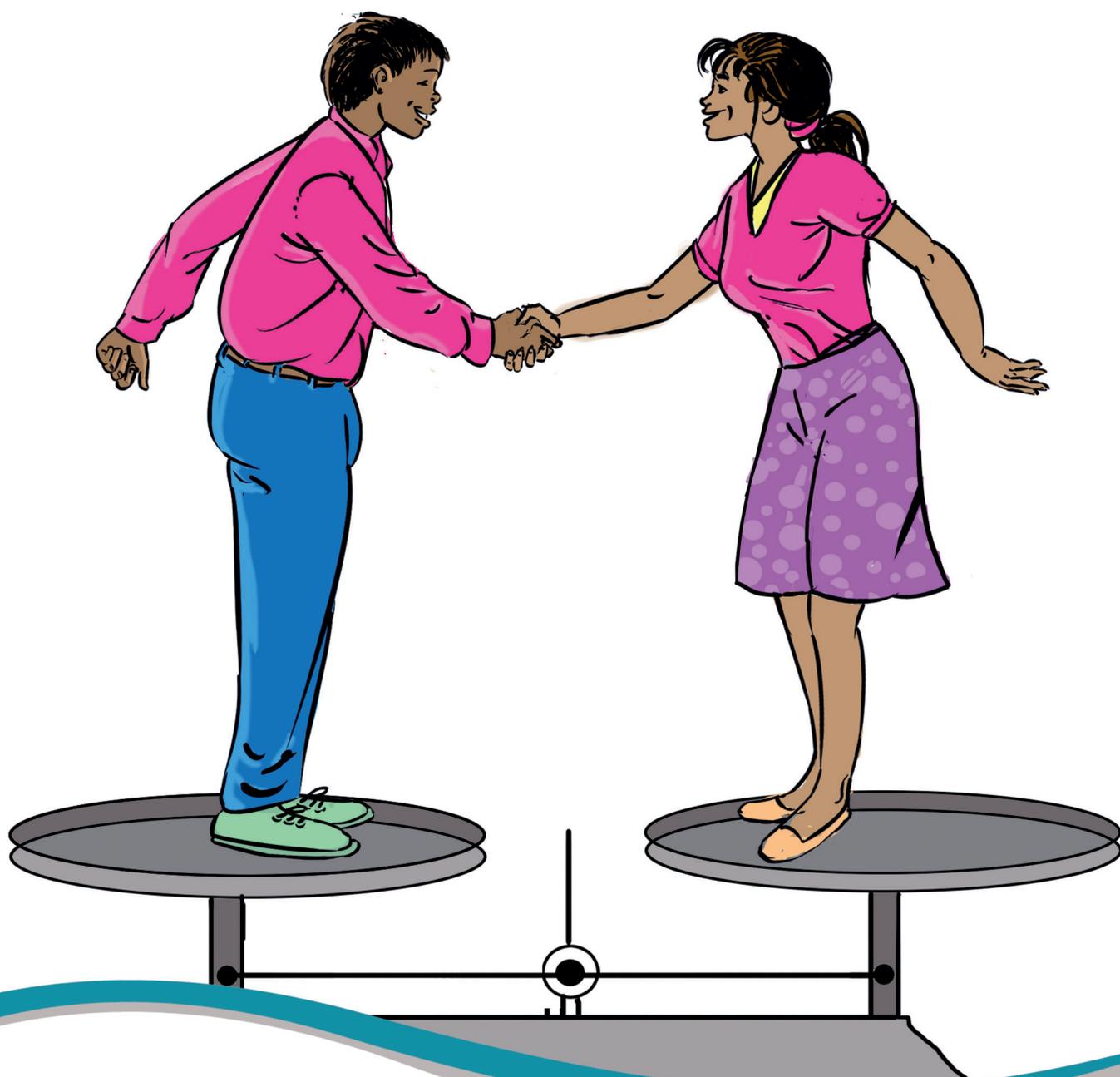


GUIDE POUR L'ANIMATEUR-ENCADREUR

MODULE 7 RELATIONS ÉGALITAIRES



Financée par



Avec la collaboration de





Relations égalitaires

Nous allons examiner dans ce chapitre les conditions nécessaires pour établir des relations égalitaires femmes-hommes afin de prévenir les violences faites aux femmes par les hommes. En effet, des stéréotypes persistants, tels que « les hommes sont forts et ne demandent pas de soutien », ou que « les hommes sont les chefs et doivent prendre toutes les initiatives et décisions au sein du couple » par exemple, peuvent être sources de violence et nécessitent un changement pour établir une relation saine et égalitaire.

OBJECTIFS DU MODULE	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître les bases d'une relation égalitaire - Apprendre les comportements nécessaires pour prévenir la violence
MESSAGE	<p>Etablir une relation saine, s'entraîner à la bonne écoute, savoir gérer ses émotions, avoir une estime de soi, respecter les droits de chaque personne ou encore communiquer avec assurance sont le socle d'une relation égalitaire</p>
SEANCES	<ul style="list-style-type: none"> - Relations saines et malsaines (3h)  - Ecoute et communication (3h 30min)  - De la violence au respect dans les relations intimes (2h) F - Le consentement sexuel (2h 30min) F
RESULTATS ATTENDUS	<ul style="list-style-type: none"> - Les participants ont compris la nécessité d'établir une relation saine pour communiquer sur un pied d'égalité - Les participants sont capables de communiquer avec assurance et avec respect mutuel - Les participants ont défini les conditions nécessaires pour établir une relation égalitaire



SEANCE 34. *Relations saines et malsaines*

OBJECTIFS	Etre capable d'identifier les comportements sains et malsains dans les relations
MESSAGE	Les relations saines sont fondées sur la communication et le respect mutuel
DUREE	2h45mn
MATERIELS et SUPPORTS	Marqueurs, stylos, papiers ANNEXE 7. 1. Différents types de relation ANNEXE 7. 2. Notes pour l'animateur
SOURCE	Adapté de The ACQUIRE Project / EngenderHealth et Promundo, Faire participer les garçons et les hommes à la transformation des rôles masculins et féminins : manuel d'éducation pour le travail en équipe, 2008 (AP/ENG/PROM-2008), (page 175)

Déroulement

Nous allons développer les différentes relations sur la communication en identifiant les comportements sains et malsains. Pour ce faire, nous allons effectuer deux exercices. Les instructions sont les suivantes



Exercice 1 : Les types de relations (1h 30)

Préparation :

Avant l'activité, écrivez les termes suivants en gros caractères sur des feuilles séparées : «Très saine», «Très malsaine», et «Cela dépend».

