

equitas

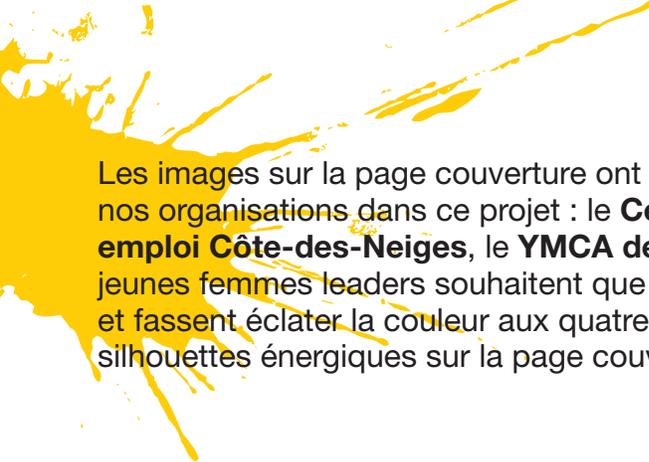
Centre international d'éducation aux droits humains
International Centre for Human Rights Education

Jeunes Femmes Jeunes Leaders

Un guide d'action pour la participation

Ce projet est financé par Condition féminine Canada et l'Investissement communautaire Montréal de Telus.





Les images sur la page couverture ont été inspirées par des jeunes femmes leaders issues de nos organisations dans ce projet : le **Centre communautaire Dawson**, le **Carrefour jeunesse-emploi Côte-des-Neiges**, le **YMCA de Montréal** et **Femmes et Villes international**. Ces jeunes femmes leaders souhaitent que toutes les jeunes femmes de Montréal se démarquent et fassent éclater la couleur aux quatre coins de la Ville grâce à leurs actions. On peut voir leurs silhouettes énergiques sur la page couverture et dans le Guide d'action pour le changement.

Développement de la trousse

Amy Cooper
Julie Kon Kam King
Julien Landry
Ruth Morrison
Vincenza Nazzari
Cristina Galofre
Natalie Doyle
Emilie Lanteigne

Conception et mise en page

Cristina Galofre, Amy Cooper

Traduction

Carole Michaud

Photographies et illustrations

Paysage urbain : Canuckistan
Silhouettes : Natalie Doyle, Ruth Morrison
Mur de briques : *“Kattekrab Brick Wall Texture clip art”* www.openclipart.org
Page 31: *“Free hand-draw sketched icons collection”* www.webdesigntoolslist.com

Equitas - Centre international d'éducation aux droits humains
666, rue Sherbrooke Ouest, bureau 1100
Montréal, Québec
Canada, H3A 1E7

Tél. : 514.954.0382
Télec. : 514.954.0659
Courriel : info@equitas.org
Site web : www.equitas.org

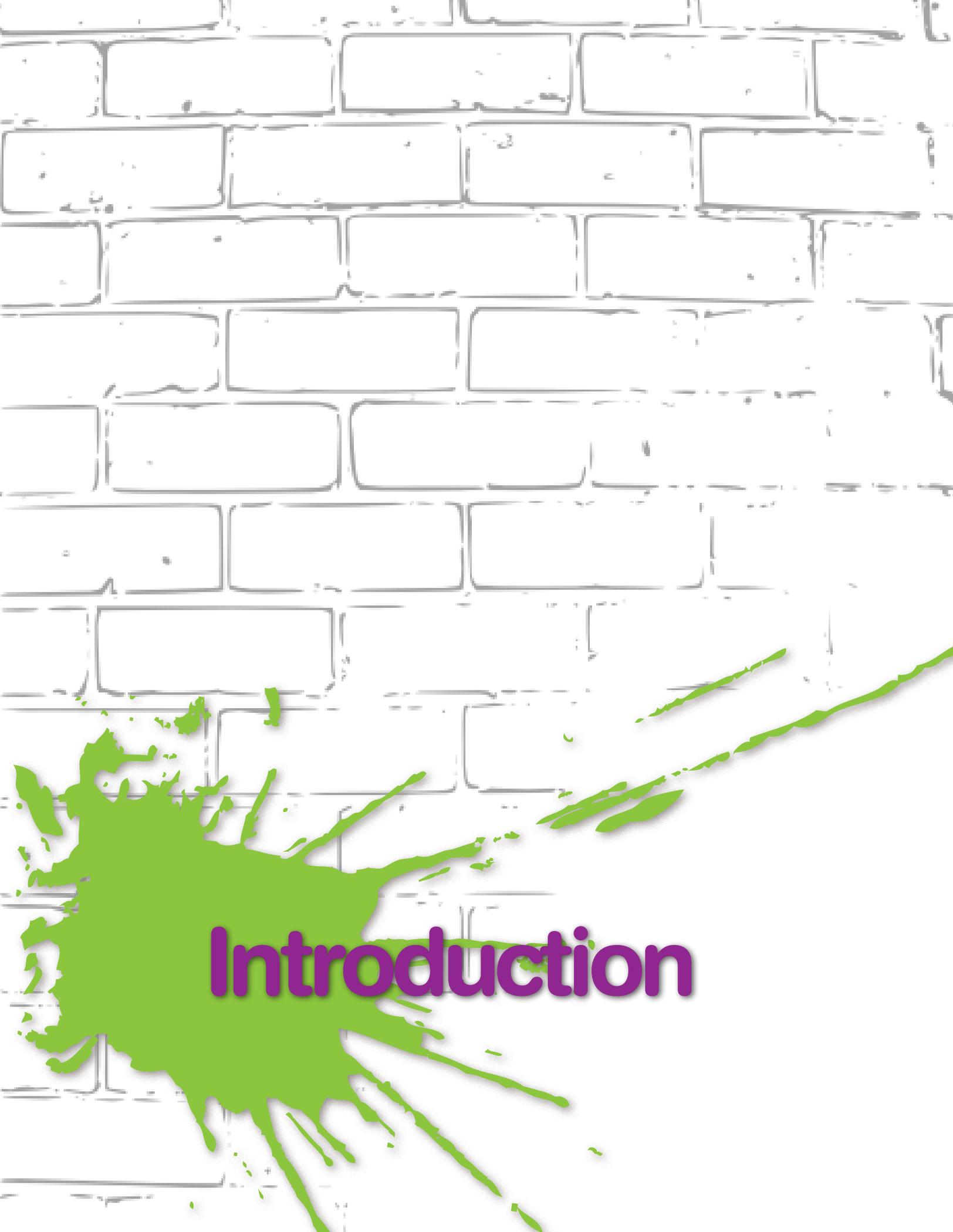
ISBN 978-2-923696-76-8
Dépôt légal : 4e trimestre 2013
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
© Equitas – Centre international d'éducation aux droits humains, 2013

La reproduction de ce Guide d'action, en tout ou en partie, est possible dans le cadre d'activités d'éducation aux droits humains sous réserve que la source soit mentionnée.

Les opinions exprimées dans cette publication sont celles des auteurs et ne représentent aucunement les opinions ou les positions des bailleurs de fonds liés à ce projet.

Jeunes Femmes, Jeunes Leaders : Un guide d'action pour la participation

Introduction	3
Qu'est-ce que le programme « Jeunes Femmes, Jeunes Leaders » ?	4
Qu'est-ce qu'une Action pour le changement?	4
Qu'est-ce que le Guide d'action pour la participation?	4
À qui s'adresse ce Guide d'action?	5
Comment utiliser ce Guide d'action	5
I – Préparer le terrain pour la participation des jeunes femmes	8
Comprendre le « pourquoi »	8
Réfléchir sur le « comment »	11
II – Favoriser la participation des jeunes femmes : l'Action pour le changement	20
L'Action pour le changement : un processus en 5 étapes	20
Étape 1 : Explorer la motivation	21
Étape 2 : Comprendre la participation et le leadership des jeunes femmes	23
Étape 3 : Identifier les domaines où apporter un changement	25
Étape 4 : Planifier une action et la réaliser	27
Étape 5 : Évaluer, célébrer et partager les idées	29
III - Dinamicas et activités	32
Dinamicas	33
Activités	46
IV - S'informer	94
Fiche 1 – Portrait des jeunes femmes à Montréal, au Québec et au Canada	95
Fiche 2 – Les femmes et la politique	97
Fiche 3 – Égalité des genres	99
Fiche 4 – Participation des jeunes femmes – obstacles et actions pour le changement	101
Fiche 5 – Les droits des femmes	105
Fiche 6 – Passer à l'action	107
Liste de ressources communautaires	109
Liste des termes clés	111
Liste de référence	115



Introduction

Qu'est-ce que le programme « Jeunes Femmes, Jeunes Leaders » ?

Jeunes Femmes, Jeunes Leaders (JFJL) est un programme conçu par Equitas pour renforcer la participation active des jeunes femmes à la vie civique, politique et communautaire de Montréal. Le but du programme est que les jeunes femmes soient incluses de façon significative et qu'elles puissent contribuer pleinement aux prises de décisions qui ont un impact sur leur vie et celle de leur communauté. Pour ce faire, JFJL appuie les projets d'Action pour le changement, c'est-à-dire des projets menés par les jeunes femmes pour s'attaquer aux problèmes qui les touchent le plus au quotidien. Ces projets sont mis en œuvre en collaboration avec un solide réseau d'organismes communautaires, des mentors, des leaders municipaux et des partenaires institutionnels.

Le programme **JFJL** comprend trois phases :

- 1) Les organismes communautaires utilisent ce **Guide d'action pour la participation** pour mettre en œuvre des ateliers de renforcement des capacités et planifier un projet avec des groupes de jeunes femmes.
- 2) Les jeunes femmes conçoivent et mènent un projet d'**Action pour le changement** dont le but est de s'attaquer aux obstacles à la participation dans leur communauté.
- 3) Dans le cadre du Forum Jeunes femmes organisé à l'échelle municipale, les groupes de jeunes femmes qui participent au programme présentent leur Action pour le changement aux parties prenantes, aux décideurs locaux et à l'ensemble de la communauté et mettent en commun leurs idées pour renforcer la participation.

Qu'est-ce qu'une Action pour le changement?

Dans le contexte du programme JFJL, une Action pour le changement est une initiative menée par un groupe de jeunes femmes dans le but de renforcer leur participation dans leur communauté respective. Elles doivent d'abord identifier le problème auquel elles veulent s'attaquer, planifier les différentes étapes requises et les mener à bien, et décider comment mesurer le succès de leur initiative. Le processus se déroulera sur une période de **six à huit mois**.

Exemple d'Action pour le changement : Un groupe de jeunes femmes mettent sur pied une campagne d'affiches sur les obstacles à la participation que rencontrent les jeunes femmes dans leur communauté et présentent leurs solutions au conseil municipal.

Qu'est-ce que le Guide d'action pour la participation?

Le Guide d'action pour la participation (ci-après Guide d'action) est un outil pratique pour appuyer les jeunes femmes tout au long du programme JFJL et promouvoir leur participation à la vie civique, politique et communautaire.

Le Guide d'action a été conçu pour :

- **renforcer les connaissances** quant à la participation des jeunes femmes
- **développer** chez les jeunes femmes et les organismes communautaires les habiletés requises pour accroître leur participation
- **aider** les jeunes femmes à **mener des actions** qui s'attaquent aux obstacles à leur participation et aux problèmes qui les touchent
- favoriser les possibilités d'une **participation égale et efficace** pour les jeunes femmes dans les organismes jeunesse et les actions menées par des jeunes

Le Guide d'action :

- sert de feuille de route pour celles et ceux qui appuient le programme JFJL
- constitue une ressource pour créer un climat d'apprentissage favorable à l'engagement des jeunes femmes
- oriente le processus en 5 étapes menant à la réalisation d'une Action collective pour le changement
- prépare le terrain en vue du Forum Jeunes Femmes où les jeunes femmes partageront leurs idées, expériences et recommandations avec les parties prenantes, les leaders et les décideurs locaux

À qui s'adresse ce Guide d'action?

Ce guide s'adresse aux :

- jeunes femmes (15 à 25 ans) qui participeront aux ateliers axés sur le renforcement des connaissances et des habiletés en vue de favoriser une participation plus active; ces jeunes femmes peuvent à leur tour utiliser le Guide pour aider leurs pairs dans des activités similaires
- animatrices qui travaillent auprès des jeunes femmes afin de renforcer leurs propres connaissances et leurs habiletés, et d'appuyer les jeunes femmes dans leurs actions

Comment utiliser ce Guide d'action

Ce Guide d'action comprend 4 sections, ainsi que des ateliers, des activités et des ressources qui permettront de jeter les bases pour une participation active des jeunes femmes à la vie de leur communauté et d'y apporter des changements. Voici des suggestions sur comment utiliser les différentes sections de ce guide.

I- Préparer le terrain en vue de la participation des jeunes femmes. Cette section se focalise sur le renforcement des connaissances, des habiletés et des attitudes des animatrices. Utilisez-la pour en apprendre plus sur : 1) les problèmes auxquels font face les jeunes femmes et les obstacles à leur participation; 2) comment créer des espaces respectueux, inclusifs et participatifs; 3) comment appuyer efficacement votre groupe tout au long du programme JFJL.

II – Favoriser la participation des jeunes femmes : l'Action pour le changement. Cette section se focalise sur l'engagement des jeunes femmes en vue du changement social. Le processus en cinq étapes permettra de développer l'Action pour le changement avec le groupe de jeunes femmes et d'identifier leurs besoins et les obstacles à leur participation, et de renforcer leurs connaissances, habiletés et attitudes pour susciter le changement dans leur communauté grâce à leur Action pour le changement.

III – Dinamicas et activités. Cette section comprend les outils dont vous aurez besoin dans le cadre de la section II.

IV – S'informer. Cette section comprend du matériel de référence pour accroître les connaissances, clarifier les concepts et établir des liens avec les ressources communautaires. Utilisez-la pour parfaire vos propres connaissances, et enrichir les activités et dinamicas que vous animez avec votre groupe.

Surtout, rencontrez régulièrement votre groupe de jeunes femmes et les parties prenantes concernées afin de discuter du projet. Explorez comment tirer le maximum du programme et partagez vos réussites et défis.



Notes



Préparer le terrain pour la participation des jeunes femmes

Les animatrices devraient utiliser cette section en préparation à leur travail avec un groupe de jeunes femmes pour la mise en œuvre d'une Action pour le changement

I – Préparer le terrain pour la participation des jeunes femmes

Cette section vous aidera à :

- réfléchir sur pourquoi votre groupe est impliqué dans JFJL
- identifier les problèmes et les obstacles à la participation qui touchent les jeunes femmes de votre groupe
- examiner ce dont les jeunes femmes ont besoin pour participer pleinement et comment les appuyer dans ce processus
- développer un plan sur comment accompagner votre groupe tout au long du programme JFJL et du processus de l'Action pour le changement

Lisez le reste de cette section afin de :

- comprendre le « **pourquoi** » de votre implication – Pourquoi la participation des jeunes femmes est-elle importante? Pourquoi votre groupe devrait-il s'impliquer?
- réfléchir sur les « **façons** » de vous impliquer – De quoi les jeunes femmes ont-elles besoin pour participer pleinement? Comment pouvez-vous les appuyer? Comment pouvez-vous planifier à l'avance et contribuer à leur réussite?

Comprendre le « pourquoi »

Tout d'abord, il est primordial de comprendre les raisons d'impliquer les jeunes femmes de votre groupe dans un programme comme JFJL, et comment le faire pour qu'il soit pertinent. Pour en savoir plus, poursuivez.

Pourquoi la participation des jeunes femmes, pourquoi JFJL?

Chaque jeune femme a le potentiel d'exercer un certain leadership dans sa communauté et de contribuer activement à la vie civique, politique et communautaire. Pourtant, les jeunes femmes sont souvent exclues ou laissées pour compte, et conséquemment leur potentiel est ignoré. Bon nombre de filles s'intéressent très jeunes à la vie civique et politique, mais cet intérêt diminue à l'adolescence. Alors qu'elles sont enfants, famille et amis leur disent qu'elles peuvent accomplir/devenir ce qu'elles veulent, mais au fur et à mesure qu'elles grandissent, elles se heurtent aux stéréotypes de genre, à la discrimination, à la pression de devoir se conformer aux rôles traditionnels, ainsi qu'à d'autres réalités qui constituent autant d'obstacles à leur participation.¹

De plus, les institutions formelles (ex., système scolaire) et les fournisseurs de services (ex., services de santé) ne tiennent parfois pas compte de l'éducation et du soutien dont les jeunes femmes ont besoin pour surmonter ces obstacles. Voilà pourquoi il est indispensable que le secteur informel offre des programmes et des espaces inclusifs où les jeunes femmes peuvent participer de façon active et avoir la possibilité de réaliser des changements.² Mais encore là, il y a des lacunes. Les analyses de besoins menées en 2009 et 2013 par Equitas ont révélé une sous-représentation des jeunes femmes dans les programmes jeunesse offerts par les organismes communautaires de la ville de Montréal.

Pour combler cette lacune, JFJL contribue à créer un espace communautaire où les jeunes femmes développent un sentiment d'appartenance, où elles peuvent travailler ensemble pour identifier leurs forces, planifier comment elles peuvent influencer les changements et mener à bien des actions en vue du changement. En participant à JFJL, les jeunes femmes contribuent à changer certaines idées, attitudes et pratiques communautaires afin de s'attaquer aux obstacles qui traditionnellement les empêchent de participer aux prises de décisions qui ont un impact sur leur vie. En s'impliquant dans des activités pensées pour elles, les jeunes femmes renforcent leurs connaissances et habiletés tout en consolidant leur perception et leur estime de soi. Le processus JFJL permet de faire progresser l'égalité et de renforcer le leadership des jeunes femmes en établissant un lien entre elles et des modèles de rôles féminins, en favorisant le mentorat et en créant des possibilités pour que leurs idées soient entendues par les décideurs et les leaders communautaires. Il en résulte des communautés plus respectueuses et plus équitables où tout le monde a la possibilité de participer et de se faire entendre.

Pourquoi votre groupe devrait-il s'impliquer?

Prenez le temps d'examiner comment les objectifs de JFJL peuvent correspondre aux objectifs de votre travail auprès des jeunes femmes. Faites le lien entre les objectifs JFJL et les raisons pour lesquelles votre organisation et votre groupe devraient s'impliquer et travailler à la réalisation de ces objectifs.

Objectifs JFJL...	Mon organisation/groupe devrait s'impliquer parce que...
<ul style="list-style-type: none"> • Renforcer les connaissances sur la participation des jeunes femmes • Fournir aux jeunes femmes et aux partenaires communautaires les outils requis pour accroître leur participation • Aider les jeunes femmes à mener des actions pour s'attaquer aux obstacles à leur participation et aux problèmes qui les touchent • Accroître les possibilités de participation égale et efficace des jeunes femmes dans les organisations et les actions menées par les jeunes 	<ul style="list-style-type: none"> • • • •

- Il y a 4 fois plus d'hommes que de femmes élus à tous les niveaux de gouvernement
- La participation des jeunes femmes aux élections est de 15 % à 30 % inférieure à la moyenne de celle de la population à tous les niveaux de gouvernement
- Malgré des niveaux élevés d'éducation, le salaire annuel moyen des femmes au Québec ne représentait que 73 % de celui des hommes en 2008 (pour en savoir plus, consultez les **Fiches d'information**)
- La très grande majorité (86 %) de la population canadienne croit qu'il devrait y avoir une représentation égale de femmes et d'hommes dans les postes de leadership (Fondation filles d'action, 2013)





La discussion sur ces obstacles peut faire ressortir d'autres problèmes pour les jeunes

femmes, peut-être des expériences personnelles délicates vécues par certaines participantes. Il serait bon d'avoir sous la main une liste des ressources communautaires en matière de santé physique et mentale, et d'intervention en cas de crise (c.-à-d., *Centre de santé et services sociaux – CSSS*). Consultez la liste des ressources communautaires pour des ressources spécifiques.

Quels sont les obstacles auxquels font face les jeunes femmes dans votre groupe?

Il est important d'examiner les besoins, les intérêts et les préoccupations des jeunes femmes de votre groupe afin d'identifier la meilleure façon de les appuyer tout au long du programme JFJL. Examinez les principaux obstacles à la participation présentés ci-après et identifiez lesquels correspondent à la réalité des jeunes femmes avec qui vous travaillez. Cochez les obstacles qui s'appliquent et donnez des exemples précis, autant que possible.

Obstacles à la participation auxquels font face les jeunes femmes de mon groupe

Obstacles personnels

- Attitudes et habiletés personnelles (faible estime de soi, peu de motivation) – par exemple ...
- Manque de connaissances, d'habiletés ou d'accès à l'information sur comment participer – par exemple ...
- Priorités concurrentes (trouver un équilibre entre le temps, les coûts ou l'énergie) – par exemple...
- Contraintes culturelles ou familiales – par exemple...

Obstacles sociétaux

- Possibilités et accès limités (pour le leadership, la participation, la prise de décisions, l'appui aux systèmes) – par exemple...
- Stéréotypes et discrimination – par exemple...
- Manque de modèles de rôles féminins – par exemple...
- Autres :

Gardez cette liste à l'esprit car elle vous aidera à orienter le travail de votre groupe dans le processus JFJL.

Réfléchir sur le « comment »

De quoi les jeunes femmes ont-elles besoin pour participer?

Pour participer activement et devenir des agentes de changement dans leur communauté les jeunes femmes ont besoin d'avoir accès à des espaces et à des processus qui sont pensés pour elles, qui prennent en compte leurs intérêts et leurs motivations, qui renforcent leurs connaissances et habiletés, et qui leur offrent des possibilités d'apporter de réels changements.

Appuyer les jeunes femmes avec qui vous travaillez signifie, en partie, se pencher d'abord sur la nature de votre groupe (p. ex., ses besoins et intérêts, autres activités et possibilités offertes), et s'assurer de créer un espace :

- **Sécuritaire et accueillant** – Un environnement physique et émotif respectueux de l'identité, des valeurs et des capacités des jeunes femmes et où celles-ci se sentent en confiance, respectées, incluses et libres de s'exprimer. Les activités se déroulent à des heures où elles peuvent y participer et dans des endroits où elles se sentent en sécurité.
- **Pertinent sur plan culturel** – Un espace où les jeunes femmes impliquées peuvent établir une connexion avec leurs racines et leurs traditions culturelles. Être une jeune femme, c'est beaucoup plus qu'une seule et même expérience : chaque jeune femme apporte au groupe sa propre expérience façonnée par son statut socioéconomique, son groupe ethnique ou sa nationalité, son orientation sexuelle, ses incapacités ou capacités, et d'autres caractéristiques personnelles.
- **Participatif** – Un espace où les jeunes femmes prennent part aux prises de décisions et contribuent activement aux activités et à l'orientation du groupe.
- **Favorable à l'autonomisation (empowerment)** – Un espace où les jeunes femmes peuvent s'exprimer et agir grâce à des activités qui renforcent leurs connaissances, forces et habiletés.
- **Orienté vers l'action** – Un espace qui permet aux jeunes femmes de faire une différence en créant des possibilités de leadership et de participation dans la communauté, en établissant des liens avec des modèles de rôles féminins et des mentors qui offrent des conseils, de l'accompagnement et du soutien, et en assurant l'accès à un soutien pertinent aux niveaux informationnel, émotionnel et pratique.

