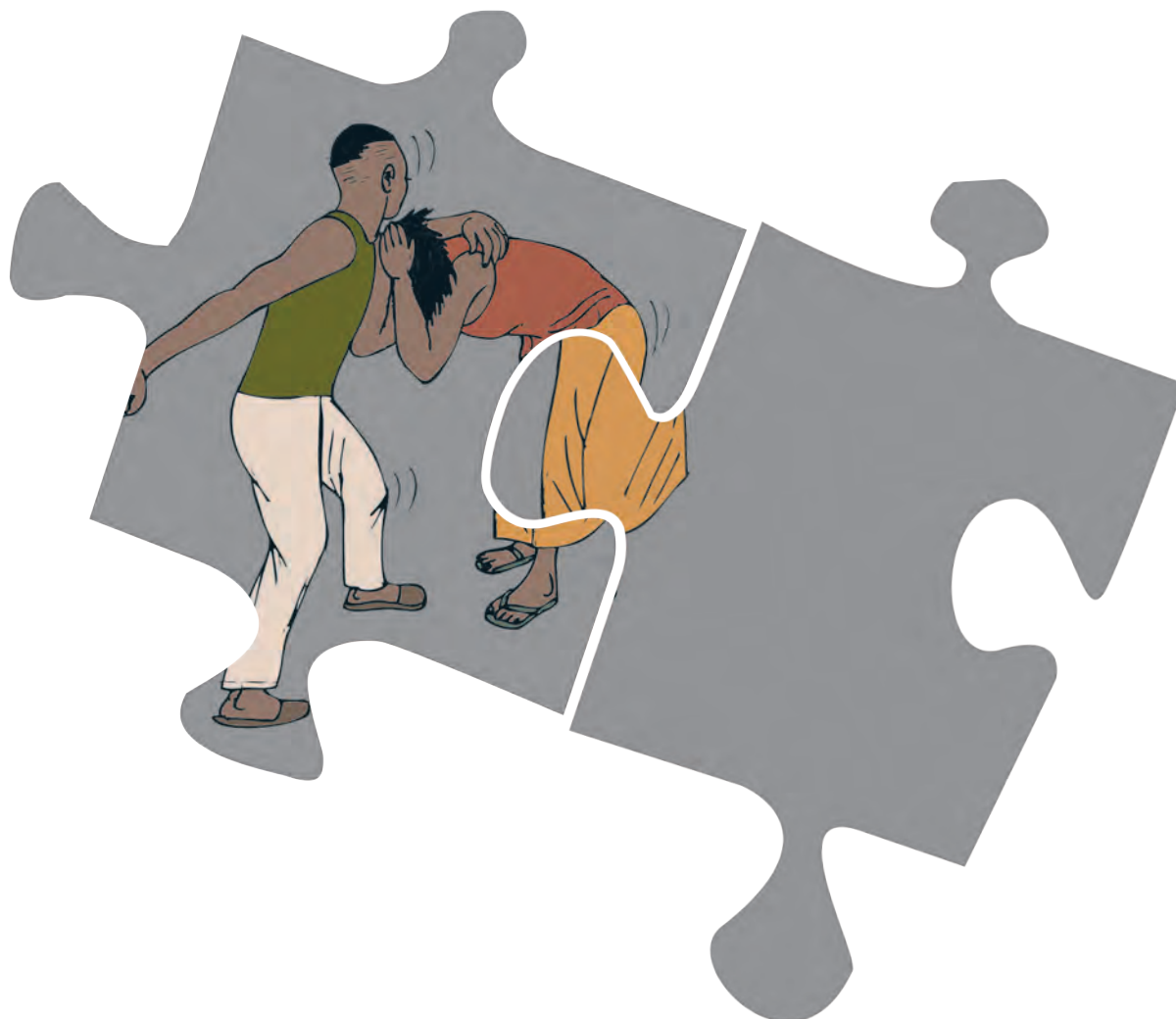
Expliquez aux participantes qu'il existe d'autres moyens d'exercer le pouvoir. Au lieu de nous exclure ou nous sous-estimer, ces moyens-là nous rendent plus fortes. Veuillez expliquer les trois pouvoirs suivants en vous reportant aux photos utilisées dans le jeu du puzzle.

**Remarque :** Une version plus complète de ces explications est donnée en annexe.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Pouvoir personnel (PROPRE ou INTERIEUR)</b></p> <p>Il est lié à la connaissance de nos points forts et de nos faiblesses et au fait d'avoir confiance en nos compétences. Ce type de pouvoir nous offre de l'espoir en l'avenir et nous donne la force d'agir en vue d'un changement.</p>                                                                                                | <p><b>Les dimensions</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estime de soi et image de soi</li> <li>• Impression d'être quelqu'un</li> <li>• Identité de groupe</li> <li>• le sentiment d'avoir une mission.</li> </ul>                                           |
| <p><b>Pouvoir d'agir (POUR ou DE)</b></p> <p>Chaque personne possède le pouvoir de faire une différence, d'utiliser ses aptitudes et ses connaissances afin de façonner sa vie et le monde dans lequel nous vivons. Le pouvoir d'agir découle du pouvoir pour changer nos relations de pouvoir et de revendiquer nos besoins et nos droits.</p>                                                | <p><b>Les dimensions</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacité, connaissances, aptitudes, talent, compétences (savoir-faire)</li> <li>• Capacité d'influence, de changement, de se situer vis-à-vis de ses proches relations.</li> </ul>                   |
| <p><b>Pouvoir collectif (AVEC)</b></p> <p>Le pouvoir collectif se fonde sur la capacité d'identifier nos points communs, malgré nos différences, et de rechercher des moyens d'agir toutes ensemble. Le pouvoir de support mutuel, de solidarité et de collaboration se manifeste quand des groupes travaillent ensemble en vue d'un but commun. La source vient des autres êtres humains.</p> | <p><b>Les dimensions</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacité collective d'avoir un sens critique</li> <li>• Capacité de l'organisation pour un changement socioéconomique</li> <li>• Impact sur le développement vers un changement politique</li> </ul> |



9<sup>ème</sup> SEMAINE - COMPRENDRE CE QU'EST LE POUVOIR, LES TYPES DE POUVOIR  
ET SOURCES DU POUVOIR



Ces trois pouvoirs sont importants si nous voulons changer notre vie, nos foyers et nos communautés. Nous avons besoin de reconnaître nos propres capacités et notre pouvoir personnel, d'accepter que nous possédons un pouvoir d'agir et sommes capables d'unir nos efforts (pouvoir collectif) afin de réaliser des progrès et de façonner l'avenir.

Donnez aux participantes quelques minutes pour réfléchir sur ces trois pouvoirs et demandez à chaque participante de trouver une partenaire et de prendre 2 ou 3 minutes pour partager un moyen d'utiliser leur pouvoir personnel d'une nouvelle manière durant la semaine prochaine, en réponse à un défi dans leur vie personnelle ou au travail.

## 9<sup>ème</sup> SEMAINE - COMPRENDRE CE QU'EST LE POUVOIR, LES TYPES DE POUVOIR ET SOURCES DU POUVOIR

### Activité Optionnelle

Veuillez faire le tour des groupes et notez ces moyens. Vous pouvez les utiliser pour la discussion prévue lors du point qui sera fait dans le cadre de l'activité de la semaine prochaine.

*Clôturez la séance en faisant le résumé des points essentiels suivants.*

### POINTS ESSENTIELS

- Il existe différentes formes de pouvoir (le pouvoir sur, le pouvoir d'agir et le pouvoir personnel/collectif).
- Des circonstances différentes entraînent différentes formes de pouvoir. Cependant, lorsque des personnes exercent un pouvoir sur d'autres, elles empêchent souvent à ces dernières de participer à la prise de décision ou imposent leur propre décision sur d'autres personnes.
- Il est préférable de prendre des décisions ensemble et, par conséquent, d'utiliser le pouvoir collectif.





## 10<sup>ème</sup> SEMAINE - EXPLORATION DES RELATIONS DE POUVOIR

### 4<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : *Qui a le pouvoir? Le pouvoir dans ma vie*<sup>2</sup>.

*Il s'agit d'une activité de réflexion personnelle et de classement.*

#### OBJECTIFS

- Identifier la personne qui a le pouvoir sur moi;
- Reconnaître/identifier les relations de pouvoir et ses influences dans ma vie et réfléchir sur elles; et
- Partager ces relations avec les autres et voir les différences.

#### MATÉRIEL

Séance écrite (en salle, avec les facilitatrices)

- Autocollants-gommette de tailles différentes (3 ou 4 tailles et couleurs différentes)
- Tableau de papier à feuilles mobiles (Papier padex)
- Marqueurs

Séance orale (au terrain)

- Une liste des 8-10 personnes qui ont généralement des relations étroites avec les membres du groupe (par exemple, la sœur, le mari) et avec les autres personnes présentes dans leur vie (comme le prêtre ou l'imam).

#### DÉMARCHES

- En Salle (pour les facilitatrices)

Demandez aux participantes de réfléchir et de dresser la liste, de façon générale (sans mentionner de nom), de 4 à 8 personnes avec lesquelles elles ont d'étroites relations (par exemple, une sœur, un ami).

Elles doivent également dresser la liste de 4 à 8 personnes avec qui elles n'entretiennent pas une relation étroite mais qui sont présentes (positivement ou négativement) dans leur vie (comme le prêtre ou l'imam).

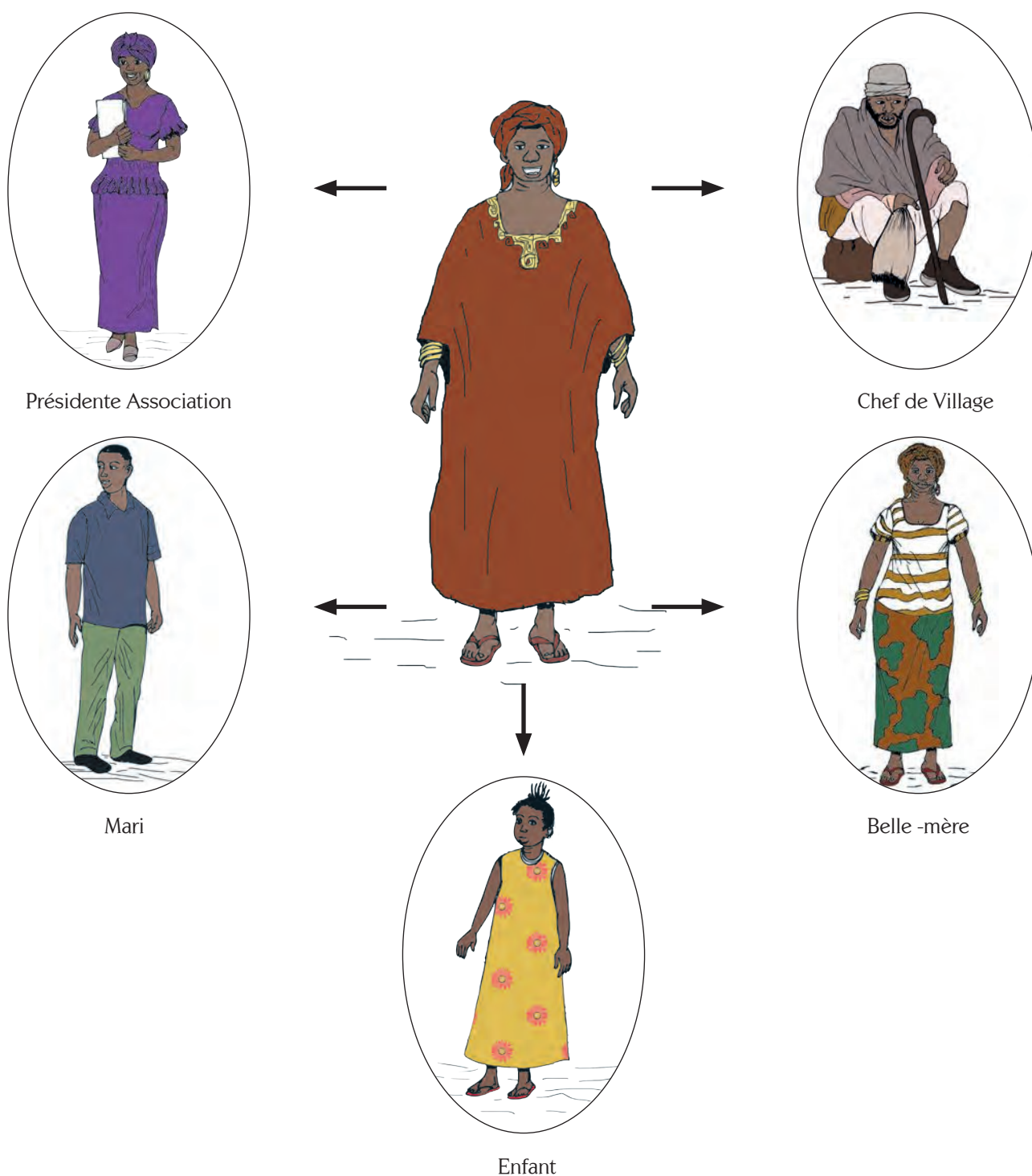
Demandez aux participantes de nommer les différents types de personnes qu'elles ont citées et vous les écrivez sur deux grands tableaux en papier (padex). Un des tableaux sera pour les relations étroites et l'autre sera pour les relations présentes.

Demandez aux participantes de réfléchir au sujet du niveau du pouvoir que chacune de ces personnes a dans sa vie et de trouver des réponses aux questions suivantes: Qui est la plus puissante? Est-ce que c'est un pouvoir positif ou plutôt négatif?

---

<sup>2</sup> Activité inspirée du Manuel CARE « Gender Equity and diversity: Engaging men and boys for gender equality », en français "Impliquer les hommes et les garçons pour l'égalité des genres».

## 10<sup>ème</sup> SEMAINE - EXPLORATION DES RELATIONS DE POUVOIR



**Remarque** - Essayez de voir s'il y a des liens entre les sentiments négatifs et positifs et le type de relations (étroites et réelles/présentes) qui existent. Essayez de trouver une réponse à la question suivante: est-ce que cette différence peut être liée aux différences notées entre les types de pouvoir ou au choix d'avoir une relation avec cette personne?



## 10<sup>ème</sup> SEMAINE - EXPLORATION DES RELATIONS DE POUVOIR

Veuillez clôturer la séance en faisant un résumé des points essentiels ci-dessous.

- **Activité orale (faite au terrain)**

Avant la séance, désignez 8-10 personnes avec qui les membres du groupe ont généralement des relations étroites (par exemple, la sœur, le mari) et des autres personnes présentes dans leur vie (par exemple, le prêtre ou l'imam).

Pour chaque personne inscrite sur la liste, demandez aux participantes de réfléchir au sujet du niveau du pouvoir que cette personne a dans leur vie et de répondre à la question suivante : Est-ce que c'est un pouvoir plus ou moins positif ou plus ou moins négatif pouvoir que cette personne a dans leur vie? Veuillez donner un exemple concernant votre vie pour aider les participantes à comprendre.

Veuillez répéter le processus pour toutes les personnes inscrites sur la liste. Pour terminer, demandez aux participantes de penser aux personnes que vous n'avez pas encore mentionnées mais qui ont aussi un certain pouvoir dans leur vie. Les participantes peuvent indiquer/citer les mêmes personnes si elles veulent.

Demandez aux participantes de réfléchir à toutes les personnes mentionnées et discutez-en. Essayez de trouver des réponses aux questions suivantes :

- Qui sont les personnes qui ont le plus de pouvoir dans notre vie?
- Sont-elles animées de sentiments positifs ou négatifs?
- Est-ce que c'est toujours clairement constaté que l'influence de quelqu'une est positive ou négative?

Veuillez clôturer la séance en faisant le résumé des points essentiels suivants :

### POINTS ESSENTIELS

- Chacune de nous a des relations de pouvoir avec plusieurs personnes.
- Ces relations influencent notre vie et nous-mêmes de façon positive et de façon négative.
- Pour apporter des changements dans notre vie, il sera parfois nécessaire de changer ces relations de pouvoir ou de les reconnaître au moins.

---

## 5<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : *Petites histoires de pouvoir*

### OBJECTIF

- Illustrer comment développer l'estime de soi, comment utiliser le pouvoir intérieur/personnel et le pouvoir collectif pour AGIR et changer une situation d'oppression.

REMARQUE : Une version de cet exercice destiné à la formation des facilitatrices et deux autres exemples d'histoires sont donnés en annexe.



## 10<sup>ème</sup> SEMAINE - EXPLORATION DES RELATIONS DE POUVOIR

**MATÉRIEL** - Aucun

### DÉMARCHE

Veuillez créer 4 groupes et racontez l'histoire suivante à chaque groupe<sup>3</sup>.

#### NOTES À L'INTENTION DES FACILITATRICES

Pour favoriser un changement dans notre vie, il faut franchir l'importante première étape qui consiste à chercher à comprendre comment le pouvoir fonctionne. Au début de ce programme, nous avons exploré comment les filles et les jeunes femmes reçoivent souvent le message selon lequel elles ne sont pas aussi importantes que les garçons et les jeunes hommes et comment elles toutes se sentent obligées de se conformer aux attentes de la société. Nous avons déjà discuté de ce sentiment d'impuissance qui se rapporte au genre (la façon dont nous élevons nos filles et nos garçons) et les relations selon le genre (la façon dont les garçons/les filles et les hommes/les femmes communiquent, vivent ensemble, assument différentes responsabilités et participent à la prise de décisions).

Durant la présente séance, nous allons discuter de la façon dont une femme, Sali, a dû apprendre à changer sa vie et de la manière dont elle a commencé à se voir différemment ou a commencé à se considérer elle-même différemment.

Puis, nous explorerons la confiance en soi, c'est-à-dire la capacité de se défendre. également appelée «exercer son pouvoir».



<sup>3</sup> Veuillez voir des histoires alternatives en annexe.



## 10<sup>ème</sup> SEMAINE - EXPLORATION DES RELATIONS DE POUVOIR

### Histoire

Durant son parcours scolaire, précisément quand il était en classe de 3<sup>ème</sup>, Madou, brillant élève et premier et unique fils de la famille Sylla, a engrossé Bintou, sa petite amie qui était elle aussi dans la même classe que lui. Suite aux nombreuses interpellations des parents de Bintou, la famille Sylla, avec ses moyens très modestes, décide de la recueillir chez eux, tout en signifiant qu'il leur serait difficile d'assurer sa scolarité. Bintou, y aménagea, bien qu'étant consciente des difficultés qui l'attendaient.

En effet, Madou avait des sœurs qui étaient bien trop jeunes pour aider leur mère croulant sous le poids des tâches ménagères. Elle n'avait d'autre choix que d'aider celle qu'elle considérait comme sa belle-mère dans les différentes tâches à faire la lessive, laver la vaisselle, entretenir les cultures maraichères de la famille, rechercher du bois de chauffe et surtout l'eau pour laquelle elle devait se réveiller très tôt le matin et parcourir plusieurs kilomètres au risque de revenir bredouille.

Madou, quant à lui, conscient de ses nouvelles responsabilités et de l'impossibilité de ses parents de s'occuper de la famille avait arrêté les cours et s'était mis à proposer ses services dans les plantations des villages environnants moyennant quelques sous. Bintou, malgré sa grossesse avancée, n'avait d'autre choix que d'assumer ses responsabilités et les tâches qui y étaient attachées. Elle donna naissance, sans complications, quelques mois après à une fille et reprit ses travaux, seulement deux jours après son accouchement.

Un soir, alors qu'elle revenait du champ, elle fit la rencontre d'une amie d'enfance à qui elle expliqua ses difficultés et le désespoir qui l'animait eu égard à l'impossibilité de prouver son utilité, malgré son niveau scolaire, qui n'était pourtant pas négligeable. Son amie l'informa alors de la possibilité, avec son niveau scolaire, de devenir monitrice d'école communautaire où elle apprendra aux enfants à lire, à écrire et à calculer. Un mois plus tard, elle commença à dispenser les cours.

Elle était fière, à l'idée de voir ces jeunes enfants savoir lire, écrire et calculer grâce à elle. Elle était d'autant plus fière que tous dans le village avait de l'admiration pour elle par rapport au changement qu'elle avait opéré dans la vie de leurs enfants.

Bintou, en marge de ses activités ménagères et de ses cours, achetait de petites marchandises grâce à la prime que lui versaient les parents des enfants qu'elle encadrait. Elle avait maintenant repris confiance en elle, arrivait à s'affirmer et à converser sans complexe avec Madou et même à lui venir en aide grâce à sa prime et aux bénéfices de son commerce. A la faveur d'un projet d'éducation dans son village, Bintou, forte de son expérience et du sérieux qu'elle mettait dans son travail, fut recommandée par les parents du village à l'ONG chargée de l'implémentation du projet en tant que alphabétisatrice villageoise. Bintou, très émue ce jour par cette décision, compris alors qu'elle avait une grande valeur et comptait pour beaucoup aux yeux des habitantes du village.

**Remarque :** deux autres exemples d'histoire sont donnés en annexe.



## 10<sup>ème</sup> SEMAINE - EXPLORATION DES RELATIONS DE POUVOIR

### DISCUSSION

Veuillez organiser des discussions afin de trouver des réponses aux questions suivantes :

- Que s'est-il passé dans l'histoire?
- Pourquoi la personne dans l'histoire avait un conflit?
- Quelles sont les relations de pouvoir dans l'histoire? Quelles différentes formes de pouvoir sont mentionnées? (Veuillez faire le lien avec les leçons de la dernière séance).
- L'histoire vous est-elle familière? Vous êtes-vous parfois sentie inutile ou incapable de faire ce que vous voulez? Pourquoi aviez-vous un tel sentiment?
- Comment est-ce que la situation a changé dans chaque histoire? Comment a-t-elle commencé à se voir sous un autre angle?
- Que pouvons-nous toutes faire pour soutenir des changements créant une certaine confiance en nos propres capacités et celles d'autrui?

Clôturez la séance en faisant le résumé des points essentiels donnés ci-dessous.

### POINTS ESSENTIELS

- Quand les normes sociales ou quelqu'une nous disent/dit que nous sommes impuissantes ou incapables, cela peut réduire notre confiance en nous.
- Une fois que les personnes reconnaissent leurs propres points forts et leurs valeurs, elles peuvent développer leurs capacités et leur potentiel pour devenir des membres de la communauté et actrices du changement au même titre que les autres, pour améliorer leurs propres conditions de vie.
- Il est aussi possible de changer nos relations de pouvoir.



## 11<sup>ème</sup> SEMAINE - RECONNAISSANCE DE NOTRE POUVOIR, DES SOURCES DU POUVOIR ET DE COMMENT L'UTILISER POUR LA NÉGOCIATION ET LE CHANGEMENT

### 6<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Je suis.

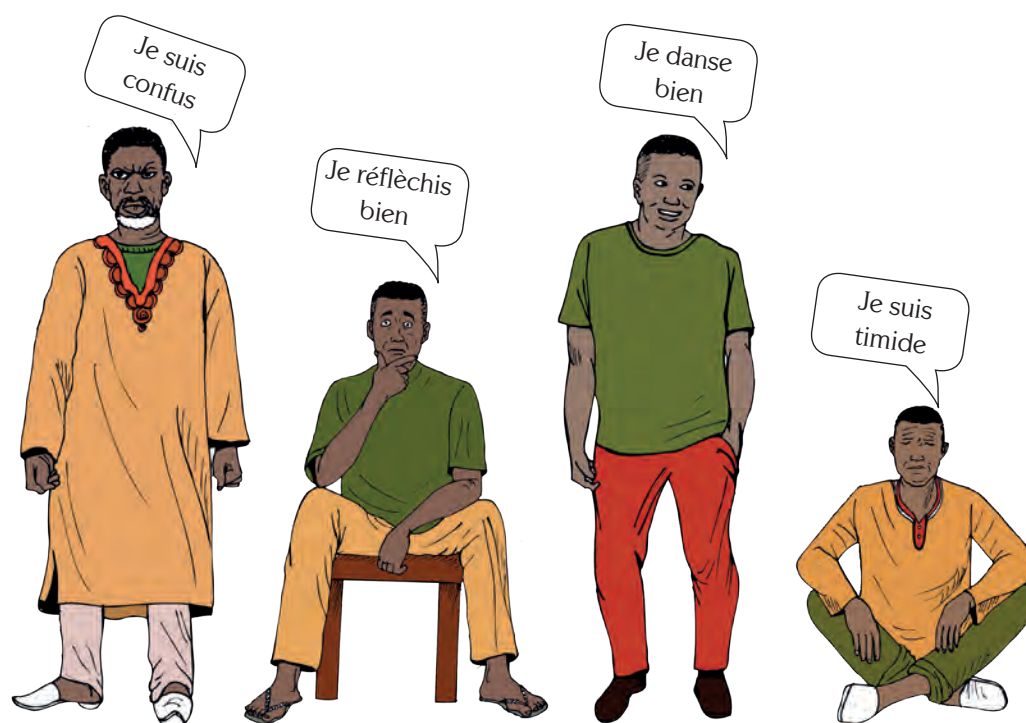
*Il s'agit d'un Jeu rapide.*

#### OBJECTIFS

- Donner de l'énergie, et
- S'exercer sur la manière de s'exprimer avec confiance et reconnaître ses qualités.