Activité 1 : Travaux de groupe sur les relations saines et les relations malsaines

1. Sur le mur situé devant le groupe, placer l'affiche « Très malsaine » sur la gauche et « Très saine » sur la droite. Expliquez qu'il s'agit des « différents types de relations ».
2. Lisez les phrases de l'ANNEXE 7. 1 une par une et demandez aux participants d'indiquer si la relation citée est plutôt saine ou plutôt malsaine en se plaçant entre les deux affiches. Par exemple, s'il juge la relation très malsaine, le participant se placera sous l'affiche Très malsaine. S'il pense que c'est entre les deux, il se placera entre les deux affiches. Tous les participants devront ainsi bouger à chaque citation. Dites clairement que les relations sentimentales peuvent se situer à n'importe quel endroit sur cet éventail entre ce qui est sain et ce qui est malsain.
3. Répartissez ensuite le groupe en paires. Demandez à chaque personne de raconter à son partenaire un exemple de relation saine et de relation malsaine. Les exemples peuvent être tirés de leur propre vie ou de celles de personnes qu'ils connaissent. Accordez cinq minutes à chaque personne de façon à ce qu'elle puisse évoquer ses exemples.

4. Rassemblez tout le monde. Demandez au groupe de définir les relations sentimentales saines ou malsaines. Donnez la définition ci-dessous.

Définition :

Dans les relations saines, les deux partenaires sont heureux d'être avec l'autre personne. Dans les relations malsaines, un partenaire ou les deux sont malheureux en raison de problèmes persistants qui ne sont pas affrontés et résolus.

5. Demandez au groupe de faire un brainstorming sur les qualités d'une relation saine. Écrivez-les sous l'affiche « Très saine ». Insistez sur les qualités clés : respect, égalité, responsabilité et honnêteté. Expliquez bien que les caractéristiques d'une relation malsaine sont l'opposé de celles d'une relation saine.

Activité 1: Types de relations

Ensuite, organisez une discussion générale en posant les questions suivantes :

- Pourquoi pensez-vous que certaines personnes restent dans des relations malsaines?
- Les raisons sont-elles différentes pour les femmes par rapport aux hommes ? Pourquoi ?
- Comment les amis et la famille peuvent-ils aider les personnes qui sont dans les relations malsaines ?
- De quels types de compétences et de soutien les hommes ont-ils besoin pour créer des relations saines ?

Cf. ANNEXE 7. 2 pour alimenter les échanges.



Faites une synthèse et tirez une conclusion (15 min)

Les relations saines sont fondées sur la communication et le respect mutuel. Ces relations doivent répondre aux 4 critères: respect, égalité, responsabilité et honnêteté. Les relations malsaines sont souvent liées à une absence de communication, un contrôle d'une personne sur l'autre et peuvent entraîner des situations d'abus et de violence. Des les relations sexuelles, les relations inégalitaires et malsaines entraîneront impossibilité pour le partenaire dominé de refuser une relation sexuelle, de négocier un moyen de contraception, s'exposant à des risques.

Les relations amoureuses comme les relations amicales reposent sur les mêmes bases, comme le respect, la bonne communication et la confiance qui sont essentiels à leur réussite.

En cas de difficultés dans la relation, les femmes trouvent plus facilement une écoute auprès de leurs paires ou familles tandis que les hommes, qui ont plus de mal à exprimer leurs émotions, auront moins de soutien psychologique de la part de leurs pairs.

Souvent ce sont les femmes qui sont victimes de relations de couples malsaines et n'arrivent pas à s'en sortir car elles sont dépendantes économiquement de leurs maris.

ANNEXE 7. 1. Différents types de relation

Ecrivez les situations suivantes par rapport aux relations sur une carte séparée (ou feuille de papier):

- La chose la plus importante dans une relation, c'est le sexe.
- Vous n'êtes jamais en désaccord avec votre partenaire.
- Vous passez du temps seul sans votre partenaire.
- Vous vous divertissez lorsque vous êtes avec votre partenaire.
- Votre partenaire est toujours proche de son ex-petit/e ami/e.
- Vous vous sentez de plus en plus proche de votre partenaire au fil du temps.
- Vous feriez n'importe quoi pour votre partenaire.
- Le sexe n'est pas évoqué.
- Une personne prend seule les décisions pour le couple.
- Vous restez dans cette relation car c'est mieux que d'être seul/e.
- Vous contrôlez la situation et vous êtes capable de faire ce que vous voulez.
- Une personne frappe l'autre pour le / la faire obéir.
- Vous parlez de problèmes lorsqu'ils arrivent dans la relation.
- Vous vous disputez et vous battez souvent.

ANNEXE 7. 2. Notes pour l'animateur

En général, les femmes éprouvent plus de difficultés à quitter les relations malsaines que les hommes. Les femmes gagnent moins d'argent que les hommes donc exercent moins de contrôle sur les ressources économiques (terre, crédit). En conséquence, les femmes ont une relation de dépendance économique vis-à-vis de leurs maris. D'un point de vue social, les femmes sont davantage stigmatisées par rapport au fait qu'elles soient divorcées ou séparées. Les femmes subissent une forte pression sociale pour préserver leurs familles.