Quel est votre rôle quant au soutien des jeunes femmes de votre groupe?

Votre rôle est essentiel. Dans le cadre du programme JFJL, vous êtes l'un des principaux soutiens de votre groupe. En partenariat avec Equitas, votre rôle est central dans la création d'un espace d'apprentissage (décrit précédemment) favorable à la promotion de la participation et de l'autonomisation des jeunes femmes et au renforcement de leurs habiletés afin qu'elles deviennent des agentes de changement dans leur communauté. Pour jeter les bases de la réussite, vous devrez investir du temps dans les quatre secteurs ci-après :

La recherche démontre très clairement que pour avoir du succès :

« 1. Les jeunes femmes ont besoin d'être valorisées à la maison, à l'école et dans la collectivité, ainsi que dans le développement de politiques et de programmes.

2. Les jeunes femmes ont besoin d'avoir des possibilités d'apprendre et d'exercer leur leadership. »

Référence : Fondation filles d'action et al., 2013





1. Comprendre les problèmes et accroître vos connaissances sur la participation des jeunes femmes

En tant qu'animatrice, vous apportez au groupe vos propres habiletés et connaissances. Bien qu'une partie de votre rôle soit d'appuyer l'apprentissage mutuel des jeunes femmes (p. ex., en posant des questions ouvertes qui suscitent la réflexion), il est aussi important de leur offrir de l'expertise en matière de contenu et de les guider (p. ex., donner des exemples réels pour illustrer un point). Afin de mener le processus de façon efficace, il y a six domaines clés dans lesquels l'animatrice devrait avoir une compréhension de base. Donc, vous devez d'abord déterminer les domaines où vos connaissances sont assez bonnes et ceux où vous avez besoin d'accroître vos connaissances pour mieux appuyer l'apprentissage de votre groupe.

Utilisez l'échelle ci-après pour évaluer votre niveau de connaissances dans chaque domaine listé.

(1 – assez limité; 2 – besoin d'une mise à jour; 3 – assez bon)

Domaines de connaissances	Votre évaluation 1 – assez limité 2 – besoin d'une mise à jour 3 – assez bon	Où parfaire mes connaissances...
1. Portrait des jeunes femmes à Montréal, au Québec et au Canada		Consultez : Fiche d'info 1
2. Les femmes et la politique		Consultez : Fiche d'info 2

Voici quelques conseils d'animation pour vous aider à bâtir une culture de respect, d'inclusion et de participation dans votre groupe.

En tant qu'animatrice, demandez-vous si vous...

- écoutez attentivement et communiquez de façon ouverte et continue avec votre groupe
- faites la part entre les besoins de chaque participante et ceux du groupe
- gérez les conflits et trouvez des pistes de solution de façon transparente et participative
- êtes consciente de votre influence sur le groupe
- favorisez le dialogue plutôt que le débat
- mettez au défi les participantes de façon respectueuse
- comprenez votre identité en tant qu'animatrice et à quel point vos expériences peuvent influencer sur le groupe
- vous acceptez la diversité des opinions, même lorsque vous n'êtes pas d'accord
- adoptez un comportement que vous souhaitez transmettre à votre groupe
- faites appel aux différentes forces et habiletés de chaque personne dans le groupe
- partagez vos connaissances ouvertement et respectueusement tout en reconnaissant celles du groupe
- acceptez de partager que des décisions soient prises en groupe
- demandez du feed-back sur votre style et votre approche et en donnez aux autres à votre tour

3. Adopter une approche participative

Pour créer un espace inclusif et participatif, il est indispensable d'adopter l'approche participative tout au long du processus. Cette approche encourage l'autonomisation des jeunes femmes en s'assurant que leur voix, leurs besoins et intérêts sont au centre du processus. Une approche participative...

1. **commence avec l'expérience** des jeunes femmes avec des activités qui s'appuient sur leurs expériences de vie;
2. **encourage la réflexion et l'analyse critique** quant aux problèmes d'importance pour les jeunes femmes en leur permettant de remettre en question leurs hypothèses, de partager leurs idées, d'identifier les tendances mutuelles et d'apprendre de leurs pairs;
3. **développe des stratégies d'action** qui mènent au changement social en incluant des possibilités de mettre en pratique son apprentissage.



Vous trouverez ci-après des stratégies d'action que vous pouvez utiliser pour intégrer une approche participative dans le processus d'apprentissage avec votre groupe.

Essayez ce qui suit

Commencez par l'expérience des jeunes femmes...

- créez des conditions d'apprentissage qui favorisent la sécurité, l'ouverture d'esprit et la confiance
- sélectionnez des activités qui incitent les jeunes femmes à partager leurs expériences avec le reste du groupe
- intégrez des possibilités permettant d'encourager l'autonomie, la participation et la collaboration

Encouragez la réflexion et l'analyse critique...

- menez des discussions qui renforcent les connaissances, encouragent la pensée critique et permettent aux jeunes femmes de trouver leurs propres réponses (voir **L'approche « S'exprimer - Réfléchir - Agir »**)
- utilisez différents outils comme des dinamicas, des activités et des récapitulations (pour en savoir plus, voir Section III – Dinamicas et activités)
- encouragez le feed-back de la part de votre groupe

Développez des stratégies d'action...

- assurez-vous que les activités incitent le groupe à discuter et à identifier des stratégies d'action qui renforcent leurs capacités de les réaliser
- partagez le pouvoir et l'influence dans le groupe afin d'autonomiser les participantes pour qu'elles puissent prioriser, décider et renforcer leurs habiletés de leadership au moment de planifier des actions

4. Planifier à l'avance et faire bouger les choses

Élaborez un plan concret qui vous aidera à faciliter le déroulement du programme JFJL. Un tel plan devrait comprendre : un horaire provisoire, une liste des ressources les plus utiles, ainsi qu'une réflexion sur certains des obstacles potentiels auxquels le groupe pourrait faire face et sur les façons de les surmonter.

Pour commencer, consultez la **Section II – Favoriser la participation des jeunes femmes : l'Action pour le changement**. Cette section présente le processus en **cinq étapes** que vous mettrez en œuvre avec votre groupe. Chaque étape a des objectifs et des ateliers complémentaires qui explorent les motivations des jeunes femmes à participer, développent leurs connaissances et leur compréhension des obstacles à leur participation, et appuient un processus pour développer et réaliser une action dans leur communauté respective.

Élaborez ensuite un plan à l'aide du tableau ci-après, y compris les ressources et le temps requis pour réaliser chaque étape :



Étapes	Dates de l'atelier	Ressources requises (p. ex., matériel, nourriture, conférencières invitées)
1. Explorer les motivations	Atelier 1 : Atelier 2 :	
2. Apprendre sur la participation des jeunes femmes	Atelier 3 : Atelier 4 :	
3. Identifier les domaines où apporter un changement	Atelier 5 : Atelier 5b (optionnel) : Atelier 6 :	
4. Planifier une action et la réaliser!	Atelier 7 : Atelier 8 : Atelier 8b (continu) :	
5. Évaluer, célébrer et partager des idées	Atelier 9 : Atelier 10 :	

Il est important d'évaluer les obstacles que votre groupe pourrait rencontrer en chemin et d'identifier des stratégies pour les surmonter. Prévoir les risques ou les obstacles potentiels vous aidera à gérer vos attentes et à apporter des modifications lorsque les défis se présenteront.

Risques/Obstacles potentiels que le groupe pourrait rencontrer...	Façons de surmonter ces risques ou obstacles...
<ul style="list-style-type: none"> • • • • 	<ul style="list-style-type: none"> • • • •

Allez-y!

À présent que vous saisissez les enjeux, que vous savez comment créer un espace d'apprentissage respectueux et inclusif à l'aide de l'approche participative et que vous avez un plan, vous êtes prête à vous lancer!

Au fur et à mesure que le programme se déroule, n'oubliez pas de documenter (photos, vidéos, journal de bord, blogs, notes) les moments marquants, les réussites et les leçons apprises. Vous aurez l'occasion de partager ces expériences lors d'échanges avec d'autres groupes de jeunes femmes, des parties prenantes et des décideurs locaux dans le cadre du Forum Jeunes Femmes.

Et surtout, amusez-vous!





**Favoriser la participation
des jeunes femmes :
l'Action pour le
changement**

II – Favoriser la participation des jeunes femmes : l'Action pour le changement

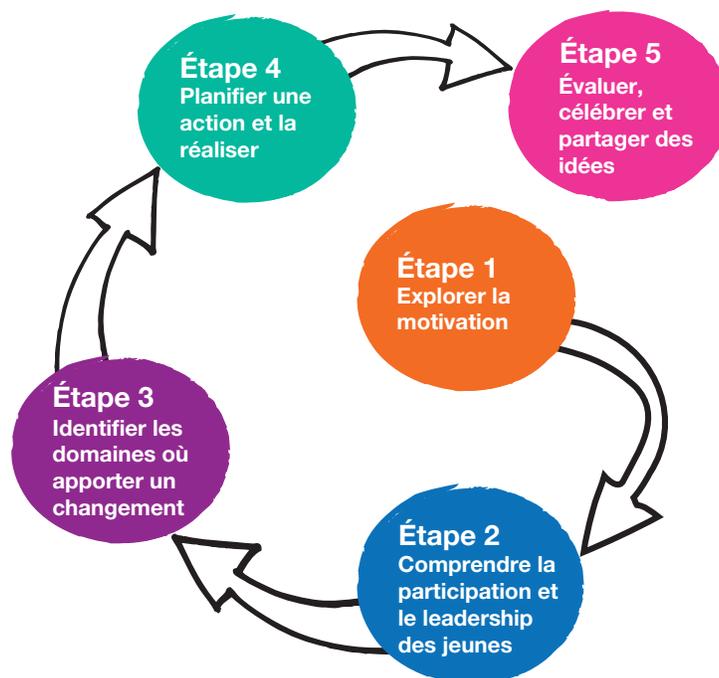
Cette section offre un aperçu du processus à suivre, étape par étape, pour développer l'Action pour le changement avec votre groupe.

N'oubliez pas que l'Action pour le changement est une initiative axée principalement sur le renforcement de la participation des jeunes femmes de votre groupe dans leur communauté respective et que le processus s'échelonne sur une période de **six à huit mois**.

Consultez la **Fiche d'information 6 – Passer à l'action** pour quelques idées d'actions possibles.

Vous trouverez ci-après un diagramme et une brève description de chaque étape.

L'Action pour le changement : un processus en 5 étapes



Étape 1 : Explorer la motivation

Votre groupe se familiarise avec l'Action pour le changement et explore votre motivation à participer.

Étape 2 : Comprendre la participation et le leadership des jeunes femmes

Votre groupe analyse les structures du pouvoir dans votre communauté et identifie là où les jeunes femmes ont ou n'ont pas une voix et pourquoi. Vous allez ensuite identifier les obstacles qui ont un impact sur la participation des jeunes femmes et les facteurs qui les maintiennent en place.

Étape 3 : Identifier les domaines où apporter un changement

Votre groupe choisit un obstacle sociétal à aborder, identifie les changements que vous voulez voir dans votre communauté et détermine le but de votre Action pour le changement.

Étape 4 : Planifier une action et la réaliser

Votre groupe décide d'une action spécifique à réaliser pour accroître la participation des jeunes femmes dans votre communauté. Vous allez préparer un plan détaillé pour votre Action pour le changement et pour suivre de près son progrès.

Étape 5 : Évaluer, célébrer et partager les idées

Votre groupe évalue le processus et les résultats de votre Action pour le changement. Vous allez vous pencher sur les succès et identifier comment le projet d'Action pour le changement a contribué à changer la participation des jeunes femmes dans la communauté. Vous allez ensuite planifier comment présenter la réussite de votre projet au Forum Jeunes Femmes.

Étape 1 Explorer la motivation

Vous allez vous familiariser avec l'Action pour le changement, examinez votre motivation à participer, et apprenez à mieux connaître les jeunes femmes de votre groupe

À la fin de cette étape, vous devriez être en mesure :

- de décrire le processus à suivre pour réaliser un projet d'Action pour le changement portant sur la participation des jeunes femmes
- d'expliquer votre motivation à prendre part à une Action pour le changement et celle des autres membres du groupe
- d'identifier vos forces et celles des autres membres du groupe
- d'expliquer comment votre groupe travaillera efficacement ensemble

Sommaire de l'Étape 1 (3 h)

- **Atelier 1** – Démarrer et définir votre motivation (90 min)
- **Atelier 2** – Comment allons-nous travailler ensemble? (90 min)

Atelier 1 Démarrer et définir votre motivation

Apprendre à se connaître (20 min)

Action **Dinamica 2 – Quatre coins**

- Réflexion
- Qu'avons-nous appris au sujet du groupe à travers cette activité?
 - Qu'est-ce qui vous a surprises?

Pourquoi sommes-nous ici? (20 min)

Action Discutez du programme JFJL dans son ensemble, du projet d'Action pour le changement de votre groupe et des façons de le réaliser (voir **Introduction**). Vous pourrez poser des questions et faire des commentaires.

Pourquoi s'impliquer? (35 min)

Action **Activité 1 – Ma motivation**

Conclusion (15 min)

Action **Dinamica 22 – Dans le mille**

Réflexion Que retenez-vous de cet atelier?



Le groupe fera un retour sur l'activité à la fin de chaque atelier. Cela permettra aux jeunes femmes et à l'animatrice d'offrir du feed-back sur le processus, le contenu de l'atelier ou l'ensemble du projet.

Atelier 2 Comment allons-nous travailler ensemble?

Explorer la communication (10 min)

Action **Dinamica 8 – Le jeu le plus bruyant au monde**

Réflexion Comment notre manière de communiquer affecte-t-elle notre façon de travailler en groupe?

Établir des règles pour travailler en groupe (15 min)

Action **Activité 2 – Règles de groupe**

Explorer vos forces (35 min)

Action **Activité 3 – Nos forces**

Réflexion Consultez la **Fiche d'information 1 : Portrait des jeunes femmes de Montréal, du Québec et du Canada**

Construire une mémoire collective : Étape 1 (20 min)

Action Pour récapituler l'Étape 1 du projet (Ateliers 1 et 2), sélectionnez l'une des dinamicas suivantes : **18 – Mur de graffitis; 19 – C'est un rap; 20 – Tableau de visualisation; 21 – Coffre aux trésors**



La récapitulation est une bonne occasion pour noter régulièrement vos progrès au fur et à mesure que vous développez, planifiez et mettez en œuvre votre Action pour le changement. En groupe, décidez quelle **dinamica (18, 19, 20 ou 21)** vous allez utiliser pour récapituler chaque étape du projet.

Conclusion (10 min)

Action **Dinamica 23 – C'est cool! C'est pas cool!**

Réflexion À présent que l'Atelier 2 est terminé, avez-vous envie de poursuivre?

Étape 2 Comprendre la participation et le leadership des jeunes femmes

Ensemble, vous allez identifier les obstacles à la participation des jeunes femmes

À la fin de cette étape, vous devriez être en mesure :

- de définir la participation des jeunes femmes à la vie civique, politique et communautaire
- d'analyser les structures du pouvoir en place dans votre communauté et d'identifier les endroits où les jeunes femmes peuvent ou ne peuvent pas s'exprimer
- d'identifier les obstacles à la participation et les facteurs qui les maintiennent en place

Sommaire de l'Étape 2 (3 h 20 min)

- **Atelier 3** – Où sont les jeunes femmes dans votre communauté ? (90 min)
- **Atelier 4** – Quels sont les obstacles à la participation des jeunes femmes et les facteurs qui les maintiennent en place? (110 min)

Atelier 3 Où sont les jeunes femmes dans votre communauté ?

Comprendre la participation (30 min)

Action **Activité 4 – Définir la participation**

Où sont les jeunes femmes dans votre communauté? (50 min)

Action **Activité 5 – Où sont les jeunes femmes dans votre communauté?**

- Consultez la **Fiche d'information 1 : Portrait des jeunes femmes à Montréal, au Québec et au Canada**.
Comment les obstacles auxquels font face les jeunes femmes ont un impact sur leur participation dans la collectivité?
- Consultez la **Fiche d'information 2 : Les femmes et la politique**.
Selon vous, quelles sont les conséquences de la sous-représentation des femmes dans la politique?

Activités complémentaires : 11 – Quiz sur la politique et 12 – Les droits des femmes

☑ Pour permettre au groupe d'explorer les problèmes plus à fond, vous pouvez mener des activités autres que celles proposées afin d'assurer le succès de l'Action pour le changement. Les activités de l'Étape 3 sont proposées à différents moments au cours du processus. Il s'agit d'activités complémentaires et optionnelles qui nécessiteront plus de temps que celui prévu à l'horaire de l'atelier.

Conclusion (10 min)

Action **Dinamica 24 – Continuum**

Réflexion Y a-t-il quelque chose que vous avez appris sur la participation des jeunes femmes et que vous aimeriez approfondir?

Atelier 4 Quels sont les obstacles à la participation des jeunes femmes et les facteurs qui les maintiennent en place?

Réflexion sur le genre (20 min)

Action **Dinamica 3 – Femmes célèbres**

Réflexion Consultez la **Fiche d'information 3 : Égalité des genres**

- Quelle est la définition de « genre » et de l'« identité de genre »? Selon vous, comment l'identité de genre peut-elle influencer la façon dont nous percevons une personne?

Activité complémentaire : 9 – Questions de genre

Réflexion sur le leadership des jeunes femmes (20 min)

Action **Activité 17 – Quiz sur le leadership**

- Réflexion
- Comment votre style de leadership contribue-t-il au projet?
 - Selon vous, les styles de leadership sont-ils complémentaires?

Activité complémentaire : 14 – Suivre le leader

Explorer les racines du problème (45 min)

Action **Activité 6 – L'Arbre de la participation**

À la fin de cette activité, vous allez identifier avec votre groupe deux ou trois obstacles sociétaux à la participation des jeunes femmes qui sont les plus pertinents pour votre communauté et que vous aimeriez voir au centre de l'Action pour le changement. C'est à l'étape 3 que vous prendrez une décision finale quant à l'obstacle que vous allez aborder.

Réflexion Consultez la **Fiche d'information 4 : La participation des jeunes femmes – obstacles et actions pour le changement**

- Selon vous, quels obstacles sociétaux à la participation nuisent le plus aux jeunes femmes dans votre communauté?

Activités complémentaires : 7 – Libérer son pouvoir et 8 – Un pas en avant

Construire une mémoire collective : Étape 2 (15 min)

Action Récapitulez l'Étape 2 du projet (Ateliers 3 et 4) en poursuivant le processus amorcé à l'Étape 1.

Réflexion À l'issue de l'Étape 2, comment vous sentez-vous par rapport à ce que vous avez accompli jusqu'à présent? Comment l'Étape 2 renforce-t-elle l'Étape 1?

Conclusion (10 min)

Action **Dinamica 25 - S'exprimer - Réfléchir - Agir**

Étape 3 Identifier les domaines où apporter un changement

Vous allez choisir un obstacle à la participation des jeunes femmes à aborder, et identifier le but de votre Action pour le changement

À la fin de cette étape, vous devriez être en mesure :

- de décrire un obstacle sociétal particulier qui sera au centre de votre projet
- d'identifier les changements spécifiques - en lien avec les obstacles sociétaux - que vous aimeriez voir dans votre communauté
- de définir un but pour votre Action afin d'accroître la participation des jeunes femmes

Sommaire de l'Étape 3 (3,5 h + 90 min - optionnel)

- **Atelier 5** – Approfondir votre compréhension (90 min)
- **Atelier 5b optionnel** – Approfondir votre compréhension (90 min)
- **Atelier 6** – Identifier les changements que vous voulez voir dans votre communauté (2 h)

Atelier 5 Approfondir votre compréhension

Obstacles à la participation (30 min)

Action **Dinamica 9 – Course à obstacles**

Réflexion Discutez de l'obstacle sociétal que votre groupe a choisi dans la dinamica 9. À quels changements vous attendez-vous comme résultats?

Approfondir votre compréhension des obstacles à la participation (60 min)

Action **Activité 13 – Interviews de femmes leaders.** Dans le tableau ci-après, choisissez aussi au moins une autre des activités listées qui correspond à l'obstacle sociétal qui sera au centre de votre Action pour le changement et faites l'activité avec le groupe.



Nous recommandons de planifier des ateliers supplémentaires pour faire certaines des activités listées afin d'aider votre groupe à bâtir sa capacité à réaliser l'Action pour le changement.

ACTIVITÉS	OBSTACLES SOCIÉTAUX		
	Stéréotypes/ Discrimination	Manque accès/ possibilités	Manque modèles de rôles
Activité 7 – Libérer son pouvoir		X	
Activité 8 – Un pas en avant	X	X	
Activité 9 – Questions de genre	X		
Activité 10 – Nos racines et nos branches		X	
Activité 11 – Quiz sur la politique		X	
Activité 12 – Droits des femmes	X	X	
Activité 13 – Interviews de femmes leaders			X

Conclusion (10 min)

Action **Dinamica 26 – Toile d'araignée**

Réflexion Votre groupe est-il prêt à planifier une action axée sur un obstacle à la participation? Sinon, de quoi a-t-il besoin pour s'y préparer?

Atelier 5b-optionnel Approfondir votre compréhension

Activité pour briser la glace (15 min)

Action Pour présenter le groupe à la personne ressource, sélectionnez une activité pour briser la glace dans la section des dinamicas.

Invitez une personne ressource (60 min)

Action Une personne ressource partagera son expertise et renforcera votre compréhension de l'obstacle sur lequel vous voulez vous concentrer. La personne ressource sera sélectionnée selon le domaine où vous voulez apporter un changement.

Conclusion (10 min)

Action Sélectionnez une technique de retour sur l'activité dans la section des dinamicas.

Réflexion Comment la contribution de la personne ressource peut-elle influencer votre Action pour le changement?

Atelier 6 Identifier le changement que vous voulez voir

Identifiez le changement que vous voulez voir (2 h)

Action **Activité 15 – Identifier le changement**

Construire une mémoire collective : Étape 3 (15 min)

Action Récapitulez l'Étape 3 du projet (Ateliers 5, 5b le cas échéant, et 6) à l'aide de la dinamica utilisée dans les étapes précédentes.