#### DÉMARCHE

Toutes les participantes forment un cercle en se tenant debout et faisant face vers l'intérieur. Expliquez aux participantes qu'une personne entre dans le cercle et se tourne pour faire face à la personne qui se trouve à sa gauche. Elle doit se décrire en disant «je suis X (avec l'air de quelqu'une qui est heureuse, fâchée, avec l'air d'un homme/d'une femme, forte, petite, etc.)» Cette personne fait ensuite le tour du cercle dans le sens des aiguilles d'une montre, échangeant un énoncé différent avec chaque personne du cercle en allant aussi vite que possible. Elle rencontre autant des personnes qu'elle peut, tandis que les autres écoutent.



Si elle fait une pause, saute une personne du cercle ou n'a plus de nouvelle personne à rencontrer, elle revient alors dans le cercle et la personne suivante qui n'a pas encore participé commence à faire le tour des participantes. Veuillez-vous assurer que chaque personne ait l'opportunité de faire le tour.



## 11<sup>ème</sup> SEMAINE - RECONNAISSANCE DE NOTRE POUVOIR, DES SOURCES DU POUVOIR ET DE COMMENT L'UTILISER POUR LA NÉGOCIATION ET LE CHANGEMENT

Quand toutes les participantes auront fait le tour du cercle, demandez-leur d'exprimer ce qu'elles ont ressenti et de partager leurs réflexions et observations en essayant de répondre aux questions suivantes :

1. Quelle impression cela fait de noter nos qualités devant les autres?
2. Qu'est-ce que nous n'avons pas dit sur nous-mêmes et pourquoi?

Veuillez clôturer la séance en faisant le résumé des points essentiels ci-après.

### NOTES À L'INTENTION DES FACILITATRICES

Compte tenu des normes sociales qui prévalent dans les zones d'implémentation, il est possible que quelques personnes aient peur ou qu'elles ne soient pas à l'aise de dire leurs qualités (désir d'être humble, peur d'être considérées impolies, peur de la sorcellerie, etc.). Vous pouvez adapter l'exercice en le remplaçant, par exemple, avec «Le Vent Souffle», et utiliser les qualités personnelles. Vous pouvez alors dire «le vent souffle sur tous ceux qui sont intelligents».

### POINT ESSENTIEL

- Chacune de nous a des points forts que sont les talents et les compétences. Pour pouvoir négocier avec les autres, pour réaliser nos projets personnels et collectifs, la confiance en soi est importante et il est nécessaire de reconnaître ses forces internes et ses compétences.

### 7<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : L'identité et les décisions.

*Il s'agit d'un jeu de rôle et d'une démonstration.*

### OBJECTIFS

- Démontrer comment un niveau de pouvoir différent, lié à l'identité (qui vous êtes), influence la prise de décision; et
- Connaître le sentiment ressenti lorsque l'on est exclue du processus de discussion et de prise de décision.

### MATÉRIEL

- Un ensemble de descriptions de rôles (noms de rôles inscrits sur des morceaux de papier);
- des cailloux ou graines en guise de jetons.



## 11<sup>ème</sup> SEMAINE - RECONNAISSANCE DE NOTRE POUVOIR, DES SOURCES DU POUVOIR ET DE COMMENT L'UTILISER POUR LA NÉGOCIATION ET LE CHANGEMENT

### DÉMARCHE

Expliquez aux participantes qu'il s'agit d'un jeu de rôle dans le cadre duquel elles se verront attribuer un rôle qu'elles devront interpréter.

Demandez à six personnes de se porter volontaires et dites-leur de s'asseoir en cercle, au centre de la pièce.

Demandez à chaque volontaire de choisir une personne qui l'aidera. Les autres participantes les observeront.

Expliquez-leur la démarche comme suit :

- Donnez à chaque actrice une description d'un rôle. Par exemple, vous lui dites quel rôle elle va jouer au sein de la famille;
- Donnez à chaque actrice/joueuse des jetons. Elles ne doivent pas montrer aux autres joueuses combien de jetons elles ont reçus. Elles doivent plutôt les dissimuler dans leur main;
- Expliquez-leur la situation et la décision à prendre;
- Chaque actrice consacre quelques moments à la discussion du problème avec la personne qui la soutient en essayant de répondre aux questions ci : comment pensent-elles que la décision doit être prise? Quels sont leurs arguments?
- Les personnes qui les soutiennent rejoignent ensuite les observatrices/spectatrices. Leur tâche consistera à noter comment la discussion se déroule, se focalisant sur : qui a la parole? Pendant combien de temps? Comment la décision est-elle prise?

Commencez l'activité et attribuez les rôles (père, mère, belle-mère, beau-père, fille et fils).

### NOTES À L'INTENTION DES FACILITATRICES

Si le temps vous le permet, vous pouvez répéter l'exercice. Pour la première phase du jeu, attribuez des rôles qui collent à la situation de la personne dans la réalité. Par exemple, demandez à une belle-mère de jouer le rôle d'une belle-mère. Dans la deuxième phase, attribuez les rôles selon le caractère des actrices et non pas selon le genre ou la situation réelle. Par exemple, demandez à un homme d'interpréter le rôle de la fille et à une femme de jouer le rôle du père.

Distribuez les jetons compte tenu de la situation sociale de la personne comme dans l'exemple ci-dessous :

Père = 4, mère = 1, belle-mère = 2, beau-père = 3, fils = 1, fille = 0. Demandez aux participantes de bien les cacher dans leurs mains.

## 11<sup>ème</sup> SEMAINE - RECONNAISSANCE DE NOTRE POUVOIR, DES SOURCES DU POUVOIR ET DE COMMENT L'UTILISER POUR LA NÉGOCIATION ET LE CHANGEMENT

Expliquez-leur la démarche comme suit :

La fille, âgée de 15 ans, a obtenu de très bons résultats scolaires et aimerait poursuivre ses études à un niveau supérieur dans la ville voisine. Cependant, son frère est également en âge de fréquenter l'école en ville et la famille ne dispose pas de suffisamment de ressources pour financer les études des deux enfants. Plusieurs enfants de bas âge ont besoin que l'on s'occupe d'eux à la maison.

Que devrait-il se passer?

### ALTERNATIVE 1 :

La fille, âgée de 15 ans, a obtenu de très bons résultats scolaires et aimerait poursuivre ses études à un niveau supérieur. Cependant, la famille a besoin d'argent et les parents ont suggéré qu'elle devrait travailler au lieu de poursuivre ses études. Ils lui ont trouvé un emploi de domestique dans une famille aisée qui vit à proximité.

Que devrait-il se passer?

### ALTERNATIVE 2 :

La fille, âgée de 15 ans, aimerait économiser pour poursuivre ses études dans une université dans quelques années. Pour cela, elle aimerait cultiver son propre jardin pour vendre des légumes au marché. Cependant, la famille a peu de terre. La fille doit aussi normalement se charger de nombreuses autres tâches domestiques et cultiver un jardin ou se rendre au marché, ce qui lui laisserait peu de temps pour ces tâches.

Que devrait-il se passer?





## 11<sup>ème</sup> SEMAINE - RECONNAISSANCE DE NOTRE POUVOIR, DES SOURCES DU POUVOIR ET DE COMMENT L'UTILISER POUR LA NÉGOCIATION ET LE CHANGEMENT

---

Demandez aux actrices de se tourner vers la personne qui les soutient et de discuter de leurs points de vue/arguments.

Expliquez-leur les règles suivantes :

- Chaque fois que vous désirez parler, vous devez payer un jeton.
- Une fois ces jetons seront, vous ne pourrez plus prendre la parole.
- Vous disposez de 10 minutes pour discuter et prendre une décision.

Commencez le Jeu B

Consacrez 10 minutes aux discussions et à la prise de décisions. Remerciez les actrices pour leur participation.

Tournez-vous vers les observatrices et demandez-leur de décrire ce qui vient de se passer, en essayant de répondre aux questions suivantes :

1. Qui a parlé plus et qui a parlé moins? Que ressentez-vous au sujet d'une telle situation?
2. Comment est-ce que la décision a été prise?
3. Comment est-ce que la décision a été influencée par la personne qui a parlé plus?

Tournez-vous vers les actrices et posez-la question: qu'avez-vous ressenti en jouant ce rôle? (par exemple, en tant que fille n'ayant pas l'occasion de prendre la parole).

Passez en revue avec toutes les participantes l'ensemble du jeu de rôle en essayant de répondre aux questions suivantes: qu'est-ce que cela signifie au sujet de la prise de décision dans les familles et les communautés? Que pouvons-nous faire à ce sujet?

Clôturez la séance en faisant le résumé des points essentiels suivants :

### POINTS ESSENTIELS

- Les niveaux de pouvoir différents, liés à l'identité (qui vous êtes), influencent la prise de décision.
- Lorsque l'on est exclue du processus de discussion et de prise de décision, on se sent impuissante. Cette expérience peut diminuer notre estime de soi.
- Ces inégalités relatives à la prise de décision peuvent avoir des mauvaises implications pour la santé et la nutrition.
- C'est souvent préférable de prendre les décisions ensemble.

---

## 8<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : *La confiance en soi, qu'est-ce que c'est?*

### OBJECTIFS

- Comprendre les éléments clés de la confiance en soi; et
- Comprendre la communication de façon assurée.



## 11<sup>ème</sup> SEMAINE - RECONNAISSANCE DE NOTRE POUVOIR, DES SOURCES DU POUVOIR ET DE COMMENT L'UTILISER POUR LA NÉGOCIATION ET LE CHANGEMENT

**MATÉRIEL** – aucun

### DÉMARCHE

Posez aux participantes les questions suivantes :

6. Ne vous êtes-vous jamais trouvées dans une situation où quelqu'une vous a forcées à faire quelque chose que vous ne vouliez pas faire car vous ne saviez pas comment refuser?
7. Ou est-ce que cela est arrivé à une de vos amies?
8. Que s'est-il passé exactement?

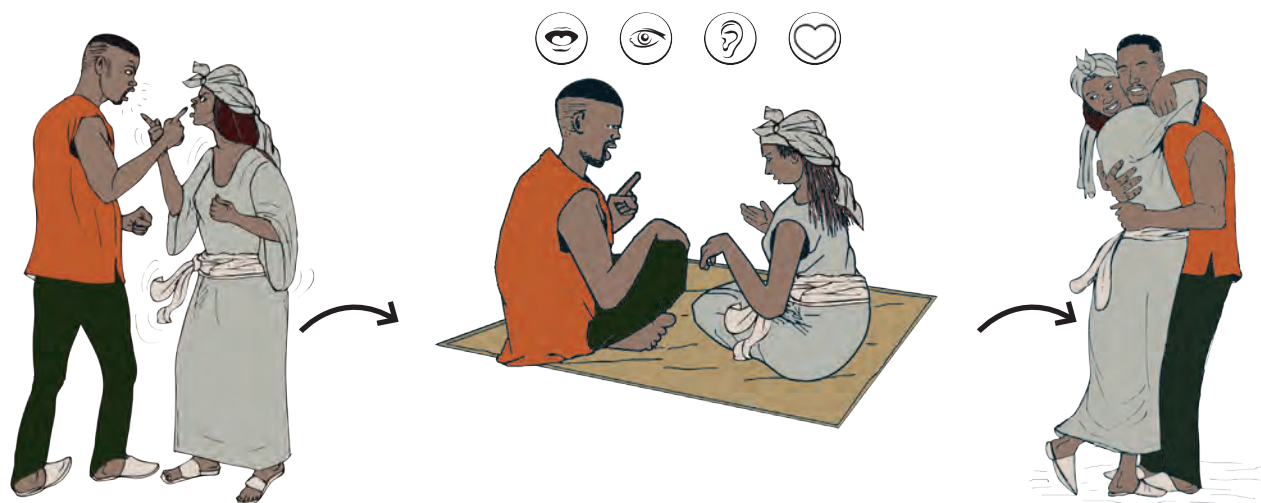
Demandez aux participantes de se tourner vers leurs voisines et de discuter (brièvement) de cette histoire.

Dans le groupe, demandez aux participantes de donner quelques exemples. Elles peuvent expliquer ce qui s'est passé et exprimer les sentiments ressentis pendant l'expérience. S'il n'y a pas d'exemples utiles/pertinents, vous pouvez utiliser les exemples donnés dans l'annexe 2.

Posez aux participantes la question suivante :  
Que font les bébés et les jeunes enfants lorsqu'elles veulent ou ont besoin de quelque chose?

(Elles pleurent! Elles savent réclamer ce qu'elles veulent!).

Pendant que nous grandissons, nous perdons cette clarté et cette confiance en soi et nous commençons à nous comporter de la façon dont nous sommes censés nous comporter en tant que filles ou garçons, hommes ou femmes. Veuillez expliquer ceci aux participantes comme suit :





## 11<sup>ème</sup> SEMAINE - RECONNAISSANCE DE NOTRE POUVOIR, DES SOURCES DU POUVOIR ET DE COMMENT L'UTILISER POUR LA NÉGOCIATION ET LE CHANGEMENT

La confiance en soi signifie communiquer clairement et en toute confiance nos besoins, désirs et sentiments aux autres personnes avec respect et sans les menacer. Il ne s'agit PAS d'un comportement impoli ou agressif.

Être sûre de soi signifie :

- décider de ce que vous voulez (par exemple, un supplément de nourriture lorsque vous allaitez);
- décider de ce qui est juste (par exemple, avoir faim lorsque vous allaitez);
- ne pas avoir peur de demander/de prendre la parole;
- rester calme et détendue;
- faire une demande clairement et poliment;
- ne pas se taire quand quelqu'un répond en criant;
- exprimer ses sentiments de manière ouverte.

Nous pouvons uniquement être sûres de nous si nous possédons une certaine estime de nous-même. Ceci provient souvent des autres qui nous disent ou nous montrent que nous sommes aimées et respectées. C'est pourquoi le respect de soi et le respect des autres sont si importants.

Nous avons aussi besoin de nous sentir en sécurité et de savoir que nous pouvons nous tromper et prendre des risques sans être punies.

Soulignez ceci en termes de :

- toutes les personnes devraient pouvoir exprimer leurs opinions, leurs sentiments, et les exprimer comme il se doit ;
- toutes les personnes devraient avoir la possibilité de demander ce qu'elles veulent (et reconnaître que l'autre personne a le droit de refuser);
- toutes les personnes devraient pouvoir prendre leurs propres décisions et faire face aux conséquences;
- toutes les personnes devraient pouvoir se tromper, changer d'avis et/ou changer elles-mêmes;

Expliquez aux participantes que la confiance en soi signifie être en mesure de discuter, négocier, plutôt que de souffrir en silence ou réagir agressivement en attaquant ou en se querellant. Il s'agit de reconnaître le pouvoir personnel et de l'utiliser afin d'obtenir le pouvoir d'agir.

Prenez 2 ou 3 histoires des participantes et demandez à chacune des autres :

- Pourquoi a-t-elle le droit de demander ce qu'elle veut?
- Qu'est-ce que peut être la perception de l'autre personne à ce sujet?

Demandez à deux volontaires de jouer les rôles dans l'histoire (une petite scène de deux minutes au maximum). La protagoniste doit expliquer :

- Quel est le problème au moment où/par rapport à l'action proposée;
- Quels sont ses sentiments au sujet de cette situation; et
- Ce qu'elle veut changer.



## 11<sup>ème</sup> SEMAINE - RECONNAISSANCE DE NOTRE POUVOIR, DES SOURCES DU POUVOIR ET DE COMMENT L'UTILISER POUR LA NÉGOCIATION ET LE CHANGEMENT

---

L'autre personne doit réagir.

Demandez à l'audience ses commentaires et suggestions. S'il y en a beaucoup, on peut répéter la scène avec de nouvelles actrices et additions.

Clôturez la séance en faisant le résumé des points essentiels donnés ci-dessous.

### POINTS ESSENTIELS

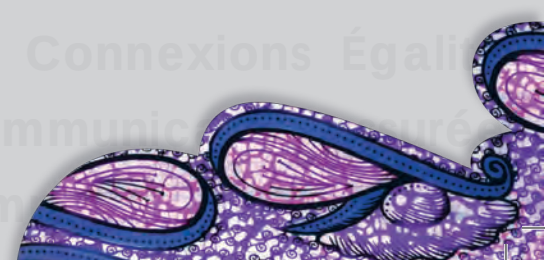
- Être sûre de soi signifie défendre ses droits en sachant que vous méritez une juste chance de réaliser votre rêve.
- Être sûre de soi signifie exprimer ses convictions poliment mais fermement, et gagner, par la même occasion, le respect d'autrui.
- Que devons-nous accomplir pour avoir confiance en nous? Le pouvoir intérieur, l'image de soi, l'estime de soi, la prise de conscience de nos propres compétences.
- Pourquoi avons-nous besoin d'avoir confiance en nous? Car nous avons tous le droit de vivre heureux avec le sentiment d'être utiles, de vivre d'une manière plus égale et plus juste. Par conséquent, nous devons être en mesure de nous défendre et d'exprimer nos droits de façon à vivre mieux et en meilleure santé.

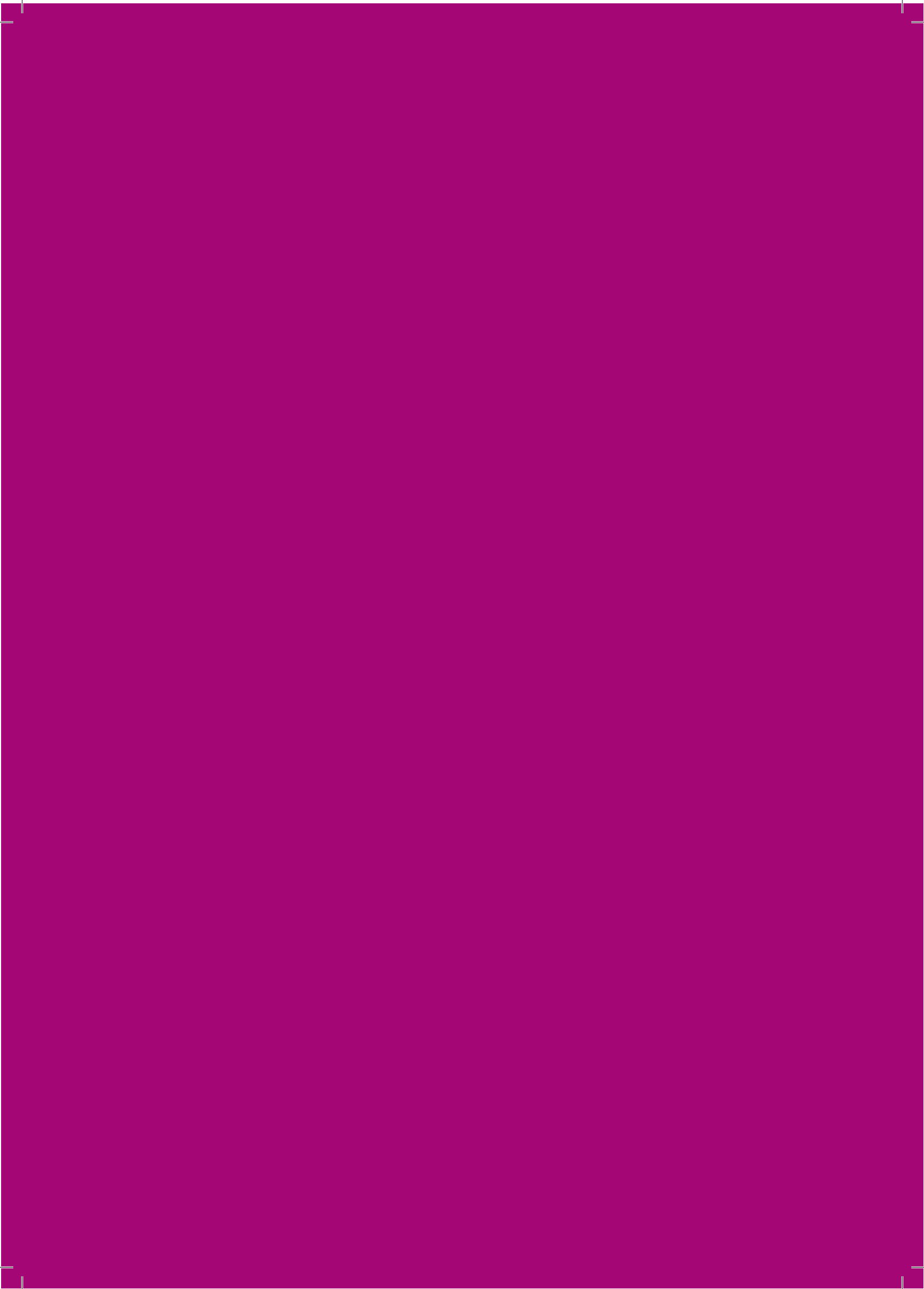
### FIN DE SÉANCE

Terminez la séance en demandant à toutes les participantes de se déplacer et de se saluer les unes les autres.



# SÉANCE MIXTE 3







## SÉANCE MIXTE 3<sup>1</sup> (12<sup>ème</sup> semaine)

### NOTE À L'INTENTION DES FACILITATRICES

Le bloc 3 vise à examiner les relations en termes de pouvoir et d'inégalités et la façon dont celles-ci affectent l'accès à l'alimentation/nutrition et à la santé. Cette réunion communautaire s'inspire des messages du bloc 3.

Nous commencerons par un jeu de salutations, suivi d'une revue/d'un rappel du bloc précédent dans le cadre duquel les participantes conviennent de termes communs pour parler du pouvoir.

Un exercice de classement demandera aux participantes de classer les personnes «importantes» dans la communauté et de réfléchir aux raisons pour lesquelles elles sont considérées importantes. L'exploration des relations au sein de la communauté et la pratique d'une communication assurée se focalisent sur les possibilités de changer notre mode de communication et d'utiliser notre pouvoir personnel.

| Semaine et thème                                                         | Activité                                         | Durée | Page |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------|------|
| 12 <sup>ème</sup> Semaine<br><b>Pouvoirs au sein<br/>des communautés</b> | 1. Toile d'araignée                              | 30mn  | 97   |
|                                                                          | 2. Classement du pouvoir au sein des communautés | 40mn  | 99   |
|                                                                          | 3. Qui décide quoi au sein de la communauté?     | 40mn  | 101  |
|                                                                          | 4. Pratique d'une communication assurée          | 30 mn | 103  |
|                                                                          | 5. Évaluation finale                             | 10mn  | 106  |

### 1<sup>ère</sup> ACTIVITÉ : Toile d'araignée

#### OBJECTIFS

- Se saluer les uns les autres et faire à nouveau connaissance des pouvoirs des unes et des autres;
- Passer en revue les leçons tirées du bloc précédent et donner aux participantes l'occasion d'utiliser leurs observations et connaissances sur le pouvoir, les expressions et relations du pouvoir; et
- Convenir de termes communs lorsque nous évoquons l'inégalité et le pouvoir.

1 «Dans ce document, l'emploi du féminin dans les Bloc 1 & 3 et l'emploi du masculin dans le Blocs 2 & 4 pour désigner des personnes ne vise qu'à alléger le texte et à éviter le langage sexiste et discriminatoire. Par conséquent, les termes employés pour désigner des personnes doivent être entendus au sens générique. Ils ont à la fois la valeur du féminin et du masculin».



## SÉANCE MIXTE 3 (12<sup>ème</sup> semaine)

### MATÉRIEL

Pelote/balle de fil de laine (ou ficelle).

### DÉMARCHE

Demandez à toutes les participantes de se tenir debout, en formant un cercle, et expliquez-leur que vous allez lancer la pelote à l'une d'elles qui se trouve dans le cercle en gardant dans votre main le bout de la ficelle. La participante qui capte la pelote se présente et répond brièvement à une des questions suivantes :

- Qu'avez-vous appris lors des dernières séances sur le pouvoir?
- Qu'est-ce qui vous a surpris sur le pouvoir?
- Qu'est-ce que vous avez aimé?

Elle doit également répondre à l'une des questions suivantes :

- Est-ce que cette connaissance pourra changer quelque chose en vous?
- Est-ce que cette connaissance pourra changer quelque chose au sein de votre famille?
- Est-ce que cette connaissance pourra changer quelque chose au sein de votre communauté?
- Est-ce que vous voulez changer quelque chose dans les relations de pouvoir dans votre vie?

Quand la personne fini de répondre aux questions, elle lance, d'une seule main, la pelote à une autre participante tout en tenant la ficelle avec l'autre main. La procédure est répétée jusqu'à ce que toutes les participantes se soient présentées et aient parlé de leur expérience avec les apprentissages du bloc 3.

L'exercice se répète maintenant dans le sens inverse. En défaisant la toile d'araignée, les participantes parlent de ce qu'elles veulent changer par rapport à leurs relations de pouvoir.