Les hommes ont besoin de compétences et de soutien pour parler avec leur épouse et leurs petites amies pour établir des relations plus saines. Les hommes ou les femmes bénéficient de peu de soutien pour rendre leurs relations plus saines. Mais les règles relatives au genre pour les femmes leur permettent de se demander mutuellement du soutien pour évoquer leurs sentiments. Les règles relatives au genre pour les hommes font qu'il est difficile pour eux de demander du soutien concernant des questions personnelles ou pour montrer leurs émotions. La première étape vers les relations plus saines est de remettre en question ces règles. Les hommes doivent avoir plus d'opportunités et la permission de demander du soutien.

Les hommes ont également besoin d'un appui spécifique sur la manière de parler de leurs sentiments et de leurs relations.



SEANCE 35. *Ecoute et communication*

OBJECTIFS	Développer les compétences pour communiquer avec assurance et respect
MESSAGE	L'écoute, la confiance en soi et la gestion des émotions dans le couple sont fondamentales pour communiquer de manière efficace. Il faut les trouver au moment de s'affirmer
DUREE	3h 30min
MATERIELS	Marqueurs, stylos, papiers
SOURCE	Adapté de The ACQUIRE Project / EngenderHealth et Promundo, Faire participer les garçons et les hommes à la transformation des rôles masculins et féminins : manuel d'éducation pour le travail en équipe, 2008 (AP/ENG/PROM-2008), (page 165)

Déroulement

Nous allons développer dans cette séance trois activités pour une communication de couple harmonieuse, équilibrée et efficace. Les instructions successives sont les suivantes:

Activité 1 : Art de l'écoute (1h)

Etape 1 : L'expérience de la «mauvaise» écoute

Choisissez deux hommes du groupe pour participer à un jeu de rôle.

- Demandez à l'un des deux de parler pendant deux minutes de quelque chose qui lui tient à cœur.
- Demandez au deuxième de montrer des signes d'impatience et de mauvaise écoute (par exemple en répondant aux interruptions, comme le téléphone, en lisant de la documentation, en donnant des réponses brèves qui ne répondent pas à la question ou encore en changeant de sujet).
- Partagez les sentiments face à la mauvaise écoute
- Renversez les rôles et répétez l'exercice pendant quelques minutes.

Etape 2 : Les sentiments face à la mauvaise écoute

- En séance plénière, demandez aux participants d'exprimer leurs impressions et ce qu'ils ressentent lorsqu'ils sont ignorés ainsi.
- Résumez les conséquences d'une mauvaise écoute (par exemple, baisse de motivation, colère, blocage, etc.)

Etape 3 : S'entraîner à la « bonne » écoute

- Proposez de nouveau un jeu de rôle sur la bonne écoute et choisissez deux personnes.
- Demandez à la première de parler pendant deux minutes de quelque chose d'important pour elle.
- Demandez à la seconde personne qui écoute de montrer de l'intérêt à ce qui se dit, en regardant son interlocuteur et en lui demandant de temps en temps de préciser sa pensée.
- Renversez les rôles et répétez l'exercice pendant deux minutes.

Etape 4 : Les sentiments face à la bonne écoute

- Que ressentez-vous lorsque l'on vous écoute avec attention?
- Une bonne écoute prend-t-elle plus de temps qu'une mauvaise écoute ?
- Quel est l'impact d'une bonne écoute sur la motivation et l'aide à la personne ?

Activité 2 : Expression des émotions (1h)

Nous allons développer les manières pour exprimer les émotions. Les instructions concernant cet exercice sont les suivantes:

1. Dessinez cinq colonnes sur le tableau à feuilles et intitulez chacune respectivement :

- Peur,
- Affection,
- Tristesse,
- Bonheur,
- Colère²⁸.

2. Expliquez aux participants qu'ils vont réfléchir et discuter de la facilité ou de la difficulté éprouvée par les hommes pour exprimer diverses émotions.

3. Distribuez une petite feuille de papier à tous les participants et demandez-leur d'y écrire les cinq émotions dans le même ordre que sur le tableau à feuilles. Ensuite, lisez les instructions suivantes :

- Pensez à l'une des émotions que vous exprimez avec le plus de facilité.
- Mettez le numéro un (1) à côté de cette émotion.
- Ensuite pensez à l'émotion suivante qui est facile à exprimer pour vous et mettez le numéro deux (2) à côté.
- Mettez le numéro trois (3) à côté de la troisième émotion la plus facile à exprimer pour vous ; elle ne devrait pas être trop difficile à exprimer, mais pas très facile non plus.
- Ensuite mettez le numéro quatre (4) à côté de l'émotion que vous avez plus de difficulté à exprimer.
- Enfin, mettez le numéro (5) à côté de l'émotion que vous avez le plus de difficulté à exprimer.

²⁸ Cf. ANNEXE 7. 3. Echantillon de classement des émotions

4. Après que les participants ont terminé le classement de leurs émotions, ramassez les feuilles et notez les classements dans les cinq colonnes d'émotions, comme dans l'exemple en ANNEXE 7.3.

5. Avec le groupe dans son ensemble, réfléchissez sur les similarités et les différences constatées parmi les participants. Expliquez que :

- Les émotions que nous avons numérotées en première et seconde positions sont celles que nous avons souvent appris à exprimer de façon exagérée.
- Les émotions numéros quatre et cinq sont celles que nous n'avons pas appris à exprimer aussi bien ou que nous avons peut-être appris à réprimer ou à dissimuler.
- L'émotion numéro trois peut être une émotion que nous n'exagérons ou ne réprimons pas mais que nous gérons naturellement.