Réflexion Avez-vous des questions sur l'obstacle que votre groupe a choisi et le changement que vous voulez réaliser?

Conclusion (5 min)

Action **Dinamica 27 – Cartes postales**

Étape 4 Planifier une action et la réaliser

Vous allez planifier et mettre en œuvre votre Action pour le changement

À la fin de cette étape, vous devriez être en mesure :

- de décider quelle sera votre Action pour le changement
- de préparer un plan détaillé en vue de votre Action pour le changement
- d'attribuer des tâches à chaque membre du groupe
- de réaliser l'Action pour le changement et d'en suivre le progrès

Sommaire de l'Étape 4 (3 h)

- **Atelier 7** – Préparer l'Action pour le changement (90 min)
- **Atelier 8** – Renforcer les habiletés liées au projet (90 min)
- **Atelier 8b (continu)** – Suivre le progrès de l'Action pour le changement (90 min)

Atelier 7 Préparer votre Action pour le changement

Réfléchir sur le leadership (20 min)

Action **Activité 10 – Sur le chemin du retour**

Réflexion Réfléchissez sur les alliés dans votre communauté et le rôle qu'ils peuvent jouer dans votre Action pour le changement. Comment les femmes leaders dans votre communauté peuvent-elles être vos alliées? Lesquelles sont en mesure de prendre des décisions?

Planifier en vue de l'Action (60 min)

Action **Activité 17 – Notre plan d'action**

Le plan d'action aide à identifier ce qui doit être fait, qui sera responsable et ce qu'il faut pour réussir. Durant cet atelier, prenez un moment pour réfléchir aux habiletés que vous aimeriez renforcer afin de mener à bien votre Action pour le changement plus efficacement (p. ex., rédiger des communiqués de presse, utiliser un logiciel multimédias, faire de la recherche). Durant l'atelier, une personne ressource invitée vous aidera relativement à l'habileté que vous avez identifiée.

Les participantes auront l'occasion de présenter leur Action pour le changement lors du Forum Jeunes Femmes où elles rencontreront d'autres groupes de jeunes femmes de Montréal qui ont aussi mis en œuvre une Action pour le changement. D'autres membres, leaders et décideurs de la communauté seront aussi invités et intéressés à entendre ce qu'elles ont accompli.

Conclusion (10 min)

Action Sélectionnez une technique de retour sur l'activité dans la section des dinamicas.

Réflexion Selon vous, à quels défis ferez-vous face au cours de la mise en œuvre de votre Action pour le changement? Que pouvez-vous faire entre maintenant et le prochain atelier pour mieux vous y préparer?

Atelier 8 Renforcer les habiletés en lien avec le projet

Activité pour briser la glace (15 min)

Action Pour présenter le groupe à la personne ressource, sélectionnez une activité pour briser la glace dans la section des dinamicas.

Invitez une personne experte – Renforcement des habiletés liées à votre Action pour le changement (60 min)

Action Pour vous aider avec votre Action pour le changement et le renforcement de certaines habiletés, une personne ressource sera invitée à partager son expertise avec vous. Cette personne sera sélectionnée selon le domaine où vous voulez apporter un changement.

Construire une mémoire collective : Étape 4 (10 min)

Action Récapitulez l'Étape 4 du projet (Ateliers 7 et 8) à l'aide de la dinamica utilisée dans les étapes précédentes.

Réflexion Comment allez-vous utiliser ce que vous avez appris de la personne ressource tout au long du projet? Et au-delà du projet?

Conclusion (5 min)

Action Sélectionnez une technique de retour sur l'activité dans la section des dinamicas.

Réflexion Est-ce qu'il reste quelques détails à régler avant de vous lancer dans votre Action pour le changement?

Atelier 8b (continu, au besoin) – Suivre le progrès de l'Action pour le changement

Démarrer (15 min)

Action Identifiez ce sur quoi le groupe doit se concentrer et sélectionnez un énergiseur dans la section des dinamicas pour les lancer dans l'action.

Faire le point (60 min)

Action **Activité 18 – On fait le point!**

Réflexion Selon le résultat de cette activité, prenez le temps de revoir le plan d'action, de clarifier les rôles et les responsabilités et de célébrer les étapes importantes du processus.

Conclusion (15 min)

Action Sélectionnez une technique de retour sur l'activité dans la section des dinamicas.

Réflexion Basé sur le travail accompli jusqu'à présent, quelles sont les prochaines étapes?

Étape 5 Évaluer, célébrer et partager les idées

Vous allez réfléchir aux réussites, examiner comment l'Action pour le changement contribue à des changements dans la communauté, et planifier la présentation de votre Action pour le changement

À la fin de cette étape, vous devriez être en mesure :

- d'évaluer le processus et les résultats de l'Action pour le changement
- d'identifier comment votre Action a contribué aux changements que vous vouliez voir dans votre communauté
- de prévoir comment partager vos réussites et de planifier en vue du Forum Jeunes Femmes

Sommaire de l'Étape 5 (3 h)

- **Atelier 9** – Évaluer votre Action pour le changement
- **Atelier 10** – Célébrer et planifier les prochaines étapes

Atelier 9 Évaluer votre Action pour le changement

Réfléchir sur le progrès (15 min)

Action **Dinamica 11 – La traversée du lac**

Réflexion À quel aspect de l'Action pour le changement cette activité vous fait-elle penser? Quels étaient les objectifs du groupe et comment vous êtes-vous adaptées en cours de route?

Évaluer le processus (60 min)

Action **Activité 19 – Évaluer notre parcours**

Retour (5 min)

Action Sélectionnez une technique de retour sur l'activité dans la section des dinamicas.

Réflexion Basé sur votre réflexion durant cet atelier, certaines questions sont-elles toujours sans réponse ?

Atelier 10 Célébrer et planifier les prochaines étapes

On s'énergise! (15 min)

Action Sélectionnez un énergiseur dans la section des dinamicas et démarrez.

À présent qu'est-ce qu'on fait? (60 min)

Action **Activité 20 – Allez de l'avant**

Construire une mémoire collective : Étape 5 (10 min)

Action Récapitulez l'Étape 5 du projet (Ateliers 9 et 10) à l'aide de la dinamica utilisée dans les étapes précédentes.

Réflexion Après avoir construit une mémoire collective de l'ensemble du projet, penchez-vous sur le parcours. Qu'en pensez-vous? Quelles sont vos réflexions?

Conclusion (5 min)

Action Sélectionnez une technique de retour sur l'activité dans la section des dinamicas



Dinamicas et activités

III - Dinamicas et activités

Qu'est-ce qu'une dinamica?

Une dinamica est une activité énergisante et interactive de courte durée (5 à 15 minutes), qui permet de **briser la glace**, d'amener le groupe à se **détendre** ou à se **redynamiser**. En général, les dinamicas sont menées au début d'un atelier mais elles peuvent être utilisées à n'importe quel moment, au besoin.

À quoi servent les dinamicas?

Les dinamicas permettent :

- d'apprendre à mieux se connaître
- de mettre les gens à l'aise
- de créer une dynamique de groupe positive
- de relâcher les tensions
- de redynamiser le groupe
- d'instaurer un climat favorable à la participation et à l'apprentissage
- d'introduire une activité plus longue
- de s'amuser

Dans ce Guide d'action, les dinamicas sont surtout utilisées au début des ateliers pour donner le ton, dynamiser le groupe ou présenter un sujet, et la fin des ateliers pour conclure, évaluer et construire la mémoire collective du projet.

Comment animer une dinamica

Avant l'activité principale, expliquez aux participantes que vous allez d'abord animer une courte dinamica.

- Précisez le but de l'exercice (p. ex., s'échauffer, relâcher les tensions, s'amuser)
- Précisez de quelle dinamica il s'agit et expliquez-en brièvement le déroulement
- Au besoin, donnez un exemple pour vous assurer que tout le monde a bien compris
- Animez la dinamica avec enthousiasme pour stimuler la participation
- Faites un retour sur l'exercice

Retour sur une dinamica : l'approche « Ressentir – Réfléchir – Agir »

À la fin d'une dinamica, menez une brève discussion pour : 1) savoir ce que le groupe pense de l'activité (RESSENTIR); 2) identifier les leçons apprises (RÉFLÉCHIR); 3) mettre en pratique l'apprentissage (AGIR). Par exemple, suggérez des façons concrètes d'améliorer la dynamique du groupe. Ci-après, vous trouverez des questions générales pour lancer la discussion.

Ressentir	Réfléchir	Agir
<ul style="list-style-type: none">• Avez-vous aimé cette dinamica? Pourquoi?• Comment vous êtes-vous senties?• Qu'est-ce qui a été facile ou difficile?	<ul style="list-style-type: none">• Comment décririez la dinamica en un mot?• Qu'avez-vous appris en y participant?• Quelles stratégies de réussite avez-vous apprises?• Quelles leçons peut-on en tirer?	<ul style="list-style-type: none">• Si c'était à refaire, que feriez-vous de différent?• Qu'avez-vous appris qui pourrait vous aider à améliorer la dynamique du groupe? Comment?• Comment mettrez-vous en pratique au quotidien ce que vous venez d'apprendre?

Dinamicas

Légende :

	Briser la glace/Faire connaissance		Donner le ton/Renforcer l'équipe
	Énergiseur		Récapitulation
			Retour sur l'activité

Dinamica	Instructions
<p>1. Pige ta question</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chaque participante écrit une question sur un bout de papier qu'elle dépose ensuite dans un chapeau ou une boîte. Les questions doivent être générales et positives. Par exemple : <i>Quel est ton film préféré? Qui est ton idole?</i> 2. À tour de rôle, chaque participante pige une question et y répond. 3. Il se peut qu'une participante doive répondre à sa propre question. <p>Variante : Chaque participante écrit sur un bout de papier une réponse à une question imaginaire et le dépose ensuite dans une boîte. Les réponses doivent correspondre à des questions positives. À tour de rôle, chaque participante pige une réponse et tente de trouver la question correspondante.</p>
<p>2. Quatre coins</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Écrivez quatre mots en lien avec un même thème sur 4 morceaux de papier, un mot par papier. 2. Placez un mot dans chaque coin de la pièce. 3. Demandez aux participantes de se placer près du mot qui les décrit le mieux et de se présenter si elles ne se connaissent pas déjà. 4. Demandez à chacune d'expliquer leur choix aux autres rassemblées autour du même mot. 5. Vous pouvez d'abord animer cette dinamica sur un thème général, puis la refaire sur un thème directement lié à l'activité principale qui suivra. Exemples de thèmes : <ul style="list-style-type: none"> • Valeurs : respect, coopération, inclusion, équité • Vacances : île tropicale, station de ski, parc d'amusement, camping • Hobby : musique, sports, littérature, jeux vidéo • Types de musique : rap, rock, pop, classique

Dinamica

Instructions

3. Femmes célèbres



1. Découpez des images de femmes célèbres, réelles ou fictives (p. ex., Hillary Clinton, Michaëlle Jean, Beyonce, Barbie).
2. Invitez les participantes à former une ligne en vous tournant le dos.
3. Sur le dos de chaque participante, collez une image de femme célèbre. Personne ne doit voir de qui il s'agit.
4. En équipe de 3, les participantes doivent deviner qui elles sont en se posant l'une l'autre des questions fermées – oui/non – sur leur femme célèbre.
5. Lorsque toutes les participantes ont découvert leur femme célèbre, demandez-leur de former un cercle et menez une discussion à l'aide de ces questions :
Comment ces femmes s'impliquent-elles dans leur communauté ou dans des enjeux mondiaux? À quels obstacles font-elles face? Quels obstacles ont-elles surmontés? Si elles étaient des hommes, en quoi cela serait-il différent? Seraient-elles perçues différemment dans la société si elles étaient des hommes? Pourquoi ou pourquoi pas?

4. Le vent souffle



1. Assurez-vous qu'il y a suffisamment de chaises en cercle pour toutes les participantes (vous y compris), sauf pour une.
2. Expliquez que vous êtes le vent et que la participante sur laquelle vous allez souffler devra se déplacer.
3. Au lieu de souffler, vous annoncez : « Le vent souffle sur tout le monde qui ... », puis vous ajoutez une description, par exemple « sur tout le monde qui porte des chaussures noires » ou sur « tout le monde qui connaît 2 droits humains. »
4. Les participantes qui correspondent à la description annoncée doivent se lever et changer de chaise. Dans cette folie générale, chacune (vous aussi) doit trouver une chaise sur laquelle s'asseoir. La personne qui reste debout devient le « vent » à son tour.

5. L'affaire est dans le sac



1. Demandez aux participantes de mettre dans un même sac un objet important pour elles sans le montrer aux autres.
2. Puis, invitez-les à piger un objet dans le sac à tour de rôle, à deviner à qui il appartient et dire ce qu'il signifie.
3. Demandez ensuite à chacune d'expliquer ce que leur objet signifie pour elle.

Dinamica

Instructions

6. Salutations compliquées



1. Demandez aux participantes de circuler dans la pièce afin de se familiariser avec l'espace où elles vont travailler. Elles doivent se déplacer sans se heurter les unes aux autres ou à des objets.
2. Demandez-leur de saluer les participantes qu'elles croisent avec leur coude. Après un moment, annoncez une autre salutation comme : avec le genou droit; avec l'index gauche; avec les pieds; avec l'œil droit, et ainsi de suite.
3. Après quelques salutations, demandez-leur d'observer les chaussures de tout le monde et de se regrouper selon les différentes sortes de chaussures.
4. Une fois les groupes formés, invitez les participantes à se présenter l'une l'autre si elles ne se connaissent pas déjà, et à partager une chose qu'elles ont en commun avec leurs chaussures (p. ex., chaussures propres = personne très propre).

Variante : Au lieu de se regrouper selon les chaussures, les participantes pourraient se regrouper selon le mois de leur naissance, le nombre de frères et sœurs, leur musique préférée.

Adapté de : Boîte à outils Résonnance – Fondation filles d'action (2009)
www.girlsactionfoundation.ca

7. Zig zag



1. Invitez les participantes à s'asseoir en cercle.
2. Demandez-leur ensuite de se présenter et de nommer une de leurs qualités. Autant que possible, chacune doit nommer une qualité différente.
3. Désignez une leader de jeu qui se place debout au centre. Avant de commencer, retirez une chaise.
4. La leader a 3 options : 1) Quand elle pointe une participante en disant « zig », celle-ci doit nommer la qualité de la personne à sa droite; 2) Quand elle pointe une participante en disant « zag », celle-ci doit nommer la qualité de la personne à sa gauche; 3) Quand elle dit « zigzag », tout le monde change de place, y compris la leader.
5. La participante qui se trompe ou qui ne trouve pas de chaise devient la leader de jeu à son tour.

Dinamica

Instructions

8. Le jeu le plus bruyant au monde



1. Désignez 2 ou 3 participantes pour être les « messagères ». Celles-ci doivent se placer à l'une des extrémités de la pièce et préparer un message à transmettre – par exemple le nom d'un film, d'une chanson ou un dicton. Le nombre de messagères peut varier selon la dimension de la pièce et le nombre de participantes.
2. Désignez un nombre égal de participantes (2 ou 3) pour être les « destinataires » du message. Celles-ci se placent à l'autre extrémité de la pièce, à une bonne distance des messagères.
3. Les autres se placent entre les messagères et les destinataires et doivent tenter de bloquer la transmission du message par tous les moyens : crier, s'interpeler, distraire les messagères et les destinataires le plus possible.
4. De leur côté, les messagères doivent tenter de transmettre leur message aux destinataires en criant plus fort, en mimant le message ou en faisant les deux.
5. Fixez une limite de temps pour la transmission du message (10, 15 ou 30 secondes, selon sa complexité). Les messagères et destinataires sont remplacées si le message n'est pas transmis dans le délai fixé.
6. Menez une discussion sur comment transmettre efficacement un message, sur les défis qui peuvent se présenter et les façons de bien travailler en équipe.

Adapté de : *On ne joue pas avec les droits! Equitas (2008)*

9. Course à obstacles



1. Préparez le parcours d'une course à obstacles avec des objets autour de vous, par exemple : faire le tour d'une chaise, longer un mur, enjamber un banc, passer sous une table, ainsi de suite. Sur une grande feuille mobile inscrivez deux ou trois obstacles sociétaux à la participation des jeunes femmes que votre groupe a l'intention d'aborder et placez cette feuille au début du parcours.
2. À la fin du parcours, placez une affiche sur laquelle vous aurez inscrit « Accroître la participation des jeunes femmes » et expliquez qu'il s'agit du but de la course. À côté de cette affiche, placez-en une autre sur laquelle vous aurez inscrit la question : « Comment encourager la participation des jeunes femmes dans la communauté? ». Prévoyez quelques marqueurs.
3. Formez au moins 2 équipes égales en nombre. À votre signal, un membre de chaque équipe : 1) fait le parcours vers le but; 2) écrit sa réponse à la question; 3) refait le parcours et touche une coéquipière qui à son tour se lance dans la course, et ainsi de suite jusqu'à ce que tout le monde ait fait la course, ait répondu à la question et soit revenu au point de départ.
4. Lorsque la course est terminée, formez un cercle autour des affiches et menez une discussion : 1) Passez d'abord en revue les réponses des participantes à la question posée; 2) Discutez comment les obstacles affichés au début de la course peuvent mettre les bâtons dans les roues; 3) Demandez au groupe de sélectionner l'obstacle auquel il est urgent de s'attaquer.

Adapté de : *Je m'engage, ensemble nous bâtissons, Equitas, (2012)*

Dinamica

Instructions

10. Sur le chemin du retour



1. Ce jeu ressemble à celui du « chat perché ».
2. Formez des équipes de 3. Au départ, les participantes qui ne font pas partie d'une équipe sont des voitures. Si le nombre total du groupe est un multiple de 3, sélectionnez une équipe de 3 pour le rôle des voitures.
3. Dans chaque équipe, 1 participante représente une jeune femme qui rentre chez elle à pied et les 2 autres forment le toit d'un abri sécuritaire.
4. Les participantes qui forment un toit se placent face à face en se tenant les mains et les jeunes femmes qui marchent se placent sous le toit.
5. Les jeunes femmes qui marchent sont en sécurité tant qu'elles sont sous l'abri, mais dès qu'elles sortent pour traverser la rue, elles risquent d'être frappées par une voiture.
6. Le rôle du toit est de protéger la jeune femme qui marche, donc, le toit peut se déplacer avec elle.
7. À votre signal : « Les jeunes femmes rentrent chez elles », les participantes qui jouent ce rôle commencent à se déplacer d'un abri à un autre.
8. Alors qu'elles se déplacent, les voitures tentent de les toucher. Quand une voiture touche une jeune femme, cette dernière devient une voiture et la voiture devient une jeune femme.
9. Lorsque les jeunes femmes se sont déplacées plusieurs fois d'un abri à l'autre, inversez les rôles et recommencez.
10. Menez une discussion portant sur les alliés potentiels à la participation des jeunes femmes en posant les questions ci-après :
 Comment vous êtes-vous senties quand vous courriez dans la rue?
 Comment vous êtes-vous senties quand vous étiez sous un toit? Quel était le rôle du toit dans la dinamica? Qu'est-ce qu'un allié? Quels sont les alliés potentiels qui peuvent accroître la participation des jeunes femmes dans une communauté?

Adapté de : On ne joue pas avec les droits! Equitas (2008)

Dinamica

Instructions

11. La traversée du lac



1. Formez 2 équipes et demandez-leur de se placer à une extrémité de la pièce.
2. La pièce représente un immense lac et chaque participante est une voyageuse qui ne sait pas nager.
3. Le but du jeu est de traverser le lac sans se mouiller.
4. Chaque voyageuse reçoit une feuille de papier journal ou une autre feuille quelconque, et chaque équipe doit traverser le lac en utilisant ces feuilles.
5. Les voyageuses peuvent traverser en sautant d'une feuille à l'autre et plusieurs peuvent se retrouver sur une même feuille en même temps. Toutefois, personne ne doit être sur une feuille que l'on déplace. Si une voyageuse touche l'eau (le sol), toute l'équipe doit retourner au point de départ et recommencer.
6. Précisez que c'est une course entre les 2 équipes. Donnez le signal de départ et accordez 1 point à la première équipe qui traverse le lac sans toucher l'eau.
7. Refaites le jeu mais en enlevant chaque fois une ou deux feuilles. Au fur et à mesure que les voyageuses ont moins de feuilles pour traverser, elles risquent de se retrouver plusieurs sur une même feuille...ou elles devront sauter plus loin!

Variante : Utilisez cette dinamica pour aborder la question du pouvoir et des privilèges. Pour ce faire, avantagez une équipe en lui donnant plus de feuilles et désavantagez l'autre en lui donnant des feuilles plus petites. Il est important de faire un retour pour savoir comment les participantes se sont senties et comment la dinamica reflète des situations avantageuses et/ou désavantageuses que vivent des personnes dans leur communauté.

Adapté de : On ne joue pas avec les droits! Equitas (2008)

12. Dos à dos



1. Formez des équipes de 2 participantes.
2. Demandez-leur de s'asseoir par terre dos à dos, de s'entrelacer les coudes et d'essayer de se mettre debout sans relâcher la prise.
3. Faites jouer une musique entraînante.
4. Lorsqu'une équipe a réussi, elle se joint à une autre qui a aussi réussi. Ces équipes doivent ensuite refaire la même chose, mais à quatre.
5. Continuez jusqu'à ce que toutes les participantes relèvent le défi en équipe ou en groupe.

Dinamica

Instructions

13.

Les tours



1. Formez des équipes de 3 à 5 participantes.
2. Remettez ensuite à chaque équipe des objets comme des livres, des blocs de construction, des petits bols de plastique ou du matériel trouvé dans un bac de récupération.
3. Dites-leur qu'elles ont 3 minutes pour bâtir la plus haute tour possible avec le matériel reçu.
4. Ensuite, menez une discussion axée sur le leadership et le travail d'équipe.

Variante : Utilisez cette dinamica pour aborder la question du pouvoir et des privilèges. Pour ce faire, avantagez certaines équipes en leur donnant plus de matériel ou du ruban adhésif et désavantagez les autres en leur donnant moins de matériel ou en faisant porter à certaines des gants de cuisine. Il est important de faire un retour sur l'activité afin d'explorer comment les participantes ont vécu l'expérience et comment la dinamica reflète des situations avantageuses ou désavantageuses que vivent des personnes dans leur communauté.

14.

1, 2, 3!