## SÉANCE MIXTE 3 (12<sup>ème</sup> semaine)

Clôturez la séance par un résumé des points essentiels suivants :

### POINTS ESSENTIELS

- Il existe différentes formes de pouvoir, dont notamment le pouvoir sur, le pouvoir d'agir, le pouvoir personnel, et le pouvoir collectif.
- Il existe différentes sources du pouvoir comme le genre, l'âge, la situation sociale (statut), les connaissances, la richesse, la sagesse, etc.
- Le pouvoir est souvent lié à la capacité de prise de décision et, comme nous avons vu antérieurement, il peut affecter la santé, l'alimentation/la nutrition et le bien-être de tous les membres d'un ménage.
- Différentes circonstances entraînent différentes formes de pouvoir. Cependant, lorsque des personnes exercent un pouvoir sur d'autres, elles empêchent souvent à ces dernières de participer à la prise de décision ou bien elles imposent leur propre décision sur d'autres.
- Il est préférable de prendre des décisions ensemble et, par conséquent, d'utiliser le pouvoir collectif.

---

### 2<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Classement du pouvoir au sein des communautés

*Il s'agit d'un jeu de classification.*

### OBJECTIFS

- Explorer qui sont les membres le plus/le moins puissantes d'une communauté;
- Se pencher sur les sources de telles autorités et leur lien avec le genre; et
- Mieux comprendre comment ceci affecte les pratiques sociales et l'accès à l'alimentation/la nourriture.

### MATÉRIEL

Papier, marqueurs et scotch.

### DÉMARCHE

Répartissez les participantes en groupes de 4 à 5 personnes. Il est important que les groupes soient un mélange de femmes, hommes et personnes âgées/clés car chacun offre un point de vue différent.

Posez des questions à chaque groupe et demandez aux membres d'en discuter entre eux. Aidez-vous des points suivants :

1. Qui sont les personnes les plus puissantes et les moins puissantes de votre communauté? Dressez la liste de toutes les personnes puissantes (par exemple, responsable des terres, responsables religieuses, déléguées de quartier, etc.), et classez-les personnes par ordre d'importance/selon leur pouvoir.
2. Dans le cadre d'une séance tenue en salle - Ecrivez le nom de ou dessinez chaque personne/ groupe pour faciliter la classification.



## SÉANCE MIXTE 3 (12<sup>ème</sup> semaine)

3. Sur le terrain (facultatif), utilisez les représentations des participantes pour faciliter la classification.
4. Remarque : N'oubliez pas de rendre visible les pouvoirs détenus/exercés par les femmes s'ils en existent.
5. Remarque: Les personnes puissantes ne sont pas seulement celles qui détiennent un titre ou une fonction. Elles peuvent aussi être, par exemple, une personne qui dispose de beaucoup de terre ou des connections politiques.
6. Quelles sont les différentes sources de pouvoir des personnes listées? (Pour mémoire, référez-vous à la liste des sources de pouvoir (Activités 2 et 3, Bloc 3).

Lorsque tous les groupes auront fini leur classement et discussion, demandez-leur de rejoindre le grand groupe. Si vous voulez, chaque groupe peut présenter sa classification.

Demandez à l'ensemble des participantes de discuter des réponses données pour les questions suivantes :

- Quelles sont les différentes sources de pouvoir des personnes listées?
- Qu'est-ce que cela signifie en termes de pouvoir? Qui décide de qui est le plus puissant?
- Quelles sont les principales observations, particulièrement celles liées au genre? Est-ce que les personnes qui détiennent plus de pouvoir sont plutôt des hommes ou des femmes? Est-ce qu'il y a des sources/types de pouvoir réservés aux femmes au sein de votre communauté? (par exemple, les présidentes des associations féminines ou des femmes qui détiennent des pouvoirs mystiques).

### Discussion approfondie

- Comment est-ce que la fonction (liée au pouvoir détenu) qu'une personne occupe au sein d'une communauté conditionne son accès aux ressources productives (comme la terre, les intrants, etc.) et conditionne son accès aux informations et connaissances, notamment pour l'agriculture (par exemple, la terre de bonne qualité, les intrants)?
- Comment est-ce que cette fonction affecte son accès aux connaissances?
- Est-ce que cela peut avoir un impact sur ses options de réussite dans la vie (par exemple, avoir une bonne récolte, obtenir des revenus)?
- Est-ce que cela peut avoir un impact sur sa santé, son état nutritionnel ou ceux de ses enfants?

Clôturez la saillance en faisant le résumé des points essentiels donnés ci-dessous.

### POINTS ESSENTIELS

- Il existe une hiérarchie du pouvoir au sein de notre communauté qui fait que certaines membres sont plus/ moins puissantes que les autres.
- Leurs sources d'autorité peuvent être les normes sociales, la richesse, la sagesse ou d'autres ressources/compétences. Il convient de noter qu'il y a très souvent un déséquilibre entre les genres.
- Ces relations de pouvoir peuvent influencer négativement l'accès égal aux moyens d'existence et à la nourriture/nutrition de toutes.



## SÉANCE MIXTE 3 (12<sup>ème</sup> semaine)

### 3<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Qui décide de quoi au sein de la communauté?

*Il s'agit d'un jeu de classification selon l'âge et le genre des personnes qui prennent les décisions.*

#### OBJECTIFS

- Faire ressortir les différences selon le genre et l'âge en ce qui concerne la prise de décision;
- Rendre visible les limites à la prise de décisions selon la richesse, les connaissances, le genre, l'âge, etc.; et
- Rendre visible les hiérarchies de pouvoir et le statut des personnes au sein de la communauté.

#### MATÉRIEL

- Des seaux ou caalebasses portant les titres des membres de la communauté clés (par exemple «hommes», «femmes», «chef de village», «chefs religieux») devant permettre de classer les déclarations.
- Cailloux ou petites pierres.



#### DÉMARCHE

Veillez rappeler aux participantes l'exercice de la Semaine 9 intitulé «qui décide de quoi ?» et leur expliquez qu'il faut faire la même chose mais seulement pour les décisions prises sur le plan communautaire, en utilisant la liste des membres de la communauté évoquée dans le cadre de l'exercice précédent.



## SÉANCE MIXTE 3 (12<sup>ème</sup> semaine)

Veillez souligner que de nombreuses décisions prises au sein de la communauté ne sont pas prises collectivement et que toutes celles affectées par les changements au sein de la communauté ne sont pas impliquées dans le processus de prise de décisions.

Placez les calebasses ou seaux sur le sol devant les participantes. Expliquez-leur que chaque calebasse ou seau représente un membre important de la communauté et utilisez les membres qui sont listés dans le cadre de l'exercice précédent.

Veillez-leur expliquer l'activité comme suit : Nous nous penchons sur les personnes qui prennent les décisions au sein de la communauté, puis nous décidons si une quelconque personne/un quelconque groupement de femmes qui doit prendre part au processus de prise de décisions a été écarté(e) et quelle sorte de problème cela crée-t-il? Veuillez lire les décisions afin de permettre aux participantes d'en discuter et de dire quelle est la personne/quel est le groupement qui a pris cette décision-là et de glisser son nom dans le seau ou calebasse appropriée.

Commencez par lire les formes de décisions et encouragez la discussion en cas de désaccord en aidant les participantes à parvenir à un consensus.

Veillez-leur expliquer que cette activité ne se rapporte PAS à qui DEVRAIT prendre la décision, mais plutôt à la personne qui la prend en réalité!

Par exemple, «Qui décide»

|                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Quand il s'agit de dire quelles personnes peuvent utiliser quel terrain au village?         |
| Quand il s'agit de vendre la terre?                                                         |
| Quand il s'agit de construire des latrines pour le village?                                 |
| Quand il s'agit de dire quelles personnes peuvent participer aux réunions de la communauté? |
| Quand il s'agit de changer une loi traditionnelle?                                          |
| Quand il s'agit de vendre des produits collectivement?                                      |
| Quand il s'agit de construire un forage?                                                    |
| Quand il s'agit de demander aux autorités politiques un meilleur accès aux postes de santé? |
| Quand il s'agit de construire ou améliorer la route au village?                             |

Retirez les déclarations de chaque seau ou calebasse. Comptez-les et entamez une discussion en essayant de trouver des réponses aux questions ci-dessous :

- Qui prend le plus grand nombre de décisions?
- Qui est exclu de la prise de décision?
- Qui participe à la prise de décisions importantes au sujet des enfants et de la santé?



## SÉANCE MIXTE 3 (12<sup>ème</sup> semaine)

Tirez les conclusions adéquates en essayant de trouver des réponses aux questions ci-dessous :  
Qu'est-ce que cela signifie au sujet de la place de la femme au sein de la communauté?

- Qu'est-ce qui se passe si une femme dispose de connaissances et compétences importantes mais est exclue de la prise de décisions? (Par exemple, elle ne se sent pas appréciée, prise en compte).
- Est-ce qu'il existe aussi des sujets ou les personnes âgées sont exclues de la prise de décisions? Qu'est-ce que cela signifie pour elles et pour le bien-être de la communauté?

Terminez les discussions en essayant de trouver une réponse à la question suivante :

- Comment est-ce que les femmes pourraient prendre part à la prise de décision lorsqu'il s'agit du contrôle des ressources et les changements au sein de notre communauté?
- Veuillez clôturer la séance en résumant les points essentiels suivants.

### POINTS ESSENTIELS

- La prise de décisions est limitée par l'accès aux ressources.
- L'image de soi, l'estime de soi et la confiance en soi vont de paire avec la capacité à prendre des décisions.
- Si les femmes sont exclues de la prise de décisions importantes au sujet de leur propre vie et de celle de leurs enfants, elles ne peuvent pas développer leur propre indépendance, leur sens d'initiative et leur sentiment d'être capables et puissantes.
- Aussi, c'est difficile d'agir ensemble pour le changement si quelques membres de la société sont exclues de la prise de décisions.

---

### 4<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Exploration des relations au sein de la famille : pratique d'une communication assurée

*Il s'agit d'un jeu de rôle approfondi.*

#### OBJECTIFS

- Identifier les façons utiles de répondre à la domination et au contrôle des autres ou des pratiques sociales;
- Pratiquer la communication de manière assurée; et
- Passer du «pouvoir sur» au «pouvoir collectif» à l'aide du «pouvoir personnel».

**MATÉRIEL** - aucun

#### DÉMARCHE

Demandez à trois volontaires (un membre de chacun des groupes) de commencer le jeu de rôle. Elles doivent se placer à l'intérieur du cercle.

Choisissez une volontaire dans chacun des trois groupes : femmes, personnes clés et hommes. Avant de démarrer l'exercice, expliquez-leur le scénario. Expliquez-leur qu'il est important qu'ils interprètent une situation de conflit très courante.

### SÉANCE MIXTE 3 (12<sup>ème</sup> semaine)

Décrivez une situation de conflit typique, comme celle décrite ci-dessous (ou bien veuillez-en imaginer un). Pendant que vous décrivez la situation, attribuez en même temps les rôles aux participantes choisies.

Par exemple : Il y avait une jeune épouse et mère (veuillez attribuer le rôle) qui vivait avec son mari (veuillez attribuer le rôle), et sa belle-mère (veuillez attribuer le rôle).

Demandez aux participantes : quelles autres personnes vivent avec elles dans la maison? Veuillez attribuer ce rôle à une quatrième volontaire et demander aux volontaires d'interpréter l'histoire au moment où vous la leur racontez.

«Un après-midi, le mari est rentré à la maison, il avait très faim. Lorsqu'il est arrivé chez lui, le repas n'était pas prêt. Sa femme s'est excusée. Elle allaitait le bébé qui ne tétait pas assez vite et ceci l'a retardée».

Demandez aux participantes de continuer l'histoire. Elles doivent imaginer la suite en essayant de répondre aux questions ci : Que s'est-il passé? Et après?

Lorsque le conflit s'envenime, arrêtez le jeu. Demandez aux participantes de décrire la scène en disant si : ceci est courant? Si elles ont fait l'expérience d'une telle situation?



Discutez des différentes façons dont les caractères ont fait face au conflit. Essayez de trouver des réponses aux questions : Quelles sont les conséquences de leurs actions? Existe-t-il d'autres moyens de faire face à une situation pareille et qui peuvent entraîner d'autres conséquences?



## SÉANCE MIXTE 3 (12<sup>ème</sup> semaine)

Demandez aux participantes de faire des suggestions et de les mimer.

Facilitatrice : Il est peut-être opportun de changer de volontaires pour donner à d'autres participantes la chance de jouer.

Dites aux volontaires qui jouent le rôle de la femme et de la belle-mère d'échanger leurs rôles entre elles ou avec les autres participantes. Vous pouvez aussi échanger les rôles du mari et de la femme pour permettre aux participantes de se mettre dans la peau de l'autre.

Arrêtez le jeu et demandez aux participantes: comment est-ce qu'elles ont perçu le conflit différemment?

Demandez-leur de décrire ce qu'elles ont vu et entendu et discutez de l'importance de voir les choses sous un autre angle et d'envisager une situation du point de vue d'une autre personne.

Maintenant, diverses participantes jouent le rôle de trois ou quatre caractères et improvisent diverses réponses. Dites-leur: Comment est-ce que cela change le conflit? Qu'est-ce qui se passe si la femme se défend et prend la parole? Qu'est-ce qui se passe si la belle-mère défend la femme et la soutient?

Improviser les différents scénarios! Dans chaque éventualité, penchez-vous sur les conséquences.

Arrêtez le jeu de rôle et remerciez les volontaires et les participantes qui ont interprété les rôles. Passez en revue ce qui vient de se passer en essayant de répondre aux questions suivantes :

- Qu'est-ce que avons-nous appris au sujet des conflits?
- Qu'est-ce qu'il faut avoir pour communiquer clairement nos besoins/désirs?
- Quels sont les moyens qui permettent de faire face à un conflit?
- Qu'est-ce qui se passe si une personne s'enferme dans le mutisme et ne remet pas en question une injustice?

Discutez des stratégies de remise en question en essayant de répondre aux questions suivantes :

- Comment pouvons-nous activer notre force intérieure, notre puissance personnelle?
- Qu'en est-il du pouvoir personnel et quelles formes d'alliances pouvons-nous forger au sein d'une famille?

Clôturez les discussions par un résumé des points essentiels donnés ci-dessous.

### POINTS ESSENTIELS

- La communication de manière assurée est une façon utile de répondre à la domination et au contrôle. Elle permet de passer du «pouvoir sur» au «pouvoir collectif».
- La communication assurée utilise notre «pouvoir personnel» et elle est un moyen pour transformer notre pouvoir personnel en pouvoir d'agir.
- Pour communiquer de manière assurée, nous avons besoin d'écouter, de savoir que nous sommes écoutés, et de ne pas avoir peur (ou d'être capable de surmonter cette peur).



## SÉANCE MIXTE 3 (12<sup>ème</sup> semaine)

### 5<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : *Évaluation finale*

#### MATÉRIEL

- Ballon ou un sac lesté.

#### DÉMARCHE

Demandez à toutes les participantes de se tenir debout en cercle. Prenez un ballon ou un sac lesté. Lancez-le à une participante et demandez-lui de faire un commentaire au sujet de la séance, notamment en répondant aux questions que sont : qu'a-t-elle appris? Quels sont ses sentiments? Une fois qu'elle a donné ses avis, elle lance le ballon à une autre participante jusqu'à ce que toutes les participantes aient eu l'opportunité de donner leurs points de vue.

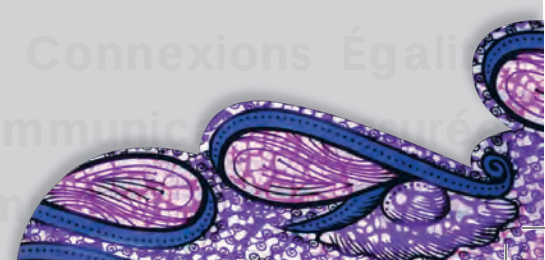
#### FIN DE SÉANCE - ACCOLADES

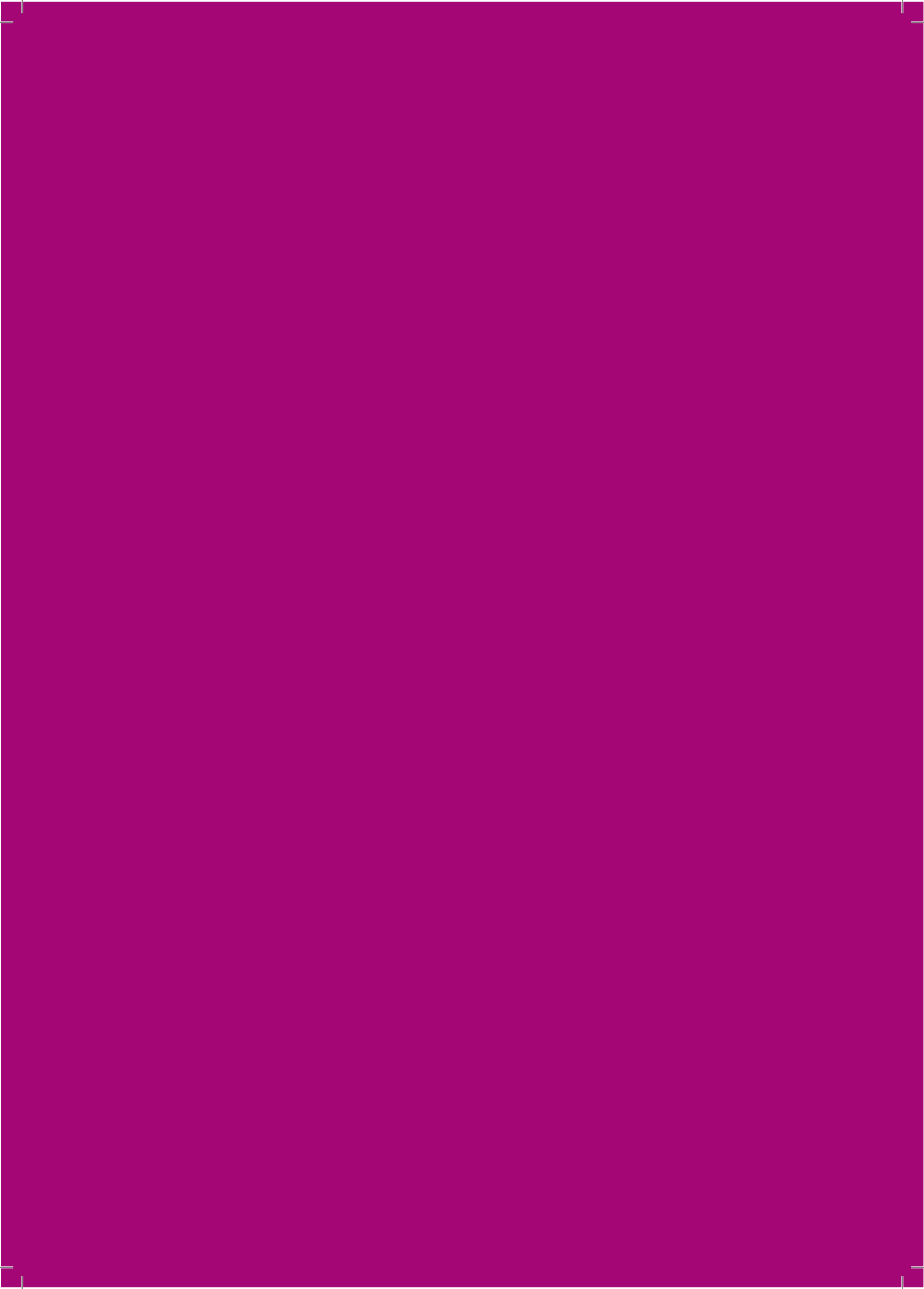
Clôturez la séance en demandant à toutes les participantes de faire un quart de tour afin de se tenir les unes derrière les autres. Demandez-leur de donner une tape dans le dos de celle qui se trouve juste devant en lui disant «Bon travail!». Elles toutes font demi-tour et donnent une tape dans le dos de la personne qui se trouve juste devant.



# BLOC 4

## AGIR POUR LE CHANGEMENT







## BLOC 4 : AGIR POUR LE CHANGEMENT<sup>1</sup>

### OBJECTIFS

- Comprendre que la société, plus concrètement les rôles liés au genre qui ont bel et bien changé dans le passé, peuvent également changer dans le futur, et qu'il est aussi possible de créer un changement positif si nous travaillons ensemble (Activités 1, 11);
- Reconnaître l'importance de faire des changements au sein de la société pour atteindre le bien-être de tous et toutes (Activités 2, 12);
- Apprendre comment nous pouvons nous exprimer avec confiance (Activités 3, 4, 5, 6, 7, 8); et
- Reconnaître l'importance de travailler ensemble pour le changement (Activité 10).

### NOTES À L'INTENTION DES FACILITATEURS

Ce bloc vise à mettre en œuvre les leçons tirées des sessions précédentes. L'accès à et la consommation d'une alimentation nutritive pour tous exigent que nous travaillions en commun. Pour commencer, ceux qui sont silencieux doivent apprendre à prendre la parole et à s'exprimer tandis que ceux qui les ont réduits au silence doivent apprendre à les écouter.

Deuxièmement, lorsque nous travaillons ensemble, nous explorons de nouvelles façons de prendre des décisions d'une manière bénéfique à tous.

Finalement, nous comprenons et pratiquons le «changement».

---

*1«Dans ce document, l'emploi du féminin dans les Bloc 1 & 3 et l'emploi du masculin dans le Blocs 2 & 4 pour désigner des personnes ne vise qu'à alléger le texte et à éviter le langage sexiste et discriminatoire. Par conséquent, les termes employés pour désigner des personnes doivent être entendus au sens générique. Ils ont à la fois la valeur du féminin et du masculin».*



| Semaine et Thème                                                                                                          | Activité                                                                                                                                                                   | Durée                                | Page                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------|
| Semaine 13<br><b>Rendre visible les changements historiques liés au genre et apprendre à nous exprimer avec confiance</b> | 1. Chronologie historique des changements<br>2. Réflexion sur la paternité<br>3. Lutte ou fuite?<br>4. Pratiquer la confiance en soi : Dire «non» avec la voix et le corps | 45 min<br>45 min<br>20 min<br>25mn   | 109<br>111<br>114<br>116 |
| Semaine 14<br><b>Prendre des décisions ensemble</b>                                                                       | 5. Trouver un langage persuasif<br>6. Ouvrir le poing<br>7. Prendre le contrôle (optionnel)<br>8. Prendre la responsabilité de ses sentiments et les exprimer              | 20 min<br>15 min<br>15 min<br>45 min | 118<br>120<br>121<br>123 |
| Semaine 15<br><b>Travailler pour le changement</b>                                                                        | 9. Le déficit d'information<br>10. Observer pour le changement<br>11. Obstacles : demandes divergentes<br>12. Le nœud humain                                               | 40 min<br>45 min<br>20 min<br>20 min | 126<br>128<br>130<br>133 |

## NOTES À L'INTENTION DES FACILITATEURS

Il est difficile de changer la façon dont nous forgeons des relations avec les autres, ce qui signifie s'exprimer avec confiance et défendre nos droits. Cette séance consiste en une série d'exercices brefs qui peuvent nous aider à :

- comprendre le fait que les changements font partie intégrante des sociétés;
- réfléchir sur la paternité;
- attirer notre attention sur la manière dont nous réagissons lorsque nous sommes stressés ou sommes en situation de conflit (Lutte ou fuite?);
- exprimer notre opinion avec confiance;
- «prendre les rênes»; et
- exprimer nos sentiments à partir d'une communication assurée.
- Veuillez-vous assurer que vous avez suffisamment de temps à la fin de la séance pour passer en revue les exercices et souligner les points essentiels.



## 13<sup>ème</sup> SEMAINE - RENDRE VISIBLES LES CHANGEMENTS HISTORIQUES LIÉS AU GENRE ET APPRENDRE À NOUS EXPRIMER AVEC CONFIANCE

### 1<sup>ère</sup> ACTIVITÉ : *Chronologie historique des changements liés au genre*

#### OBJECTIFS

- Comprendre comment les rôles selon le genre ont changé au cours des dernières années et ce que les membres de la communauté pensent de ces changements; et
- Comprendre que les changements peuvent porter sur la prise de décision selon le genre, l'alimentation/la nutrition, et la place des femmes dans la société et l'agriculture.

#### MATÉRIEL

Chaises (6) (optionnel)

#### DÉMARCHE

##### Introduction

Expliquez aux participants que nous souhaitons avoir des informations plus détaillées sur la façon dont les rôles basés sur le genre (comment les hommes et femmes doivent se comporter) ont changé au fil du temps dans cette communauté.

Nous aimerions retracer l'historique de ces importants changements et connaître votre avis sur les raisons de tels changements.

Commencez par réfléchir afin d'identifier un point de départ commun. Quand devons-nous commencer la période «avant/antérieure/le passé»? (par exemple, devons-nous la commencer avec nos grands-parents ou avant l'Indépendance du pays).

Dites à six volontaires de s'asseoir en faisant deux lignes, posant 3 chaises en face de 3 autres chaises. Chaque chaise représente une génération et chaque ligne représente un genre. Nous aurons alors un grand-père en face d'une grand-mère (50-80 ans). A côté de la grand-mère, il y aura une participante qui représentera une femme mère de 30-50 ans et en face de laquelle il y aura un homme du même âge, ainsi de suite jusqu'à ce qu'il y ait trois (3) générations d'hommes et de femmes. La période «avant» sera représentée par la grand-mère et le grand-père. La «période» aujourd'hui sera représentée par deux participants qui parleront en représentant une fille/une jeune femme et un garçon/un jeune homme.