6. Posez les questions ci-dessous pour animer une discussion :

- Cette activité vous a-t-elle appris quelque chose sur vous-même ?
- Pourquoi les gens exagèrent ou répriment-ils certaines émotions ? Comment apprennent-ils à le faire ? Quelles sont les conséquences de l'exagération ou de la répression des sentiments ?
- Y a-t-il des similarités dans la manière dont les hommes expriment certaines émotions ?
- Y a-t-il des différences dans la manière dont les hommes et les femmes expriment leurs émotions ? Quelles sont ces différences ?
- Pensez-vous que les femmes expriment certaines émotions plus facilement que les hommes ? Pourquoi ?
- Comment la manière dont nous exprimons nos émotions influence-t-elle nos relations avec d'autres personnes (partenaires, famille, amis, etc.) ? Pourquoi les émotions sont-elles importantes ?

Donnez des exemples :

- la peur nous aide à gérer des situations dangereuses ;
- la colère nous aide à nous défendre.
- Comment le fait d'exprimer vos sentiments plus ouvertement peut-il avoir un impact sur votre bien-être ? Vos relations avec d'autres personnes (partenaires sentimentaux, famille, amis, etc.)
- Que pouvez-vous faire pour exprimer vos émotions plus ouvertement ? Comment pouvez-vous être plus flexible dans la manière d'exprimer ce que vous ressentez ?

NOTE : Il pourrait être intéressant de demander au groupe dans son ensemble de faire un brainstorming sur les différentes stratégies visant à gérer les émotions et d'encourager tous les participants à noter leurs réflexions personnelles. S'ils le souhaitent, ils peuvent ensuite faire part de leurs réflexions aux autres dans des petits groupes.

Activité 3 : Formule de la communication (1h)

Étape 1 : Identification d'une communication avec assurance

1. Tout d'abord, demandez au groupe de décrire ce qu'est « une communication avec assurance ». Après plusieurs réponses, montrez aux participants le premier tableau à feuilles et expliquez qu'il y a trois types de communication : passive, agressive et avec assurance.

Communication passive	Communication agressive	Communication avec assurance

2. Dites au groupe qu'il est très important que nous évaluions une situation et que nous préservions notre sécurité personnelle avant de communiquer de façon assurée. Par exemple, si quelqu'un consomme des drogues, est saoul ou possède une arme, ce n'est peut-être pas le moment de s'exprimer. Cependant, dans les relations sentimentales, il faut savoir s'affirmer avec confiance.

3. Dites aux participants que pour que la communication soit efficace en cas de situation difficile, il faut choisir le mode de communication le plus adapté.

Lisez le scénario suivants à haute voix :

Mamy et Fara sortent ensemble depuis trois mois. Durant cette période, ils n'ont jamais eu de relations sexuelles. Un après-midi, Mamy voulait qu'ils aillent tous les deux voir un film, mais Fara a suggéré qu'ils passent du temps ensemble chez Mamy. Mamy pensait que Fara voulait enfin avoir une relation sexuelle, et il a commencé à lui faire des avances. Fara lui a clairement dit qu'elle n'était pas prête à avoir une relation sexuelle, mais Mamy a continué à faire pression sur elle.

Demandez aux participants d'écrire une phrase décrivant ce que Fara devrait faire dans ce type de situation.

Étape 2 : Travaux de groupe sur les types de communication

1. Ensuite demandez aux participants de former trois groupes en fonction des critères suivants:

- Groupe 1 : Se mettre en colère contre Mamy et partir
- Groupe 2 : Se soumettre aux avances et accepter d'avoir une relation sexuelle
- Groupe 3 : Expliquez que vous ne souhaitez pas avoir de relations sexuelles mais que vous voulez continuer à passer du temps ensemble.

2. Une fois que les trois groupes ont été formés, demandez-leur de répondre aux questions suivantes en tant que groupe :

- Pourquoi pensez-vous que cette réponse est adaptée ?
- Quelles peuvent être les conséquences de cette réponse ?

3. Ensuite demandez à tout le monde de s'asseoir.
4. Demandez à un participant de chaque groupe de faire part de ses réponses aux questions. Notez les points essentiels dans trois colonnes séparées sur le tableau à feuilles.
5. Demandez aux participants si les réponses données correspondent à une communication "passive", "agressive" ou "avec assurance".
6. Examinez les choix de Fara une fois de plus, et montrez pourquoi l'assurance constitue le meilleur choix dans une telle situation.
 - La réponse passive : un comportement passif suppose que vous n'exprimez pas vos propres besoins et sentiments, ou que vous les exprimez avec tant de faiblesse qu'ils ne seront pas entendus.
 - La réponse agressive : un comportement agressif consiste à demander ce que vous voulez ou à dire ce que vous ressentez d'une manière menaçante, sarcastique ou humiliante susceptible d'offenser autrui.
 - La réponse avec assurance : se comporter en faisant preuve de confiance en soi suppose que vous demandez ce que vous voulez ou que vous dites ce que vous ressentez de manière honnête et respectueuse, de façon à ne pas empiéter sur les droits d'une autre personne et ne pas l'humilier.
7. Ensuite, demandez à deux volontaires de faire un jeu de rôle dans lequel Fara répond avec assurance.
8. Terminez l'activité en posant les questions suivantes en vue d'une discussion :
 - Étiez-vous surpris par une des réponses données durant l'exercice ? Pourquoi ou pourquoi pas?
 - Qu'avez-vous pensé du concept de parler avec assurance ?
 - Aurait-ce été différent si les rôles avaient été inversés (Mamy ne voulait pas avoir de relations sexuelles et Fara poussait Mamy à en avoir) ?
 - Pourquoi est-il si difficile pour certaines personnes d'affirmer leur point de vue ?
 - Pensez-vous qu'il y ait des différences relevant du genre qui affectent l'assurance d'une personne ?
 - Dans quelle mesure, le manque de confiance en soi dans la communication met-elle les personnes dans des situations à risque d'exploitation sexuelle?
 - Qu'avez-vous appris de cet exercice ?
9. Examinez les manières dont les participants peuvent faire preuve d'assurance en vous appuyant sur l'ANNEXE 7.4.