1. Demandez à chaque participante de trouver une partenaire et de se placer face à face.
2. Chaque équipe doit compter de 1 à 3, en alternant de l'une à l'autre. Faites faire l'exercice 3 fois ou jusqu'à ce tout le monde l'ait maîtrisé.
3. Ensuite, chaque équipe doit recommencer à compter de 1 à 3, mais cette fois en tapant dans les mains au lieu de dire 1. Faites faire l'exercice au moins 3 fois.
4. Lorsque les équipes ont maîtrisé cette étape, elles doivent compter encore de 1 à 3, mais cette fois en frappant dans les mains au lieu de dire 1, en sautant au lieu de dire 2, et en disant 3.
5. Lorsque ces étapes ont été maîtrisées, chaque équipe recommence mais en remplaçant le 3 avec « Allô! ».
6. Finalement, chaque équipe doit réussir l'exercice trois fois de suite en frappant dans les mains (1), en sautant (2) et en criant « Allo! » (3).
7. Menez une discussion sur le travail d'équipe, la collaboration et l'écoute active.

Dinamica suggérée par un ami d'Equitas

Dinamica

Instructions

15.

De mon côté



1. Placez 5 ou 6 chaises au centre de la pièce.
2. Formez 2 équipes et demandez-leur de se placer chacune à une extrémité de la pièce.
3. Chaque équipe a 1 minute pour ramener toutes les chaises d'un côté de la pièce.
4. Donnez le signal de départ sans laisser aux équipes le temps de discuter.
5. Si après 1 minute les participantes n'ont pas réussi à ramener toutes les chaises d'un même côté, donnez-leur une chance. Cette fois, demandez-leur de trouver une solution pacifique au problème.
6. Après 1 minute, expliquez que le but n'était pas nécessairement de ramener toutes les chaises d'un même côté, mais plutôt d'amorcer une discussion sur la collaboration, le travail d'équipe et la compétition.

16.

Inclusion...

Exclusion...



1. Préparez des petites notes autocollantes (*Post-it*) de différentes couleurs (2 à 6) selon le nombre de participantes.
2. Les participantes se placent en cercle, le dos vers l'intérieur.
3. Placez une note autocollante de couleur sur le dos de chaque participante. Celles-ci connaîtront la couleur des autres mais pas leur couleur.
4. Demandez ensuite aux participantes de marcher sans parler autour de la pièce et de se regrouper selon la couleur de leur note. Par exemple, si vous avez préparé trois couleurs de notes (jaune, bleu, vert), les participantes doivent découvrir le plus vite possible quelle est leur couleur et former 3 équipes. Il est important que chaque participante fasse partie d'une équipe.
5. Refaites le jeu, mais cette fois placez une nouvelle note autocollante sur le dos de chacune et demandez-leur de former des équipes où chacune a une note de couleur différente.

Variante : Jouez une 3^e et 4^e fois, mais en excluant au moins 2 ou 3 participantes. Menez une discussion sur l'exclusion et l'inclusion et parlez des solutions possibles au problème d'exclusion.

Adapté de : Ne jouons pas avec les droits! Equitas (2008)

Dinamica

Instructions

17. Partage du pouvoir



1. Placez des chaises en deux cercles concentriques (l'un à l'intérieur de l'autre), les chaises du cercle interne vers l'extérieur et celles du cercle externe vers l'intérieur.
2. Invitez les participantes à s'asseoir en faisant face à une partenaire.
3. Cette dinamica est un exercice créatif d'écoute. Dites aux participantes que vous allez annoncer un thème. Consultez la liste ci-après pour des suggestions ou présentez vos propres thèmes.
4. Les participantes du cercle interne ont 1 minute pour parler du thème annoncé à leur partenaire, et c'est la même chose pour les partenaires du cercle externe.
5. Lorsqu'un thème a été abordé, les participantes du cercle interne se déplacent d'une chaise vers la droite pour faire face à une nouvelle partenaire, et ainsi de suite pour chaque nouveau thème.
6. Poursuivez jusqu'à ce que tous les thèmes aient été abordés.
7. Exemples de thèmes :
 - Décrivez un animal qui selon vous est puissant, et dites pourquoi.
 - Décrivez un objet qui vous semble puissant, et donnez ses caractéristiques.
 - Décrivez l'un de vos traits de caractère qui selon vous est une force.
 - Décrivez un trait de caractère que vous trouvez influent et que vous admirez chez quelqu'un d'autre.
 - Décrivez une femme qui selon vous a du pouvoir et expliquez pourquoi.
8. Menez une discussion sur le pouvoir à l'aide des questions suivantes :
Avez-vous aimé être écoutées attentivement? Avez-vous aimé être à l'écoute de quelqu'un d'autre? Écoutez-vous souvent les autres aussi attentivement? Avez-vous déjà utilisé votre pouvoir pour obtenir des résultats positifs? Avez-vous déjà solutionné un problème alors qu'au départ vous pensiez ne pas avoir le pouvoir de le faire?

Adapté de : Boîte à outils Résonance Fondation filles en action (2009)

Dinamica

Instructions

18. Mur de graffitis



1. Remettez à chaque participante un petite boîte de crayons ou de marqueurs et une fiche.
2. Chaque fiche représente une brique qui servira à bâtir un mur illustrant le progrès du groupe au fil du projet. Le mur servira aussi à documenter ce que les participantes ont accompli ensemble.
3. À chaque rencontre, chaque participante ajoute au mur une brique représentant son expérience d'une étape à l'autre, par exemple une chose apprise ou une chose à retenir.
4. À chaque rencontre, invitez quelques participantes à présenter leur brique. Vous verrez le mur s'ériger d'une rencontre à l'autre.
5. Au début de chaque rencontre, l'animatrice devrait revoir les étapes précédentes en sélectionnant certaines briques et en demandant aux participantes de les commenter.

19. C'est un rap



1. Formez des équipes de 3 à 5 participantes.
2. Invitez chaque équipe à identifier les éléments importants de chaque étape du projet comme par exemple ce qui les a impressionnées, une chose apprise ou une chose à retenir.
3. Demandez aux équipes de composer un texte de rap, une chanson, ou un poème pour décrire l'atelier. Elles peuvent se baser sur un air ou un poème connus. Il faut prévoir 1 couplet pour chaque étape du projet.
4. Invitez les équipes à présenter leur composition.
5. À la rencontre suivante, l'animatrice devrait revoir les étapes précédentes en demandant à une ou deux équipes de présenter leur composition.

20. Tableau de visualisation



1. Invitez les participantes à identifier les éléments importants de chaque étape du projet comme par exemple ce qui les impressionnées, une chose apprise ou une chose à retenir. Demandez-leur de créer un « tableau de visualisation » sur leur apprentissage à l'aide d'images, de mots clés, d'articles ou de photos tirées de magazines et de journaux.
2. Au fur et à mesure que les participantes ajoutent quelque chose à leur tableau, demandez-leur d'expliquer pourquoi elles ont choisi telle ou telle image.
3. Encouragez-les à ajouter du nouveau matériel entre les ateliers.
4. À la rencontre suivante, l'animatrice devrait revoir les étapes précédentes en sélectionnant certains détails des tableaux de visualisation et en invitant les participantes à les commenter.

Adapté de : Trousse des Grandes Idées (2012)

Dinamica

Instructions

21. Coffre aux trésors



1. Fabriquez un coffre aux trésors avec une boîte de carton ou d'autre matériel. Le but est de remplir ce coffre, au fil des ateliers, avec des expériences positives, des apprentissages, des réussites, des échecs que le groupe aura vécus.
2. Invitez les participantes à réfléchir sur comment décorer le coffre et avec quoi le remplir. Il peut s'agir de dessins, de photos, de découpures de magazine et de matériel utilisé durant les activités de l'atelier.
3. À la fin de chaque étape, invitez-les à mettre dans le coffre aux trésors les choses qui reflètent le mieux la session.
4. Une participante peut garder le coffre jusqu'à la prochaine rencontre. Au début de chaque rencontre, l'animatrice devrait revoir les étapes précédentes en prenant des articles du coffre et en demandant aux participantes de les commenter.

22. Dans le mille



1. Sur un morceau de tissu ou sur une grande feuille mobile, dessinez un grand cercle avec un point au centre et placez le tissu ou la feuille sur le plancher.
 2. Au fur et à mesure que vous lisez différents énoncés, les participantes se placent quelque part dans le cercle pour indiquer leur accord avec cet énoncé. Plus elles sont en accord, plus elles doivent se rapprocher du point central.
 3. Demandez-leur du feedback sur des énoncés comme « J'ai apprécié l'atelier d'aujourd'hui », « J'ai appris quelque chose de nouveau au cours de l'atelier d'aujourd'hui », « Je sens que nous approchons du but final ».
 4. Demandez-leur ensuite de commenter leurs réponses et de donner des exemples.
 5. Notez sur une grande feuille mobile les idées, les points de vue et les défis exprimés.
- Variante :** Collez le tissu ou la grande feuille sur le mur et invitez les participantes à se prononcer à l'aide d'autocollants de différentes couleurs.

23. C'est cool! C'est pas cool



1. Invitez les participantes à s'asseoir en cercle.
2. Demandez-leur de penser à un moment en particulier durant l'atelier et d'identifier ce qu'elles ont aimé ou non avant, pendant et après ce moment, ce qu'elles ont ressenti, ou à quoi elles pensaient à ce moment-là.
3. Utilisez un bâton de la parole, un microphone ou un autre objet pour que chacune ait la chance de s'exprimer.
4. Placez le bâton de la parole, ou autre, au centre et invitez les participantes à faire un commentaire positif en commençant par « C'est cool quand... », ou négatif en commençant par « C'est pas cool quand... ».
5. Demandez à chaque participante de faire un commentaire.
6. Poursuivez jusqu'à ce que tout le monde ait eu la chance de s'exprimer.

Adapté de : On ne joue pas avec les droits! Equitas (2008)

Dinamica

Instructions

24.
Continuum



1. Suspendez trois bouts de corde le long d'un mur. Collez les mots « en accord » à une extrémité des trois cordes, et « en désaccord » à l'autre.
2. Sur de grands morceaux de papier, écrivez trois énoncés dont vous aimeriez discuter avec votre groupe, par exemple : « J'ai apprécié l'atelier d'aujourd'hui », « J'ai appris quelque chose de nouveau au cours de l'atelier d'aujourd'hui », « Je crois que nous approchons du but final ».
3. Collez un énoncé au-dessus de chaque bout de corde.
4. Distribuez à chaque participante trois notes autocollantes qui serviront à indiquer leur accord ou désaccord avec chaque énoncé. Celles-ci peuvent nuancer leurs réponses en apposant leur note le long de la corde, là où elles le jugent pertinent.
5. Demandez aux participantes de commenter leurs réponses et de donner des exemples.
6. Notez les idées, les points de vue et les défis sur une grande feuille mobile que vous collerez ensuite au mur.

Variante : Si vous préférez ne pas utiliser de cordes ni de notes autocollantes, demandez aux participantes de se prononcer en se plaçant le long d'une ligne imaginaire.

25.
S'exprimer –
Réfléchir - Agir



1. Écrivez les questions ci-après sur une grande feuille mobile et demandez aux participantes de partager trois choses qui les ont marquées durant l'atelier en termes de sentiments (s'exprimer - le cœur), de leur apprentissage (réfléchir - la tête), et de certaines actions ou prochaines étapes à entreprendre pour faire progresser leur apprentissage (agir - les mains).

S'exprimer : que pensez-vous de l'atelier d'aujourd'hui?

Réfléchir : quelles idées, informations, habiletés nouvelles avez-vous apprises?

Agir : après cet atelier, qu'est-ce que vous aimeriez faire de différent?

26.
Toile d'araignée



1. Les participantes se placent debout en cercle.
2. À tour de rôle, elles commenteront une chose qu'elles ont aimée ou apprise durant l'atelier.
3. Prenez le bout d'une pelote de laine et faites un commentaire sur l'atelier. Puis, sans relâcher un bout de laine, lancez la pelote à une participante.
4. Invitez celle-ci à faire un commentaire et à lancer ensuite la pelote à une autre, elle aussi sans relâcher la laine.
5. Poursuivez, ainsi de suite, jusqu'à ce que toutes les participantes aient fait leur commentaire. Vous verrez qu'à la fin, vous aurez tissé une toile d'araignée!

Dinamica

Instructions

27. Cartes postales



1. Créez une carte postale qui vous sera destinée (vous, l'animatrice).
2. Sur cette carte postale que les participantes doivent remplir, écrivez quelques phrases par rapport à l'atelier. Par exemple :

Chère....

Aujourd'hui, le meilleur moment a été....

...parce que....

Par contre, je n'ai pas vraiment apprécié.....

....parce que....

3. Une fois les cartes postales remplies, ramassez-les et faites la synthèse des principaux points à prendre en compte lors de l'atelier suivant...

28. Question sous la chaise



1. Écrivez les questions ci-après sur des notes autocollantes. Assurez-vous que chaque participante ait une note - certaines auront la même question.
 - Qu'as-tu le plus aimé de l'atelier aujourd'hui?
 - Qu'as-tu le moins aimé de l'atelier aujourd'hui?
 - Termine la phrase : « J'aimerais en savoir plus sur... »
 - Termine la phrase : « La prochaine fois, j'aimerais... »
2. Collez une question sous la chaise de chaque participante.
3. À tour de rôle, demandez-leur de trouver la question, de la lire à haute voix et d'y répondre.
4. Sur une grande feuille mobile, notez les réponses, les idées, les points de vue et les commentaires.

Activités

Comment utiliser cette section

Les activités comprises dans cette section du Guide d'action visent à appuyer les cinq étapes du processus de l'Action pour le changement. Chaque atelier présenté dans la Section II offre des suggestions pour des activités spécifiques, mais vous pouvez les remplacer ou les enrichir avec d'autres activités listées ci-après. Les activités sont organisées selon l'étape.

Index des activités par étape

Étape 1 Explorer la motivation

- | | |
|------------|------------------|
| Activité 1 | Ma motivation |
| Activité 2 | Règles de groupe |
| Activité 3 | Nos forces |

Étape 2 Comprendre la participation et le leadership des jeunes femmes

- | | |
|------------|--|
| Activité 4 | Définir la participation |
| Activité 5 | Où sont les jeunes femmes dans votre communauté? |
| Activité 6 | L'Arbre de la participation |

Étape 3 Identifier les domaines où apporter un changement

- | | |
|-------------|---|
| Activité 7 | Libérer son pouvoir |
| Activité 8 | Un pas en avant |
| Activité 9 | Questions de genre |
| Activité 10 | Nos racines et nos branches |
| Activité 11 | Rencontres à la chaîne sur la politique |
| Activité 12 | Les droits des femmes |
| Activité 13 | Interviews de femmes leaders |
| Activité 14 | Suivre le leader |
| Activité 15 | Identifier le changement |

Étape 4 Planifier une action et la réaliser

- | | |
|-------------|------------------------|
| Activité 16 | Quiz sur le leadership |
| Activité 17 | Notre plan d'action |
| Activité 18 | On fait le point! |

Étape 5 Évaluer, célébrer et partager les idées

- | | |
|-------------|------------------------|
| Activité 19 | Évaluer notre parcours |
| Activité 20 | Aller de l'avant |

Activité 1

35 min

Les participantes identifient leur motivation à participer au programme JFJL en indiquant ce dont elles ont besoin de leur communauté et ce qu'elles peuvent lui offrir

Ma motivation

Objectifs

- Réfléchir à la participation des jeunes femmes et comment on peut personnellement faire une différence
- Explorer ce dont les jeunes femmes ont besoin de leur communauté et ce qu'elles peuvent lui offrir en termes de participation

Avant de commencer...

- Prévoir suffisamment de notes autocollantes, de marqueurs et de papier
- Consulter la section **Introduction** du guide pour présenter les principaux éléments du programme JFJL

Instructions

1. Invitez les participantes à identifier ce dont elles ont de besoin de leur communauté et ce qu'elles peuvent lui offrir en tant que jeunes femmes.
2. Écrivez les mots « Besoins » et « Offres » sur deux morceaux de papier et collez-les au mur, côte à côte.
3. Distribuez 2 notes autocollantes à chaque participante.
4. Sur une première note, les participantes écrivent ce qu'elles attendent de leur communauté pour pouvoir participer. Par exemple, un espace sécuritaire et accueillant pour parler de problèmes, un projet spécifique ou un but commun. Soulignez que vous voulez des idées de participation. Pour les aider, revoyez la définition de la participation sur la **Liste des termes clés** de ce guide.
5. Sur une deuxième note, les participantes écrivent ce qu'elles peuvent offrir en tant que jeunes femmes engagées. Par exemple, faire du bénévolat dans un organisme communautaire, aider les enfants à faire leurs devoirs après l'école, nettoyer leur rue, s'impliquer dans la politique municipale, créer un groupe de solidarité sur facebook, participer à une émission de radio communautaire, ou créer une murale.
6. Invitez-les ensuite à coller leurs notes sur le mur sous les mots « Besoins » et « Offres ».
7. Demandez à 1 ou 2 participantes d'organiser les notes selon les idées similaires.
8. Lisez les idées à haute voix et demandez si quelqu'un veut ajouter quelque chose d'autre.
9. Menez une discussion à l'aide des questions ci-après :
 - Quelles sont les similitudes entre les besoins et les offres?
 - Que pensez-vous de la participation des jeunes femmes dans la communauté?
 - Quelles sont vos attentes par rapport à votre participation à JFJL?

Activité 2

15 min

Les participantes déterminent les règles pour bien travailler en groupe

Règles de groupe

Objectif

- Mettre en place une atmosphère d'ouverture et de respect pour travailler efficacement ensemble durant tout le projet

Avant de commencer...

- Prévoir suffisamment de grandes feuilles mobiles et de marqueurs

Instructions

1. Dessinez un grand cercle sur une grande feuille mobile.
2. Invitez les participantes à fermer les yeux et à penser à ce qui les met à l'aise quand elles se retrouvent dans un espace d'apprentissage, par exemple : se sentir bienvenues et écoutées par les autres, pouvoir partager ses idées.
3. Après un moment de réflexion, demandez-leur quels sont les bons comportements à adopter, pour elles et pour les autres, pour bien travailler en groupe. Écrivez leurs suggestions à l'intérieur du cercle sur la grande feuille mobile. (3 min)
4. Demandez-leur ensuite de nommer les comportements qu'elles n'aiment pas quand elles travaillent en groupe, par exemple, quand les autres interrompent ou parlent au cellulaire, quand les gens arrivent en retard. Écrivez ces exemples à l'extérieur du cercle. (3 min)
5. Soulignez l'importance d'avoir des règles pour assurer la réussite des ateliers et du processus. Les règles représentent les comportements qu'idéalement tous les membres du groupe devraient adopter. Ces règles sont un point de référence tant que le groupe existe et elles représentent la façon dont nous devrions nous traiter, les uns les autres, dans la communauté.
6. Selon les idées présentées aux points 3 et 4, invitez les participantes à suggérer des règles pour le groupe; écrivez « NOS RÈGLES DE GROUPE » sur une grande feuille mobile. Demandez-leur de faire des suggestions et précisez que le groupe doit être en accord avec chaque règle avant de l'inscrire sur la liste.
7. Si le groupe est hésitant, faites une ou deux suggestions. Parmi les règles de base on retrouve : pas d'insultes ni de jugements blessants; revenir de la pause à temps; s'écouter mutuellement. Cela brisera la glace et favorisera la participation.
8. Lorsque la liste est terminée, invitez les participantes à signifier leur acceptation des règles en signant au bas ou en traçant l'une de leur main sur la feuille et en y inscrivant leur nom au centre. Affichez les règles durant tout le programme.

Activité 3

35 min

Les participantes s'interviewent les unes les autres afin d'identifier les forces du groupe

Nos forces

Objectifs

- Mettre en valeur les forces de chaque participante, y compris celles de l'animatrice, en termes d'expérience, de connaissances et d'habiletés
- Déterminer comment chaque membre du groupe peut contribuer à la réussite du programme JFJL

Avant de commencer...

- Prévoir des copies de la fiche **Interview d'une star** (voir ci-après), des grandes feuilles mobiles, des marqueurs, des stylos ou des crayons

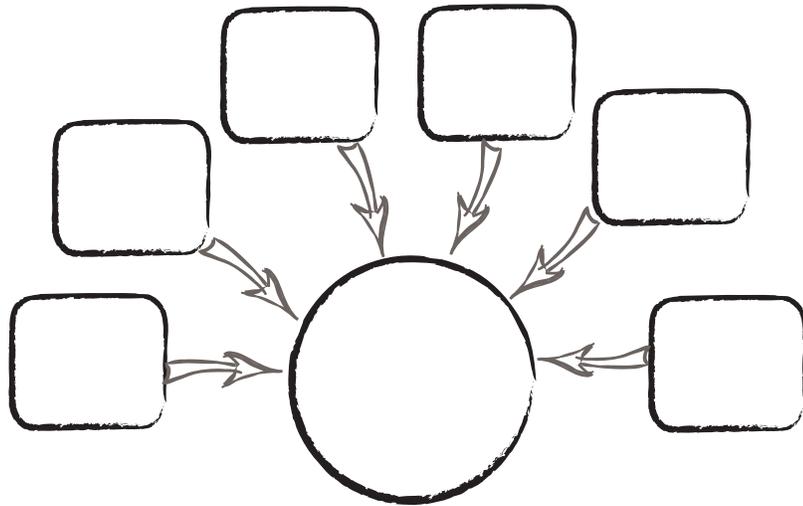
Instructions

Partie A (15min) : Deux par deux...

1. Distribuez les copies de la fiche **Interview d'une star**. Assurez-vous d'en avoir une copie.
2. Demandez aux participantes de se mettre deux par deux et autant que possible avec une personne qu'elles ne connaissent pas beaucoup.
3. Il y a deux rôles à jouer : celui de la « journaliste » et celui de la « star ». Chaque participante aura la chance de jouer les deux.
4. Pour le premier tour, demandez à chaque équipe de décider qui sera « la journaliste » et qui sera la « star ».
5. Même si le rôle de « star » signifie jouer la vedette, la participante qui a ce rôle doit fournir à la « journaliste » de vraies réponses et non des réponses fictives. Soulignez que le but de cette activité est d'apprendre à mieux se connaître tout en s'amusant.
6. Une fois les rôles assignés, les participantes procèdent à l'interview à l'aide des questions sur la fiche **Interview d'une star**. Expliquez que l'information recueillie leur servira plus tard pour leur « reportage » au groupe. Dès que les premières « stars » ont répondu aux questions, les rôles sont inversés (5-6 minutes par interview).

Partie B (20 min) : En groupe...

1. Les participantes s'assoient en cercle.
2. Sur une grande feuille mobile, préparez un tableau comme celui présenté ci-après. Écrivez le nom de chaque participante en haut de chaque carré, y compris le vôtre.