Posez aux participants les questions suivantes en commençant par les grands-parents et en terminant par les jeunes<sup>2</sup> :

- Quel type de travail les hommes effectuaient-ils?
- Quel type de travail les femmes effectuaient-elles?
- Qui gagnait l'argent et comment?

---

<sup>2</sup> Veuillez voir les questions alternatives pour un milieu urbain données en annexe.



## 13<sup>ème</sup> SEMAINE - RENDRE VISIBLES LES CHANGEMENTS HISTORIQUES LIÉS AU GENRE ET APPRENDRE À NOUS EXPRIMER AVEC CONFIANCE

- Combien de grossesses avaient les femmes? Combien d'enfants survivaient?
- Quelles étaient les méthodes de planification familiale?
- Que mangeait-on? Les hommes et les femmes mangeaient-ils différemment?
- Quels étaient les problèmes de santé?
- Qui allait à l'école?
- Qui votait aux élections?
- Quelles étaient les produits agricoles? Qui décidaient? Quels étaient les problèmes agricoles?
- Quelles étaient les ressources/intrants pour l'agriculture? Qui pouvaient y accéder?
- Quelles étaient les ressources sociales et lois traditionnelles qui existaient en faveur des femmes et des hommes?
- Quels étaient les problèmes de couple ou ceux qui existaient au sein des ménages/familles?
- Comment résolviez-vous ces problèmes à cette époque?

Pour chaque question, continuez le long de la ligne de temps (c'est-à-dire, après les grands-parents, passez aux parents). S'il y a un changement entre les générations, posez les questions suivantes :

- Quelle est la raison qui a provoqué ce changement?
- Quel impact ces changements ont-ils eu sur la communauté?
- Qui dans la communauté a soutenu ce changement? Qui était contre?

Changez les participants après que vous ayez posé deux questions pour que tout le monde puisse avoir l'opportunité de participer.

Faites un résumé de l'objectif de cet exercice en gardant à l'esprit l'aspect ci-dessous : De nombreuses personnes pensent que dans notre société, les choses ne changent pas ou ne peuvent pas changer. Cette activité permet de montrer que le changement finit par se produire.

Discutez des questions suivantes :

- Quels étaient les problèmes les plus sérieux/graves qui existaient entre les hommes et les femmes au sein de la communauté durant la période de nos grands-parents? Quelles sont les mesures adoptées au sein de la communauté afin de remédier à ces problèmes?
- Quels changements aimeriez-vous voir se produire en ce qui concerne les relations entre les hommes et les femmes et les attentes les concernant? Comment ces changements doivent-ils être instaurés?

Clôturez la séance en faisant le résumé des points essentiels donnés ci-dessous.

### POINTS ESSENTIELS

- Notre société a déjà changé beaucoup durant notre vie et la vie de nos ancêtres.
- Ce n'est pas seulement une personne qui a effectué ces changements.
- Cette chaîne de changements nous montre qu'il est possible de créer un changement positif si nous travaillons ensemble.

## 13<sup>ème</sup> SEMAINE - RENDRE VISIBLES LES CHANGEMENTS HISTORIQUES LIÉS AU GENRE ET APPRENDRE À NOUS EXPRIMER AVEC CONFIANCE



### 2<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Réflexion sur la paternité<sup>3</sup>

#### OBJECTIFS

- Discuter des valeurs et des points de vue sur le rôle des pères dans le développement des enfants;
- Réfléchir au rôle de leur propre père ou de leur figure de père dans leur développement; et
- Trouver des changements souhaités afin d'améliorer leur rôle de père.

Demandez aux participantes de lister tous les membres d'une famille. Chaque fois que quelqu'une cite une membre, demandez-lui de vous donner quelque chose pour la représenter. Par exemple, si une femme mentionne la grand-mère, elle pourra peut-être vous donner son chapeau/foulard pour la représentation.

Assurez-vous que les participantes citent tous les membres clés de la famille (de la plus âgée à la plus jeune).

<sup>3</sup> Activité inspirée du Manuel CARE «Gender Equity and diversity: Engaging men and boys for gender equality», en français "Impliquer les hommes et les garçons pour l'égalité des genres".



## 13<sup>ème</sup> SEMAINE - RENDRE VISIBLES LES CHANGEMENTS HISTORIQUES LIÉS AU GENRE ET APPRENDRE À NOUS EXPRIMER AVEC CONFIANCE

Placez les représentations par terre, les unes à côté des autres.

Toutes :

Classification des décisions pour explorer le pouvoir, nous allons réfléchir sur les personnes qui prennent les décisions au sein d'un foyer, puis nous dirons si aucune personne qui doit participer à la prise de décision n'a été omise.

Donnez 2-3 pierres/noix d'acajou/cailloux à chaque participante. Tirez les décisions et demandez aux participantes de dire quelle est la personne dans la famille qui prend une telle décision et de mettre une noix d'acajou devant la représentation de chaque personne qu'elle pense peut prendre la décision. Si elle pense que cette décision est prise par plus d'une personne, elle peut mettre plus d'une pierre.

Expliquez-leur que cette activité ne se rapporte PAS à qui DEVRAIT prendre la décision, mais plutôt à qui les prend en réalité!

### NOTES À L'INTENTION DES FACILITATEURS

Cette activité porte sur l'échange de beaucoup d'informations personnelles. Veuillez expliquer aux participants que chacun d'eux a le droit de divulguer les informations qu'il désire et que personne n'est obligé de révéler sa propre histoire.





## 13<sup>ème</sup> SEMAINE - RENDRE VISIBLES LES CHANGEMENTS HISTORIQUES LIÉS AU GENRE ET APPRENDRE À NOUS EXPRIMER AVEC CONFIANCE

### DÉMARCHE

Demandez aux participants de former des groupes de 3 personnes. Veuillez noter que si vous avez des groupes mixtes, ce serait une bonne idée de diviser les groupes par genre pour que les participants soient plus à l'aise pour exprimer leurs pensées et leurs sentiments.

Demandez aux participants de penser à leur père et de réfléchir d'abord individuellement. En tant que facilitateur, vous pouvez commencer en partageant vos informations personnelles pour que les participants se sentent à l'aise en faisant de même.

Posez-leur les questions suivantes :

- Qui vous a élevé?
- Combien d'enfants y avait-il dans la famille?
- Comment vous décririez-vous personnellement en tant que garçon/fille?
- Quelle sorte de parent était votre père ou votre figure de père?
- Qu'avez-vous appris de votre père ou de votre figure de père sur le fait d'être un parent?
- Dans quelle mesure voudriez-vous être un parent différent de votre père ou votre figure de père?

Expliquez aux participants que chaque personne dispose de cinq minutes pour discuter de ses réponses avec ses deux partenaires. Demandez aux partenaires de se contenter d'écouter et de ne pas interrompre. Dites aux participants que vous tiendrez compte du temps pour que chacun dispose du même temps à la parole. Dites-leur que vous allez le leur signaler quand il sera temps pour la personne suivante de faire part de ses réponses.

Lorsque chaque groupe de 3 personnes a terminé, réunissez-les. Animez une conversation générale en posant aux participants les questions suivantes :

- Quels sont les défis d'être un père? Comment ces défis peuvent-ils être abordés?
- Quel est l'aspect positif d'être un père? Quels sont les avantages d'être un père?
- Quels sont les avantages pour un enfant d'avoir un père jouant un rôle actif dans sa vie?
- Quels sont les avantages pour un homme d'avoir une bonne relation avec la mère de son enfant?
- Que faut-il aux hommes pour qu'ils deviennent de meilleurs pères?
- Quelles sont les forces sociales qui agissent contre ce changement? Qu'est-ce qu'on pourra faire pour les surmonter?
- Y'a-t-il des modèles de père positifs dans votre communauté? Quelle leçon peut-on en tirer?

Clôturez la séance en faisant le résumé des points essentiels donnés ci-dessous.



## 13<sup>ème</sup> SEMAINE - RENDRE VISIBLES LES CHANGEMENTS HISTORIQUES LIÉS AU GENRE ET APPRENDRE À NOUS EXPRIMER AVEC CONFIANCE

### POINTS ESSENTIELS

- Il est important de remarquer le fait que si les garçons interagissent avec des hommes (pères, oncles, etc.) qui fournissent des soins (laver les enfants, cuisiner, etc.), ils auront plus de chance de considérer que les soins prodigués par les hommes font partie du rôle masculin.
- Une plus grande participation des hommes aux soins des enfants peut avoir un impact stimulant sur les relations entre hommes et femmes dans la mesure où les enfants ont la possibilité d'observer le comportement de leurs parents et d'apprendre l'équité entre les hommes et les femmes.
- Il est important que les hommes puissent s'impliquer dans les soins des enfants et des personnes malades, ces tâches consistant à donner des soins à autrui peuvent leur faire comprendre le bien-être de la famille et de la communauté.

### 3<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : *Lutte ou fuite?*

*Il s'agit de sensibiliser les participants sur notre comportement face à autrui.*

#### OBJECTIFS

- Explorer ce que signifie une communication assurée; et
- Apprendre à reconnaître la communication non-assurée.

#### DÉMARCHE

Asseyez-vous en cercle et expliquez aux participants que vous allez passer en revue brièvement notre mode de communication avec les autres ainsi que le ton et les gestes que nous utilisons. Expliquez aux participants la démarche comme suit :

- Les participants doivent écouter attentivement pendant que vous décrivez certains comportements.
- S'ils conviennent qu'ils agissent souvent de la sorte, ils doivent lever les deux bras.
- S'ils pensent qu'ils agissent de la sorte de temps à autre, ils doivent lever un bras.
- S'ils pensent qu'ils n'agissent jamais de la sorte, ils ne lèvent pas les bras

Expliquez-leur en disant : «Crier». Rappelez aux participants les significations de chacune des trois réponses/réactions attendues : deux bras = souvent; un bras = quelque fois; et bras baissés = jamais.

#### NOTES À L'INTENTION DES FACILITATEURS

Participez à l'activité vous aussi en levant les bras si un comportement correspond à ce que vous faites!

## 13<sup>ème</sup> SEMAINE - RENDRE VISIBLES LES CHANGEMENTS HISTORIQUES LIÉS AU GENRE ET APPRENDRE À NOUS EXPRIMER AVEC CONFIANCE

Commencez en lisant les comportements suivants :

|                                                       |                                        |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Maltraiter                                            | Ne pas écouter l'autre                 |
| Menacer (si tu ne fais pas cela, je vais...)          | Perdre le moral, se sentir déprimé     |
| Se mettre en colère                                   | Se venger sur quelqu'un d'autre        |
| Insulter                                              | Parler dans le dos de quelqu'un        |
| Insister que tu sais plus (je sais... j'ai raison...) | Bouder (s'enfermer dans le mutisme)    |
| Frapper                                               | Faire semblant que rien ne s'est passé |
| Interrompre                                           | Changer de sujet de conversation       |

Passez en revue ce qui vient de se produire en posant les questions suivantes :

- Quels comportements avons-nous tous en commun?
- Pourquoi sont-ils si courants?

Veuillez souligner que certains de ces comportements sont des «comportements d'attaque» (Colonne 1) tandis que d'autres parmi eux sont des «comportements d'évitement» (Colonne 2).

- Quels sont nos comportements les plus courants (attaque ou évitement)? Pourquoi?
- Comment notre réaction (attaque ou évitement) se rapporte à notre comportement en tant que femmes ou hommes?

Discuter du lien qui existe entre nos réponses et le contrôle des ressources productives, comme la terre, en essayant de trouver des réponses aux questions suivantes : comment pouvons-nous changer la façon dont nous prenons des décisions au sujet de l'utilisation de ces ressources? Est-ce qu'il y a un lien entre ces décisions et la santé/la nutrition?





## 13<sup>ème</sup> SEMAINE - RENDRE VISIBLES LES CHANGEMENTS HISTORIQUES LIÉS AU GENRE ET APPRENDRE À NOUS EXPRIMER AVEC CONFIANCE

### NOTES À L'INTENTION DES FACILITATEURS

Si vous n'obtenez pas de réponses, stimulez la conversation en demandant, par exemple, ce qui se produit lorsqu'un enfant a besoin d'une nourriture supplémentaire, ou lorsqu'une femme enceinte a besoin d'aliments spéciaux qu'il faut acheter. Posez aux participants les questions suivantes: La mère est-elle toujours en mesure de décider ou quelqu'un d'autre décide-t-il pour elle? Qu'en est-il d'une personne qui pense que le bébé a besoin d'une décoction?

Clôturez la séance en faisant le résumé des points essentiels donnés ci-dessous.

### POINTS ESSENTIELS

- Les comportements d'attaque et les comportements d'évitement que nous utilisons très souvent sont deux façons de communication non-assurée. Nous pouvons les considérer comme les deux faces (pile/face) de la même pièce (de monnaie).
- Quand nous les utilisons, il est difficile d'arriver à une compréhension mutuelle et de prendre des décisions ensemble.
- Une meilleure option est d'utiliser une communication assurée.

### 4<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : *Dire NON avec la voix et le corps*

*Il s'agit d'un jeu de rôle rapide sur la confiance en soi.*

### OBJECTIFS

- Pratiquer une communication assurée; et
- Identifier les facteurs qui aident ou limitent la confiance en soi.

### DÉMARCHE

Expliquez aux participants que pendant cet exercice, tout le monde va apprendre à dire «non» à l'aide de sa voix, son corps et son expression faciale.

Demandez à un volontaire de jouer le rôle d'un grand-père (ou une autre personne qui occupe une position d'influence au sujet des enfants). Demandez-lui de se tenir au centre de la pièce, tenant un bébé de moins de 6 mois dans les bras et s'apprêtant à lui donner une décoction ou de l'eau à boire.

Tous les autres participants sont en faveur d'un allaitement maternel exclusif. Un par un, les participants se lèvent, font face au grand-père, et lui disent «non» d'une voix ferme, en lui demandant de leur donner le bébé.

Observez ce qui se passe et prenez note du comportement assuré, puis demandez à chacun des participants de répéter son «non» aux autres.

## 13<sup>ème</sup> SEMAINE - RENDRE VISIBLES LES CHANGEMENTS HISTORIQUES LIÉS AU GENRE ET APPRENDRE À NOUS EXPRIMER AVEC CONFIANCE

### NOTES À L'INTENTION DES FACILITATEURS

Cet exercice peut être difficile pour les participants s'ils n'ont pas l'habitude de prendre la parole et de se faire entendre. Veillez à ce que chacun d'eux s'exerce suffisamment et veuillez continuer jusqu'à ce que la voix et la posture communiquent un «non» clair!

Passez en revue l'exercice en demandant aux participants de décrire comment ils ont utilisé leur corps et leur expression faciale pour être fermes. Posez-leur la question ci : Que s'est-il passé au niveau de la voix?

Veillez à ce que les conseils suivants soient mentionnés :

- Restez calmes et gardez la maîtrise de vous-mêmes (ne criez pas);
- Cherchez à établir un contact direct (ne baissez pas la tête, n'évitez pas le regard);
- Tenez-vous droit et tenez-vous fermement sur les deux jambes; et
- Parlez d'une voix claire et forte.



Posez aux participants les questions suivantes :

- Quelles sont les autres situations dans la vie de tous les jours où vous devez prendre la parole?
- Qu'est-ce qui peut-vous aider à avoir confiance en vous?

Clôturez la séance en faisant le résumé des points essentiels donnés ci-dessous.

## POINTS ESSENTIELS

- La communication assurée commence avec l'estime de soi.
- Pour pratiquer la communication assurée, il faut rester calme, avoir confiance en soi, et utiliser le corps et l'expression faciale pour être fermes.
- Nous avons souvent dans notre vie des situations où nous voulons prendre la parole pour favoriser un changement ou protéger notre droit d'être considérés et la communication assurée peut nous aider à y arriver.

## NOTES À L'INTENTION DES FACILITATEURS

Cette séance comporte une série d'activités qui explorent comment la prise de décision influence l'état nutritionnel, notamment à l'aide des activités suivantes:

- découvrir le lien qui existe entre la prise de décision et l'alimentation;
- montrer le lien qui existe entre le pouvoir et la prise de décision;
- souligner les inégalités basées sur le genre et l'âge au sein des familles;
- reconnaître la faculté que les femmes ont et qui leur permet de prendre des décisions;
- faire respecter les voix et les décisions des femmes; et
- identifier les voies et moyens qui permettent de changer la prise de décision.

## 5<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Trouver un langage persuasif

*Il s'agit d'un jeu de rôle rapide sur le respect de l'opinion d'autrui.*

### OBJECTIFS

- Pratiquer l'écoute respectueuse du point de vue des autres; et
- Identifier les facteurs qui aident ou limitent une discussion respectueuse.

### DÉMARCHE

Expliquez aux participants que cet exercice vise à apprendre à laisser les autres s'exprimer sans appréhension. Veuillez noter les étapes suivantes pour ce qui concerne une communication assurée et confiante :

- Expliquer c'est quoi le problème actuel.
- Dire comment vous vous sentez par rapport au sujet.
- Expliquer ce que vous comprenez de la perspective de l'autre personne et de ses besoins.
- Dire comment vous voudriez que les choses changent.



## 14<sup>ème</sup> SEMAINE - PRENDRE DES DÉCISIONS ENSEMBLE

Demandez aux volontaires de jouer les pièces-sketches suivants.

1. Une jeune mère tient un bébé dans ses bras lorsque son mari entre et lui dit que sa mère lui a donné une décoction pour le bébé. La jeune femme croit en l'allaitement exclusif et explique son point de vue de manière assurée. Veuillez-vous exercer sur la manière dont une discussion respectueuse pourrait avoir lieu si chacune des deux parties écoutait l'avis de l'autre jusqu'à ce qu'elles prennent une décision.
2. La sage-femme a demandé à une femme d'éviter de tomber enceinte parce que sa santé est fragile et qu'une grossesse pourrait être dangereuse pour elle. La sage-femme lui dit aussi que le fait d'avoir moins d'enfants peut aider la famille à bien nourrir les trois filles qui sont déjà là. Elle doit convaincre son mari d'accepter de faire la planification familiale. Son mari voudrait avoir un garçon.
3. La famille élève des poulets et la femme veut donner la plupart des œufs à manger à leur jeune enfant. Elle doit convaincre son mari d'accepter de le faire alors qu'il voudrait les vendre ou les garder pour produire d'autres poulets à vendre.
4. Un homme est en train de prendre soin de son bébé. Ses deux amis arrivent et l'un d'eux commence à le taquiner pour ce comportement «féminin». L'autre ami doit le convaincre d'accepter que ce comportement puisse aussi être «masculin».

Observez ce qui se passe et prenez note du comportement et du langage. Ensuite, demandez à d'autres participants de rejouer la scène.

Passez en revue l'exercice en demandant aux participants de décrire comment ils ont utilisé le langage, leur posture et leurs expressions faciales pour faire preuve de respect et d'esprit d'ouverture durant la discussion. Que s'est-il passé avec la voix?

Demandez aux participants : Pourquoi est-il important de permettre aux autres d'exprimer leur opinion quel que soit leur genre ou statut au sein de la famille?

Veuillez souligner que différentes personnes peuvent avoir différentes expériences et connaissances pour pouvoir contribuer de manière utile et importante aux décisions au sein du foyer et de la communauté.

Posez aux participants la question suivante :

- Qu'est-ce qui peut vous aider à faire de votre domicile un endroit où chacun se sent à l'aise pour exprimer son point de vue et où l'opinion de chacun est importante? Vous pouvez faire référence à l'activité «réflexion sur la paternité».

Clôturez la séance en faisant le résumé des points essentiels donnés ci-dessous.

## POINTS ESSENTIELS

Différentes personnes peuvent avoir différentes expériences et connaissances pour pouvoir contribuer de manière utile et importante aux décisions au sein du foyer et de la communauté. Par conséquent, il est important de permettre aux autres d'exprimer leur opinion quel que soit leur genre ou statut au sein de la famille.

Pour pratiquer l'écoute respectueuse durant une discussion, il faut utiliser le langage, la posture et les expressions faciales sur lesquels nous avons travaillés dans le cadre du Bloc 1 sur la communication.

---

### 6<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Ouvrir le poing

*Il s'agit d'un petit jeu sur le langage corporel et la confiance en soi.*

#### OBJECTIF

- Utiliser le corps et la voix pour assurer un comportement assuré.

#### DÉMARCHE

Expliquez aux participants qu'il s'agit d'un autre exercice dans le cadre duquel nous cherchons à persuader une autre personne de faire ce que nous demandons.

Demandez aux participants : que font les personnes qui nous menacent?

Faites une démonstration de l'agression, par exemple: penchez-vous vers un autre participant, fixez son regard et levez le poing.

Demandez aux participants de se mettre deux par deux et indiquez clairement qui est **Personne A** et qui est **Personne B**.

**Personne A** est l'agresseur qui menace **Personne B** avec son poing. **Personne B** doit essayer de persuader l'agresseur à desserrer son poing et à ouvrir sa main. Ces deux personnes ne doivent pas se toucher mais peuvent utiliser la voix et le langage corporel.

Commencez le jeu de rôle. La **Personne B** doit utiliser ses compétences afin de persuader la **Personne A** à se calmer et à ouvrir son poing.

Ensuite, changez les rôles. La **Personne B** devient l'agresseur et la **Personne A** essaie de la dissuader.

Passer en revue l'exercice en posant les questions suivantes :

- Que s'est-il passé? Combien de participants ont réussi à persuader leur partenaire?
- Quelles stratégies les participants ont-ils utilisées pour tenter de persuader les uns les autres?



## 14<sup>ème</sup> SEMAINE - PRENDRE DES DÉCISIONS ENSEMBLE

Remerciez les participants d'avoir essayé et rassurez-les en leur disant que cet exercice devient plus facile avec la pratique!

Clôturez la séance en faisant le résumé du point essentiel donné ci-dessous.

### POINT ESSENTIEL

- Le corps et la voix, et parfois la capacité de trouver les arguments créatifs, sont des outils essentiels pour faire une communication assurée.



### 7<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Prendre le contrôle (activité optionnelle)

*Il s'agit d'un jeu rapide*

#### NOTES À L'INTENTION DES FACILITATEURS

Cette activité est optionnelle. Vous pouvez l'utiliser à n'importe quel moment quand vous sentez qu'elle peut vous être utile, comme par exemple, si un participant est un peu timide.



## 14<sup>ème</sup> SEMAINE - PRENDRE DES DÉCISIONS ENSEMBLE

### OBJECTIF

- S'inspirer de la force intérieure/du pouvoir personnel pour s'exprimer avec assurance.

### DÉMARCHE

Demandez à tous les participants de s'asseoir en cercle et dites-leur de fermer leurs yeux et de penser à une situation ou à un moment où ils se sont sentis inutiles et faibles, sans confiance en eux et impuissants. Demandez-leur ensuite de penser à un moment ou à une situation où ils se sont sentis forts et sûrs d'eux. Ils se lèvent doucement, puis s'assoient le dos droit et commencent à se lever jusqu'à ce qu'ils se tiennent bien droits et sûrs d'eux, et font appel à leur force intérieure.

Demandez à un ou deux des participants de décrire ce qu'ils ressentent lorsqu'ils se sentent forts et sûrs d'eux.

#### OPTION 1

Demandez à un participant d'entrer dans le cercle et d'assumer le contrôle du groupe. Demandez-lui de regarder autour de lui, de se sentir assuré et fort. Puis, dites-lui comment il peut exercer son contrôle, comme, par exemple :

- En regardant chaque personne, tour à tour, pour établir un contact visuel (avec le regard);
- En leur parlant avec enthousiasme pour leur faire part d'une nouvelle;
- En apprenant aux autres de jouer un jeu;
- En demandant à une personne ou plusieurs personnes de se lever, de changer de place, ou de chanter.

S'ils demandent avec une certaine assurance et autorité, il est probable que les autres leur obéissent. Une fois qu'ils ont exercé leur contrôle, ils doivent quitter le cercle et rejoindre les autres. Demandez à chacun des autres participants d'exécuter le jeu/de faire cet exercice.

#### OPTION 2

Demandez à un participant d'entrer dans le cercle et de demander aux autres de chanter une chanson. Il peut commencer lui-même avant de demander aux autres d'en faire autant. L'objectif est qu'il utilise son pouvoir personnel pour arriver à une action collective qui est d'amener tout le monde à chanter ensemble.

Faites la revue et la discussion de l'activité en posant les questions suivantes :

- Qu'avez-vous ressenti lorsque vous exerciez un contrôle?
- Qu'est-ce qui était difficile? Comment avez-vous surmonté cette difficulté?
- Comment allez-vous vous exercer pour un comportement assuré à la maison?

Clôturez la séance en faisant le résumé des points essentiels donnés ci-dessous.

## POINTS ESSENTIELS

- La capacité de prendre le contrôle dépend de (et aussi donne) la sensation d'être fort et sûr de soi-même.
- Il est parfois difficile de prendre contrôle des situations externes mais avec le pouvoir personnel et la confiance en vous, vous pouvez vous exprimer avec assurance et autorité et il est fort probable que les autres vous suivront.