Faites une synthèse et tirez une conclusion (15 min)

Les émotions peuvent être perçues comme une forme d'énergie qui vous permet d'exprimer ce qui vous opprime ou vous dérange. Différentes émotions reflètent différents besoins, et il vaut mieux apprendre à gérer toutes vos émotions. Le fait de les exprimer sans faire de mal aux autres, aide à vous rendre plus solide et à mieux comprendre le monde qui vous entoure.

La manière dont chacun exprime ses émotions varie d'une personne à l'autre et il est important de noter que les garçons montrent des émotions qui sont liées à la manière dont ils ont été élevés. Souvent, ils cachent leur peur, leur tristesse et même leur gentillesse et expriment leur colère par le biais de la violence.

Bien que vous ne soyez pas responsable de certaines des émotions que vous ressentez, vous êtes responsable de vos actes qui en découlent. Il est important de faire la distinction entre les « émotions » et l'« action », afin de trouver des formes d'expression qui ne nuisent à personne.

Etant donné que la confiance en soi ne vient pas toujours naturellement, il faut réfléchir au moment où il est essentiel de s'affirmer dans la mesure où cela peut comporter de nombreux avantages. Cependant, vous devez déterminer le moment le plus opportun pour ce comportement et vous assurer d'être en sécurité. Dans certaines situations, s'exprimer et communiquer avec assurance peut s'avérer dangereux (si quelqu'un a une arme, a bu ou pris des drogues, est extrêmement en colère, etc.).

En tant qu'homme, vous devez créer toutes les conditions favorables pour que les femmes dans votre entourage, y compris votre femme, votre petite amie ou votre sœur, puisse s'exprimer avec assurance. Cela passe par l'écoute attentive et le respect de leurs propos.

ANNEXE 7. 3. Echantillon de classement des émotions

Ci-dessous vous trouverez un exemple d'organisation d'émotions et de réponses des participants.

Durant la discussion, les animateurs doivent aider les participants à identifier les similarités et les différences de classement. Par exemple, le tableau ci-dessous montre qu'il y a une répartition quasi égale entre le nombre de participants qui expriment facilement la colère et ceux qui l'expriment difficilement. Cela pourrait mener à une discussion sur les causes de ces différences et sur la facilité ou la difficulté des hommes à exprimer la colère. Cela pourrait également conduire à une discussion sur la manière dont cela affecte les relations des hommes avec la famille, les amis et partenaires. Un autre élément mis en évidence dans le tableau est que la plupart des hommes trouvent qu'il est difficile d'exprimer la peur. Souvent on s'attend à ce que les hommes n'expriment pas la peur ; cet exemple peut servir de base pour une discussion sur la socialisation et les normes sur le genre.

	Peur	Affection	Tristesse	Bonheur	Colère
Participant n°1	5	4	3	2	1
Participant n°2	2	3	4	1	5
Participant n°3	4	1	3	2	5
Participant n°4	4	3	5	2	1
Participant n°5	5	1	3	2	4

NOTE : Il est important de se souvenir que les classements du tableau doivent être anonymes. C'est-à-dire que chaque ligne doit représenter le classement d'un/e participant/e, mais ne pas inclure son nom. Les animateurs peuvent leur attribuer un numéro auquel les participants se référeront facilement durant la discussion.

ANNEXE 7. 4. Conseils pour communiquer avec assurance

Affirmation commençant par « je » – CLAIRE (directe) et PROPRE (sans accusation ou jugement)

Formule = ACTION + RÉPONSE + RAISON + SUGGESTIONS

L'action : « Quand... » Soyez précis et ne portez pas de jugement

Ma réponse : « Je pense... » Contentez-vous d'évoquer vos propres sentiments

Raison : « ... parce que... » (Optionnel)

Suggestions : « J'aimerais que..... » (Demandez mais n'exigez pas)

Que dites-vous à une personne qui essaie de vous persuader ?

- Refusez : dites non clairement ou fermement, et si nécessaire, partez.
 - « Non, non, c'est vraiment non »
 - « Non, merci »
 - « Non, non – Je pars »
 - Retardez la décision : reportez une décision jusqu'à ce que vous puissiez y réfléchir
 - « Je ne suis pas prêt/e pour le moment »
 - « On peut peut-être en parler plus tard »
 - « J'aimerais d'abord parler avec un/e ami/e »
 - Négociez : essayez de prendre une décision que les deux personnes peuvent accepter
 - « Et si on.... Plutôt »
 - « Je ne ferai pas ça, mais peut-être qu'on pourrait ... »
- « Qu'est-ce qui nous rendrait tous les deux contents ? »



Notes de l'animateur

Lorsque nous apprenons aux gens à être sûrs d'eux, nous devons également leur apprendre à évaluer les situations et préserver leur sécurité personnelle.

Dans certaines situations, le fait de s'exprimer et de communiquer avec assurance peut s'avérer dangereux (si quelqu'un a une arme, a bu de l'alcool ou prend des drogues, est très en colère, etc.).

Lorsque vous présentez le sujet d'assurance, tâchez de vous souvenir que le fait de communiquer avec assurance, surtout pour les femmes, n'est pas considéré comme normal dans certaines cultures.

Les enseignements culturels par rapport à la confiance en soi varieront selon les participants. Certains seront issus de familles dans lesquelles s'exprimer ou refuser quelque chose, surtout de la part d'un adulte ou d'un homme, est considéré comme inadapté.

Vous ne devez pas encourager les personnes à se comporter d'une manière qui pourrait avoir des conséquences négatives pour eux dans leurs cultures ou cercles familiaux. Il est cependant important que tous les participants comprennent que dans certaines situations, se comporter avec assurance donnera des résultats positifs (parmi les exemples, on peut citer la pression exercée par les partenaires sentimentaux ou les pairs pour avoir des relations sexuelles, boire de l'alcool ou consommer d'autres drogues, etc.).

OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none"> - Montrer comment accepter, valoriser son corps comme partie de son identité - Montrer comment renforcer l'affirmation de soi
MESSAGE	L'estime de soi est une question personnelle. Avoir une auto-conviction, être à l'aise pour s'exprimer, connaître ses valeurs sont des qualités qui renforcent l'affirmation de soi
DUREE	3h
MATERIELS	Marqueurs, stylos et crayons, papiers, cartons, tableau à feuilles, musique, espace pour relaxation ANNEXE 7. 4. Créer une annonce personnelle
SOURCE	Adapté de : <ul style="list-style-type: none"> - Monde selon les femmes ; Sensibilisation à la question du genre du Sud au Nord : outil didactique à l'usage des formateurs, 2002 ; p30 - EISA ; Renforcement des capacités de représentation des femmes au niveau local, 1996

Déroulement

Nous allons développer le concept d' « estime de soi » dans cette séance. Quatre activités seront menées à cet effet. Les instructions pour ce faire sont les suivantes:

Activité 1 : La Charte des Droits à la confiance en soi (45 min)

Demandez aux participants de lister les droits que chaque personne devrait avoir pour s'assumer pleinement. Les exemples ci-dessous permettront d'aider à débiter l'activité.

J'ai le droit :

- D'être traitée avec respect et dignité en tant qu'être humain capable et égale aux autres
- D'être écoutée et d'être prise au sérieux
- D'avoir mes sentiments et mes opinions personnels
- D'exprimer ce que je sens et ce que je pense
- De déterminer mes priorités personnelles et prendre moi-même mes décisions de dire OUI ou NON en mon nom
- De changer d'avis sans avoir à me sentir ridicule
- De dire ce dont j'ai besoin et de demander ce que je veux
- D'avoir des besoins aussi importants que ceux des autres
- De traiter avec les autres sans pour autant avoir à dépendre de leur approbation sur quoi que ce soit
- De refuser des sollicitations sans avoir à me sentir coupable ou égoïste
- De faire des erreurs ... et de les assumer

- De demander des informations et de dire que je ne comprends pas
- D'être traitée de manière égale et équitable par rapport aux autres devant la loi

Activité 2: Prendre conscience de son corps et se relaxer

- Proposez de réaliser un exercice de relaxation.
- Commencez par mettre de la musique instrumentale et par demander (sur un ton doux et posé) à toutes et tous de s'asseoir le plus confortablement possible.
- Donnez quelques conseils :
 - " Asseyez-vous droit...posez les deux pieds sur le sol...relaxez votre corps... fermez les yeux... "
- Suivez les indications suivantes pour aider les participants à entrer en contact avec leur corps : "
 - Respirez profondément... sentez votre respiration... inspirez (1).... expirez (2)... inspirez.... expirez....
- Sentez comme l'oxygène entre dans vos poumons et les gonfle... inspirez...1 maintenant sentez comme vous faites sortir l'air par le nez... expirez ... 1... 2.... 1.... 2.... sentez comme votre nez est important... sans lui, vous ne pourriez ni respirer ni sentir... 1.... 2....
- Sentez votre corps... sentez vos pieds... ils sont fatigués...sans eux, vous ne pourriez pas marcher... quel poids ils supportent sans se plaindre... et combien de fois nous les cachons parce que nous pensons qu'ils sont laids... sentez vos orteils... sentez le poids de votre corps...
- Sentez vos muscles... vos jambes... votre dos.... maintenant, touchez vos épaules... caressez-les avec douceur... faites la même chose avec vos bras... serrez-les avec tendresse en tâchant d'éliminer la tension qui s'accumule en eux...
- Prenez vos mains... faites-vous des massages jusqu'aux extrémités en essayant de pousser et de sortir d'elles toute la tension accumulée... nos mains... qu'elles sont belles... qu'elles sont utiles pour toucher, caresser les personnes les plus chères.... pour travailler...cuisiner... laver... mais nous en prenons si peu soin...
- Maintenez les yeux fermés... maintenant, touchons notre visage... caressons avec douceur nos paupières... sentons comme nos caresses les relaxent et les reposent.
- Maintenant, caressez vos genoux... avec douceur, en appuyant du bas vers le haut...Caressons lentement les muscles des jambes... accomplissons des mouvements lents du centre vers les côtés...

- Pour finir, notre tête... appliquez-vous un bon massage, dans les cheveux, sur la tête, pleine de préoccupations et de désir d'être caressée... continuons avec les yeux fermés... laissons reposer nos mains...

- Nous sommes des femmes, des hommes avec un corps unique... avec ce corps, nous pouvons ressentir du plaisir, nous reposer, travailler, aimer, créer... nous pouvons donner la vie... c'est notre corps, peut-être plus gros ou plus mince que les autres, mais c'est le nôtre, il est unique...

- Pensez maintenant à votre vie... comment nous sommes arrivées à avoir le corps que nous avons... à devenir qui nous sommes... souvenons-nous de quelques moments de la vie...

- Pour clôturer l'exercice, demandez aux participant-e-s de réfléchir ensemble aux sensations éprouvées durant la séance.



Faites une synthèse et tirez une conclusion (15 min)

Il n'y a pas de recettes pour renforcer l'estime de soi, parce que chaque personne est différente.

Néanmoins, les quelques suggestions suivantes pourraient aider.

De toute façon, il est nécessaire de comprendre que, quel que soit le milieu dans lequel se développe notre vie, indépendamment de notre classe, race ou sexe, nous jouons un rôle important et nous occupons un espace unique dans le monde. Cet espace est -et ne peut être que le nôtre.

Avant d'entamer une relation sentimentale, il est important de vous connaître, de vous aimer et de savoir ce que vous pouvez apporter à la relation. Beaucoup de personnes seules pensent qu'elles sont prêtes à avoir une relation, mais souvent elles n'en savent pas suffisamment sur elles-mêmes pour réussir. En conséquence, elles peuvent souvent se retrouver dans des relations malsaines.