3. Invitez chaque participante à présenter leur « star » en partageant l'information recueillie durant l'interview. Elles peuvent commencer par la question 1 ou 2, et présenter ensuite une force de la « star ».
4. Pendant que vous écoutez les « reportages », écrivez les forces de chaque participante dans la case correspondante.
5. Une fois les présentations terminées, mettez-vous d'accord sur un nom de groupe et écrivez-le dans le cercle.
6. Menez une discussion à l'aide des questions ci-après :
 - Les résultats de cette activité vous ont-ils surprises? Pourquoi ou pourquoi pas?
 - Quelles forces avez-vous en commun? Quels sont les points forts?
 - Comment nos forces contribueront-elles à la réussite du programme JFJL?
7. Affichez le tableau sur le mur et n'oubliez pas de prendre en compte cette information au moment de planifier les prochaines étapes. Assurez-vous de documenter l'information en vue des ateliers suivants.

Adapté de : Boîte à outils Résonance, Fondation filles d'action, (2009) et Je m'engage, ensemble nous bâtissons, Equitas (2012)

Interview d'une star



Nom de la star :

1. Tu avais un surnom quand tu étais petite?
2. Jusqu'à présent, de quoi es-tu le plus fière dans ta carrière?
3. Est-ce que tu as un talent que tes fans ne connaissent pas?
4. Quelle force apportes-tu dans une équipe?
5. Est-ce qu'il y a une chose que tu aimerais améliorer?



Activité 4

30 min

Au moyen d'un jeu, les participantes définissent ce qu'est la participation et répondent à des questions sur la participation des jeunes femmes

Définir la participation

Objectifs

- Définir la participation
- Explorer à quoi ressemble la participation des jeunes femmes dans une communauté

Avant de commencer...

- Prévoir une balle, des notes autocollantes, des grandes feuilles mobiles, des marqueurs, des stylos ou des crayons

Instructions

Partie A (5 min) : En groupe...

1. Les participantes sont debout en cercle. Expliquez-leur qu'elles doivent se lancer une balle au hasard. Au moment de l'attraper, elles doivent dire des mots ou faire des sons en lien avec le mot « participation ».
2. Après s'être exprimée, chaque participante lance la balle à une autre.
3. Poursuivez, ainsi de suite, jusqu'à ce tout le monde ait attrapé la balle au moins une fois.

Partie B (10 min) : Individuellement...

1. Sur une grande feuille mobile, tracez 3 colonnes et écrivez les questions suivantes au-dessus de chaque colonne : À quoi ressemble la participation? Que signifie participer pour les jeunes femmes? Pourquoi la participation des jeunes femmes est-elle importante?
2. Remettez à chaque participante 3 notes autocollantes de différentes couleurs et un stylo ou un marqueur fin.
3. Sur une première note, demandez-leur d'écrire à quoi ressemble la participation dans la communauté, selon ce qu'elles ont vécu, vu et entendu (Couleur 1).
4. Sur une deuxième, demandez-leur d'écrire ce que signifie participer pour les jeunes femmes (Couleur 2).
5. Sur la dernière, demandez-leur d'écrire pourquoi la participation des jeunes femmes est importante (Couleur 3).
6. Invitez-les ensuite à coller leurs notes dans la colonne appropriée.

**Partie C (15 min) : En groupe...**

1. Invitez 2 participantes à regrouper les notes similaires et à partager certaines des réponses.
2. Menez une discussion à l'aide des questions ci-après :
 - Selon les notes, quels types de participation sont les plus populaires? Les moins populaires?
 - Quels autres types courants de participation n'ont pas été mentionnés?
 - Croyez-vous que les exemples seraient différents s'il y avait des jeunes hommes dans le groupe? Si oui, de quelle façon?
 - Comment vos définitions se comparent-elles avec la définition de la participation sur la Liste des termes clés du guide?
 - Comment la participation peut-elle faire une différence? Pourquoi est-ce important? À quoi cela peut-il mener?
 - En quoi la participation des jeunes femmes est-elle différente de celle des jeunes hommes?
 - Comment la participation affecte-t-elle les décisions prises dans une communauté?

Activité 5

50 min

Les participantes dessinent une carte de leur communauté et identifient les endroits qui influent sur la participation des jeunes femmes

Où sont les jeunes femmes dans votre communauté?

Objectifs

- Déterminer les endroits dans la communauté qui ont une influence sur la participation des jeunes femmes
- Identifier les décideurs dans la communauté
- Identifier les secteurs où il y a une plus faible participation des jeunes femmes dans la communauté

Avant de commencer...

- Prévoir des grandes feuilles mobiles et des marqueurs
- Consulter les **Fiches d'information 1 – Portrait des jeunes femmes à Montréal, au Québec et au Canada**, et **2 – Les femmes et la politique**, pour vous aider à animer cette activité

Instructions

Partie A (30 min) : En équipe...

1. Formez des équipes de 4 ou 5 participantes.
2. Demandez-leur de dessiner la carte de leur communauté (il peut s'agir de leur arrondissement, quartier ou ville) et d'y inclure les endroits importants pour les jeunes femmes, comme leur maison, les écoles et les parcs, les lieux de rencontre.
3. Invitez les équipes à présenter certains des endroits qu'elles ont dessinés et à les commenter.
4. Demandez-leur d'ajouter des institutions et des organisations qui ont une influence sur la vie des jeunes femmes. Il peut y avoir un chevauchement avec des endroits identifiés au point 2. Leur carte devrait aussi inclure des bureaux gouvernementaux (municipal, provincial, fédéral), des écoles ou commissions scolaires, des institutions religieuses, des établissements de santé et de protection sociale comme les CLSC.
5. Demandez-leur d'identifier la personne responsable de chaque endroit d'influence et d'écrire le nom (ou le rôle, si le nom est inconnu), ainsi que le sexe de cette personne - si elles ne le savent pas, demandez-leur de l'imaginer.

**Partie B (20 min) : En groupe...**

1. Invitez chaque équipe à présenter sa carte.
2. Menez une discussion à l'aide des questions ci-après :
 - Que pensez-vous des endroits d'influence dans votre communauté? Est-ce qu'il y a des endroits où les jeunes femmes sont représentées et où elles peuvent se faire entendre?
 - Est-ce qu'il y a des endroits où les jeunes femmes devraient participer, mais où elles ne le font pas ou ne peuvent pas le faire? Pourquoi?
 - Qui sont les décideurs dans votre communauté? Pouvez-vous partager vos idées avec eux? Sont-ils à l'écoute?
 - En tant que jeunes femmes, que pouvez-vous faire pour influencer les décideurs et les résultats relativement aux problèmes qui vous touchent?
 - Quelles sortes de changements aimeriez-vous voir dans votre communauté et par rapport à la place que les jeunes femmes y occupent?
3. Demandez aux participantes de consulter les statistiques et les problèmes présentés sur la **Fiche d'information 1 – Portrait des jeunes femmes à Montréal, au Québec et au Canada**, et demandez-leur en quoi cela peut affecter la participation des jeunes femmes à la vie communautaire.
4. Demandez-leur de jeter un coup d'œil sur certaines des statistiques concernant la participation des femmes dans la politique présentées sur la **Fiche d'information 2 – Les femmes et la politique**, et demandez-leur ce qu'elles pensent des causes ou conséquences de la sous-représentation des femmes dans des postes de leadership.

Activité 6

45 min

Les participantes explorent les causes et les conséquences de la sous-représentation des jeunes femmes à l'aide de la métaphore de l'Arbre de la participation

L'Arbre de la participation

Objectifs

- Analyser les causes et les conséquences de la sous-représentation des jeunes femmes dans la vie civique, politique et communautaire
- Identifier les obstacles à la participation des jeunes femmes

Avant de commencer...

- Prévoir des grandes feuilles mobiles, des marqueurs et des feuilles de papier (optionnel)
- Consulter les **Fiches d'information 1 – Portrait des jeunes femmes à Montréal, au Québec et au Canada**, et **4 – Participation des jeunes femmes – obstacles et actions pour le changement**, pour mieux comprendre la participation

Instructions

1. Sur une grande feuille mobile dessinez un arbre avec ses racines, ses branches et ses feuilles. Les parties de l'arbre (racines, branches, feuilles) doivent assez grandes pour que l'on puisse y écrire.
2. Cet arbre est l'« Arbre de la participation ». À l'intérieur du tronc, écrivez le problème que vous allez explorer ensemble, c'est-à-dire, la **sous-représentation des jeunes femmes dans la vie civique, politique et communautaire**. Les racines représentent les causes sous-jacentes, le tronc représente le problème auquel s'attaquer, et les branches et les feuilles représentent respectivement les conséquences pour les jeunes femmes (branches) et pour l'ensemble de la communauté (feuilles).
3. Demandez aux participantes d'identifier les causes sous-jacentes et d'écrire leurs réponses dans les racines de l'arbre.
4. Demandez-leur de réfléchir aux impacts sur les jeunes femmes et sur l'ensemble de la communauté et d'écrire leurs réponses dans les branches (jeunes femmes) et dans les feuilles (communauté).

Variante : Au lieu d'une discussion en groupe, invitez les participantes à réfléchir d'abord individuellement sur les causes et les conséquences du problème de sous-représentation. Demandez-leur ensuite d'écrire les résultats de leur réflexion sur un bout de papier qu'elles placeront sur l'arbre à l'endroit approprié.

5. En groupe, passez en revue les idées et assurez-vous que les causes et les conséquences identifiées sont claires pour tout le monde. Apportez des modifications, au besoin.



6. Menez une discussion à l'aide de ces questions :
 - Que pensez-vous de ce qui se dégage de l'Arbre de la participation?
 - Selon vous, y a-t-il des causes ou des conséquences plus importantes que d'autres? Certaines vous touchent-elles personnellement? Lesquelles et pourquoi?
 - Quels sont les principaux acteurs identifiés dans l'Arbre de la participation? Comment contribuent-ils à aggraver ou à atténuer le problème? Comment ces acteurs se comparent-ils à ceux (décideurs) identifiés sur la carte de votre communauté à l'atelier précédent (Activité 5)?
7. Expliquez aux participantes que les causes et les conséquences identifiées dans l'Arbre créent des obstacles à la participation des jeunes femmes, tant sur le plan individuel que sociétal. (Voir **Fiche d'information 4 – Participation des jeunes femmes – obstacles et Actions pour le changement** pour des exemples d'obstacles.) Demandez d'abord au groupe quels sont les plus grands obstacles sociétaux à la participation des jeunes femmes dans la communauté, puis d'en identifier deux ou trois qui sont pertinents à leur communauté et sur lesquels elles aimeraient se concentrer dans l'Action pour le changement.
8. Pour appuyer cette discussion, demandez aux participantes de se reporter à la **Fiche d'information 4 – Participation des jeunes femmes – obstacles et actions pour le changement** et de comparer les obstacles aux causes et conséquences identifiées dans l'Arbre de la participation. Assurez-vous de discuter de la différence entre les obstacles individuels et sociétaux. Insistez sur l'importance de se concentrer sur des obstacles sociétaux dans leur Action pour le changement.

Activité 7

60 min

Les participantes font un remue-méninges sur le pouvoir et l'autonomie

Libérer son pouvoir

Objectif

- Explorer les points de vue personnels sur le pouvoir et les expériences des femmes quant à l'autonomisation (*empowerement*) et à la désautonomisation (*disempowerement*)

Avant de commencer...

- Prévoir des grandes feuilles mobiles, des marqueurs et du matériel d'art

Instructions

Partie A (25 min) – En groupe...

1. Au centre d'une grande feuille mobile écrivez le mot POUVOIR. Menez un remue-méninges sur ce que signifie le pouvoir en invitant les participantes à dire les mots qui leur viennent à l'esprit quand elles pensent au mot « pouvoir ».
2. Au fur et à mesure que les participantes lancent leurs mots, écrivez-les tel quel autour du mot POUVOIR.
3. Sur une autre grande feuille mobile écrivez les mots SOURCES DE POUVOIR. Demandez ensuite aux participantes d'identifier ces sources et écrivez leurs réponses, par exemple : argent, position, connaissances et information, capacité d'inspirer la peur ou la joie, humour, solidarité, expérience, éducation, nombres (en termes de populations hommes-femmes).
4. Sur une troisième grande feuille mobile écrivez AUTONOMISATION et DÉSAUTONOMISATION et demandez aux participantes ce qu'elles comprennent de ces termes. Clarifiez au besoin en vous reportant à la **Liste des termes clés** à la fin du guide.
5. Explorez comment certaines sources de pouvoir peuvent à la fois contribuer et nuire à l'autonomie en demandant aux participantes d'identifier des situations où elles se sont senties puissantes ou impuissantes.
6. Menez une discussion à l'aide des questions ci-après :
 - Dans la société, quand vous sentez-vous puissantes ou impuissantes? Pourquoi?
 - Dans une communauté, comment le pouvoir affecte-t-il les prises de décisions?
 - Dans la société, quelles structures renforcent ou limitent le pouvoir des gens? Pourquoi?
 - Qu'est-ce qui doit changer pour qu'une structure qui étouffe l'autonomie (le pouvoir) devienne une structure qui la renforce?



Obstacles abordés dans cette activité :

- Manque de connaissances et d'habiletés
- Manque d'accès et de possibilités

**Partie B (10 min) – En équipe...**

1. Formez 2 équipes : Équipe A (Autonomisée - *empowered*), Équipe B (Désautonomisée – *disempowered*)
2. Chaque équipe a 10 minutes pour préparer une improvisation, faire un dessin ou concevoir une affiche représentant le concept assigné (autonomisée ou désautonomisée), tout en gardant à l'esprit la discussion à la Partie A.

Partie C (25 min) – En groupe...

1. Invitez chaque équipe à présenter sa « création ».
2. Menez une discussion à l'aide des questions ci-après :
 - Quel message ressort des présentations? Est-ce que les concepts « autonomisée et désautonomisée » sont bien représentés?
 - Donnez des exemples de femmes qui ont du pouvoir dans la société. Comment ces femmes exercent-elles ce pouvoir? Utilisent-elles leur pouvoir pour changer la société?
 - Comment le pouvoir affecte-t-il la participation des jeunes femmes dans la communauté?
 - Dans la société, quelles institutions limitent ou encouragent l'autonomisation des jeunes femmes?
 - Nommez des façons de promouvoir l'autonomisation des jeunes femmes.

Adapté de : *Boîte à outils Résonnance, Fondation filles d'action (2009)*
www.girlsactionfoundation.ca

Activité 8

60 min

Au moyen d'un jeu de rôle, les participantes explorent les possibilités qu'ont les jeunes femmes dans la société, et abordent des questions plus larges comme l'identité de genre et la discrimination fondée sur le genre



Obstacles abordés dans cette activité :

- Stéréotypes et discrimination
- Manque d'accès et de possibilités

Un pas en avant

Objectifs

- Examiner les notions de genre et de discrimination
- Comprendre comment le genre, l'identité de genre, et l'expérience peuvent avoir un impact sur les possibilités des jeunes femmes dans la vie

Avant de commencer...

- Prévoir des cartes de rôle (ci-après), une grande feuille mobile et des marqueurs
- Consulter la **Fiche d'information 3 – Égalité des genres**, en préparation à cette activité

Instructions

Partie A (30 min) – Individuellement...

1. Faites une photocopie des **Cartes de rôle** et découpez-les. Remettez une carte de rôle à chaque participante et précisez que 2 personnes pourraient recevoir la même carte. Demandez-leur de lire leur carte sans la montrer aux autres.
2. Invitez les participantes à imaginer qu'elles sont la personne décrite sur leur carte. Pour les aider, posez-leur quelques questions auxquelles elles doivent répondre intérieurement : Quel genre d'enfance as-tu eu? Peux-tu décrire la maison où tu vivais? À quels jeux jouais-tu? Tes parents étaient comment? Comment est ta vie maintenant? Où demeures-tu? Que fais-tu dans tes temps libres ou pendant les vacances? Qu'est-ce qui te motive ou qui te fait peur? Où voudrais-tu être dans 5 ans?
3. Demandez-leur ensuite de se lever et de se mettre en ligne face à vous.
4. Lisez un Énoncé tiré de la liste ci-après. Si les participantes croient que l'énoncé concerne la personne qu'elles personnifient, elles font un pas en avant, sinon, elles ne bougent pas. Continuez ainsi avec d'autres énoncés. À la fin, certaines participantes seront loin devant alors que d'autres n'auront pas bougé du tout.
5. Demandez aux participantes de décrire qui elles étaient et menez une discussion à l'aide des questions ci-après :
 - Comment vous êtes-vous senties quand vous ne pouviez pas avancer?
 - Comment avez-vous imaginé la personne que vous étiez? Quelles caractéristiques avez-vous pris en compte?
 - Comment notre identité affecte-elle notre position dans cette activité?
 - Croyez-vous que le genre influence le fait qu'une personne avance ou n'avance pas dans la vie? Est-ce que vous auriez avancé plus si votre personnage avait été du sexe opposé?
 - Comment différents aspects de votre identité se recourent-ils? Comment cela affecte-t-il nos possibilités?
 - Vous êtes-vous déjà senties discriminées pour qui vous étiez?
 - Vous sentez-vous toujours respectée et écoutée? Pourquoi?

Partie B (30 min) – En équipe...

1. Dans la Partie A, les participantes ont exploré comment l'identité et l'expérience peuvent affecter les possibilités d'un individu. À présent, elles vont explorer comment la société façonne ces possibilités en se penchant sur certains facteurs.
2. Demandez-leur comment elles ont imaginé leur rôle et sur quels facteurs elles se sont basées pour avancer ou non (argent, popularité, apparence physique, intelligence, réseau de soutien, habileté physique, culture, services offerts). Inscrivez ces facteurs sur une grande feuille mobile. (5 min)
3. Formez 2 équipes. L'une d'elle se concentrera sur les « jeunes hommes », l'autre sur les « jeunes femmes ».
4. Demandez aux participantes d'analyser leur liste de facteurs et de compléter la phrase ci-après :

Dans notre société, les trois facteurs majeurs qui permettent aux « jeunes femmes » (ou « jeunes hommes ») d'accéder aux possibilités et au pouvoir sont

1. _____, 2. _____ et

3. _____,

parce que _____

Les participantes peuvent choisir des facteurs autres que ceux identifiés par l'équipe si elles jugent qu'ils sont plus importants. Chaque équipe doit trouver une façon créative de présenter sa phrase. (10 min)

5. Les équipes font leur présentation et après l'animatrice mène une discussion à l'aide de ces questions :
 - Êtes-vous surprises des résultats?
 - Comment la liste pour les jeunes femmes et celle pour les jeunes hommes se comparent-elles? Êtes-vous d'accord avec le niveau d'importance accordé par chaque équipe?
 - D'où viennent ces facteurs? Comment sont-ils liés aux stéréotypes? Certains s'appliquent-ils plus aux femmes qu'aux hommes?
 - La société accorde-t-elle plus de valeur à certaines caractéristiques personnelles et non à d'autres? Pourquoi?
 - Selon vous, comment l'accès aux possibilités et au pouvoir a-t-il un impact sur l'habileté des jeunes femmes et des jeunes hommes à participer à la vie de leur communauté?
 - Lequel de ces facteurs pourrait avoir un impact sur notre groupe?
 - Qu'aimeriez-vous changer par rapport à l'accès des jeunes femmes aux possibilités et au pouvoir?
 - Que peut-on changer et comment peut-on le faire?

Adapté de : Council of Europe, Gender Matters Manual (2007) et Equitas, Parlons droits au Manitoba (2012)

Cartes de rôle

Tu es la fille la plus populaire de l'école	Tu es une avocate qui travaille dans un grand cabinet d'avocats
Tu es une mannequin	Tu es une lesbienne
Tu es une jeune femme avec un handicap et tu dois te déplacer en fauteuil roulant	Tu es la présidente d'une importante entreprise
Tu es une jeune maman célibataire qui travaille comme caissière au salaire minimum	Tu es une jeune femme qui étudie les sciences à l'université
Tu es une jeune femme autochtone qui vit dans une réserve	Tu es une jeune femme qui a décroché au secondaire
Tu es un politicien	Tu es une politicienne
Tu es une mère au foyer	Tu es un jeune homme d'affaires
Tu es un infirmier	Tu es une mécanicienne
Tu es une jeune femme qui ne parle ni le français ni l'anglais	Tu es une jeune femme arabe musulmane qui vit avec ses parents
Tu es une jeune femme qui fait de l'embonpoint	Tu es une jeune femme avec une difficulté d'apprentissage

Énoncés

1. Tu n'as jamais eu de sérieuses difficultés financières.
2. On ne t'a jamais crié des noms en raison de qui tu es.
3. Tes parents sont des professionnels (médecin, avocat, etc.)
4. Tu n'as jamais essayé de changer ton apparence pour éviter les jugements et les moqueries.
5. Tu adores lire.
6. Tu as fréquenté les écoles privés ou les camps d'été.
7. On ne t'a jamais découragé(e) de participer à un sport ou à faire partie d'un club social en raison de qui tu es.

8. On t'a encouragé(e) à aller au CEGEP ou à l'université.
9. Tu n'as jamais vu des membres de ton groupe ethnique ou ta nationalité, de ton genre ou de ton orientation sexuelle dans des rôles dégradants dans les médias (à la télé, sur Internet, ou sur des illustrations).
10. Tu vis dans un endroit où tu n'as pas peur de la violence en raison de qui tu es.
11. En général, tu évites les endroits dangereux.
12. Tes amis et ta famille te disent que tu peux être qui tu veux.
13. Tu sens qu'on écoute réellement tes points de vue.
14. Tu crois que tu peux étudier et pratiquer la profession que tu veux.
15. Tu n'as jamais été blâmé(e) pour les actions et les réactions des autres par rapport aux vêtements que tu portes.
16. On ne t'a jamais refusé de possibilités en raison de qui tu es.
17. Tu n'as pas peur de marcher seul(e) la nuit.
18. Tes décisions n'ont jamais été remises en question en raison de ton groupe ethnique ou ta nationalité, de ton orientation sexuelle ou de ton genre.

Activité 9

60 min

Les participantes vont créer une murale sur le genre et lister les caractéristiques liées aux femmes ou aux hommes



Obstacles abordés dans cette activité :

- Stéréotypes et discrimination

Questions de genre

Objectif

- Se pencher sur les stéréotypes, les rôles et les questions en matière de genre

Avant de commencer...