---

## 8<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Assumer la responsabilité de ses sentiments et les exprimer

*Il s'agit d'un exercice qui porte sur l'expression des sentiments et la suggestion de réponses appropriées.*

## OBJECTIFS

- Présenter aux participants un moyen non conflictuel d'exprimer son opinion; et
- Pratiquer une communication assurée grâce à une certaine forme d'expression.

## DÉMARCHE

Demandez à deux participants de se porter volontaires et d'interpréter une dispute entre un mari et une femme.

Le mari, en criant, dit : «Tu es fainéante et reste assise toute la journée. Tu ne fais pas le ménage et les enfants pleurent. Mon dîner n'est pas prêt. Tu es bête et je regrette de t'avoir épousée!». La femme, la tête baissée, les épaules courbées, s'attendant à être frappée, se tourne et s'en va.

Posez aux participants les questions suivantes :

- Avez-vous jamais été témoin d'une scène pareille?
- Que ressent la femme?
- Que ressent le mari?
- Pensez-vous que quelque chose changera à l'avenir? Pourquoi pas?

## NOTES À L'INTENTION DES FACILITATEURS

Si vous pensez que les participants ont du mal à répondre, commencez la discussion en leur offrant des exemples. Par exemple, demandez à la femme si elle se sent triste ou déprimée ou si elle aurait aimé dire quelque chose mais elle n'en a pas eu le courage.

Expliquez aux participants qu'il y a un autre moyen de communiquer afin que le mari et la femme se sentent mieux. Cela permet aussi de pouvoir négocier. Avec cette forme de communication, il est important que chacune des deux parties exprime ses sentiments plutôt que de juger et d'accuser l'autre.



Donnez un exemple dans lequel la femme pourrait répondre comme suit : «Lorsque tu rentres à la maison et me cries dessus, je suis déçue car j'ai travaillé toute la journée même si cela n'en a pas l'air. J'aimerais que l'on puisse discuter et arranger les choses entre nous». Demandez aux mêmes participants de réinterpréter le sketch.

Posez aux participants la question ci :

- Pourquoi pensez-vous que cette réponse est une bonne chose?

Dans d'autres exemples, la femme pourrait réagir comme suit : Elle a le courage de prendre la parole et ce qu'elle dit ne porte pas le blâme. Elle explique au mari la situation sans pour autant l'accuser. Elle explique clairement ce qu'elle ressent et ce que l'autre pourrait faire à ce sujet.

Demandez aux participants de se mettre deux par deux et de penser à un exemple où ils ont pris la parole ou agi bien que cela aille à l'encontre de la tradition qui consiste à garder le silence. Posez-leur la question suivante : Qu'est-ce qui vous a donné le courage de vous exprimer?

Ils peuvent interpréter la situation en face des autres s'ils le veulent.

Demandez aux participants de vous aider à redéfinir ce qu'un «comportement assuré» signifie. Essayez de collecter le plus de réponses possibles pour clôturer l'exercice avec un résumé des points essentiels donnés ci-dessous.

### POINTS ESSENTIELS

- Un comportement assuré signifie revendiquer ses droits et exprimer ses pensées.
- Dans le cas de relations où le pouvoir est inégal, comme par exemple, entre un mari et une femme, et où les normes sociales suggèrent un comportement de soumission de la part des épouses, il leur est difficile de s'exprimer et de revendiquer leurs droits.
- Il est possible de pratiquer une expression et un langage corporel assurés, ce qui devient plus facile avec la pratique et au fil du temps. Il est important que nous commençons à avoir confiance en nous!
- Si nous trouvons des moyens de nous exprimer en expliquant aux autres nos désirs, nos sentiments et nos exigences, nous avons une meilleure chance d'améliorer nos relations et le statut nutritionnel de la famille.



### NOTES À L'INTENTION DES FACILITATEURS

Parfois, il semble que le changement est impossible. Cependant, avec un peu de recul, nous réalisons que les personnes ont instauré des changements, qu'ils soient petits ou grands, dans leur vie. La première activité attire l'attention sur de tels changements comme moyen d'inspirer l'espoir et la croyance qu'il est possible de changer notre vie.

La seconde activité demande aux participants d'identifier et d'explorer les éventuels obstacles et difficultés.

La dernière activité est une pratique du travail en commun dans le but de garantir un changement.

### 9<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Le déficit d'information

*Il s'agit d'un jeu qui illustre le décalage entre le pouvoir des uns et des autres dans la prise de décision compte tenu des informations et des connaissances dont disposent les uns et les autres.*

#### OBJECTIFS

- Comprendre qu'il y a des décisions qui requièrent que plusieurs personnes aient les informations et connaissances nécessaires pour pouvoir les prendre;
- Prouver que l'accès aux informations et connaissances est un facteur clé pour la bonne prise de décisions; et
- Reconnaître l'importance de parler et de discuter avec les personnes concernées avant de prendre une décision.

#### MATÉRIEL

- Des bandeaux et du ruban adhésif (pour «bâillonner» les participants).
- Une longue corde.

#### DÉMARCHE

##### Mise en place

Déroulez une corde pour former un cercle au centre de l'espace et demandez aux participants de se lever et de former deux cercles: un à l'intérieur de la corde et l'autre à l'extérieur de la corde.

Assurez-vous que tout le monde a un partenaire qui se trouve en face de lui. Les participants qui se trouvent dans le cercle à l'intérieur de la corde ramassent et tiennent la corde.

Bandez les yeux des participants qui se trouvent dans le cercle intérieur et mettez du ruban adhésif sur la bouche des participants qui se trouvent dans le cercle extérieur.

##### Expérience

##### Premier tour

Demandez aux participants qui se trouvent dans le cercle extérieur d'observer et de ne pas parler du tout.

Demandez aux participants qui tiennent la corde et qui se trouvent dans le cercle intérieur de former un carré avec cette corde. Chuchotez-leur à l'oreille les instructions en vous assurant que les membres du cercle extérieur ne puissent entendre ces instructions! Les participants qui se trouvent dans le cercle extérieur ne peuvent pas parler. Ils ne doivent pas savoir non plus que les participants du cercle intérieur veulent faire un carré.

Laissez les participants dans le cercle intérieur «se débattre» pendant quelques minutes, sans faire de commentaires. Normalement ils ne devraient pas réussir à faire le carré.

Arrêtez l'exercice et demandez aux membres du cercle extérieur de retirer leur bâillon.

## 15<sup>ème</sup> SEMAINE - TRAVAILLER POUR LE CHANGEMENT



### Deuxième tour

Bandez encore les yeux des participants dans le cercle intérieur et demandez aux participants qui tiennent la corde dans le cercle intérieur de former un triangle avec cette corde. Chuchotez-leurs à l'oreille les instructions en vous assurant que les membres du cercle extérieur ne puissent entendre ces instructions!

Les participants qui se trouvent dans le cercle extérieur peuvent maintenant donner des instructions et aider pour la formation du triangle que les participants de l'intérieur doivent former. Les participants qui se trouvent dans le cercle ne doivent toujours pas savoir ce que les participants du cercle intérieur veulent faire.

Les participants du cercle intérieur ne peuvent pas dire ce qu'ils veulent faire et ne réussissent pas non plus!



### Troisième tour

Vu que les participants ne réussissent pas, laissez les membres du cercle extérieur demander à ceux du cercle intérieur ce qu'ils veulent faire. Ces derniers leur donnent l'information sur l'activité qu'ils doivent réaliser. Les membres du cercle extérieur peuvent ainsi mieux les orienter et les aider à atteindre leur objectif qui est de former un triangle.



## 15<sup>ème</sup> SEMAINE - TRAVAILLER POUR LE CHANGEMENT

Les membres du cercle intérieur retirent leur bandeau et vous commencez une séance de discussion en essayant de trouver des réponses aux questions suivantes :

- Qu'avez-vous ressenti du fait d'avoir eu une tâche à accomplir (former un carré) sans avoir à votre disposition les ressources nécessaires (des yeux)?
- Qu'avez-vous ressenti du fait de pouvoir aider sans avoir les informations de ceux que les autres voulaient faire?
- Y-a-t-il des occasions où vous prenez une décision sans l'information requise alors qu'une autre personne a les connaissances nécessaires liées à la décision à prendre? Discutez de plusieurs exemples. Vous pouvez parler des hommes et de l'information relative aux soins des enfants; des femmes et de l'information politique; des personnes âgées et les nouvelles technologies.
- Comment est-ce que cet exercice se rapporte à la façon dont les décisions sont prises au sein du foyer?
- Puis, posez aux participants la question ci : Que pouvons-nous faire à ce sujet?

Clôturez la séance en faisant le résumé des points essentiels donnés ci-dessous.

### POINTS ESSENTIELS

- L'information et les connaissances peuvent être partagées pour pouvoir prendre les décisions ensemble.
- Si nous n'exprimons pas nos désirs, nos opinions, les connaissances que nous avons reçues, les autres pourront difficilement prendre de bonnes décisions sur la santé et la nutrition des enfants et des femmes enceintes/allaitantes.

---

### 10<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Observer pour le changement

*Il s'agit d'une séance d'observation et de discussion.*

#### OBJECTIFS

- Démontrer que toute chose est dynamique;
- Illustrer comment les personnes travaillent en vue d'instaurer des changements; et
- Offrir le message selon lequel le changement est possible.

#### DEMARCHE

Si vous êtes dans une salle, veuillez sortir à l'air libre et demander aux participants d'observer autour d'eux.

Dites-leur que les choses ne sont plus ce qu'elles étaient car ils se trouvent présentement dans la nature. Les habitants ont agi pour modifier leur environnement original. Par exemple, ils ont transformé de la boue en briques pour construire des bâtiments.

Posez aux participants la question suivante : Quelles sont les choses autour de vous qui ont changé du fait des actions des autres?



## 15<sup>ème</sup> SEMAINE - TRAVAILLER POUR LE CHANGEMENT

Les réponses suivantes pourraient être données :

Changements dus aux activités quotidiennes :

- des plantes (légumes, fleurs) poussent;
- des arbres plantés offrent de l'ombre et un abri;
- des bâtons forment une clôture pour garder le bétail;
- le sol est désherbé et l'argile est transformée en plâtre;
- l'argile est transformée en poêles pour la cuisine;
- des arbres sont coupés pour faire du bois;
- des trous sont forés pour puiser de l'eau potable; et
- des tissus sont tissés pour confectionner des boubous.

### ALTERNATIVE

Prenez quelques objets fabriqués comme par exemple une chaise, un boubou, une bouteille, et montrez-les, un par un, aux participants. Demandez-leur comment l'objet a été produit en essayant de trouver des réponses aux questions suivantes : Quelles étaient les produits utilisés? Comment ont-ils été changé/transférés? Par exemple, ils peuvent dire qu'un arbre a été coupé pour faire du bois et le bois a été transformé en chaise).

OU

Donnez à chaque participant un verre de jus et demandez-leur comment le jus a été produit en essayant de trouver des réponses aux questions suivantes : Quels produits ont été utilisés? Comment ont-ils été transformés?

Veuillez souligner que les personnes ont utilisé les matières premières qui se trouvent autour d'elles (ressources naturelles) et les ont façonnées en structures et objets pour satisfaire leurs besoins quotidiens.

Expliquez aux participants comme suit :

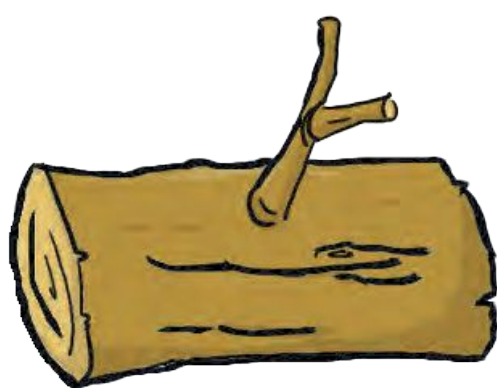
Ceci démontre que les êtres humains peuvent apporter d'importants changements dans leur environnement et leur vie. Les êtres humains utilisent leurs connaissances et compétences pour provoquer un changement.

Veuillez souligner que cette séance se rapporte au changement. Il s'agit de faire des changements, qu'ils soient petits et grands, qui permettent d'améliorer la vie au sein de la communauté tout en travaillant les uns avec les autres, en faisant preuve de respect, quel que soit leur statut traditionnel.

Clôturez la séance en faisant le résumé des points essentiels donnés ci-dessous.

### POINTS ESSENTIELS

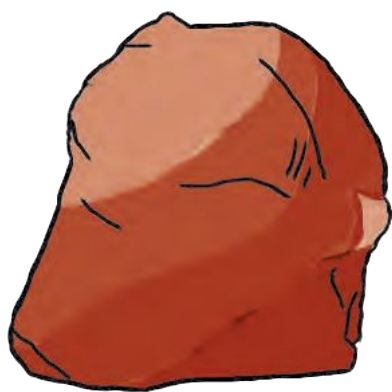
- Les êtres humains plaident en faveur du changement et utilisent leurs compétences et connaissances pour transformer l'environnement qui les entoure, pour changer les relations et le mode de communication.
- Ceci signifie que nous pouvons aussi changer nos communautés pour le mieux en apprenant de nouvelles compétences pour mieux communiquer, pour reconnaître notre propre valeur et celle des autres.
- Nous apprenons au sujet des relations équitables au sein du foyer afin de pouvoir changer/améliorer nos communautés et notre santé!



Bois



Chaise



Argile



Poêle en argile

### 11<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : *Obstacles au changement : demandes divergentes*

*Il s'agit d'un jeu qui illustre le décalage entre le pouvoir des uns et des autres dans la prise de décision compte tenu des informations et des connaissances dont disposent les uns et les autres.*

### OBJECTIFS

- Démontrer les demandes divergentes des membres du foyer et de la société;
- Illustrer comment ces demandes divergentes peuvent immobiliser une personne; et
- Envisager comment les rôles et les responsabilités peuvent être partagés dans l'intérêt du changement.



## 15<sup>ème</sup> SEMAINE - TRAVAILLER POUR LE CHANGEMENT

### DÉMARCHE

#### Introduction

Demandez aux participants de se tenir debout en formant un cercle et de fermer les yeux. Demandez-leur maintenant de se balancer doucement de l'avant vers l'arrière sur leurs pieds, en déplaçant le poids du corps vers les orteils, et puis doucement vers les talons. Si vous sentez que vous allez tomber, retrouvez votre équilibre et essayez à nouveau. Montrez-leur le mouvement qu'ils doivent faire et veuillez le leur expliquer: «Avant, arrière»...

Au bout de quelques minutes, arrêtez le jeu et demandez-leur : Qu'avez-vous ressenti? Si nécessaire, stimulez la conversation en leur demandant: «Avez-vous eu peur? Étiez-vous mal à l'aise?».

Animez une brève conversation sur ce que l'on ressent lorsque l'on perd l'équilibre ou se sent instable sur ses jambes.

Posez aux participants les questions suivantes :

- N'avez-vous jamais eu le sentiment, dans votre vie quotidienne, de perdre l'équilibre?
- Pouvez-vous me donner un exemple? Veuillez partager quelques réponses données par les participants.

Veuillez souligner que vous vous sentez parfois instable/perdez l'équilibre car vous faites face à de nombreuses demandes, comme au domicile, au travail, de la part de votre famille et vos amis...

#### Réflexion

Posez aux participants les questions suivantes :

- Quelles sont les demandes auxquelles les jeunes épouses font face quotidiennement?
- Quelles sont les demandes imposées par d'autres membres du ménage? (Par exemple, faire le linge, cuisiner, allaiter le bébé, faire du petit commerce)
- Quelles sont les demandes imposées par d'autres membres de la communauté/les voisins?

Demandez brièvement à un volontaire de se tenir au centre de la pièce et de jouer le rôle de l'épouse. Demandez aux autres participants d'interpréter le rôle des membres de la famille et de la communauté ou des symboles du travail domestique (par exemple, balai, serpillère, marmite) et des autres typiques au travail (par exemple, le petit commerce). Ils le tirent vers eux de toutes parts, comme par exemple, par les mains, les jambes, etc. D'autres participants les regardent.

Dites aux participants: «Tirez» et demandez-leur de tirer doucement, tous en même temps. Dites aux participants : «Ne bougez plus!» et chacun d'eux doit se tenir immobile et rester dans la position où il se trouve. Demandez au groupe de regarder la scène avant de retourner à leur place.

## 15<sup>ème</sup> SEMAINE - TRAVAILLER POUR LE CHANGEMENT

### Discussion

Demandez au volontaire qui se trouve au centre de la pièce :

- Qu'avez-vous ressenti en vous trouvant dans une telle position?
- Avez-vous subi beaucoup de pressions? du stress?

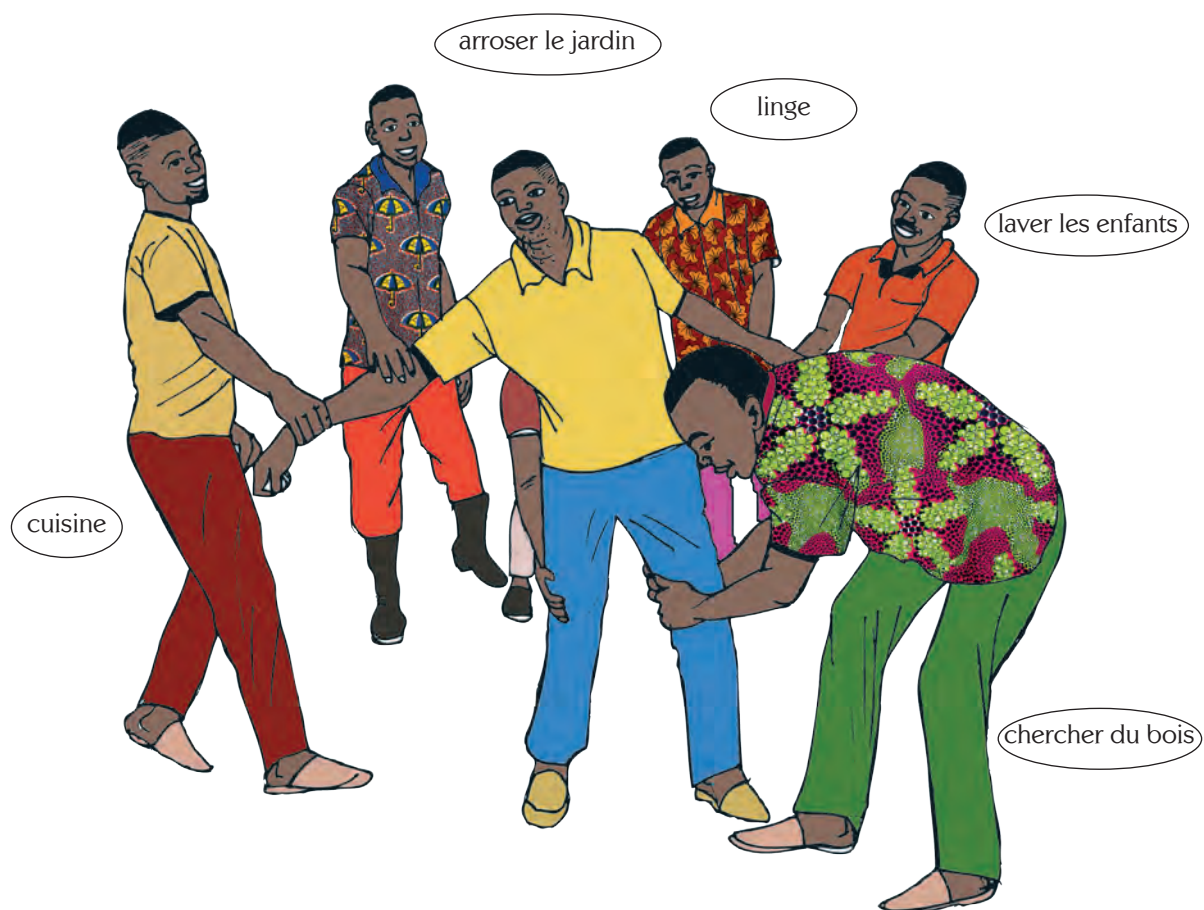
Demandez au reste du groupe :

- Qu'avez-vous ressenti en le tirillant avec le reste du groupe? (Est-ce que vous vous trouviez en position de pouvoir?)
- Qu'est-ce que cette scène révèle au sujet de la vie quotidienne d'une femme? Que pouvons-nous faire à ce sujet?

### Application

Entamez une discussion sur les multiples demandes/responsabilités des femmes et soulignez que les demandes sont tellement nombreuses qu'il est difficile qu'elles se soucient de leur santé. Essayez de trouver des réponses aux questions suivantes :

- Qu'arrive-il à l'allaitement et à l'alimentation des jeunes enfants lorsque l'épouse fait face à autant de demandes?
- Qu'advient-il de ses capacités à penser à l'avenir? Qu'en est-il de l'opportunité de s'amuser?





## 15<sup>ème</sup> SEMAINE - TRAVAILLER POUR LE CHANGEMENT

### Répétition - Agir ensemble pour le changement

Revenez à l'Étape 3

Toutes les «tâches journalières» doivent reprendre les mains de la femme et commencer à tirer. Mais cette fois, les personnes qui les observent représentent les autres au sein du ménage ou de la communauté (par exemple, le père, le fils aîné) et peuvent décider d'enlever une tâche. Pour le faire, il doit annoncer qui il est et qu'est-ce qu'il va faire pour rendre la vie de la femme plus facile. Par exemple, il dit «Je suis son mari et je vais aller chercher l'eau pour elle quand je pars au champ» ou «Je suis son fils et je vais balayer la cour» et il prend la personne qui fait la représentation du besoin de chercher de l'eau/balayer la cour.

Ensemble, veuillez résumer les observations en essayant de répondre à la question suivante : Quelle leçon pouvons-nous tirer de cet exercice?

Clôturez la séance en faisant le résumé des points essentiels donnés ci-dessous.

#### POINTS ESSENTIELS

- Les femmes sont très occupées. Elles doivent travailler dans les champs ou pour gagner de l'argent, s'occuper des enfants et des malades, faire la cuisine, le ménage, etc.
- Par conséquent, si les femmes doivent faire tout à la maison, sans l'aide du mari, elles manquent souvent de temps pour cuisiner comme il se doit, prendre soin d'elles-mêmes pendant la grossesse et lorsqu'elles allaitent et garantir une alimentation saine aux enfants. Ceci signifie que le statut nutritionnel des femmes et de la famille toute entière subit un préjudice. Par ailleurs, elles manqueront de temps pour faire leurs propres projets comme par exemple travailler en dehors du foyer et profiter de leur vie.
- La contribution et l'exemple du père concernant les tâches ménagères peuvent contribuer positivement au développement de ses enfants et à la vie de sa femme.
- Pour protéger notre santé et créer une communauté plus équitable, nous devons changer quelques-unes de nos habitudes communes et nous soutenir les uns les autres.

---

### 12<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : Le nœud humain

#### OBJECTIFS

- Permettre aux participants d'expérimenter leur appréciation de ce qu'ils ont ressenti durant les dernières semaines; et
- Partager ce qu'ils ont senti lors de nouvelles découvertes.

#### DÉMARCHE

Demandez aux participants de se mettre debout et de former un cercle de 7 à 10 personnes (vous pouvez constituer plusieurs cercles si nécessaire). Chaque participant tend les mains vers le centre de son cercle et saisit la main de deux autres personnes.



## 15<sup>ème</sup> SEMAINE - TRAVAILLER POUR LE CHANGEMENT

Demandez à chacun d'échanger des pensées positives avec les personnes du cercle dont il tient les mains.

Après l'échange de pensées positives de tous les participants, dénouez le nœud tout en continuant à se tenir par les mains les uns des autres. Vous pouvez vous retrouver avec un simple cercle qui sera complètement imbriqué ou plus de cercles qu'il en avait au début de l'exercice. Une fois que les cercles seront reconstitués, dites aux participants de partager ce qu'ils ont appris.

### RÉSUMÉ GÉNÉRAL

Avant de terminer la séance, demandez aux participants de faire un petit rappel de toutes les grandes leçons des 15 semaines de «Cultivons les Relations». Demandez aux participants de donner des exemples et guidez-les à faire les liens entre les quatre grands thèmes, à savoir :

- Premier mois - L'importance de la communication, les obstacles à la communication, et comment nous pouvons communiquer mieux ensemble.
- Deuxième mois - Les normes sociales liées au genre, division du travail entre les genres, les différences en perceptions entre les genres, et comment ces concepts peuvent influencer la nutrition.
- Troisième mois - Reconnaître les relations de pouvoir, les types et domaines/sources de pouvoir, et comment on peut utiliser notre pouvoir personnelle pour favoriser le changement.
- Les dernières trois semaines - Comment on peut agir ensemble avec une communication assurée, pour le changement.

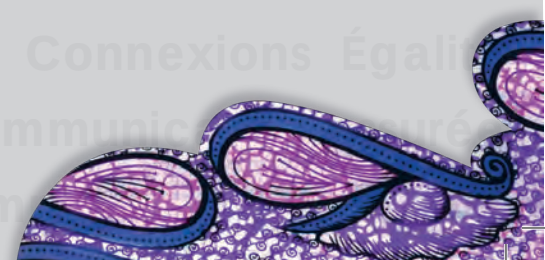
La semaine prochaine, nous allons nous réunir tous ensemble pour une dernière fois, nous allons travailler ensemble pour les changements qui peuvent améliorer notre santé, notre bien-être, et ceux de nos enfants.