Les relations saines sont basées sur la connaissance et l'amour de soi, puis sur la capacité d'identifier les qualités qui nous intéressent.



SEANCE 36. De la violence au respect dans les relations de couple **F**

OBJECTIFS	Discuter ouvertement du recours à la violence dans les relations de couple et de la manière de construire des relations de couple fondées sur le respect mutuel et la non violence.
MESSAGE	Il est essentiel de prendre le temps de réfléchir sur vos sentiments et vous exprimer de manière sereine, calme et paisible. Cela représente une part importante de la construction d'une relation saine et respectueuse du couple.
DUREE	2h
MATERIELS	Marqueurs, stylos, papiers
SOURCE	Adapté de The ACQUIRE Project / EngenderHealth et Promundo, Faire participer les garçons et les hommes à la transformation des rôles masculins et féminins : manuel d'éducation pour le travail en équipe, 2008 (AP/ENG/PROM-2008), (page 161)

Déroulement

Nous allons discuter et analyser les divers types de violence auxquels nous avons parfois recours dans le cadre des relations intimes, et les manières de montrer et de vivre des relations de couple fondées sur le respect mutuel. Les instructions pour ce faire sont les suivantes.

Jeu de rôle (1h 45min)

1. Divisez les participants en petits groupes et demandez-leur d'inventer un jeu de rôles court.
2. Demandez à deux groupes de présenter une relation de couple – petit ami / petite amie ou époux / épouse – montrant des scènes de violence. Insistez sur le fait que la violence décrite dans le sketch peut-être physique, mais ne doit pas nécessairement l'être.
3. Demandez aux autres groupes de présenter à leur tour une relation de couple, mais par équilibrée et fondée sur le respect mutuel. Il peut y avoir des conflits et différences d'opinion, mais la présentation doit montrer ce à quoi ressemble le respect et ne doit pas inclure la violence.
4. Accordez du temps aux participants pour créer l'histoire ou les scènes. Demandez leurs d'être réalistes, en utilisant des exemples de personnes et d'incidents auxquels ils ont assisté ou dont ils ont entendu parler dans leur communauté.
5. Chaque groupe va présenter son sketch, les autres groupes étant autorisés à poser des questions à la fin.



6. Lorsque tous les groupes ont eu leur tour, dressez une liste des points suivants sur le tableau à feuilles :

- Quelles sont les caractéristiques d'une relation violente?
- Quand la violence survient-elle dans les relations ? Encouragez les participants à réfléchir sur diverses formes de violence dans des relations de couple (contrôle, coercition, cris), de même que la violence physique.
- Pourquoi la violence survient-elle souvent dans les relations?
- Quelles caractéristiques rendent une relation saine?
- Que faut-il pour avoir une relation respectueuse?

7. Discutez des questions suivantes :

- o Les exemples de violence présentés dans les sketches sont-ils réalistes? Voyez-vous des situations similaires dans votre communauté ?
- o Selon vous, quelles sont les causes de la violence dans les relations intimes?
- o Dans les sketches décrivant la violence, comment les personnages auraient-ils pu agir différemment ?
- o Selon vous, pourquoi certaines personnes restent-elles dans des relations violentes? Ces raisons sont-elles différentes pour les femmes que pour les hommes ? Pourquoi?
- o Les hommes sont-ils les seuls à utiliser la violence contre les femmes, ou les femmes ont-elles, elles aussi, recours à la violence ?
- o Lorsque vous voyez des couples qui ont recours à la violence, que faites-vous normalement ?
- o Qu'auriez-vous pu faire ? Où pouvez-vous aller pour avoir de l'aide ?
- o Quels rôles l'alcool et d'autres drogues jouent-ils lorsqu'il est question de violence dans les relations?
- o Quelles sont les conséquences de la violence perpétrée dans le cadre d'une relation intime ?
- o Comment la société / la communauté réagissent-elles face à la violence dans le cadre de relations?
- o Voyez-vous des exemples de relations respectueuses dans votre famille et communauté?
- o Que pouvez-vous faire individuellement pour construire des relations non violentes? Comment les amis et la famille peuvent-ils aider les personnes qui ont une relation malsaine?
- o Que pouvez-vous changer dans votre communauté ?
- o En tant qu'homme, avez-vous besoin de conseils pour créer des relations de couples respectueuses et non violentes ou améliorer la situation actuelle?

8. Terminer l'activité en prenant note de toute suggestion d'action.



Faites une synthèse et tirez une conclusion (15 min)

Toutes les relations sont confrontées à des conflits et les relations de couples sont particulièrement sensibles. C'est la manière dont vous gérez ces conflits qui fait la différence. Apprendre comment prendre le temps de réfléchir sur vos sentiments et vous exprimer de manière calme et paisible représente une part importante de la construction d'une relation saine, respectueuse et non violente.

- Comme déjà évoqué, il est souvent plus facile pour une femme que pour un homme d'évoquer des situations de couple difficiles.

En revanche, les femmes sont aussi souvent plus dépendantes du couple (en particulier économiquement) et auront du mal à se sortir d'une situation où leur mari est violent, par exemple.

La première étape pour établir des relations plus respectueuses et non violentes est de remettre en question ces règles de genre. Les hommes ont besoin d'avoir plus d'opportunités et de la permission de demander de l'aide. Le respect mutuel, une bonne communication, l'écoute et la compréhension des sentiments de l'autre et l'évacuation de la colère de façon non violente contribuera à l'amélioration des relations de couples. De même, les hommes doivent aussi bénéficier de conseils spécifiques sur la manière de parler de leurs sentiments et de leurs relations.