- Prévoir des magazines, des marqueurs, de la colle, des grandes feuilles mobiles, des ciseaux et la **Liste des caractéristiques** (ci-après)

Instructions

1. Les participantes découpent d'abord des images d'hommes et de femmes dans des magazines, des circulaires, des catalogues, des journaux ou d'autres sources.
2. Invitez-les ensuite à coller les images d'hommes sur une grande feuille mobile et celles de femmes sur une autre, et affichez les feuilles sur le mur.
3. Autour de ces images, les participantes écrivent les caractéristiques qu'elles associent aux hommes et la même chose pour les femmes. Elles peuvent utiliser la **Liste des caractéristiques**, au besoin.
4. Demandez aux participantes d'expliquer pourquoi elles ont écrit telle ou telle caractéristique, puis explorez les stéréotypes associés aux hommes et aux femmes.
5. Menez une discussion à l'aide des questions ci-après :
 - Êtes-vous d'accord avec les caractéristiques associées aux femmes? Aux hommes?
 - Pourquoi associons-nous des caractéristiques particulières aux femmes et d'autres aux hommes?
 - Certaines caractéristiques sont-elles liées au pouvoir dans la société? Pourquoi?
 - Une femme peut-elle avoir certaines caractéristiques soi-disant « masculines »? Et un homme peut-il avoir certaines caractéristiques soi-disant « féminines »? Pourquoi?
 - Certaines des caractéristiques qui vous décrivent sont-elles différentes de celles qui décrivent traditionnellement les hommes et les femmes? En quoi sont-elles différentes? Quelles sont les conséquences d'attribuer des stéréotypes?
 - Comment ces stéréotypes affectent-ils la participation des femmes dans leur communauté?
 - Que peut-on faire pour changer les stéréotypes de genre et la discrimination dans notre groupe? Lorsque nous sommes avec nos amis et notre famille? Dans la communauté?



Liste des caractéristiques (au besoin)

Dépendante/Dépendant	Indépendante/Indépendant
Forte/Fort	Prend soin de son apparence
Sensible	Soumise/Soumis
Dominante/Dominant	Bonne cuisinière/Bon cuisinier
Attentionnée/Attentionné	Fidèle
Courageuse/Courageux	Discrète/Discret
Gentille/Gentil	Bonne/Bon en affaires
Spirituelle/Spirituel	Belle/Beau
Douce/Doux	Élégante/Élégant
Décidée/Décidé	Serviable
Patiente/Patient	Drôle
Détendue/Détendu	Anxieuse/Anxieux
Héroïne/Héro	Nerveuse/Nerveux
Passive/Passif	Active/Actif
Confiante/Confiant	Accommodante/Accommodant
A du succès	Puissante/Puissant
A du leadership	Ambitieuse/Ambitieux

Activité 10

60 min

Les participantes examinent leur vie dans leur famille en tant que femme et explorent comment le rôle des femmes dans la société a changé au fil du temps



Obstacles abordés dans cette activité :

- Manque d'accès et de possibilités
- Obstacles individuels (p. ex., contraintes familiales ou culturelles, priorités concurrentes)

Nos racines et nos branches

Objectifs

- Explorer comment le rôle des femmes dans la société a changé au fil du temps
- Explorer comment la discrimination fondée sur le genre façonne l'expérience des jeunes femmes et les possibilités qu'elles ont de participer

Avant de commencer...

- Prévoir suffisamment de copies de la page **Nos racines et nos branches** (ci-après), et en préparer une version sur une grande feuille mobile
- Consulter la **Fiche d'information 5 – Les droits des femmes**

Instructions

Partie A (15 min) – Individuellement...

1. Dans cette activité, les participantes vont explorer les changements dans la vie des femmes au cours de trois générations : la leur, celle de leur mère et celle de leur grand-mère.
2. Remettez à chaque participante une copie de **Nos racines et nos branches**, et expliquez ce que l'arbre représente.
3. Les participantes doivent dessiner ou écrire sur leur « arbre généalogique » les réponses aux questions ci-après.

Racines : demandez aux participantes d'écrire le nom de leur grand-mère et de l'imaginer lorsqu'elle était jeune femme. Quel travail faisait-elle? Où habitait-t-elle? Comment contribuait-elle à sa communauté?

Tronc : demandez aux participantes d'écrire le nom de leur mère et de l'imaginer lorsqu'elle était jeune femme. Quel travail faisait-elle? Où habitait-t-elle? Comment contribuait-elle à sa communauté?

Branches : demandez aux participantes d'écrire leur nom. Quel travail font-elles? Où habitent-elles? Comment contribuent-elles à la vie de leur communauté?

Partie B (15 min) – Deux par deux...

1. Lorsque tout le monde a terminé son arbre, les participantes forment des équipes de deux.
2. Invitez les équipes à présenter leur arbre, à partager leurs histoires et à se pencher sur les questions ci-après :
 - En général, en quoi le travail des femmes était-il différent au d'une génération à l'autre? En quoi est-il semblable? Comment le temps (et dans certains cas la migration) a-t-il modifié le rôle des femmes dans votre famille et dans votre communauté?
 - Comment la vie des « feuilles » (c.-à-d., de vos filles si vous décidez d'avoir des enfants) sera-t-elle différente de celle des femmes avant elles?



Partie C (30 min) – En groupe...

1. Affichez la version de **Nos racines, nos branches** que vous avez préparée.
2. Invitez quelques participantes à partager brièvement une chose qu'elles ont apprise dans leur conversation avec leur partenaire. Demandez aux participantes de se concentrer sur la situation des femmes en général, mais pas sur les femmes dont il a été question auparavant (10 min). Notez certaines des réponses dans l'espace approprié sur la grande feuille mobile.
3. Menez une discussion à l'aide des questions ci-après :
 - Comment le rôle des femmes dans la société a-t-il changé au fil du temps?
 - Comment les femmes ont-elles contribué dans leur communauté dans le passé? Comment contribuent-elles aujourd'hui?
 - Quel progrès a été réalisé et que reste-t-il à faire? (Se reporter à la **Fiche d'information 5 – Les droits des femmes**)
 - Selon vous, quels facteurs influencent la participation des jeunes femmes de nos jours?
 - Quelles actions sont nécessaires pour apporter un changement ou participer aux prises de décisions dans votre communauté?
 - Selon vous, quelles possibilités vos filles auront-elles que ni vos parents ni vous n'auront peut-être pas eues?

*Adapté de : Boîte à outils Résonance, Fondation filles d'action (2009)
www.girlsactionfoundation.ca*

Nos racines et nos branches

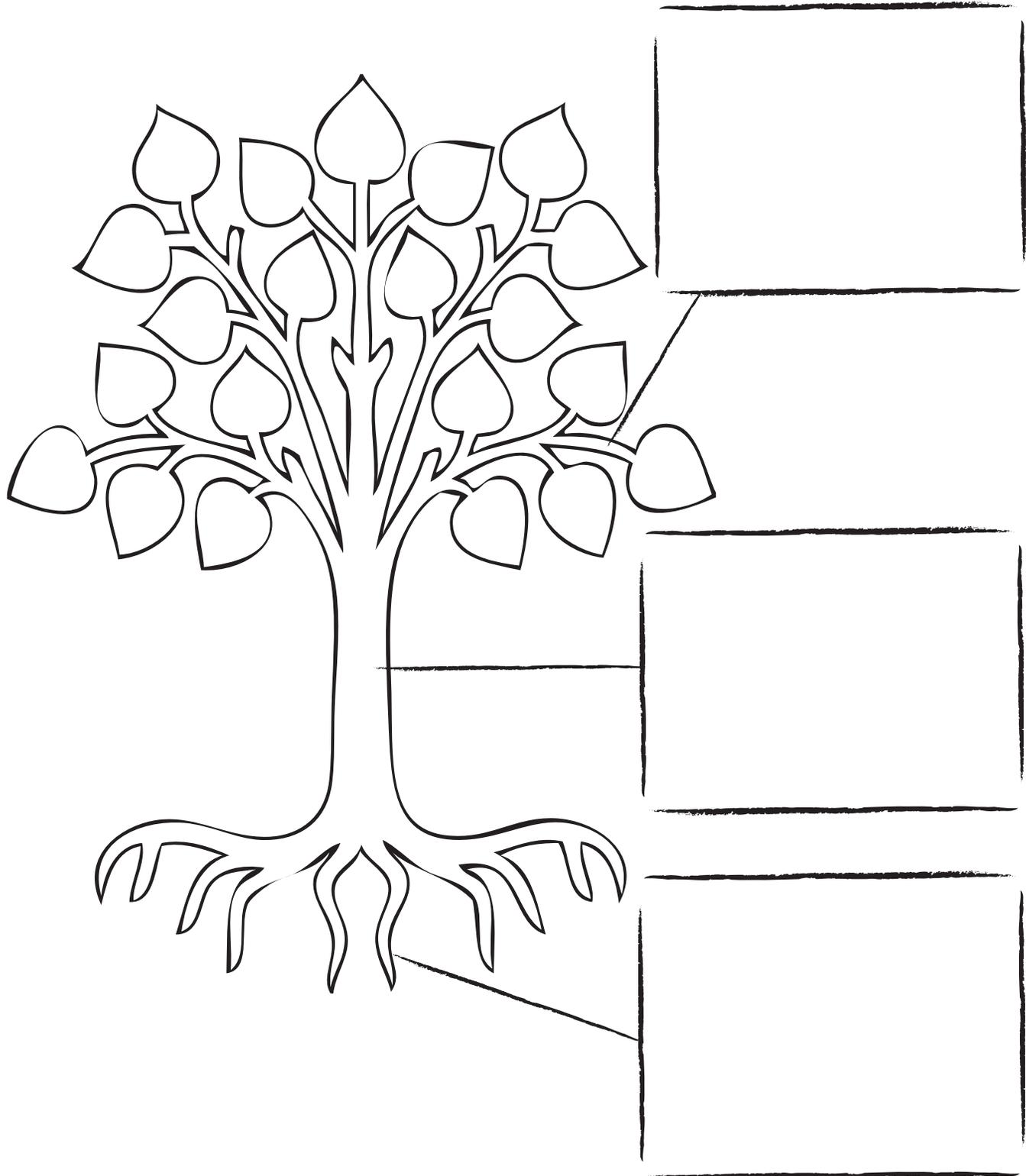


Image de : S. Livers. « Tree With Roots/white clip art. » <http://www.ck12.com/clipart-tree-with-roots-white.html>

Activité 11

60 min

Au moyen d'un jeu questionnaire, les participantes apprennent à mieux connaître la politique et le gouvernement



Obstacles abordés dans cette activité :

- Manque de connaissances et d'habiletés
- Manque d'accès et de possibilités

Rencontres à la chaîne sur la politique

Objectifs

- Apprendre à mieux comprendre le système politique à Montréal, au Québec et au Canada
- En apprendre plus sur la participation des femmes au niveau gouvernemental

Avant de commencer...

- Faire des copies des **Questions et réponses** (ci-après)
- Prévoir des petits prix
- Consulter la **Fiche d'information 2 – Les femmes et la politique**, pour renforcer la compréhension du sujet

Instructions

1. Distribuez les copies des **Questions et réponses**.
2. Demandez aux participantes de se déplacer autour de la pièce et de trouver la personne qui a la question ou la réponse correspondante. Dès qu'une paire se forme, elle lance « on l'a! ».
3. À ce moment-là, tout le monde s'arrête et écoute la question et la réponse. Vous pouvez alors remettre à la paire un petit prix (bonbons ou chocolat). Le jeu se poursuit jusqu'à ce que le groupe ait répondu à toutes les questions.
4. À la fin de l'activité, menez une discussion à l'aide de ces questions :
 - Certaines statistiques ou informations vous ont-elles surprises ou choquées?
 - Selon ce que vous avez appris, les systèmes politiques sont-ils favorables aux femmes en termes de représentation? En termes de mettre au premier plan les préoccupations des femmes?
 - Pourquoi est-ce important que les jeunes femmes s'impliquent dans la politique?
 - Connaissez-vous des femmes qui ont provoqué des changements ou qui sont en train de le faire grâce à la politique?
 - Jouez-vous actuellement un rôle dans la politique? Existe-t-il d'autres façons pour vous de participer?
5. Demandez aux participantes de se reporter à la **Fiche d'information 2 – Les femmes et la politique**, et de lire l'information présentée.

Questions et réponses

Photocopiez et découpez séparément les questions et les réponses.

Question Il y a _____ fois plus d'hommes que de femmes à tous les niveaux de gouvernement au Canada.	Réponse Four.
Question Quel niveau de gouvernement est responsable de la défense nationale, des affaires étrangères, de l'assurance-emploi, des télécommunications, des droits des autochtones, du droit pénal et de l'immigration?	Réponse Le gouvernement fédéral.
Question Qu'est-ce que le « système majoritaire uninominal »?	Réponse Nom généralement donné au système électoral du Canada.
Question Quel genre de démocratie est le Canada?	Réponse Le Canada est une démocratie représentative parce que les citoyennes et citoyens élisent d'autres personnes pour parler en leur nom et les représenter au gouvernement.
Question Quels sont les trois critères pour pouvoir voter au Canada?	Réponse Être âgé de 18 ans, être enregistré sur la liste électorale et avoir la citoyenneté canadienne.
Question Où siègent les représentantes et représentants du gouvernement du Québec?	Réponse À l'Assemblée nationale.
Question Quel droit les femmes ont-elles reçu en 1918 au niveau fédéral, et en 1940 au niveau provincial au Québec?	Réponse Le droit de vote.
Question Qui est la première femme à être Premier ministre au Québec et en quelle année?	Réponse Pauline Marois, en 2012.
Question Qui a été la première femme députée en 1961?	Réponse Marie-Claire Kirkland.

<p>Question Quel niveau de gouvernement est responsable des bibliothèques, des parcs, des réseaux d'aqueduc communautaires, de la police locale, des routes et des stationnements?</p>	<p>Réponse Le gouvernement municipal.</p>
<p>Question Voter, devenir candidate, se joindre à un parti, signer une pétition et prendre part à une manifestation sont des exemples de quel genre de participation?</p>	<p>Réponse Participation politique.</p>
<p>Question Quel type de système politique existe au Canada?</p>	<p>Réponse Une monarchie constitutionnelle.</p>
<p>Question Quelle action politique est un droit, est facile à exercer et a un impact sur le gouvernement?</p>	<p>Réponse Voter.</p>
<p>Question Quel niveau de gouvernement a la proportion la plus élevée de femmes qui représentent les Montréalais?</p>	<p>Réponse Gouvernement municipal.</p>
<p>Question Quel niveau de gouvernement attribue les pouvoirs aux municipalités?</p>	<p>Réponse Gouvernement provincial.</p>
<p>Question Au cours des dernières élections, à quel niveau de gouvernement la participation des jeunes femmes a-t-elle été la plus élevée?</p>	<p>Réponse Gouvernement provincial.</p>
<p>Question Donnez trois exemples de participation politique possibles pour vous avant l'âge 18 ans?</p>	<p>Réponse Participer à un forum jeunesse, écrire à sa représentante ou à son représentant et s'impliquer dans son conseil étudiant.</p>
<p>Question Le Canada est autonome et prend ses propres décisions même s'il demeure lié à quel organe?</p>	<p>Réponse La Couronne britannique.</p>
<p>Question Qui a été la première femme Premier ministre du Canada en 1993?</p>	<p>Réponse Kim Campbell.</p>

Adapté de : World YWCA and UNFPA, *Empowering Young Women to Lead Change* (2006)

Activité 12

60 min

Les participantes tentent d'identifier quels droits dessinent leur collègue et déterminent lesquels sont les plus pertinents pour elles



Obstacles abordés dans cette activité :

- Manque de connaissances et d'habiletés
- Stéréotypes et discrimination

Les droits des femmes

Objectif

- Décrire les droits humains et se pencher sur leur pertinence pour le groupe

Avant de commencer...

- Prévoir une copie de la Liste des droits humains, des grandes feuilles mobiles et des marqueurs
- Consulter la **Fiche d'information 5 – Les droits des femmes**

Instructions

Partie A (20 min) – En équipe...

1. En préparation à l'activité, dressez la liste de 10 droits sélectionnés dans la **Liste des droits humains** ci-après. Sur un mur à une extrémité de la pièce, affichez 2 grandes feuilles mobiles en laissant un espace entre les deux.
2. Commencez par demander aux participantes de nommer quelques droits humains. Demandez-leur ce que ces droits signifient en pratique dans leur vie quotidienne.
3. Formez 2 équipes et demandez à chacune de s'asseoir près d'une des 2 grandes feuilles. Placez-vous debout à l'autre extrémité de la pièce.
4. Expliquez qu'il s'agit d'une course où les membres de chaque équipe doivent identifier le droit qu'un des membres de l'équipe dessine. La première équipe à deviner tous les droits gagne.
5. À votre signal, une participante de chaque équipe court vers vous, et vous lui soufflez à l'oreille l'un des droits sur votre liste.
6. Ensuite, la participante court vers son équipe et dessine le droit que les autres doivent deviner. Une fois le droit identifié, une autre participante court vers vous pour connaître le prochain droit à dessiner, et ainsi de suite.
7. Le jeu se termine quand une équipe a identifié tous les droits.

Partie B (20 min) – Avec les mêmes équipes...

1. Dites aux participantes qu'un nouveau pays vient d'être fondé et qu'elles en sont les leaders. Le pays doit déterminer quels droits accorder à ses citoyennes et citoyens la première année de son existence. Le défi est que la population ne pourra jouir que de 5 droits. Dans la liste des droits de la Déclaration universelle des droits de l'homme (voir ci-après), chaque équipe doit en choisir 5 pour son pays.
2. Invitez ensuite chaque équipe à présenter au groupe les droits qu'elle a sélectionnés et d'expliquer pourquoi.



Partie C (20 min) – En groupe...

1. Menez une discussion à l'aide des questions ci-après :
 - Êtes-vous d'accord avec les droits sélectionnés?
 - Sur quoi se base votre choix de tel ou tel droit?
 - Avez-vous déjà fait l'expérience de ces droits?
 - Selon vous, les hommes et les femmes jouissent-ils de la même façon des droits abordés dans cette activité? Pourquoi ou pourquoi pas?
 - Selon vous, comment les femmes dans votre communauté jouissent-elles de leurs droits humains?
 - Selon vous, est-ce important que les femmes connaissent leurs droits? Pourquoi?
 - Que pouvez-vous faire pour que les droits des femmes soient respectés? Où pouvez-vous obtenir plus d'information sur les droits des femmes?
 - Comment pouvez-vous éduquer d'autres jeunes femmes sur leurs droits? Quels événements pourriez-vous organiser dans votre communauté pour promouvoir les droits des femmes?
2. Consultez la **Fiche d'information 5 – Les droits des femmes**.

Liste des droits humains

Sommaire des articles de la Déclaration universelle des droits de l'Homme :

- | | | | |
|--------------------|---|--------------------|---|
| Article 1. | Droit à l'égalité | Article 16. | Droit de se marier et de fonder une famille |
| Article 2. | Droit à la non-discrimination | Article 17. | Droit à la propriété |
| Article 3. | Droit à la vie, à la liberté, à la sécurité | Article 18. | Droit à la liberté de pensée et de religion |
| Article 4. | Droit de ne pas être tenu en esclavage | Article 19. | Droit à la liberté d'opinion et d'information |
| Article 5. | Droit de ne pas être soumis à la torture ou à des traitements dégradants | Article 20. | Droit à la liberté de réunion et d'association pacifiques |
| Article 6. | Droit à la reconnaissance de sa personnalité juridique | Article 21. | Droit de participer aux affaires publiques et à des élections libres |
| Article 7. | Droit à l'égalité devant la loi | Article 22. | Droit à la sécurité sociale |
| Article 8. | Droit à un recours devant les juridictions compétentes | Article 23. | Droit à un travail satisfaisant et à l'affiliation syndicale |
| Article 9. | Droit de ne pas être arbitrairement arrêté ou exilé | Article 24. | Droit au repos et aux loisirs |
| Article 10. | Droit d'être entendu publiquement | Article 25. | Droit à un niveau de vie suffisant |
| Article 11. | Droit d'être présumé innocent jusqu'à ce que la culpabilité soit établie | Article 26. | Droit à l'éducation |
| Article 12. | Droit de ne pas faire l'objet d'immixtions dans la vie privée, la famille, le domicile ou la correspondance | Article 27. | Droit de participer à la vie culturelle de la communauté |
| Article 13. | Droit de circuler librement à l'intérieur et à l'extérieur de tout pays | Article 28. | Droit à l'ordre social assurant le respect des droits de l'homme |
| Article 14. | Droit à l'asile en d'autres pays devant la persécution | Article 29. | Devoirs envers la communauté dans laquelle un libre et plein développement est possible |
| Article 15. | Droit à une nationalité et liberté de la changer | Article 30. | Droit à ce que les droits mentionnés ne soient pas violés par l'État ou un individu |

Référence : *Parlons droits en CB, Equitas, 2011*

Activité 13

60 min

Les participantes interviewent des femmes leaders de leur communauté pour en apprendre plus sur les réussites et les défis liés à la participation des jeunes femmes



Obstacles abordés dans cette activité :

- Manque de modèles de rôles féminins
- Manque de connaissances et d'habiletés

Interviews de femmes leaders

Objectifs

- Sensibiliser sur le leadership et la participation des jeunes femmes dans la communauté
- Examiner différents changements sociaux apportés par les femmes dans leur communauté et examiner leurs réussites et défis

Quelques semaines avant l'activité

- Identifiez une ou plusieurs femmes leaders qui pourraient être des modèles positifs pour votre groupe. Invitez-les à venir parler sur leur cheminement en tant que leaders et sur les façons dont elles ont contribué à un changement positif dans leur communauté. Sélectionnez des personnes que les jeunes femmes de votre groupe admirent et à qui elles veulent ressembler.
- Vous pourriez inviter des femmes leaders qui ont de l'expérience ou de l'expertise liée aux obstacles à la participation et aux domaines que votre groupe a choisis comme point central à leur Action pour le changement.

Avant de commencer...

- Prévoir suffisamment de copies de la fiche **Interviews de femmes leaders**, des grandes feuilles mobiles, des marqueurs, des blocs-notes, des crayons ou des stylos.

Instructions

Partie A (15 min) – En groupe...

1. Distribuez les copies de Interviews de femmes leaders (ci-après) et annoncez aux participantes qu'elles vont interviewer des femmes leaders qui représentent des modèles de rôles féminins positifs.
2. Invitez chaque femme leader à se présenter brièvement (5 minutes chacune).
 - Quelle est son occupation?
 - Comment est-elle parvenue là où elle est aujourd'hui?
 - Qu'est-ce qui est le plus difficile dans son travail ou le poste qu'elle occupe?
 - Qu'est-ce qui est le plus valorisant?

Partie B (30 min) – En équipe...

1. Répartissez les participantes selon le nombre d'invitées présentes.
2. Dites aux participantes qu'elles sont journalistes pour un magazine. À l'aide de la fiche Interviews de femmes leaders, elles vont interviewer des femmes pour leur prochain article « Dans les coulisses de la vie d'une femme leader. » Le magazine veut de l'information sur les facteurs de stress physiques, émotionnels et économiques que connaissent ces femmes;

sur leurs défis et réussites; où elles se voient d'ici quelques années; et leurs conseils pour les jeunes femmes qui veulent apporter des changements.