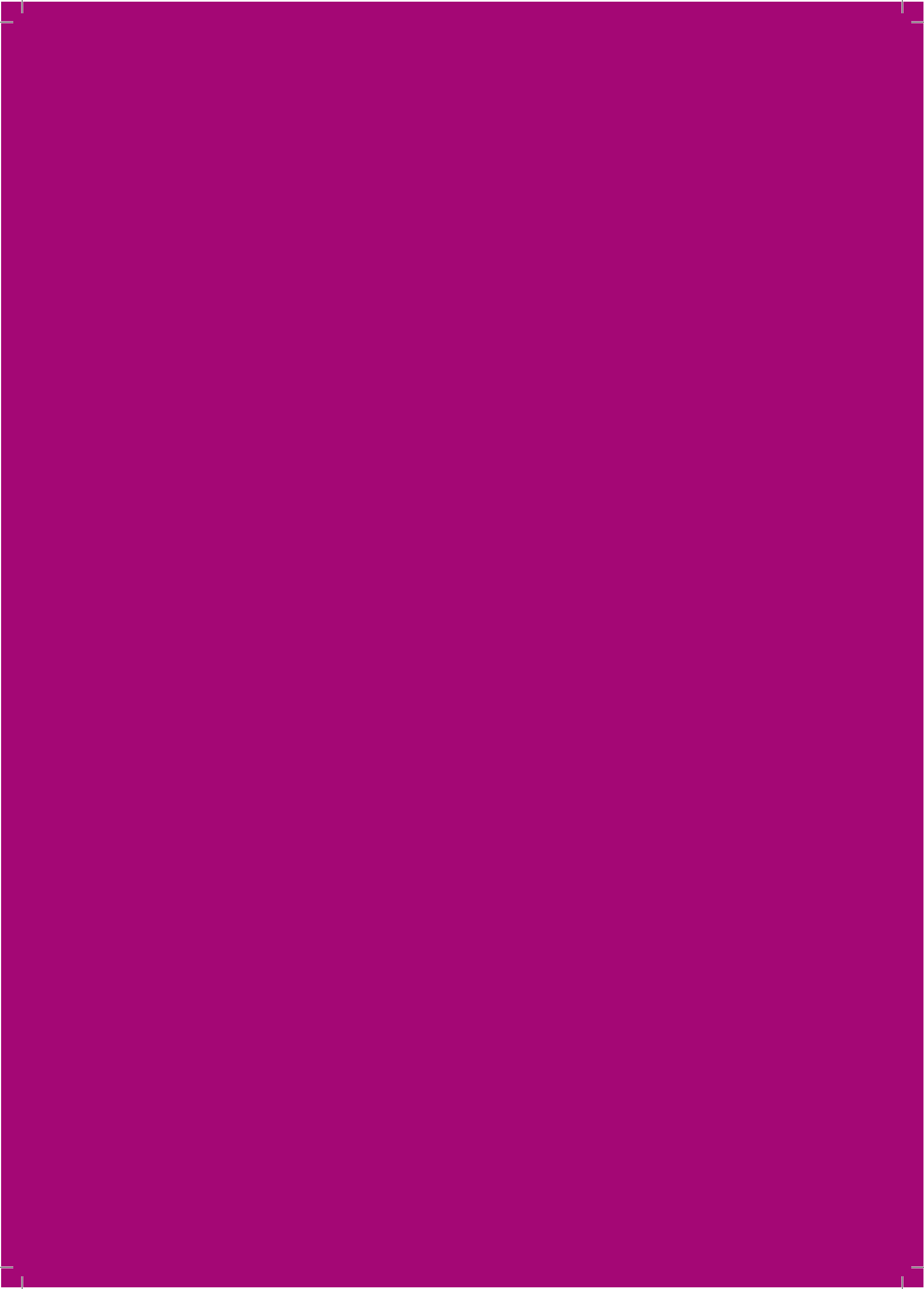
### FIN DE SÉANCE

Terminez la séance en demandant à tous les participants de se déplacer et de se saluer les uns les autres.



# SÉANCE MIXTE 4







## SÉANCE MIXTE 4<sup>1</sup> (16<sup>ème</sup> semaine)

### NOTES À L'INTENTION DES FACILITATEURS

Il s'agit de la dernière séance mixte et il est important de consolider les leçons apprises au cours de la formation et de mesurer le changement.

Dans les blocs 3 et 4, les participants ont pratiqué comment agir/se comporter différemment. Au cours de cette séance, ils peuvent appliquer ces aptitudes en quittant le confort de leur groupe de pairs, lorsqu'ils travaillent avec un groupe dont les membres sont du genre, d'âge ou statut différent.

Il existe deux principales activités. L'une d'elle vise à pratiquer de façon approfondie une attitude assurée avec des membres de différents groupes. L'autre activité consiste à organiser des groupes de discussion visant à identifier les leçons tirées de cette formation. Les facilitateurs doivent tenter d'enregistrer les réponses en prenant des notes car celles-ci peuvent être utilisées par la suite pour les rapports d'évaluation.

### OBJECTIFS

- Consolider les séances d'apprentissage sur la nutrition et le genre;
- Pratiquer une attitude et communication assurée en dehors des groupes des pairs; et
- Évaluer les changements relatifs aux comportements personnels, relationnels et communaux.

| Semaine et Thème                                     | Activité                                                        | Durée  | Page |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------|------|
| Semaine 16<br>Travailler ensemble pour le changement | 1. Exercice d'équilibre                                         | 45 min | 135  |
|                                                      | 2. Essayons de le faire différemment                            | 45 min | 137  |
|                                                      | 3. Revue de l'apprentissage : trouver les preuves du changement | 45 min | 141  |
|                                                      |                                                                 |        |      |

### 1<sup>ère</sup> ACTIVITÉ : Exercice d'équilibre

*Il s'agit d'un jeu et d'une séance de discussion*

### MATÉRIEL

Pour la Séance qui se tient au village: un ensemble de pierres (ou briques) qui sont suffisamment grosses pour servir de pierres de gué (il en faudra une quinzaine).

1 «Dans ce document, l'emploi du féminin dans les Bloc 1 & 3 et l'emploi du masculin dans le Blocs 2 & 4 pour désigner des personnes ne vise qu'à alléger le texte et à éviter le langage sexiste et discriminatoire. Par conséquent, les termes employés pour désigner des personnes doivent être entendus au sens générique. Ils ont à la fois la valeur du féminin et du masculin».



## SÉANCE MIXTE 4 (16<sup>ème</sup> semaine)

Pour la Séance qui se tient en salle : des feuilles des papiers pour représenter les pierres et du scotch pour les coller au sol.

### DÉMARCHE

Posez les pierres/feuilles sur le sol, à des intervalles assez grands les unes des autres, en formant une ligne courbe, de sorte qu'il soit un peu difficile de marcher sur ces pierres/feuilles.

Demandez aux participants, un par un, de sauter d'une pierre à l'autre, sans poser les pieds au sol.

Passez en revue ce qui vient de se passer. Posez aux participants les questions suivantes : Que s'est-il passé? Était-ce facile? Quel était le défi qui a été posé?

Demandez aux participants d'imaginer ce qui suit : Ces pierres se trouvaient dans un plan d'eau profond et vous ne pouvez apercevoir que leur extrémité alors que vous devez vous rendre d'un bord à l'autre.

Posez aux participants les questions suivantes :

- Pourriez-vous trouver facilement votre équilibre?
- Qu'est-ce qui a changé?

Laissez les participants s'exprimer brièvement puis posez-leur la question ci:

- Qu'avez-vous besoin de faire afin de trouver votre équilibre et traverser un plan d'eau profond, d'une pierre à l'autre?





## SÉANCE MIXTE 4 (16<sup>ème</sup> semaine)

### NOTES A L'INTENTION DES FACILITATEURS

Traverser le plan d'eau n'est pas lié aux compétences (tous les participants ont réussi à sauter d'une pierre à l'autre).

C'est plutôt une question d'attitude. Vous devez surmonter votre peur de tomber, l'incertitude liée à accomplir la tâche, et la peur de l'échec.

Entamez une discussion au sujet de l'attitude. Certaines tâches n'exigent pas du tout autant de compétences mais plutôt une bonne attitude. Les participants doivent exprimer leurs sentiments liés à certaines actions.

Demandez aux participants :

- Comment est-ce que l'exercice est semblable à cet apprentissage sur la nutrition et le genre?

Clôturez la séance en faisant un résumé des points essentiels donnés ci-dessous.

### POINTS ESSENTIELS

- Apprendre à mettre en œuvre des changements, transformer les relations, décider de faire les choses différemment - tout est question d'attitude!
- Ceci signifie qu'entreprendre ces actions peut être un peu effrayant. Votre femme ou votre mari peut vous intimider mais vous avez appris que vous en êtes capable.
- Et lorsque vous réussirez, vous aurez le sentiment d'avoir accompli quelque chose.
- C'est seulement de cette façon que les choses peuvent changer.

### 2<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : *Essayons de le faire différemment*

*Il s'agit d'un jeu de rôle rapide sur la confiance en soi.*

### OBJECTIFS

- Pratiquer une communication assurée; et
- Identifier les facteurs qui favorisent ou limitent la confiance en soi.

### DÉMARCHE

Expliquez aux participants que cet exercice va leur apprendre, à eux tous, à s'exprimer à l'aide de leur voix, leur expression corporelle et faciale, comme, par exemple, dans l'exercice :

«J'apprécie votre aide mais j'aimerais que vous le fassiez différemment/d'une autre façon» ou bien «essayons de le faire différemment».



## SÉANCE MIXTE 4 (16<sup>ème</sup> semaine)

Les facilitateurs doivent travailler avec les participants afin de les aider à trouver une façon de dire NON avec respect et d'une manière assurée. Essayez de trouver des mots et des phrases localement acceptables.

Rappelez aux participants les étapes suivantes qui concernent la communication assurée et confiante, en :

- Expliquant 'C'est quoi le problème actuel';
- Expriment 'comment vous vous sentez par rapport au sujet';
- Expliquant 'ce que vous comprenez de la perspective de l'autre personne et de ses besoins';
- Expriment 'comment vous voudriez que les choses changent'.

Demandez aux participants de se répartir en petits groupes de 3 ou 4 dont chacun des membres provient des différents groupes de pairs. Chacun des groupes devrait comporter au moins une jeune femme, un père et une vieille personne (homme ou femme). Chaque groupe doit former un cercle.

Expliquez aux participants que cet exercice comporte un certain nombre de scénarios que les groupes doivent interpréter tous, avec l'acteur principal refusant quelque chose et exprimant son désaccord tout en expliquant ses raisons.

Racontez-leur quelque chose pour illustrer ce que vous voulez dire, comme par exemple :

- a. La grand-mère tient le bébé. Elle veut lui donner de l'eau de riz. La mère veut pratiquer l'allaitement exclusif. Que va faire le père? Demandez aux groupes de jouer cette scène et de pratiquer comment dire «non» et d'expliquer leur refus. Offrez ensuite d'autres scénarios, par exemple :
- b. Un père a promis la main de sa fille de 15 ans à un voisin. La jeune fille ne veut pas se marier. Que disent la mère et la belle-mère/beau-père?
- c. L'enfant refuse de manger des légumes verts. Il veut uniquement du riz et de la viande. Que disent les parents? Expliquez aux participants la nécessité/l'utilité de manger des légumes.
- d. La jeune mère enceinte sert le repas. Elle prend une assiette qui ne contient que du riz. Protestez et dites-lui qu'elle doit manger d'autres aliments qui doivent être retirés des autres assiettes.
- e. La belle-mère veut nourrir le jeune enfant avec ses mains mais elle ne les a pas lavées alors que la mère de l'enfant veut que sa belle-mère se lave les mains avant de nourrir le bébé. Le père défend sa mère. Comment la jeune femme peut-elle faire valoir son point de vue?
- f. Une mère de trois enfants aimerait pratiquer la planification familiale. Elle se sent très fatiguée et craint de ne pouvoir nourrir ses enfants correctement. Elle veut en discuter avec son mari. Comment peut-elle s'y prendre pour le convaincre?
- g. Un mari vient de vendre les récoltes commerciales. Il gère les dépenses familiales. Un mari qui est un chauffeur de taxi, vient de gagner de l'argent avec son taxi. Il gère les dépenses familiales. Sa femme aimerait participer à la planification financière. Comment la femme peut-elle faire valoir son point de vue au sujet des dépenses et des aliments nutritifs?



## SÉANCE MIXTE 4 (16<sup>ème</sup> semaine)

- h. Un homme est en train de prendre soin de son bébé. Son ami arrive et commence à le taquiner pour ce comportement «féminin». Le père veut le convaincre d'accepter que ce comportement puisse être aussi masculin. Comment peut-il s'y prendre pour le convaincre?
- i. La femme veut planter un papayer dans son jardin pour avoir des fruits à donner au jeune enfant alors qu'elle n'est pas la propriétaire de la terre. Elle veut en discuter avec son mari. Comment peut-elle s'y prendre pour le convaincre?
- j. La femme veut commencer un micro-jardin dans la cour pour avoir des légumes à donner au jeune enfant alors qu'il n'y a pas beaucoup d'espace disponible. Elle veut en discuter avec son mari. Comment peut-elle s'y prendre pour le convaincre?
- k. La famille élève des poules et la femme veut garder la plupart des œufs pour les donner à manger à leur jeune enfant. Son mari veut les vendre ou les garder pour produire d'autres poules à vendre. Elle veut en discuter avec son mari. Comment peut-elle s'y prendre pour le convaincre?

Passez en revue l'exercice en demandant aux participants de décrire comment ils ont utilisé leurs expressions corporelles et faciales pour être fermes. Que s'est-il passé au niveau de la voix?



Assurez-vous que les conseils suivants soient mentionnés :

- Restez calmes et gardez la maîtrise de vous-mêmes (ne criez pas, ne gémissiez pas).
- Cherchez à établir un contact direct (ne baissez pas la tête, n'évitez pas le regard).
- Tenez-vous droit et tenez-vous fermement sur les deux jambes.
- Parlez d'une voix claire et forte.

## SÉANCE MIXTE 4 (16<sup>ème</sup> semaine)

Posez aux participants les questions suivantes :

- Qu'est-ce qui peut vous aider à vous exprimer et faire valoir vos sentiments et prouver que votre idée est meilleure?
- Comment soutiendrez-vous les jeunes mères pour qu'elles expriment clairement ce qu'elles savent?

Clôturez la séance en faisant un résumé des points essentiels donnés ci-dessous.

### POINTS ESSENTIELS

- La communication assurée commence avec la confiance en soi et l'acceptation du fait que nous avons tous le droit d'être écoutés.
- Pour pratiquer la communication assurée, il faut rester calme, avoir confiance en soi, et utiliser le corps et l'expression faciale pour être fermes.
- La communication assurée est soutenue durant une discussion par l'écoute respectueuse et une compréhension des opinions des autres.
- En utilisant la communication assurée pour expliquer nos besoins et désirs, on peut accélérer le processus de changement au sein de notre famille ou de notre communauté.





## SÉANCE MIXTE 4 (16<sup>ème</sup> semaine)

### 3<sup>ème</sup> ACTIVITÉ : *Revue de l'apprentissage : trouver les preuves du changement*

#### OBJECTIFS

- Établir des indicateurs clairs de l'apprentissage; et
- Identifier les zones de changement et le soutien nécessaire pour un changement supplémentaire.

#### DÉMARCHE

Demandez aux participants de former des groupes de 5 personnes au maximum. Vous pouvez compter jusqu'à 5 ou bien utiliser un critère pour constituer les groupes de cinq membres.

Expliquez aux participants que l'objectif de cette activité consiste à souligner ce qu'ils ont appris d'utile et à comprendre comment nous savons que nous avons appris quelque chose.

Donnez un exemple pour expliquer de façon plus approfondie. Posez aux participants les questions suivantes :

- Quels changements sur vous (en vous-même) avez-vous remarqués depuis le début de cet apprentissage?, et
- Quels changements avez-vous remarqués dans/sur les relations que vous avez avec les autres?

Laissez les participants s'exprimer brièvement. Choisissez une réponse et posez-leur les questions suivantes :

- Comment savez-vous que ces changements se sont produits? Et
- Quelle en est la preuve?

Expliquez aux participants ce que vous entendez par évidence ou preuve. Par exemple : Faire les choses différemment; S'adresser différemment aux autres; Changements visibles dans la façon de faire les choses.

Demandez aux participants de travailler en groupes et expliquez-leur la tâche suivante :

- a. Recueillez des exemples des leçons tirées/ce qu'ils ont trouvé utile/ce qui a changé suite à cette formation.
- b. Dans chaque cas, posez-leur les questions suivantes : Comment savez-vous que cet apprentissage s'est produit? Quelle est la preuve/l'évidence d'un tel apprentissage?».

Accordez aux participants près d'une vingtaine de minutes pour l'accomplissement de cette tâche.



## SÉANCE MIXTE 4 (16<sup>ème</sup> semaine)

### NOTES A L'INTENTION DES FACILITATEURS

Les discussions de groupe et la réflexion sur les avantages offerts par cette formation sont tout aussi importantes que la liste des leçons tirées/apprises et les preuves. Passez de groupe en groupe et surveillez le déroulement de l'exercice. Si les participants ont d'autres idées et la discussion est animée, ne les interrompez pas. Accordez-leur plus de temps si nécessaire.

Passez en revue ce qui vient de se dérouler en demandant à chaque groupe de citer une leçon qu'il a apprise et de donner une preuve. Faites ceci en passant d'un groupe à l'autre. Rappelez aux participants d'écouter attentivement et de ne pas répéter ce que les autres ont dit. Ils doivent ajouter de nouvelles idées à la liste!

#### Activité optionnelle

Jouez un jeu rapide énergisant, comme «le vent souffle».

Demandez à tous les participants de s'asseoir en cercle et remerciez-les de leur feedback. Proposez-leur ce qui suit :

«Le temps est venu de se tourner vers l'avenir. À votre avis, quoi d'autre doit se produire afin de créer des communautés en meilleure santé, pour garantir le respect des femmes et une meilleure communication?».

Demandez aux participants de discuter brièvement avec la personne assise près d'eux, puis écoutez les suggestions pour l'avenir et prenez des notes.

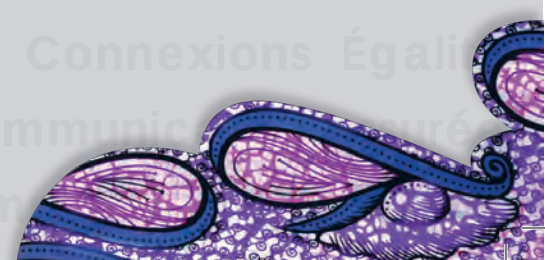
### FIN DE SÉANCE

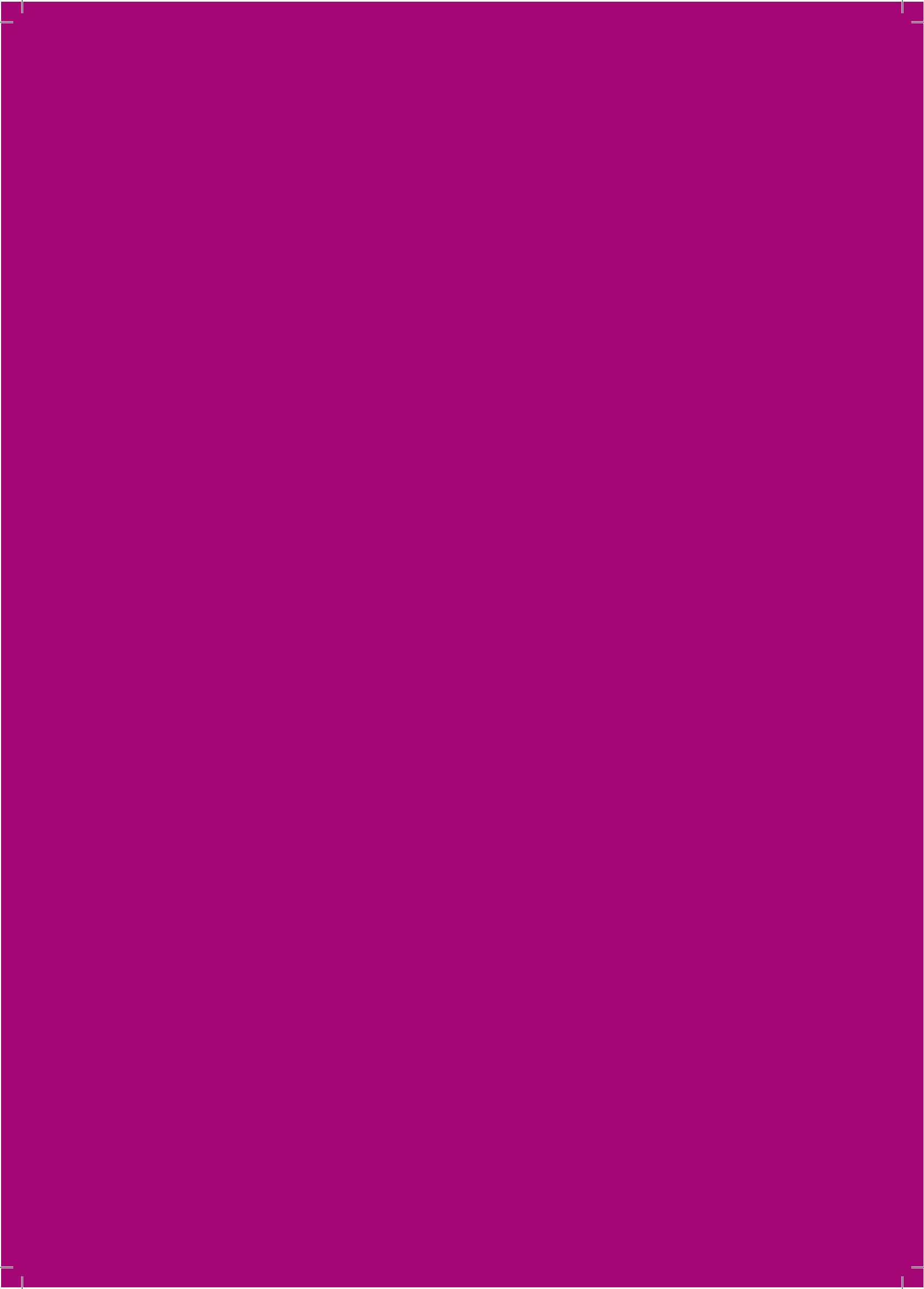
Clôturez la séance avec une «accolade» (voir la première séance mixte).





# JEUX ET ACTIVITÉS DYNAMISANTES





## JEUX ET ACTIVITÉS DYNAMISANTES

| Sujet                                                | Activité                        | Durée                   | Page |
|------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------|------|
| Créer des groupes                                    | 1. Partir en voyage             | 5-10 minutes<br>chacune | 140  |
|                                                      | 2. Comptez                      |                         | 141  |
|                                                      | 3. Files d'attente              |                         | 141  |
|                                                      | 4. Abri anticyclones            |                         | 141  |
| Renforcer la coopération<br>et la cohésion de groupe | 1. Images de Puzzle             | 5-10 minutes<br>chacune | 141  |
|                                                      | 2. Toile d'araignée             |                         | 142  |
|                                                      | 3. Traverser                    |                         | 142  |
|                                                      | 4. Tir à la corde               |                         | 142  |
| Jeux dynamisants                                     | 1. Parties du corps humain      | 5-10 minutes<br>chacune | 143  |
|                                                      | 2. Qui est le leader?           |                         | 143  |
|                                                      | 3. Miroirs                      |                         | 143  |
|                                                      | 4. Pluie fine                   |                         | 143  |
|                                                      | 5. Ne faites pas ce que je fais |                         | 143  |
|                                                      | 6. Patate chaude                |                         | 144  |
|                                                      | 7. Crier, Chanter, Murmurer     |                         | 144  |

### Créer des groupes

#### NOTES A L'INTENTION DES FACILITATRICES

Utilisez les mini-jeux suivants pour créer des groupes de façon semi-aléatoire pour les activités. Comptez le nombre de participantes présentes avant de leur demander de former des groupes. Essayez de faire en sorte que la taille du groupe corresponde au nombre de participantes. Par exemple, si vous avez vingt participantes, créez des groupes de quatre ou cinq personnes. Veillez à ce que les groupes accueillent les participantes laissées en dehors des groupes contenant le nombre exact de participantes prévu.

#### 1. Partir en voyage

Demandez aux participants de marcher librement. Dites-leur que tout le monde part en voyage, et partira à bord de véhicules de taille différente. Expliquez-leur que vous direz un numéro et que les participants doivent rejoindre le groupe correspondant à ce numéro. Dites un numéro à haute voix (par exemple, « cinq! »). Attendez que les groupes soient créés. Demandez à tout le monde de se tenir debout et de se rapprocher comme s'ils étaient dans un véhicule. Décrivez la route et demandez aux participants de réagir en fonction de la situation. Par exemple, dites « la route a des bosses! » (Tout le monde saute), ou « Il y a un virage serré à gauche! » (Tout le monde se penche vers la gauche).