SEANCE 37. *Le consentement sexuel* **F**

OBJECTIFS	Comprendre qu'il faut communiquer sur son désir à l'autre et que la relation sexuelle ne peut avoir lieu sans le consentement clair des deux partenaires, sans quoi il s'agit d'abus ou d'exploitation sexuelle
MESSAGE	Toute relation sexuelle entre un homme et une femme, y compris dans le cadre du mariage, nécessite le consentement sexuel, libre, de la part des deux partenaires. L'homme ne peut être le seul à décider.
DUREE	2h 30min
MATERIELS	Tableau à feuilles, marqueurs, stylos, papiers, crayons ANNEXE 7. 5. Consentement sexuel
SOURCE	Adapté de The ACQUIRE Project / EngenderHealth et Promundo, Faire participer les garçons et les hommes à la transformation des rôles masculins et féminins : manuel d'éducation pour le travail en équipe, 2008 (AP/ENG/PROM-2008), (page 159)

Déroulement

Activité 1 : Consentement sexuel (1h)

Nous allons examiner la question de consentement sexuel. Pour ce faire, les instructions sont les suivantes:

1. Avant que l'activité commence, accrochez deux affiches portant sur « Avec consentement » et « Pas de consentement », une de chaque côté de la pièce.
2. Dites aux participants que le groupe discutera la question du consentement sexuel. Examinez la définition du consentement sexuel :

Définition du consentement sexuel :

« L'activité sexuelle que les deux personnes souhaitent et choisissent librement. »

3. Demandez au groupe de dire pourquoi il est important que chaque être humain ait le droit de consentir à une relation sexuelle.
4. Expliquez que vous allez montrer des scénarios, et que le groupe devra décider si la personne représentée souhaite des rapports sexuels et les choisit en toute liberté.
5. Lisez une par une les affirmations de l'ANNEXE 7. 5. Demandez aux participants de se tenir à côté de l'affiche qui reflète leur opinion sur chaque affirmation. Ensuite demandez aux participants de justifier leur opinion.



6. Après que quelques participants ont parlé de leurs attitudes vis-à-vis de l'affirmation, demandez si quelqu'un souhaite changer d'avis et se déplacer vers une autre affiche. Après chaque affirmation, dites pourquoi le scénario démontre qu'il y a consentement ou non. La bonne réponse apparaît entre parenthèse. Expliquez tout malentendu de la part des participants.

7. Rassemblez tout le monde et lisez l'affirmation suivante. Faites-le pour chacune des affirmations que vous avez choisies.

8. Après avoir discuté l'ensemble, posez les questions suivantes :

- Pour quelles affirmations était-il difficile de prendre position ? Pourquoi ?
- Que peuvent faire les hommes pour bien comprendre le consentement de leurs partenaires ?
- A votre avis, les rapports sexuels sans consentement sont-ils une forme de violence ou d'exploitation sexuelle ?
- Quels sont les effets subis par une femme qui a été contrainte par un homme d'avoir des rapports sexuels ?
- Que peut faire un homme s'il ne sait pas vraiment si une femme veut avoir une relation sexuelle ou non ?
- Comment peut-on améliorer les attitudes, la compréhension et l'acceptation des hommes concernant le fait qu'une femme a le droit de refuser des rapports sexuels ?



Faites une synthèse et tirez une conclusion (15 min)

Il est illégal de contraindre quelqu'un à avoir des rapports sexuels, c'est une violation flagrante des droits humains qui a un effet dévastateur sur la personne violée. Le viol, les abus et l'exploitation sexuelle existe aussi dans le cadre du mariage.

Il est important de se souvenir que le consentement est nécessaire pour tout contact sexuel même si les partenaires sont mariés ou ont eu des relations sexuelles auparavant. L'idée que ce sont les hommes qui ont le contrôle et doivent prendre toutes les décisions importantes dans le couple entraîne que c'est l'homme qui prend la décision de la relation sexuelle. Aussi, même lorsque la femme n'est pas d'accord, c'est l'homme qui décide. La norme discriminatoire dit que la femme "doit remplir son devoir conjugal". Ceci entraîne des situations de violence sexuelle de la part d'hommes sur les femmes, y compris dans le cadre du mariage.

Le respect, la prise en compte du désir de chacun, du refus parfois, et la bonne communication constituent les meilleures stratégies pour faire en sorte que les relations sexuelles fassent l'objet d'un consensus et soient agréables pour les deux partenaires.

ANNEXE 7. 5. Consentement sexuel

1. Un homme a épousé une femme après avoir payé une dot. Ils ont eu des rapports sexuels régulièrement mais la femme a dit à son mari qu'elle ne voulait pas en avoir cette fois-là. L'homme force tout de même son épouse à avoir une relation sexuelle avec lui. (Pas de consentement)
2. Une jeune femme se saoule durant une fête. Elle flirte avec un jeune homme et l'embrasse. Après avoir dansé ensemble, ils vont dans une chambre et elle s'endort, ivre-morte. Le jeune homme a des rapports avec elle pendant qu'elle dort. (Pas de consentement)
3. Une femme et un homme s'embrassent sur un lit alors qu'ils sont dévêtus. Ils n'ont jamais eu de relations sexuelles auparavant. L'homme la pénètre et elle lui demande d'arrêter. Il ne s'arrête pas bien qu'elle lui demande continuellement d'arrêter. (Pas de consentement)
4. Une femme et un homme s'embrassent sur un lit alors qu'ils sont dévêtus. Ils n'ont jamais eu de relations sexuelles auparavant. L'homme la pénètre et elle ne dit rien. (Pas suffisamment d'information – qu'est-ce qui nous permettrait de savoir qu'il y a eu consentement ?)
5. Une femme ne veut pas avoir de rapports sexuels. Son partenaire menace de la frapper si elle refuse de coucher avec lui. Elle ne dit rien pendant que son partenaire a un rapport sexuel avec elle. (Pas de consentement).
6. Une femme et un homme s'embrassent sur un lit alors qu'ils sont dévêtus. Ils n'ont jamais eu de relations sexuelles auparavant. L'homme demande si elle est d'accord pour qu'il la pénètre et elle répond que oui. Ils continuent et ont un rapport sexuel. (Consentement)