3. Faites un remue-méninges sur des exemples de questions à poser. Au besoin, donnez des exemples, comme « De quoi êtes-vous le plus fière? », « Que feriez-vous différemment? », « Selon vous, qu'est-ce qui a aidé à renforcer votre leadership? », « Quelles sont vos recommandations pour une jeune femme intéressée à votre travail? », « Comment avez-vous contribué au changement dans votre communauté? »
4. Chaque équipe dispose de 5 à 10 minutes pour chaque interview.

Partie C (15 min) – En groupe...

1. Les participantes et les femmes leaders forment un cercle.
2. Demandez aux participantes de réfléchir sur cette activité et de partager ce qu'elles ont appris de plus important.

Variante : Menez une dinamica de retour tirée de la section **Dinamicas**.



Interviews de femmes leaders

Nom de la femme leader :		
Questions posées	Réponses (principaux points)	Réflexions personnelles

Nom de la femme leader :		
Questions posées	Réponses (principaux points)	Réflexions personnelles

Nom de la femme leader :		
Questions posées	Réponses (principaux points)	Réflexions personnelles

Adapté de : Fondation filles d'action, Amplify Toolkit (2009) www.girlsactionfoundation.ca

Activité 14

60 min

Les participantes exercent leur leadership en guidant leur équipe, à tour de rôle, dans un défi chronométré



Obstacles abordés dans cette activité :

- Manque de connaissances de d'habiletés

Suivre le leader

Objectifs

- Décrire comment les leaders se manifestent et reconnaître différents styles de leadership
- Identifier quel style de leadership est exercé dans le groupe
- Examiner l'appui accordé au leadership des jeunes femmes

Avant de commencer...

- Prévoir une copie de la **Liste des défis**, du papier vierge, du matériel récupéré comme de vieux journaux ou des boîtes de carton, du matériel d'art, des petits prix
- Consulter les **Fiches d'information 6 – Passer à l'action**, et **1 – Portrait des jeunes femmes à Montréal, au Québec et au Canada**, pour des exemples sur le leadership des jeunes femmes

Instructions

Partie A (30 min) – En équipe...

1. Distribuez du papier, des crayons ou des stylos.
2. Formez des équipes de nombre égal, si possible (soit de 3 ou 4 participantes par équipe).
3. Chaque équipe reçoit une série de défis qu'elle doit réussir en 5 minutes. Chaque défi est mené par un membre différent de l'équipe. Personne ne peut mener plus d'un défi, sauf si tout le monde a eu son tour. Après 5 minutes, les équipes qui ont réussi reçoivent un prix.
4. À la fin de chaque défi, les participantes ont de 2 à 3 minutes pour évaluer leur leader et pour que celle-ci s'évalue à son tour. Soulignez l'importance d'être respectueuses au moment de faire des commentaires. Encouragez les participantes à noter les qualités d'un leadership efficace et les points à améliorer. Sauvegardez ces notes pour la discussion de groupe qui suivra.
5. Lorsque tout le monde a bien compris les instructions, demandez aux participantes de nommer une leader et de lire le premier défi sur la **Liste des défis**. Toutes les équipes relèvent le même défi en même temps.
6. Après 5 minutes, remettez les prix aux équipes qui ont réussi et invitez chaque équipe à donner du feedback à leur leader.
7. Ensuite, on choisit une autre leader, on lit un autre défi et ainsi de suite, jusqu'à ce que chaque participante ait mené un défi.



Partie B (30 min) – En groupe...

1. Une fois la Partie A terminée, rassemblez le groupe en cercle et discutez de ce qu'elles ont appris.
2. Invitez-les à commenter leur expérience d'évaluer et d'être évaluées par leurs pairs sur leur style de leadership.
3. Menez une discussion à l'aide des questions ci-après :
 - Avez-vous appris quelque chose sur votre style de leadership?
 - Pourquoi le leadership est-il une habileté importante pour les jeunes femmes?
 - Qu'est-ce qui contribue au développement du leadership?
 - Que pouvez-vous faire pour vous aider mutuellement à développer cette habileté dans ce groupe?
 - Dans votre communauté, existe-t-il des possibilités de renforcer le leadership des jeunes femmes?
 - Avez-vous des exemples de jeunes femmes qui ont un solide leadership? Quelles sont leurs qualités?
4. Explorer le leadership d'une jeune femme que vous pourriez connaître, ou reportez-vous à la **Fiche d'information 6 – Passer à l'action**, pour des exemples de projets favorables au leadership des jeunes femmes, et à la **Fiche d'information 1 – Portrait des jeunes femmes à Montréal, au Québec et au Canada**, pour des exemples de jeunes femmes leaders.

Liste des défis

Défi! : Construisez une machine humaine avec tous les membres de l'équipe. Expliquez ce que fait la machine et la fonction de chaque membre.

Défi! : Créez une pièce de théâtre ou une improvisation dramatique de 2 minutes qui commence par :
« Est-ce qu'elle respire toujours? »

Défi! : Trouvez un nom pour un pays imaginaire et concevez son drapeau national. Expliquez ce que signifie chaque élément du drapeau que vous avez conçu.

Défi! : Concevez et confectionnez le costume national d'un pays imaginaire à l'aide de vieux journaux et du matériel d'art disponible. Vous devez faire porter le costume par un membre de votre équipe et en expliquer la signification.

Défi! : Créez la chorégraphie d'une danse et expliquez ce qu'elle représente, par exemple : danse de la pluie, danse pour un mariage. Tous les membres de l'équipe doivent danser.

Adapté de : World YWCA and UNFPA, Empowering Young Women to Lead Change (2006)

Activité 15

2 h

Les participantes identifient le changement qu'elles souhaitent voir dans leur communauté et formulent un but pour leur Action pour le changement

Identifier le changement

Objectifs

- Identifier des changements spécifiques que les participantes veulent voir pour accroître la participation des jeunes femmes dans la communauté
- Définir le but de l'Action pour le changement

Avant de commencer...

- Prévoir suffisamment de grandes feuilles mobiles et de marqueurs
- Consulter les **Fiches d'information 4 – Participation des jeunes femmes – obstacles et Actions pour le changement** et **6 – Passer à l'action**, pour vous aider à animer cette activité

Instructions

Partie A (60 min) – En groupe...

1. Passez en revue les réflexions du groupe lors de l'**Activité 5 – Où sont les jeunes femmes dans votre communauté?** et de l'**Activité 6 – l'Arbre de la participation**. Les résultats de ces activités représentent la situation courante dans la communauté.

À partir de l'exemple ci-après, préparez une grande feuille mobile intitulée **CHANGEMENTS, BUT** et **ACTIONS** et qui comprend a) l'obstacle à la participation des jeunes femmes; b) des changements spécifiques; c) le but de l'Action. Au fur et à mesure que progresse les discussions à la Partie A et à la Partie B, remplissez les cases.

2. Expliquez qu'il est important de penser à des changements spécifiques qu'elles veulent voir en lien avec l'**obstacle sociétal** qu'elles ont choisi d'aborder dans leur Action pour le changement. Rappelez-leur que ces changements doivent être réalistes.
3. Expliquez que le changement peut se produire au **niveau personnel** (p. ex., confiance accrue chez une jeune femme ce qui lui permet de s'exprimer); au **niveau du groupe** (p. ex., habileté accrue d'un groupe à résoudre les conflits de façon pacifique); ou au **niveau communautaire** (p. ex., changement dans la programmation ou la politique communautaire pour que les jeunes femmes aient plus d'accès).

Comme l'Action pour le changement vise des changements dans la communauté, encouragez le groupe à cibler des changements à ce niveau. Demandez aux participantes de s'entendre sur **un ou deux changements**, tout au plus, qu'elles s'attendent à voir.

Encouragez-les à être le plus précis possible et d'identifier vers qui s'adresse le changement. Des exemples de changements sont présentés dans la **Fiche d'information 6 – Passer à l'action**.

Partie B (60 min) – En groupe...

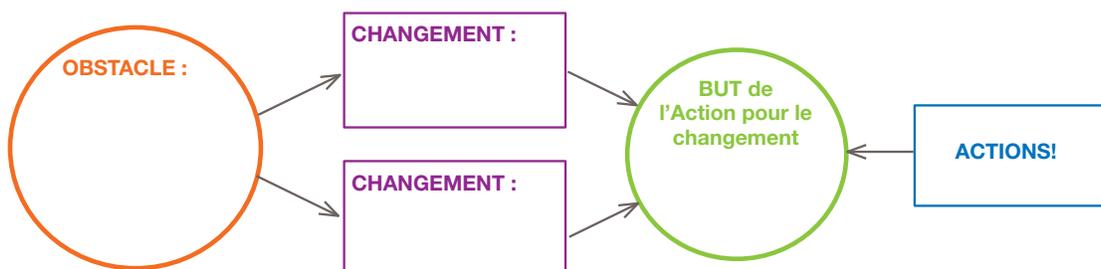
1. Lorsque le groupe aura choisi un ou deux changements spécifiques, formulez ensemble un **but** pour l'Action.

Par exemple :

*Le **changement** que nous voulons voir à la suite de cette Action est que les jeunes femmes dans la communauté...*

*Le **but** de notre Action est de...*

CHANGEMENTS, BUT et ACTIONS



Invitez les participantes à faire un remue-méninges sur quelques **exemples d'actions** qui peuvent aider à obtenir les changements identifiés. Les participantes auront le temps d'identifier et de développer leur plan d'action dans la prochaine activité.

Consultez la **Fiche d'information 6 – Passer à l'action**. Que pensez-vous des exemples d'actions que les femmes filles ont mises en œuvre au pays? Comment ces actions peuvent-elles contribuer au changement que vous voulez voir dans votre communauté?

Listez quelques idées d'Actions qui vous aideraient à atteindre votre but.

Cela constitue la base du travail que vous allez faire à l'**Étape 4 Planifier une action et la réaliser**

2. Menez une discussion à l'aide des questions ci-après :
 - Selon vous, est-ce que les changements que vous avez choisis sont réalisables?
 - Le but que vous avez fixé pour l'Action pour le changement est-il réaliste?
 - À quoi ressemblera la réussite? C'est-à-dire comment saurez-vous que nous avons réussi à atteindre notre but?
 - Selon vous, quels défis vous attendent?
 - Comment allez-vous faire face à ces défis au cours du processus?



Activité 16

20 min

Les participantes répondent à un quiz et examinent leur style de leadership

Quiz sur le leadership

Objectif

- Identifier le style de leadership des participantes et réfléchir sur le leadership au sein du groupe

Avant de commencer...

- Prévoir suffisamment de copies du **Quiz sur le leadership** (ci-après).

Instructions

1. Les participantes vont explorer ensemble la notion de leadership. Distribuez-leur les copies du Quiz sur le leadership et donnez-leur 10 minutes pour y répondre.
2. Invitez chacune à parler de leur style de leadership et menez une discussion à l'aide des questions ci-après :
 - Êtes-vous d'accord avec les résultats du quiz?
 - Selon vous, quel rôle les différents styles de leadership peuvent-ils jouer dans le projet?

Quiz sur le leadership – Encerle la réponse qui décrit le mieux ce que tu ferais dans chaque situation.

Tu ne quittes jamais maison sans :

- des dépliants ou cartes postales pour faire la publicité d'un rassemblement
- mettre d'abord à jour ton profil Facebook
- une bouteille d'eau et une collation
- quelque chose d'intéressant à lire
- un stylo et du papier
- ton fidèle couteau de l'armée suisse

Il y a un grand nid-de-poule dans ta rue, juste en face de ta maison. Pour régler le problème :

- tu coordonnes une campagne d'envoi de lettres auprès de tes voisins
- tu téléphones à des amis qui connaissent des gens au conseil municipal pour savoir qui est la meilleure personne pour s'occuper de la réparation
- tu communique avec le bureau municipal approprié pour que le problème soit réglé
- tu consultes les allocations budgétaires du gouvernement local consacrées aux travaux de sécurité routière
- tu installes une pancarte dans la rue pour avertir les gens et tu pourrais même peindre le contour du nid-de-poule d'une couleur voyante
- tu remplis toi-même le nid-de-poule

Quel est le mot que tu associes le plus avec « apporter un changement »?

- Visualiser
- Collaborer
- Améliorer
- Explorer
- Combattre
- Créer

Tu assistes à une réunion concernant un petit projet local pour contester des coupures budgétaires dans le district où se trouve ton école. Quelqu'un annonce : « Nous avons besoin de bénévoles pour nous aider à organiser une prochaine rencontre! » Avant de lever la main, tu te dis :

- « Je pourrais concevoir des dépliants et créer un groupe Facebook pour diffuser le message. »
- « Super! Je vais téléphoner à Eva et Jasmine dès que j'arrive à la maison. »
- « Je pourrais garder les enfants pendant que les parents assistent à la réunion. »
- « Je pourrais faire de la recherche sur d'autres communautés qui ont vécu la même situation. »

- « J'espère qu'on va organiser un rassemblement ou un sit-in. »
- « Une autre réunion? Quand est-ce qu'on va passer à l'action? »

Une importante décision est prise en groupe. Il peut s'agir de finances familiales, d'un projet important, d'une stratégie pour une campagne ou d'autres questions cruciales. Le processus pourrait te frustrer si :

- tu crois que les gens ne disent pas ce qu'ils pensent
- la communauté n'est pas consultée et que les choix se font en vase clos
- les règles du jeu ne sont pas égales
- les décisions sont prises sans avoir toute l'information requise
- les gens arrivent trop vite à un compromis
- les gens se plaignent mais n'offrent pas de solutions

Parmi les phrases ci-après, laquelle tes amies et ta famille utiliseraient pour te décrire ?

- elle sait toujours quoi dire ou comment s'exprimer
- c'est une vraie collaboratrice avec un super groupe d'amies et de collègues
- c'est un pivot pour la famille et sa communauté
- elle est très curieuse et toujours en quête d'information nouvelle
- elle est guidée par un sens moral inébranlable
- elle est géniale pour trouver des solutions

C'est dimanche après-midi, il est fort probable que...

- tu visites un musée ou que tu sois en train d'écrire
- tu aies organisé une fête pour que certaines de tes amies fassent connaissance
- tu cuisines un repas spécial pour ta famille ou des amies
- tu sois en train de scruter le journal du dimanche que tu avais très hâte de lire
- tu participes à un visionnement, à une réunion ou à un événement communautaire
- tu sois en train de bricoler dans ton atelier ou de jardiner

Quiz sur le leadership – Résultats

Tu as encerclé la plupart des « a »?... Tu es une COMMUNICATRICE : Les communicatrices racontent des histoires et partagent l'information qui renforce notre pouvoir et nous rapproche les unes des autres vers un avenir meilleur. Les communicatrices contribuent au changement :

- en utilisant leur créativité et leur façon de s'exprimer pour partager leurs connaissances de manière convaincante et ouverte, que ce soit par les arts, le cinéma, les histoires, la musique en ligne ou de bien d'autres façons
- en rappelant aux gens que nous sommes tous liés les uns aux autres de différentes façons
- en diffusant les nouvelles, l'information et les idées pertinentes à d'autres agentes de changement

Tu as encerclé la plupart des « b »?... Ta force est le RÉSEAUTAGE : Les personnes expertes en réseautage jouent un rôle crucial pour créer le changement! Ces personnes :

- ont des habiletés pour connecter les gens, se faire de nouveaux amis et de nouveaux contacts...et elles adorent ça!
- ont l'habileté de rassembler tous les types de personnes et agentes de changement autour d'idées, d'actions et de buts communs
- sont sociables, ouvertes d'esprit et essaient constamment de renforcer la communauté et de la faire progresser

Tu as encerclé la plupart des « c »?... Tu es une NOURRICIÈRE : Les nourricières créent le changement en :

- offrant aux agentes de changement leur appui, leurs soins et toute autre forme de soutien
- ayant (et en conservant!) une grande énergie qu'elles transmettent à celles et à ceux qui en ont besoin
- étant toujours prêtes et capables d'aider

Tu as encerclé la plupart des « d »?... Tu es une CHERCHEUSE : Les chercheuses jouent le rôle déterminant d'exposer les problèmes et leurs solutions. Voici comment :

- en lisant, en s'informant et en étant toujours en train d'apprendre
- en recherchant à fond les faits, les questions, les problèmes et les histoires jusqu'à ce que tout soit clair
- en posant les questions difficiles et en exposant les vérités qui dérangent, même lorsque c'est inconfortable

Tu as encerclé la plupart des « e »?... Tu es une RÉSISTANTE : Les résistantes sont aux premières lignes du changement! Les résistantes :

- affrontent les intimidateurs et les malveillants
- pratiquent la désobéissance civile
- bloquent des projets destructeurs à l'aide de divers outils allant de poursuites à des injonctions
- aident d'autres agentes de changement à utiliser leur propre pouvoir pour faire face à l'injustice

Tu as sélectionné la plupart des « f »?... Tu es une BÂTISSEUSE : Les bâtisseuses n'attendent pas après les solutions, elles les créent en :

- utilisant l'ingénierie, le design ou la science pour fabriquer quelque chose qui ne nuit pas à l'homme ni à la planète
- créant des jardins communautaires, des façons de partager les ressources et de renforcer la communauté
- inaugurant de nouveaux commerces qui encouragent la santé communautaire et planétaire

Tes réponses sont plutôt variées? Alors tu es POLYVALENTE et tu contribues au changement de multiples façons importantes!

Référence : YWCA Canada, Change the World By Having Fun, Youth Civic Engagement Toolkit (2012)

Activité 17

60 min

Les participantes identifient une Action pour le changement et développent leur plan d'action

Notre plan d'action

Objectifs

- Définir une Action pour le changement
- Développer un plan d'action

Avant de commencer...

- Sur une grande feuille mobile, préparer une version de **Action pour le changement : notre plan d'action** (ci-après)
- Consulter la **Fiche d'information 6 – Passer à l'action**, pour connaître des exemples d'actions

Instructions

1. Passez en revue les résultats identifiés lors de l'**Activité 15** (Voir grande feuille **CHANGEMENTS, BUT ET ACTIONS**).
2. À partir de cette information, invitez le groupe à sélectionner une Action pour le changement qui serait très efficace pour réaliser les changements souhaités. Soulignez que d'autres actions pourraient être nécessaires pour atteindre leur but. Par conséquent, celles-ci devraient plutôt voir leur Action pour le changement comme une contribution à l'accroissement de la participation des jeunes femmes dans leur communauté. Reportez-vous à la **Fiche d'information 6 – Passer à l'action**, pour des exemples d'actions.
3. Invitez les participantes à se mettre d'accord sur une Action pour le changement qui sera réalisée en groupe. Demandez-leur d'expliquer comment cette action contribuera à s'attaquer à l'**obstacle sociétal** qu'elles ont choisi.
4. Les participantes pourraient avoir beaucoup d'idées d'actions, mais rappelez-leur qu'elles doivent être réalistes car il faudra travailler avec le temps et les ressources disponibles. Si le groupe a de la difficulté à s'entendre sur une action, suggérez-leur de voter.
5. Une fois l'Action pour le changement choisie, affichez la grande feuille mobile **Action pour le changement : notre plan d'action** qui vous aidera dans le développement de votre plan.

Après avoir rédigé votre plan d'action, annoncez aux participantes qu'une personne ressource sera présente lors du prochain atelier pour les aider à renforcer certaines de leurs habiletés. Avant de conclure, demandez-leur de réfléchir quelques instants aux habiletés qu'elles veulent renforcer (p. ex., écrire des communiqués de presse, utiliser un logiciel multimédia, habiletés en recherche, autre).

- Cette activité pourrait nécessiter plus de temps.

Action pour le changement : notre plan d'action			
Action sociétal à laquelle s'attaquer :			
Changement que nous voulons voir et pour qui :			
Notre Action pour le changement :			
Notre but :			
Qu'est-ce qui doit être fait	Personne responsable	Ressources, aide et soutien requis	Date d'échéance
1.			
2..			
3.			
4.			
Obstacles potentiels			
Stratégies pour surmonter les obstacles			
Comment saurons-nous que nous avons réussi			

Activité 18

60 min

Les participantes utilisent une activité de continuum pour évaluer le progrès de leur Action pour le changement

On fait le point!

Objectifs

- Voir comment les participantes se sentent par rapport au progrès accompli jusqu'à présent
- Offrir un espace pour parler des défis et des problèmes qui se présentent et proposer des stratégies pour les surmonter

Avant de commencer...

- Prévoir de la corde, des notes autocollantes et des questions sur des bouts de papier

Instructions

1. Suspendez 5 bouts de corde sur un mur. Écrivez « oui » à une extrémité et « non » à l'autre.
2. Écrivez les énoncés ci-après sur différents bouts de papier :
 - « Je me sens bien par rapport à notre Action pour le changement »
 - « On travaille bien en groupe »
 - « Nous rencontrons des petits défis que nous devons aborder »
 - « Nous devrions continuer à mettre en œuvre nos activités telles que décrites dans notre plan d'action »
 - « Je crois que notre Action pour le changement contribuera au changement que nous souhaitons »
3. Collez un énoncé au-dessus de chaque bout de corde.
4. Remettez 5 notes autocollantes à chaque participante. Chacune doit indiquer si elle est en accord ou en désaccord avec chaque énoncé. Elles peuvent répondre « oui » ou « non », ou nuancer leurs réponses en plaçant leur note le long de la corde, là où elles le jugent pertinent.
5. Invitez les participantes à commenter leurs réponses et à donner des exemples. Encouragez-les à partager toute solution qui pourrait résoudre les difficultés rencontrées.
6. Tirez quelques conclusions sur l'ensemble du processus et identifiez les prochaines étapes.
7. S'il reste du temps, utilisez-le pour vous organiser et poursuivre le travail en cours.

Activité 19

60 min

Les participantes se penchent sur l'Action pour le changement et évaluent leur performance quant au processus et aux résultats atteints.

Évaluer notre parcours

Objectif

- Examiner le projet d'Action pour le changement et les résultats atteints

Avant de commencer...

- Prévoir suffisamment de grandes feuilles mobiles, de marqueurs et de notes autocollantes

Instructions

Partie A (20 min) – Individuellement...

1. Invitez les participantes à une réflexion individuelle. Demandez-leur de fermer les yeux et de penser à ce qu'elles ont accompli ensemble depuis le premier atelier. Utilisez les questions ci-après pour vous guider et laissez-leur suffisamment de temps pour réfléchir à leurs réponses :

Vous venez de terminer la première étape d'un long parcours pour renforcer la participation des jeunes femmes. Ce parcours s'est amorcé dès le premier jour où nous avons travaillé ensemble.

Pensez à cette première journée en groupe. Comment vous sentiez-vous?