## JEUX ET ACTIVITÉS DYNAMISANTES

Enfin dites « Vous êtes arrivés. » Tout le monde marche de nouveau librement jusqu'à ce que vous annonciez le numéro suivant. Arrêtez le jeu après environ trois véhicules, remerciez les participants.

### 2. Comptez

Demandez à toutes les participantes de se mettre debout en cercle. Choisissez le nombre de groupes que vous voulez et demandez-leur de compter. Par exemple, si vous voulez trois groupes, demandez-leur de compter jusqu'à trois. La personne 1 dit « un! » La personne 2 dit « deux! » La personne 3 dit « trois! » La personne 4 dit « un! » Personne 5 dit « deux! » et ainsi de suite.

### 3. Files d'attente

Demandez aux participants de se mettre en longue file selon certains critères. Par exemple, de la personne la plus petite de taille à la plus grande; de celui qui vit le plus près du lieu de la formation à celui qui vit le plus loin; de ceux dont les noms commencent avec un A à ceux dont les noms commencent par Z. Divisez la ligne entre les groupes en fonction de la taille dont vous avez besoin.

### 4. Abri anticyclones

Expliquez qu'il y a un cyclone et que les personnes doivent rapidement aller dans des abris. Cependant, les abris sont si petits que seules cinq personnes peuvent tenir à l'intérieur. Dites aux gens de vite rentrer dans l'abri le plus proche où il reste encore de la place. Trouvez un groupe pour les participantes sans abris.

## Renforcer la coopération et la cohésion de groupe

### NOTES A L'INTENTION DES FACILITATEURS

Utilisez ces mini-jeux pour permettre aux participantes d'apprendre à se connaître, et d'aller dans les groupes habitués à travailler ensemble. Beaucoup de ces groupes peuvent être élargis et adaptés à une activité entière si nécessaire.

### 1. Images de puzzle

Prenez plusieurs images et découpez-les pour obtenir le nombre de pièces égal au nombre de personnes que vous voulez dans un groupe. Choisissez les images que vous découpez soigneusement pour créer les groupes, afin de correspondre au thème de votre activité.

Distribuez les pièces de puzzle au hasard aux participantes. Demandez aux participantes de trouver d'autres personnes qui ont une pièce de la même image. Une fois que les participantes ont trouvé tous les membres de leur groupe, demandez-leur de décrire et de parler de l'image. Cela est recommandé comme une bonne introduction à n'importe quelle session.



## JEUX ET ACTIVITÉS DYNAMISANTES

### 2. Toile d'araignée

Il vous faut une pelote de ficelle ou de laine. Demandez à tous les participants de se mettre debout en cercle. Tenez le bout de la pelote de ficelle et faites-la rouler ou lancez-la à un autre participant de l'autre côté du cercle. Demandez-lui de tenir la pelote pour former une ligne tendue entre les deux, et ensuite faites rouler ou lancez la pelote à un autre participant. Continuez ce processus jusqu'à ce que chaque participant tienne un bout de ficelle et jusqu'à ce que le cercle soit rempli de lignes tendues qui relient tous les participants. Discutez de la manière dont la ficelle vous relie tous. Attirez l'attention sur l'idée que cette toile peut se rompre si une personne lâche la ficelle. Demandez aux participants de décrire la façon dont cet exercice de la toile concerne nos vies réelles. Après un moment, demandez-leur de tous laisser tomber la ficelle. Ramassez légèrement la toile et rembobinez la pelote plus tard.

### 3. Traverser

Demandez à chaque participante de se tenir debout en cercle et d'identifier une personne en face d'elle. Lorsque vous dites « top! » chaque participante doit fermer les yeux et traverser le cercle pour prendre la place de la personne qu'elle a identifiée. Cela peut être un processus désordonné, mais lorsque les participantes se percutent, elles rient souvent. Demandez-leur : « Quel effet cela vous a fait de marcher les yeux fermés? »

### 4. Tir à la corde

Prenez une longue corde solide. Divisez les participants en deux équipes et demandez-leur de faire la queue, les uns en face des autres, à chaque extrémité de la corde. Dessinez une ligne au milieu du sol. Lorsque vous dites « top! » chaque équipe doit essayer de tirer l'autre équipe au-delà de la ligne. Notez qui est le gagnant.

Attachez la corde pour former un cercle. Donnez-la aux participants et demandez-leur de s'asseoir en cercle, en tenant chacun la corde. Lorsque vous dites « top! » les participants doivent tous tirer la corde en même temps tout en essayant de se lever. Parlez de ce qui s'est passé. Demandez-leur: Qu'est-ce que cela montre? Qui est le gagnant? Indiquez que si nous travaillons tous ensemble, personne n'est perdant mais nous pouvons tous être gagnants.

## Jeux dynamisants

### NOTES A L'INTENTION DES FACILITATRICES

Utilisez ces jeux courts à chaque fois que le groupe a besoin d'un petit coup de fouet, pour remobiliser les participantes si elles sont moins attentives. Les jeux de motivation sont particulièrement efficaces lorsque les groupes se réunissent après déjeuner, et en milieu d'après-midi.



## JEUX ET ACTIVITÉS DYNAMISANTES

### 1. Parties du corps humain

Demandez aux participants de se mettre debout en cercle. Dites un numéro et une partie du corps humain, par exemple « cinq coudes! » et demandez aux personnes de se réunir en groupe de cinq avec leurs cinq coudes collés les uns aux autres, au centre. Refaites cette activité avec des parties du corps et des numéros différents.

### 2. Qui est le leader?

Demandez à toutes les participantes de se mettre debout en cercle. Désignez une personne qui sera chargée de deviner qui est le leader. Demandez à la personne qui devine de fermer les yeux. Touchez la tête d'une personne, qui est désormais le leader. Le groupe doit savoir qui est le leader mais pas la personne chargée de deviner. Le leader commence un mouvement répétitif (par exemple, met sa main sur sa tête) que tout le monde autour du cercle imite rapidement. Le leader choisit ensuite un autre mouvement (par exemple, agitez son bras) et encore une fois tout le monde imite son geste. La personne chargée de deviner doit trouver qui est le leader en trois tentatives. Si elle devine correctement, elle peut choisir la personne suivante qui devra deviner. Indiquez qu'il est important que les joueuses ne regardent pas le leader de manière trop évidente, sinon il sera trop facile pour la personne du centre de deviner qui est le leader. Terminez le jeu après trois ou quatre changements de leaders et de personnes qui devinent.

### 3. Miroirs

Demandez aux participants de trouver un partenaire et de se tenir face à face. Expliquez que chaque partenaire sera une personne devant un miroir, l'autre sera l'image que reflète le miroir. Lorsque la personne bouge, l'image du miroir doit faire le même mouvement, comme un reflet. Les mouvements lents sont plus faciles à suivre. Commencez le jeu. Après un moment, demandez aux partenaires de permuter, de manière à ce que la personne jouant devant le miroir devienne le reflet, et vice versa. Remerciez les joueurs et examinez ce qui s'est passé.

Variation: Donnez un thème aux participants pour les aider à penser aux mouvements, par exemple: se brosser les dents, s'habiller ou préparer un repas.

### 4. Pluie fine

Demandez à toutes les participantes de suivre ce que vous faites. Tapez la paume d'une main avec un doigt de l'autre main; puis deux doigts, puis trois, puis quatre et enfin toute la main. Ensuite recommencez (quatre, trois, deux, un).

### 5. Ne faites pas ce que je fais

Demandez aux participants de former un grand cercle. Expliquez-leur que les participants doivent faire ce qu'ils entendent, pas ce qu'ils voient. Par exemple, tapez des mains, mais dites le mot « sifflez! » Les participants doivent siffler, pas taper des mains! Agitez vos bras comme un oiseau, mais dites le mot « rire fort! » Les participants doivent rire fort, pas agiter leurs bras. Commencez le jeu. Faites-le vite avec un côté amusant.



## JEUX ET ACTIVITÉS DYNAMISANTES

---

### 6. Patate chaude

Les participantes se mettent debout ou s'assoient en cercle. Expliquez que vous allez commencer à passer un objet (par exemple, une chaussette ou un morceau de tissu noué) à la personne à côté de vous. Elle le passera à la personne suivante aussi vite qu'elle le peut. Quand vous criez « patate chaude! » la personne qui tient l'objet l'envoie rapidement à quelqu'un de l'autre côté de la pièce, qui essaie de l'attraper et recommence à l'envoyer à d'autres personnes. Plus souvent vous crierez « patate chaude », plus les participantes seront excitées et attentives. Jouez jusqu'à ce que tout le monde soit attentif.

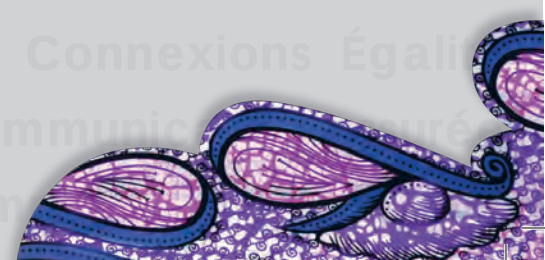
### 7. Crier - Chanter - Murmurer

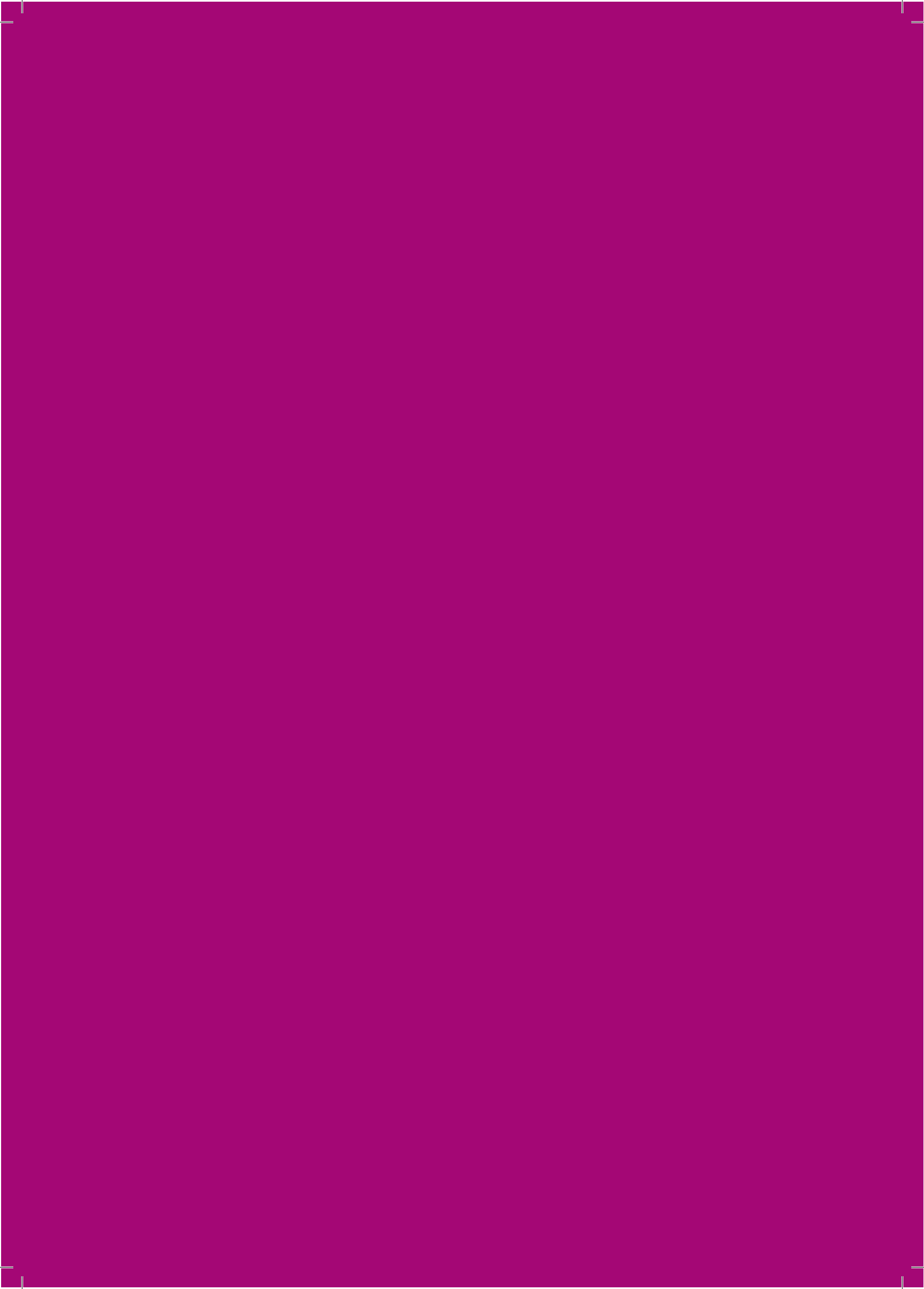
Tous les participants se mettent debout en cercle. Expliquez-leur que vous allez crier le nom d'une personne pendant que vous traversez le cercle pour vous tenir debout à sa place. Elle doit crier le nom d'une autre personne et se déplacer vers sa place. Continuez cela pendant un moment. Pendant le deuxième tour, demandez aux participants de chanter les noms. Pendant le troisième tour, demandez aux participants de murmurer les noms.





# ANNEXES







## Annexe 1

### Points de discussion pour la «Prise de position»

#### Déclarations :

1. Nous enseignons à nos filles et garçons comment se comporter comme il se doit.
2. Les femmes ne peuvent pas être des leaders car elles ne sont pas les chefs de famille.
3. Les femmes enceintes doivent travailler comme d'habitude
4. Les femmes enceintes n'ont pas besoin d'une alimentation spéciale.
5. Si un homme se charge des tâches ménagères, ses voisins se moqueront de lui.
6. Les femmes ne devraient pas prendre la parole devant des personnes en-dehors de la famille.
7. Les femmes n'ont pas besoin de posséder de la terre car leur mari est propriétaire.
8. Une femme ne peut pas avoir une superficie de terre plus grande que celle de son mari.
9. Ce n'est pas le rôle de la femme de décider quels produits agricoles et quels animaux vendre.
10. Les femmes sont incapables de gagner autant que les hommes même si elles essaient.
11. Les femmes doivent être prêtes à travailler sur les terres du mari quand celui-ci le demande.
12. Les femmes sont incapables de prendre des décisions importantes.
13. Les femmes ne peuvent pas être des leaders car elles ne peuvent pas prendre de décisions importantes.
14. Une femme doit faire passer les besoins de son mari avant les siens.
15. Il est normal que le mari décide comment dépenser l'argent de la vente des cultures de rentes.
16. Il est de la responsabilité de l'homme de subvenir aux besoins de la famille.
17. Si les femmes gagnaient plus que les hommes, elles ne respecteraient pas leur mari.
18. Un homme est en droit de frapper sa femme s'il pense qu'elle lui a manqué de respect.
19. Seuls les hommes sont capables de gérer les problèmes sérieux.
20. La planification familiale pousse les femmes à l'infidélité.
21. Les personnes âgées sont peu disposées à changer leurs habitudes.
22. Les personnes âgées ne peuvent pas travailler dans les champs et ne contribuent pas économiquement à la vie de notre village.

#### Exemples des questions de discussion pour les déclarations

Les femmes sont incapables de gagner autant que les hommes même si elles essaient.

- Pourquoi pensez-vous que les femmes sont moins capables que les hommes de gagner leur vie?
- Connaissez-vous des femmes qui réussissent à gagner leur vie? (même en dehors de la communauté)
- Est-ce qu'il y a des raisons inhérentes au fait d'être une femme? Ou s'agit-il de facteurs imposés par la société?
- Est-il possible de changer cet état de fait?
- Les femmes devraient être prêtes à travailler sur les terres du mari quand celui-ci le demande.



## Annexe 1

- Pourquoi les femmes devraient-elles toujours être disponibles pour travailler sur les terres du mari?
- Les femmes ne sont-elles pas capables de contrôler la façon dont elles passent leur temps?
- Que se passe-t-il si elle a déjà beaucoup à faire?
- Est-ce réciproque? Les hommes doivent-ils être disponibles lorsque leurs femmes ont besoin d'aide? (à la maison, au jardin, etc.)

Les femmes sont incapables de prendre des décisions importantes (car elles ne contrôlent pas l'argent).

- Même si les femmes ne contrôlent pas l'argent, est-ce que cela signifie qu'elles ne peuvent pas prendre de décisions importantes? Pourquoi?
- Une femme devrait-elle avoir le droit de contribuer aux décisions l'affectant elle et sa famille, quel que soit le montant qu'elle contrôle?
- Est-ce que la femme a aussi les connaissances et les bonnes idées pour contribuer aux bons choix?
- Est-il possible de changer cette perception?

Les femmes ne peuvent pas être des leaders car elles ne peuvent pas prendre de décisions importantes.

- Pourquoi est-ce que l'on pense qu'une femme est moins capable de prendre des décisions importantes?
- Pouvez-vous penser à des moments durant lesquels des femmes ont pris des décisions importantes et correctes?
- Connaissez-vous des femmes occupant un poste de leadership? (communauté, entreprise, gouvernement, groupes religieux, école, etc.) - Si le groupe n'est pas en mesure d'offrir d'exemples, citez des exemples.
- Les femmes sont-elles vraiment incapables de prendre des décisions importantes ou est-ce juste une croyance détenue par certains?
- Est-il possible de changer cette perception?

Une femme doit faire passer les besoins de son mari avant les siens.

- Les besoins des femmes ne sont-ils pas aussi importants que ceux des hommes?
- Quels pourraient être les effets préjudiciables sur la femme et sa famille si ses besoins viennent toujours en dernier?
- Est-il possible de changer cette perception?
- Une femme doit garder les meilleurs morceaux pour son mari.
- Les besoins des femmes en termes de nutrition ne sont-ils pas aussi importants que ceux des hommes? Dans quelles circonstances sont-ils augmentés?
- Quels sont les effets préjudiciables sur la femme et sa famille si elle et les membres de sa famille mangent toujours en dernier?
- Est-il possible de changer cette perception?



## Annexe 1

La planification familiale pousse les femmes à l'infidélité.

- Qui dit que la planification familiale pousse les femmes à l'infidélité?
- Pourquoi certaines personnes évoquent l'infidélité des femmes quand il s'agit de la planification familiale?
- Connaissez-vous des femmes et des hommes qui font la planification familiale? Sont-ils des mères et pères responsables vis-à-vis leurs enfants?
- Est-il possible de changer cette perception ?

Déclarations au sujet des hommes

Il est normal que le mari décide seul comment dépenser l'argent.

- Pourquoi le mari devrait-il décider seul de la façon de dépenser l'argent?
- Travaille-t-il avec sa femme pour gagner un salaire et subvenir aux besoins de la famille?
- Sa femme ne comprend-elle pas les besoins de la famille qu'elle aide à satisfaire?
- Est-il possible de changer cette perception?

Ce sont les hommes qui nourrissent la famille et subviennent aux besoins de tous.

- Les hommes sont-ils les seuls à subvenir aux besoins de la famille?
- Si les hommes subviennent aux besoins de la famille, que font les femmes?
- Quelle est l'origine de la nourriture consommée hier? Qui a acheté les aliments? Qui a aidé à produire ces aliments?
- Est-il possible de changer cette perception?

Si les femmes gagnaient plus que les hommes, elles ne respecteraient pas leur mari.

- Les maris ne respectent pas leurs femmes car ils gagnent de l'argent? Pourquoi a-t-on cette pensée?
- Les épouses respectent leur mari uniquement parce qu'ils gagnent de l'argent?
- Les époux ont-ils d'autres raisons de se respecter, en dehors de l'idée de celui qui gagne plus?
- Est-ce une question de respect ou de pouvoir?
- Est-il possible de changer cette perception?

Un homme est en droit de frapper sa femme s'il pense qu'elle lui a manqué de respect.

- Pourquoi quelqu'un peut croire qu'il est admissible qu'un homme frappe son épouse/ sa partenaire?
- Pourquoi certaines personnes pensent que c'est une preuve de respect de sa part?
- Aimerez-vous être respecté sous l'effet de la peur plutôt que de gagner le respect par des actes positifs et non violents? (être un bon père et un mari attentionné)
- Est-il possible de changer cette perception?

Si un homme se charge des tâches ménagères, ses voisins se moqueraient de lui.

- Qu'est-ce qui est le plus important, le bien-être de la famille ou le jugement de vos voisins?
- Il n'est pas honteux pour une femme d'aider son mari, pourquoi est-il donc honteux pour un mari d'aider sa femme à son tour?
- Est-il possible de changer cette perception?



## Annexe 1

Seuls les hommes sont capables de gérer les problèmes importants.

- Pourquoi les gens pensent que les femmes ne peuvent pas gérer les problèmes sérieux?
- Connaissez-vous des femmes qui ont dû faire face à des problèmes sérieux?
- Est-il possible de changer cette perception?

Déclarations au sujet des personnes âgées

Les personnes âgées sont peu disposées à changer leurs habitudes.

- Est-ce vrai? Connaissez-vous des personnes âgées qui se sont adaptées au changement?
- Est-il possible de changer cette perception?

Les personnes âgées ne peuvent pas travailler dans les champs et ne contribuent pas économiquement à la vie de notre village.

- Est-ce vrai? Les personnes âgées ne contribuent-elles pas d'une certaine façon?
- Est-ce que les personnes âgées n'ont pas contribué à faire du village ce qu'il est aujourd'hui?
- Est-il possible de changer cette perception?



## Annexe 2

### Version alternative de «*Division du travail selon le genre*»

#### OBJECTIFS

1. Mieux comprendre comment les tâches domestiques sont réparties entre les membres du foyer et comprendre le point de vue des hommes et des femmes sur ce que constitue le «travail»; et
2. Faire de sorte que le travail dont se chargent tous les membres du foyer soit visible de tous et considéré comme important par les autres.

#### MATÉRIEL

Tableau à feuillets mobiles; plusieurs types de cartes de visualisation de couleur; du ruban adhésif et des marqueurs.

**1. Liste de tâches** - Demandez aux participants d'établir une liste de toutes les tâches effectuées dans le foyer pour subvenir aux besoins de la famille et entretenir le foyer (y compris l'agriculture, le travail rémunéré, le travail domestique et les soins aux enfants et aux personnes âgées). Inscrivez ou dessinez les tâches sur des feuilles de papier distinctes.

**2. Pochettes pour chaque membre de la famille** - Demandez aux participants de nommer tous les membres de leur famille vivant habituellement dans la maison/partageant les repas. Utilisez de cartes de visualisation de couleurs pour créer des «pochettes» ou enveloppes pour chaque membre de la famille. Dessinez ou inscrivez le nom d'un membre de la famille sur chaque pochette. Placez ces pochettes en rang sur la partie supérieure d'une feuille de tableau à feuillets mobiles.

**3. Placement** - Demandez aux participants de placer chaque tâche dans les «pochettes» pour chacun des membres de la famille qui s'acquitte en général de cette tâche. Si plus d'un membre de la famille s'acquitte typiquement d'une tâche, créez une autre feuille de papier portant le nom de cette tâche et placez-la dans la «pochette» des autres membres de la famille.

**4. Décompte** - Lorsque toutes les tâches sont placées dans les pochettes, demandez à un membre de compter toutes les tâches qui se trouvent dans chaque pochette. Inscrivez le nombre total des tâches dans la pochette d'un membre de la famille.

**5. Affichage** - Demandez aux participants de retirer de la pochette les feuilles où sont inscrites les tâches et de les placer verticalement sous chaque nom d'un membre de la famille.

#### Réflexion initiale

Demandez aux participants de décrire le schéma «habituel» qu'ils ont démontré et essayez de trouver des réponses aux questions suivantes :

1. Pourquoi certains membres s'acquittent-ils de plus de tâches que d'autres?
2. Quels sont les membres de la famille qui s'acquittent de tâches génératrices de revenus? (Décompte) Pourquoi? Comment cela affecte-t-il leur autorité au sein de la famille?



## Annexe 2

3. Quels sont les membres de la famille qui ont des tâches liées à la gestion des biens? (Décompte)
4. Quels sont les membres de la famille qui ont des tâches liées aux soins des enfants? (Décompte)
5. Quels sont les membres de la famille qui ont des tâches liées au service communautaire, à la participation aux réunions, etc.? (Décompte)
6. Quelles sont les tâches qui nécessitent plus de temps?
7. Pourquoi est-ce que le travail est réparti de la sorte? Que pensez-vous d'une telle répartition?
8. Ce modèle est-il typique pour tous les membres de cette communauté? Y a-t-il des foyers qui exécutent les tâches différemment? Pourquoi? Que dit-on au sujet des familles qui se chargent du travail différemment?
9. Quelles sont les conséquences pour les membres de la famille (hommes, femmes, personnes âgées et enfants) qui ne s'acquittent pas des tâches qui leur sont attribuées?
10. Quel effet ce modèle produit-il sur le bien-être des différents membres de la famille? – Prenez en compte les activités génératrices de revenus pour les femmes et le sentiment d'avoir contribué/d'être apprécié au sein de la famille.
11. Qu'est-ce qui devrait/pourrait être effectué différemment?

### IMAGE DE SOI

Lorsqu'une personne pense qu'elle contribue de manière considérable/valable au foyer et à la communauté, on sait qu'elle a une bonne estime de soi. Un tel sentiment commence à se développer dès l'enfance. Les filles et les garçons développent leur estime de soi en fonction de la manière dont ils sont traités au sein de leur famille, par d'autres membres de la communauté, à l'école, par les membres du clergé, etc. Les garçons et les filles grandiront en se sentant appréciés et respectés à part égale uniquement si ces entités les traitent comme des individus méritant leur attention, les apprécient lorsqu'ils travaillent bien et les encouragent en les aidant à surmonter les difficultés.

### POINTS ESSENTIELS

- Il existe une grande inégalité dans de nombreux foyers. Par conséquent, certaines personnes sont désavantagées par rapport à d'autres et la discrimination se produit souvent en fonction du genre.
- Il convient d'aborder, explorer et discuter des problèmes d'exclusion sociale et d'injustice.
- Les femmes et les filles bénéficient souvent de moins de temps libre que les hommes et les garçons, ce qui a des répercussions sur leur éducation, leurs opportunités de gagner leur vie et leurs loisirs. Ceci affecte par la suite leur estime de soi, leur respect de soi et leur santé.
- Les femmes et les filles contribuent de manière significative à la vie de la famille et doivent être reconnues pour un tel rôle et avoir droit au même respect et aux mêmes opportunités que leurs homologues masculins.



## Annexe 3

### Le pouvoir et l'autonomisation : quel lien?<sup>1</sup>

- L'autonomisation est liée à un gain de pouvoir.
- L'autonomisation est un processus de changement aussi bien personnel que collectif.
- L'autonomisation ne peut pas être octroyée par quelqu'une d'autre.
- L'autonomisation est une affaire relationnelle.
- L'autonomisation est liée à la démarche.
  - Pouvoir personnel (conscience des besoins et intérêts personnels qui augmentent la confiance en soi)
  - Pouvoir collectif (s'organise collectivement et de manière autonome)
  - Pouvoir d'agir (se mobilise pour transformer les relations, les structures et les institutions qui les limitent)

#### Pouvoir personnel (PROPRE ou INTERIEUR)

Ce pouvoir se rapporte à notre estime et image de soi. Il s'agit du pouvoir lié à la connaissance de nos points forts et de nos faiblesses, au fait d'avoir confiance en nos compétences et de comprendre le sens de la dignité que nous en tirons. Ce type de pouvoir nous offre de l'espoir en l'avenir et nous donne la force d'agir en vue d'un changement. Cette source peut être la confiance en soi, la foi, l'idéologie ou le sentiment d'avoir une mission.

Les dimensions du «pouvoir intérieur» (pouvoir individuel et collectif)

- Estime de soi
- Impression d'être (un sujet, quelqu'une)
- Identité de groupe

#### Pouvoir collectif (AVEC)

Il est difficile de faire face seules aux difficultés quotidiennes. Le pouvoir collectif découle de nos points forts collectifs. Par exemple :

- Quand nous nous aidons les uns les autres, nous sommes solidaires et reconnaissons que nous pouvons travailler ensemble.
- Les groupes ayant recours à l'action collective pour atteindre un but.
- Le sentiment d'identification ou d'appartenance.

Le pouvoir collectif se fonde sur la capacité d'identifier nos points communs malgré nos différences, et de rechercher des moyens d'agir toutes ensemble.

Le pouvoir d'assistance mutuelle, de solidarité et de collaboration se manifeste quand des groupes travaillent de concert vers un but commun. La source vient des autres êtres humains.

Les dimensions du «pouvoir avec» (pouvoir collectif)

- Capacité de conscience critique collective
- Capacité de l'organisation pour un changement socioéconomique

Impact sur le développement (local, national) en vue d'un changement politique.

---

<sup>1</sup> Murguialday, Vásquez et González. *Un pas de plus : Évaluation de l'impact du genre*. Col·lecció Cooperacció. Barcelone, 2008.



## Annexe 3

### Pouvoir d'agir (POUR ou DE)

Chaque personne possède le pouvoir de faire une différence. Il s'agit du pouvoir d'utiliser ses aptitudes et ses connaissances afin de façonner sa vie et le monde dans lequel nous vivons. Le pouvoir d'agir découle du pouvoir personnel et collectif pour changer/transformer nos relations de pouvoir, revendiquer nos besoins et nos droits. Il y a également le pouvoir qui découle de la capacité d'accomplir quelque chose. Les sources de ce pouvoir sont les connaissances, l'éducation, les compétences ou le talent.

Les dimensions du «pouvoir d'agir» (pouvoir individuel et collectif)

- Capacité, aptitudes compétences (savoir-faire)
- Capacité de développer une conscience critique (savoir critique)
- Capacité d'influence, de changement, de se situer vis-à-vis de ses proches relations
- Avoir (ressources matérielles, naturelles, humaines, etc.)

Ces trois pouvoirs sont importants si nous voulons changer notre vie, nos foyers et nos communautés. Nous avons besoin de reconnaître nos propres capacités et notre pouvoir personnel, d'accepter que nous possédons un pouvoir d'agir et sommes capables d'unir nos efforts (pouvoir collectif) afin de réaliser des progrès et de façonner l'avenir.



## Annexe 4

### ***Quelles sont les influences que le pouvoir des autres a dans notre vie? (Version alternative pour la 4<sup>ème</sup> activité du Bloc 3)***

*Il s'agit d'une activité de réflexion dans de petits groupes.*

#### **OBJECTIFS**

- Réfléchir sur comment les autres influencent de façon positive ou négative notre vie; et
- Développer les capacités des participantes à parler/reconnaître les influences négatives dans les relations de pouvoir.

#### **MATÉRIEL**

En salle (avec les facilitatrices) :

- Tableau de papier à feuilles mobiles (Papier padex)
- Marqueurs

#### **DÉMARCHE**

Séance écrite (En Salle)

Demandez aux participantes de se répartir en 4 ou 5 groupes et donnez à chaque groupe un thème ou une personne avec lequel/laquelle les participantes ont d'étroites relations (par exemple, une belle-mère) ou moins étroites mais qui sont présentes dans leur vie quotidienne (exemple la presse, les voisines).

Demandez aux participantes de réfléchir au sujet du niveau du pouvoir que chacun de leur thème ou personnage ont dans leur vie. Est-ce que ce pouvoir que cette personne ou ce thème a sur nous a une influence positive ou plutôt négative?

Demandez aux groupes de prendre une feuille de padex et de la diviser en 2 colonnes dont une pour les influences positives et l'autre pour les influences négatives. Les participantes devront noter dans chaque colonne les influences que cette personne ou ce thème a sur elles/nous. Ensuite, demandez-leur de choisir parmi une des influences négatives de leur liste et de créer un sketch autour de cette influence.

Chaque groupe présente au reste du grand groupe d'abord son sketch puis son travail écrit.

#### **DISCUSSION**

Discutez des présentations en essayant de répondre aux questions suivantes: Le pouvoir est-il systématiquement accompagné d'influence positive ou négative? Est-ce que c'est toujours clair si l'influence de quelqu'une est positive ou négative? Est-ce qu'il y a un lien entre l'influence négative ou positive et le type de relation (étroite ou réelle)? Est-ce que cette différence peut être liée aux différences de pouvoir ou le choix d'avoir une relation avec cette personne?



## Annexe 4

---

Clôturez la séance en faisant le résumé des points essentiels suivants.

### **POINTS ESSENTIELS**

- Les relations de pouvoir comme toutes relations humaines sont complexes
- Ces relations influencent nos vies et nous-mêmes de façons positives et négatives.
- Il est important d'analyser toutes ses influences si on veut changer ces relations de pouvoir afin de faire des changements dans nos vies.



## Annexe 5

### **La confiance en soi, qu'est-ce que c'est? (exemples)<sup>1</sup>**

Une tante vous appelle pour demander de l'argent pour la Tabaski. Vous voulez dire «non» parce que vous avez aussi des dépenses.

Un voisin veut vous emprunter quelque chose. Vous voulez dire «non» parce que c'est une chose très importante pour vous.

Le baptême de votre enfant arrive et votre père veut que vous donniez au bébé un prénom que vous n'aimez pas. Vous voulez dire «non» et donner au bébé le prénom d'un ami proche.

Vous souvenez-vous de la dernière fois où vous n'aviez plus de détergeant pour faire la vaisselle car vous aviez tout utilisé pour faire la lessive? Vous vouliez en acheter mais n'osiez pas demander de l'argent à votre mari car vous saviez qu'il économisait pour acheter un portable et qu'il ne pensait pas qu'acheter du détergeant pour faire la vaisselle était vraiment important. Vous avez donc simplement utilisé de l'eau sachant qu'il était possible que l'un de vos enfants tombe malade, ce qui arrivât. Vous aviez peur que la cause de sa maladie soit liée à la nourriture que vous aviez préparée et vous étiez contrariée. Vous n'osiez pas demander de l'emmener à un centre de santé car il vous faudrait prendre un jour de congé et payer pour les médicaments. Malgré tout, vous vous inquiétez qu'elle puisse ne pas grandir en bonne santé. Imaginez si vous aviez été en mesure de prendre la parole poliment et fermement, et demander ce dont vous aviez besoin.

Vous rappelez-vous de la dernière fois que votre petite fille était tombée malade, avait perdu beaucoup de poids et vous saviez qu'elle avait besoin d'une alimentation supplémentaire? Vous vouliez lui donner une quantité plus importante de nourriture et des aliments plus nutritifs, mais peut-être n'osiez-vous pas demander à votre belle-mère ou aux autres épouses de peur qu'elles disent que vous éduquez mal votre enfant. Et vous aviez peur de demander à votre mari d'acheter des aliments supplémentaires ou de mettre quelques œufs de côté car vous saviez qu'il économisait pour construire une nouvelle maison et acheter une moto. Par conséquent, votre petite fille a continué à avoir faim et vous étiez contrariée. Vous craigniez aussi qu'elle ne grandisse pas en bonne santé ou qu'elle tombât de nouveau malade car elle n'avait pas suffisamment de nourriture. Imaginez si vous aviez été en mesure de prendre la parole poliment et fermement et demander ce dont vous aviez besoin.

Vous souvenez-vous de la dernière saison des pluies, lorsqu'il y avait de gros trous dans toutes les moustiquaires et que les moustiques pouvaient vous piquer vous et votre bébé? Vous aviez une moustiquaire traitée à l'insecticide, mais votre mari ne voulait pas l'utiliser dans la maison parce qu'il disait qu'il fait trop chaud dedans et qu'il se sent enfermé. Donc, il utilisait la moustiquaire pour transporter la récolte de coton (ou protéger les cultures).

Vous n'osiez pas la demander à votre mari car vous saviez qu'il pensait que les moustiques n'étaient pas un gros problème. Alors, vous et votre bébé vous faisiez piquer la nuit et risquiez d'attraper le paludisme.

---

<sup>1</sup> Les deux dernières histoires ont été utilisées seulement en milieu rural.



## Annexe 5

Vous n'osiez pas demander d'emmener votre enfant à un centre de santé car il vous faudrait prendre un jour de congé et payer pour les médicaments. Vous craigniez malgré tout qu'elle ne grandisse en bonne santé. Imaginez si vous aviez été en mesure de prendre la parole poliment et fermement, et demander ce dont vous aviez besoin.

Vous souvenez-vous de la dernière saison, lorsque vous aviez envie de planter quelques légumes dans le champ pour gagner un peu d'argent en les vendant au marché? Peut-être n'aviez-vous pas osé demander la permission à votre mari d'avoir accès à un peu de sa terre, surtout qu'en général, c'est lui qui décide de quelles cultures planter. Vous n'avez pas osé non plus car vous aviez peur que vos cultures s'avèrent être un échec et que votre famille en souffre. Votre mari vous le reprocherait. Vous n'avez donc pas planté ces légumes mais avez observé que votre voisine a pu emporter de nombreux sacs de carottes et des légumineuses au marché tout en gardant une partie pour la famille. Cela lui rapporta beaucoup d'argent et lui permit d'aider toute la famille. Sa famille utilisa cet argent pour construire des latrines que toutes les membres utilisent désormais au lieu de faire leurs besoins à l'air libre. Imaginez si vous aviez été en mesure de prendre la parole poliment et fermement, et de demander ce dont vous aviez besoin.



## Annexe 6

### Petites histoires de pouvoir (exemples)

**Remarque :** Des histoires alternatives pour la 5<sup>ème</sup> activité sont données ci-dessous pour aider dans le cadre de la formation des facilitatrices.

#### OBJECTIFS

- Illustrer comment développer l'estime de soi, comment utiliser le pouvoir intérieur/personnel et le pouvoir collectif pour AGIR et changer une situation d'oppression; et
- Développer des histoires à utiliser sur le terrain.

**MATÉRIEL** - Aucun

#### DÉMARCHE

Créez 4 groupes et donnez 1-2 options d'histoires inachevées à chaque groupe de participantes pour qu'elles en discutent et les modifier. Chaque groupe peut finir l'histoire et l'écrire.

**Histoire 1** - Un homme doit se marier avec une femme parce que le marabout en a décidé ainsi (pouvoir SUR vs pouvoir INTERIEUR).

**Histoire 2** - Une fille doit quitter l'école (pouvoir SUR vs pouvoir AVEC).

**Histoire 3** - Une femme assiste à une causerie sur la planification familiale, le groupe des femmes du quartier font appel à la loi et aux institutions de santé (Pouvoir SUR vs pouvoir intérieur+ collectif).

**Histoire 4** - Un homme est au chômage et veut apprendre à cuisiner (pouvoir SUR vs pouvoir intérieur).

**Histoire 5** - Un homme/une femme veut poursuivre ses études grâce à son travail mais doit verser beaucoup d'argent à la famille (sous l'influence de la grand-mère).

**Histoire 6** - Une femme est exclue de sa communauté à cause d'une stigmatisation de grossesse hors-mariage.

Demandez à chaque groupe de présenter son histoire aux autres et de discuter des questions ci-dessous :

- Que s'est-il passé dans l'histoire?
- Pourquoi la personne dans l'histoire avait un conflit?
- Quelles sont les relations de pouvoir dans l'histoire? Quelles sont les différentes formes de pouvoir qui y sont mentionnées? (Faire un lien avec les leçons de la dernière séance).
- L'histoire vous est-elle familière?



## Annexe 6

- Vous êtes-vous parfois sentie inutile ou incapable de faire ce que vous voulez?
- Pourquoi aviez-vous un tel sentiment?
- Comment est-ce que la situation a changé dans chaque histoire?
- Comment est-ce qu'elle a commencé à se voir sous un autre angle?
- Que pouvons-nous tous faire pour soutenir des changements qui nous permettent de croire à nos propres capacités et à celles des autres?

Décidez ensemble quelles sont les meilleures histoires qu'il faudrait utiliser sur le terrain.

Clôturez la séance en faisant le résumé des points essentiels suivants.

### POINTS ESSENTIELS

- Quand les normes sociales nous font croire ou quelqu'une nous dit que nous sommes impuissantes ou incapables, cela peut réduire notre confiance en nous.
- Une fois que les personnes reconnaissent leurs propres points forts et leurs valeurs, elles peuvent développer leurs capacités et leur potentiel pour devenir des membres de la communauté et des actrices du changement au même titre que les autres pour améliorer leurs propres conditions de vie.
- Il est aussi possible de changer nos relations de pouvoir.

### Autres exemples

#### ALTERNATIVE A :

Durant son enfance, Sali devait se tenir tranquille et écouter. Après l'école, elle avait l'habitude d'aider sa mère à préparer les repas, faire la lessive, aller chercher de l'eau et nettoyer la propriété familiale. Pendant ce temps, son frère, Mamadou, jouait au football avec ses copains. Lorsque son père se rendait en ville, il avait l'habitude d'emmener Mamadou avec lui alors que Sali devait rester à la maison pour aider aux tâches ménagères. En plus, elle a dû sacrifier sa scolarité au bout seulement de trois années d'étude pour aider à s'occuper des jeunes enfants à la maison. Elle a toujours estimé que c'était tout à fait naturel qu'elle aide sa mère et les autres femmes du village.

À l'occasion de son seizième anniversaire, ses parents ont suggéré qu'il était temps pour elle de se marier et ils lui ont proposé de devenir la deuxième épouse d'un homme du village plus âgé. Elle était très contente car elle savait que sa famille était dans le besoin et rêvait d'une vie meilleure. Alors, elle se disait «Je dois accepter le choix de mes parents. Je serai l'une des deux femmes et il se peut que la vie soit meilleure».

Mais finalement, il s'est avéré que le mari de Sali et sa première femme la traitaient comme une enfant. Ils lui demandaient de s'acquitter de nombreuses tâches, comme aller chercher toute l'eau nécessaire pour la famille et elle faisait toujours ce qu'on lui demandait.

Elle restait silencieuse et ne demandait jamais rien. Après plusieurs années de mariage et quatre enfants, son mari succomba soudainement. Elle se sentait triste et impuissante et craignait ce qu'il adviendrait d'elle.

Un jour, le cousin de son défunt mari lui trouva alors un travail dans l'école communautaire. Comme elle n'avait reçu qu'une éducation rudimentaire, elle hésita, mais décida d'essayer de toute façon.



## Annexe 6

Chaque jour, elle en apprenait plus et les enfants l'aimaient bien et lui faisaient souvent des compliments. Au fil des jours, Sali commença à se voir sous un autre angle. Elle réalisait qu'elle faisait bien son travail et commençait à penser qu'elle avait de la valeur.

### NOTES A L'INTENTION DES FACILITATRICES

Vous pouvez vous arrêter à ce niveau et demander aux participantes de continuer l'histoire. Alors qu'elle était employée à l'école, elle remarqua que les enfants ne bénéficiaient pas de latrines propres. Quelques-unes de ces installations qui étaient construites depuis plusieurs années, avaient été endommagées par les pluies et étaient devenues inutilisables. Pour remédier à ce problème, Sali créa un organisme composé de membres concernées de la communauté et travailla avec le gouvernement pour que de nouvelles latrines soient construites. Un groupe d'aînées qui étaient impressionnées par son initiative, se sont assurées que le maire l'entende. Lorsqu'elle se rendit compte de ce qu'elles avaient accompli ensemble, elle réalisa que, en tant que groupe, elles pouvaient faire encore plus qu'elle ne pouvait accomplir à elle seule.

### ALTERNATIVE B :

Durant son enfance, Sali devait se tenir tranquille et écouter. Après l'école, elle avait l'habitude d'aider sa mère à préparer les repas, faire la lessive, aller chercher de l'eau et nettoyer la propriété familiale. Pendant ce temps, son frère, Mamadou, jouait au football avec ses copains. Elle a dû aussi sacrifier sa scolarité après seulement trois années pour aider à s'occuper des jeunes enfants à la maison. Elle a toujours estimé que cela était naturel. Elle se disait qu'elle était juste une jeune fille qui devait rendre service sans rien demander et sans participer aux décisions prises au sein de la famille.

Lors de son seizième anniversaire, Sali se maria et arrêta ses études. Elle passait toutes ses journées à travailler dans la maison, à cultiver la terre, à faire la cuisine et à aller chercher toute l'eau nécessaire pour la famille. Quatre ans plus tard, elle avait trois enfants malgré qu'elle pensât qu'un enfant était plus de responsabilité qu'elle ne pouvait assumer. Son mari, Abdoulaye, était absent toute la journée et elle voyait rarement l'argent qu'il gagnait. Malgré le fait qu'elle vendait des cacahuètes et des légumes dans le village pour acheter du sel et du savon pour la famille, elle se sentait triste et inutile. Son horizon semblait très limité.

Un jour, une voisine expliqua qu'elle vendait des légumes au marché de la ville, à deux heures de marche de là, et que cela lui rapportait beaucoup d'argent. Sali lui emprunta quelques graines et commença à cultiver des légumes qui se vendaient bien. Au cours des premières semaines durant lesquelles elle vendit des légumes, elle gagna plus d'argent que pendant trois mois à vendre des cacahuètes dans le village!

Elle put aussi rencontrer des femmes et des hommes de villages voisins qui vendaient leurs produits au marché et discuter avec eux des difficultés rencontrées. Elle commença à se voir sous un autre angle. Elle réalisait qu'elle était une bonne jardinière et une bonne femme d'affaires aussi. Elle commença à penser qu'elle avait de la valeur, malgré tout, et se sentait plus à l'aise à discuter avec Abdoulaye des dépenses.



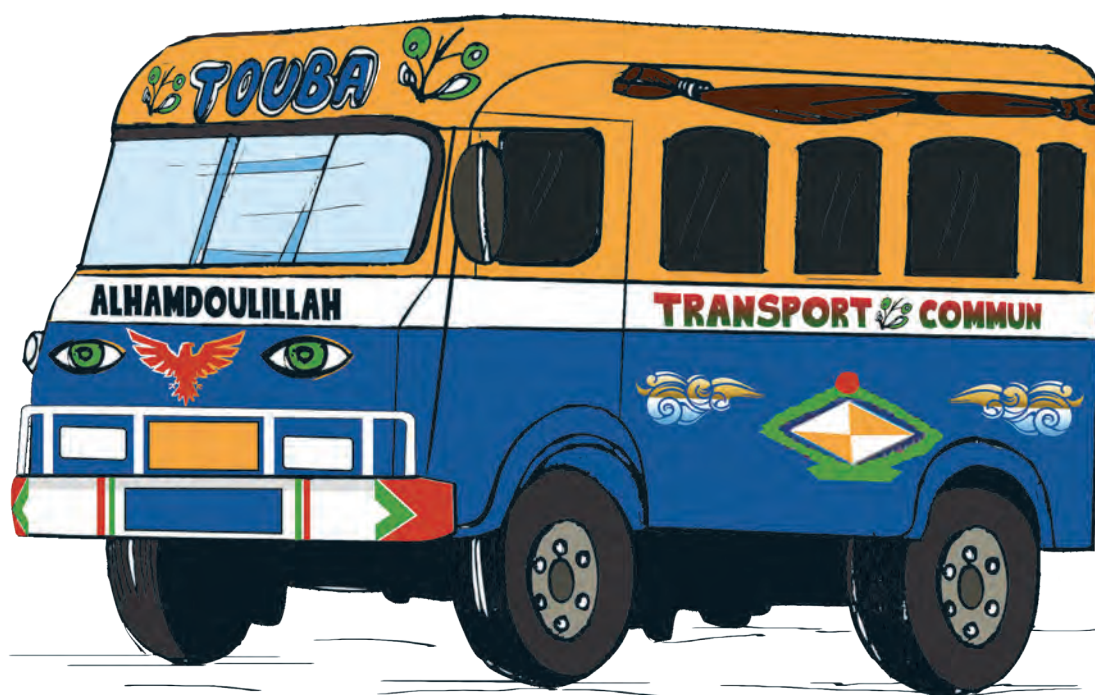
## Annexe 6

Elle réussit notamment à garder certaines de ses récoltes pour la famille, offrant de meilleurs repas à tous et toutes et ses enfants n'en étaient que plus beaux et plus dynamiques. Abdoulaye, lui aussi, était impressionné. Le fait de se sentir obligé de subvenir aux besoins de la famille à lui seul le stressait et il était heureux que Sali puisse contribuer.

### NOTES A L'INTENTION DES FACILITATRICES

Vous pouvez vous arrêter à ce niveau et demander aux participantes de continuer l'histoire.

Cependant, Sali se rendra bientôt compte que pour être en mesure de vendre plus, elle avait besoin d'un meilleur moyen de transport car elle ne pouvait pas porter une très grande quantité de produits jusqu'au marché qui se trouve en ville. Pour remédier à ce problème, elle forma un groupe avec d'autres membres de la communauté pour s'assurer qu'un taxi-brousse vienne ramasser et transporter leurs produits collectivement. Des aînées qui étaient impressionnées par son initiative ont aidé dans les négociations avec le maire pour s'assurer que la route soit maintenue en bon état pour permettre au véhicule de pouvoir rouler jusqu'au village, même durant la saison des pluies. Lorsqu'elle se rendit compte de ce qu'elles avaient accompli ensemble, elle réalisa que réunies dans un groupe, elles pouvaient faire encore plus qu'elle ne pouvait accomplir elle seule.







**Helen Keller International**

**Bureau Régional de l'Afrique**

Yoff Toundoup Rya Lot 122  
Route de l'Aéroport, Dakar, Senegal  
Téléphone : +221 33 8691063

**Bureau Sénégal**

Immeuble sis as 28, Nord Liberté 6  
VDN X Route du Front de Terre, Dakar, Senegal  
Téléphone : +221 33 869 5501

**Bureau Cote d'Ivoire**

Résidence SOPIM Villa 12, 2 Plateaux Vallon  
Rue des jardins, Abidjan, Côte d'Ivoire  
Téléphone: +225 22 41 11 14

[www.hki.org](http://www.hki.org)



**Helen Keller**  
INTERNATIONAL

**En collaboration avec :**



**Financé par :**



Global Affairs Canada    Affaires mondiales Canada