Revenez à aujourd'hui. Comment vous sentez-vous par rapport à ce que vous avez accompli?

Comment ce parcours s'est-il déroulé? Y a-t-il eu des défis le long de la route? Lesquels? Comment avons-nous travaillé en équipe pour les surmonter?

Avons-nous abandonné des choses en cours de route afin d'atteindre notre destination?

Qu'avez-vous acquis en chemin? Peut-être de nouvelles amies, de nouvelles habiletés, de nouvelles connaissances, de nouveaux intérêts?

Où tout cela vous mènera-t-il à partir d'ici? Allez-vous poursuivre sur un sentier similaire pour renforcer la participation des jeunes femmes? Allez-vous faire autre chose?

2. Après chaque question, invitez les participantes à partager de vive voix certaines de leurs réponses en utilisant 1 ou 2 mots qui leur viennent à l'esprit ou en les écrivant sur une grande feuille mobile. Encouragez-les à garder les yeux fermés pendant l'activité.
3. À la fin, demandez aux participantes d'ouvrir les yeux et de revoir certains des mots partagés durant l'exercice de visualisation. Invitez-les à approfondir certaines de leurs pensées.

Partie B (40 min) – En groupe...

1. Sur une grande feuille mobile, collez ou reproduisez l'image ci-après. La personne représente l'individu (jaune), la route représente le processus (vert), et la petite maison représente les résultats de l'Action pour le changement (bleu).



2. Passez en revue les facteurs de succès identifiés par les participantes dans leur plan d'action. (Voir **Activité 17 Notre plan d'action**)
3. Remettez à chaque participante 3 grandes notes autocollantes de ces trois couleurs (jaune, vert, bleu).
4. Demandez à chacune de répondre aux questions ci-après sur la note autocollante appropriée :
 - La maison bleue représente les résultats du projet : quels sont les résultats de l'Action? Selon vous, avons-nous atteint nos objectifs?
 - La route verte représente le processus que nous avons suivi pour réaliser notre Action : quelle a été la chose la plus utile dans ce processus pour notre Action pour le changement? La moins utile?
 - La personne jaune représente notre apprentissage personnel : quelles nouvelles connaissances, habiletés et nouveaux liens avez-vous développés en prenant part au processus?
5. Invitez les participantes à coller leurs réponses sur la grande feuille mobile.
6. Regroupez les réponses et partagez les idées communes.
7. Menez une discussion à l'aide des questions ci-après :
 - Sommes-nous satisfaites des résultats de notre Action pour le changement?
 - De quelles façons cette expérience vous a-t-elle aidée en tant que jeune femme dans votre communauté? Comment cela a-t-il changé la situation d'autres jeunes femmes dans la communauté?
 - Selon notre expérience en groupe et ce que nous avons appris, que peut-on faire en tant que groupe ou en tant qu'individu pour accroître l'impact de l'Action?
 - Que feriez-vous de différent la prochaine fois? Que recommanderiez-vous pour une future Action pour le changement?

Activité 20

60 min

Les participantes vont d'abord travailler en équipe pour identifier les principales réussites, les leçons apprises, ainsi que les principaux résultats découlant de l'Action pour le changement. Elles vont ensuite décider comment les mettre en commun

Aller de l'avant

Objectifs

- Identifier les principales réussites, les leçons apprises, ainsi que les principaux changements découlant du processus de l'Action pour le changement
- Planifier la mise en commun de ces réussites, leçons apprises et changements en vue du Forum Jeunes Femmes
- Explorer des idées pour de futures actions

Avant de commencer...

- Inscrire des questions sur de grandes feuilles mobiles et prévoir des marqueurs et des bougies

Instructions

Partie A (20 min) – En équipe...

1. Expliquez aux participantes qu'elles auront l'occasion de présenter leur Action pour le changement lors du **Forum Jeunes Femmes** où elles rencontreront d'autres groupes de jeunes femmes de Montréal qui ont aussi mis en œuvre une Action pour le changement. Dites-leur que d'autres membres, leaders et décideurs de la communauté intéressés par ce qu'elles ont accompli seront également invités. Expliquez-leur que cette activité les aidera à planifier ce qu'elles vont dire et ce qu'elles vont faire dans le cadre de ce forum.
2. Formez 4 équipes.
3. Chaque équipe reçoit une grande feuille mobile sur laquelle est inscrite l'une des questions ci-après :
 - Quelles ont été les principales réussites de l'Action pour le changement?
 - Quelles leçons avez-vous apprises au cours du processus de l'Action pour le changement?
 - Qu'est-ce qui a changé à la suite de l'Action pour le changement? (personnellement, dans notre groupe, dans votre communauté)?
 - Pourquoi l'Action pour le changement était-elle importante pour vous?
 - Pourquoi l'Action pour le changement était-elle importante pour votre communauté?
4. Les équipes ont 4 minutes pour écrire leurs réponses, après quoi elles passent leur feuille à une autre équipe et reçoivent celle d'une autre. Elles doivent lire la nouvelle question et les réponses, et y ajouter, au besoin, de l'information, des commentaires ou des questions. L'activité se poursuit, ainsi de suite, jusqu'à ce que les équipes aient pu inscrire leurs commentaires sur les 4 feuilles.

- ✓ Rappelez-leur la réflexion découlant de l'**Activité 19 – Évaluer notre parcours** pour que le groupe puisse s'appuyer sur leurs conclusions. Rappelez aux participantes l'activité **Construire une mémoire collective**, laquelle pourrait être utile pour mettre en lumière les moments importants de leur apprentissage.

Partie B (35 min) – En groupe...

1. Affichez les grandes feuilles mobiles sur un mur. Invitez ensuite les participantes à former un cercle et à commenter les principaux points.
2. Basé sur cette information, menez une discussion afin :
 - d'identifier les **principaux points** (réussites, leçons apprises, résultats/ changements) qu'elles veulent présenter
 - de dégager des **recommandations** et des **messages** clés qu'elles veulent présenter aux parties prenantes et aux décideurs dans leur communauté
3. Après avoir décidé ce dont vous allez parler, décidez :
 - comment l'expérience vécue sera présentée lors du Forum Jeunes Femmes (p. ex., présentations d'une vidéo suivie d'une discussion, scénarimage, etc.)
 - comment allez-vous raconter ce que vous avez vécu à la communauté (p. ex., inviter les médias, organiser un événement public, etc.)
4. Finalement, expliquez que l'Action pour le changement n'est pas la fin du parcours mais qu'il s'agit plutôt d'un processus continu. Fortes de ce qu'elles ont accompli, les participantes peuvent utiliser ce moment pour amorcer une réflexion sur les prochaines étapes à venir. Menez une discussion sur :
 - des idées d'actions supplémentaires qu'elles pourraient entreprendre dans le futur en tant que groupe (si possible, fixer une date de démarrage)
 - d'autres personnes intéressées à se joindre au groupe
5. Incitez les participantes à s'engager sur les actions proposées et établissez un échéancier.

Variante : Pour cette dernière discussion, formez un cercle, distribuez une bougie à chaque participante et diminuez l'intensité de la lumière. Invitez-les à compléter, à tour de rôle, cette phrase : « Pour moi, l'Action pour le changement a été _____ et aujourd'hui, je m'engage à _____. » Lorsque la première participante aura partagé sa pensée, allumez sa bougie. Lorsque la deuxième participante aura fait de même, la première allume sa bougie et ainsi de suite jusqu'à ce que toutes les bougies soient allumées. Au moment de conclure ce petit rituel (et de conclure le processus de l'Action pour le changement), rappelez aux participantes que cette flamme qu'elles se sont transmise de l'une à l'autre symbolise leur entraide et leur persévérance tout au long de leur travail et qu'elle représente leur incroyable accomplissement. Grâce à leur engagement, cette flamme ne peut que s'attiser au fil des actions futures



S'informar

IV - S'informer

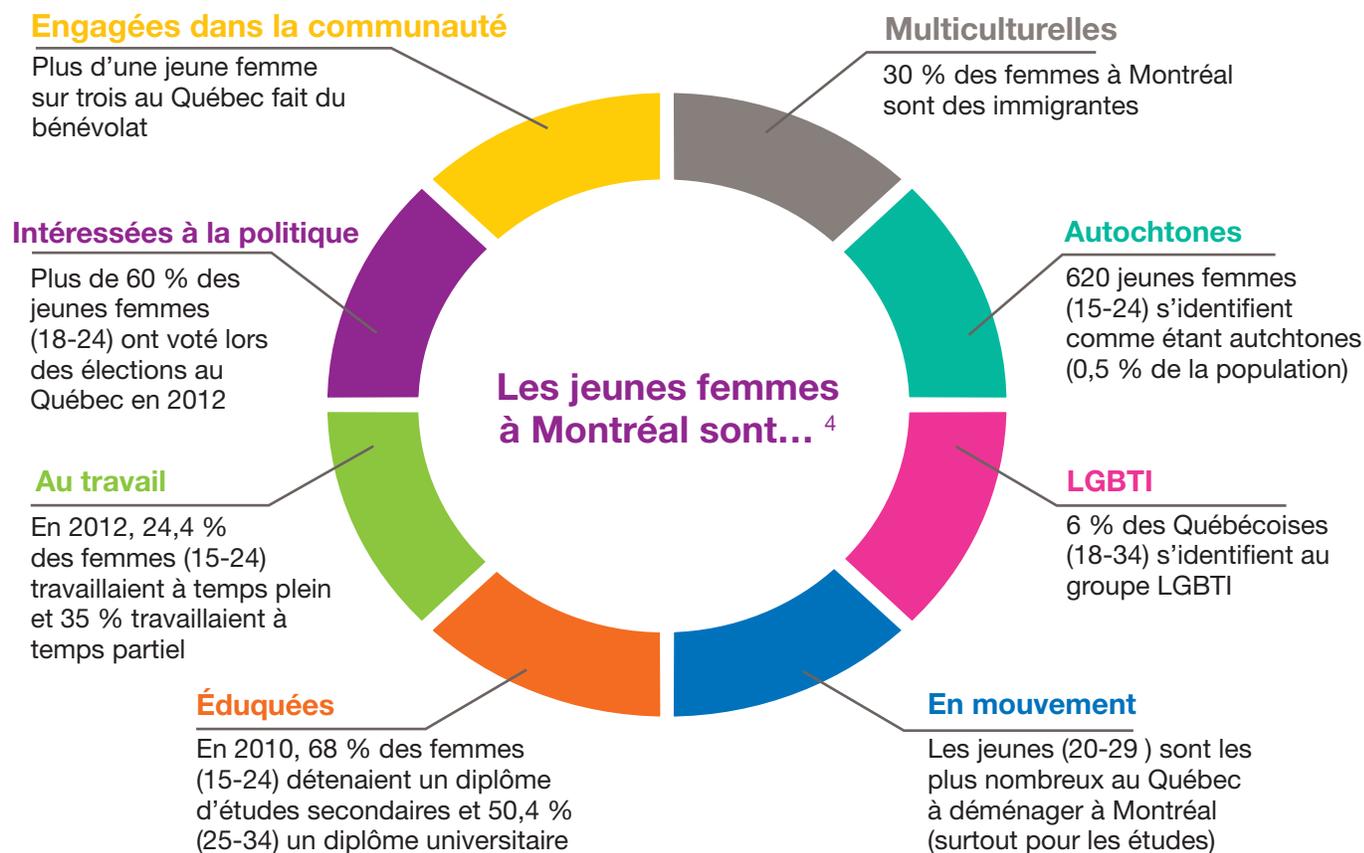
Cette section offre à l'animatrice, ainsi qu'aux participantes, de l'information et des ressources supplémentaires au fur et à mesure qu'elles progressent dans le processus de l'Action pour le changement. Cette section comprend :

- Des **Fiches d'information**. On trouvera sur ces fiches des statistiques, des concepts, des faits vécus et de l'information intéressante pour accroître les connaissances des participantes et enrichir les activités de groupe dans le cadre du processus de l'Action pour le changement.
 - Fiche d'information 1** – Portrait des jeunes femmes à Montréal, au Québec et au Canada
 - Fiche d'information 2** – Les femmes et le système politique à Montréal, au Québec et au Canada
 - Fiche d'information 3** – Égalité des genres
 - Fiche d'information 4** – La participation des jeunes femmes – obstacles et actions pour le changement
 - Fiche d'information 5** – Les droits des femmes
 - Fiche d'information 6** – Passer à l'action
- Une **Liste de ressources communautaires**. Cette liste comprend les liens à des organismes communautaires, des organes gouvernementaux et des fournisseurs de services dont le travail est en ligne avec le programme JFJL et qui peuvent fournir de l'information et des ressources aux jeunes femmes.
- Une **Liste des termes clés**. On trouve dans cette liste la description d'importants concepts utilisés dans le Guide d'action.

Fiche 1

Portrait des jeunes femmes à Montréal, au Québec et au Canada

En 2011, Montréal comptait près de **105 000** jeunes femmes (15-24) ce qui représentait 6 % de la population³

Exemples de jeunes femmes leaders à Montréal⁵

Cathy Wong est agente de développement pour le secteur jeunesse des YMCA de Québec. En 2013, Cathy a été élue Présidente du Conseil des Montréalaises. Par le passé, elle a été Présidente du Forum Jeunesse de l'Île de Montréal et du Conseil jeunesse de Montréal.



Elsie Lefebvre a été la plus jeune femme élue députée au Québec en 2004, à l'âge de 25 ans. Elle est actuellement Conseillère à la Ville de Montréal pour l'arrondissement Villeray.

Les jeunes femmes au Québec et au Canada font toujours face à des problèmes dans leur vie de tous les jours⁶:

Santé et estime de soi

- À Montréal, 46,4 % des adolescentes présentent un niveau élevé de détresse (comparé à 19,1 % chez les garçons)
- Au Canada, dès l'âge de 18 ans, 50 % des femmes se croient trop grosses, même si elles ont un poids santé
- Au Québec, 60 % des filles âgées de 16 ans ont des amies qui sont au régime; 53 % souhaitent être plus minces

Travail

- Les femmes occupent surtout des emplois « typiquement » féminins. Au Québec, les 3 principales occupations pour les femmes sont secrétaire, vendeuse et caissière
- En 2008, les femmes au Québec gagnaient seulement 73 % du salaire des hommes
- Un sondage mené par le CA des 100 entreprises les plus importantes au Québec révèle que :
 - Seulement 15,8 % des membres de leur conseil sont des femmes
 - Aucune femme ne siégeait au conseil de 28 des 100 entreprises

École

- 28 % des jeunes femmes à Montréal décrochent de l'école secondaire
- Certaines filles arrêtent l'école parce qu'elles sont enceintes ou en raison d'un problème de santé mentale
- Les filles ont tendance à se spécialiser dans des secteurs comme l'éducation, la santé et les services sociaux

Violence

- Au moins 1 Canadienne sur 8 a subi une agression sexuelle grave avant 18 ans
- Au Québec, 43 % des filles de 16 ans ont connu des relations amoureuses violentes avec des garçons
- À Montréal, les adolescentes (12-17) représentent 3 % de la population, mais elles sont victimes de 26 % de toutes les agressions sexuelles

Stéréotypes et rôles traditionnels

- Les femmes consacrent deux fois plus de temps aux tâches domestiques que les hommes
- Avant tout, les femmes cessent de travailler pour prendre soin de leurs jeunes enfants
- 90 % des agressions sexuelles ne sont pas rapportées à la police. Certaines pensent avoir provoqué une agression sexuelle par leur comportement et leur attitude.

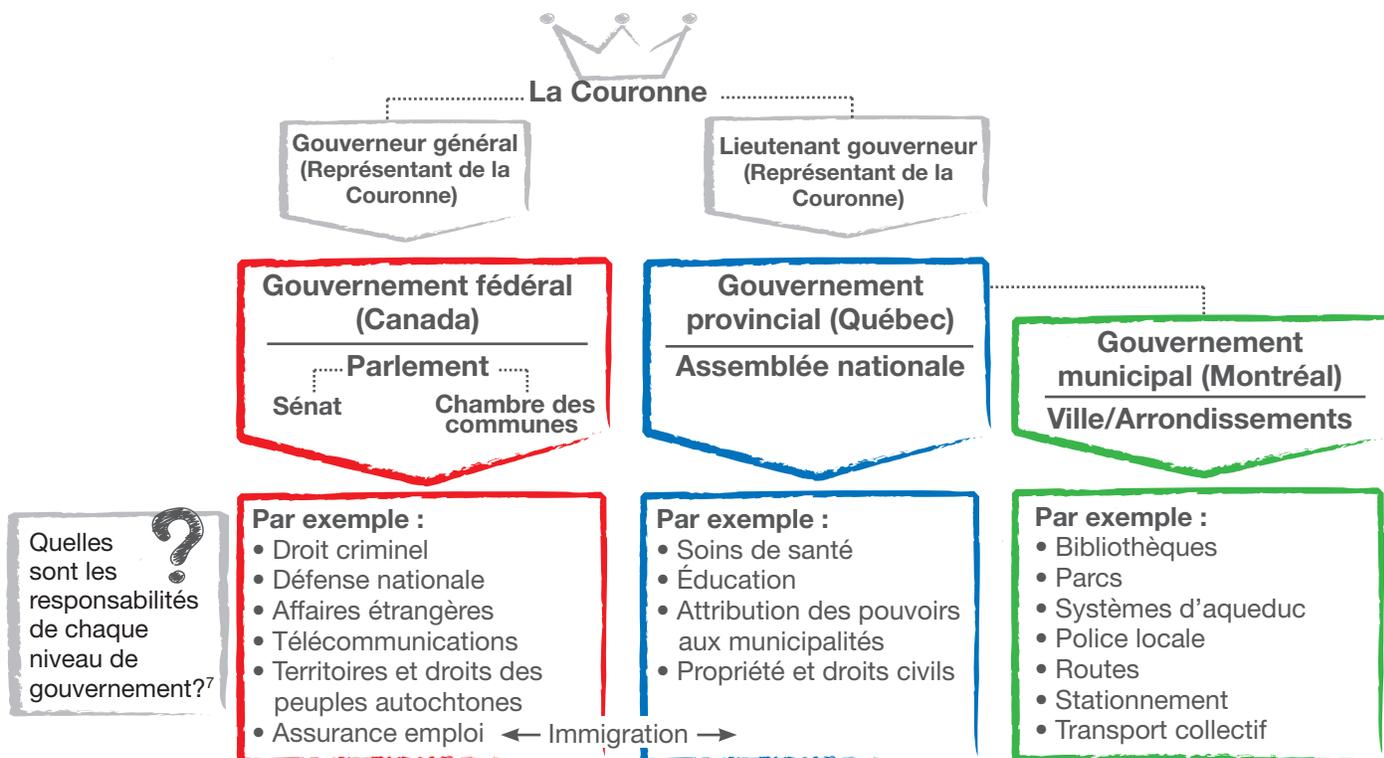
Politics

- Les femmes sont toujours sous-représentées par rapport aux hommes :
 - Seulement 16 % des maires au Québec sont des femmes
 - Seulement 29 % des conseillers municipaux sont des femmes
 - Seulement 33 % des députés sont des femmes
 - Seulement 25 % des Membres du Parlement (MP) sont des femmes

Fiche 2

Les femmes et la politique

Le système politique canadien et les trois niveaux de gouvernement



Le système politique du Canada est une **monarchie constitutionnelle**, c'est-à-dire que même si le Canada est lié à la Couronne britannique (monarchie au pouvoir au Royaume-Uni), notre gouvernement est autonome et prend ses propres décisions.

Le Canada est une **démocratie représentative**. Cela signifie que les citoyennes et les citoyens d'une région élisent des personnes pour les représenter et présenter leurs préoccupations/problèmes auprès du gouvernement.

Le **système électoral** du Canada est un **système majoritaire uninominal**. Cela signifie que la candidate ou le candidat qui obtient le plus grand nombre de votes est élu(e) pour représenter une région même si le parti n'obtient pas suffisamment de votes pour remporter la majorité.

Participation des femmes au système politique canadien

	Fédéral (Canada)	Provincial (Québec)	Municipal (Montréal)
Quel est le pourcentage des femmes élues?	25 % des Membres du Parlement (MP) sont des femmes	33 % des Membres de l'Assemblée nationale (MNA) sont des femmes	40 % des représentants élus à Montréal (maires et conseillers) sont des femmes
Dans quelle proportion les femmes (18-24) ont-elles voté aux dernières élections?	41% (2011) ⁸	63% (2012) ⁹	Moins de 30 % (Approximation basée sur la participation en 2005) ¹⁰
Dans quelle proportion la population a-t-elle voté aux dernières élections?	61% (2011) ¹¹	75% (2012) ¹²	39% (2009) ¹³

Pourquoi participer?

- Les femmes représentent plus de 50 % de la population, mais il y a quatre fois plus d'hommes élus à tous les niveaux de gouvernement au Canada
- L'implication de plus de femmes incitera les décideurs à tenir compte des problèmes des femmes et elles-mêmes deviendront des décideurs
- Pour créer un changement en apprenant comment se prennent les décisions
- Pour initier un changement positif autour de soi, se faire de nouveaux amis et faire entendre ses idées et ses points de vue
- On peut devenir leader et accroître la visibilité de sa communauté!

Pourquoi voter?

C'est un droit!

Voter est un droit fondamental au Canada. La démocratie se fonde sur la participation de la population aux élections.

C'est facile!

Voter exige peu de temps et de plus, les élections ont lieu à quelques années d'intervalles.¹⁴

Ça peut faire une différence!

En votant, tu exprimes tes intérêts et tes préférences. Tu exprimes aussi ton accord ou ton désaccord avec une candidate ou un candidat en particulier, ou avec les positions d'un parti sur certains enjeux. Chaque vote compte!

Il existe tellement de façons de participer!

Tu peux :

- faire partie de la section jeunesse d'un parti politique
- prendre part aux séances du conseil municipal et poser des questions
- faire partie d'un comité municipal comme bénévole
- travailler en tant que fonctionnaire électoral le jour des élections
- organiser une campagne de sensibilisation dans la communauté sur les principales préoccupations des jeunes femmes
- participer aux élections du conseil étudiant
- écrire à ta représentante ou à ton représentant gouvernemental
- te joindre à une organisation qui fait la promotion de la politique, comme À voix égales
- te présenter comme candidate

Pour voter aux élections fédérales ou provinciales, tu dois...

- avoir 18 ans et plus
- être enregistrée sur la liste électorale
- avoir la citoyenneté canadienne
- résider au Québec depuis 6 mois pour voter aux provinciales et municipales québécoises¹⁵

Pas encore 18 ans?

Tu peux quand même participer! Tu peux t'impliquer ou voter dans les comités, conseils et forums étudiants de ton école, comme le *Forum jeunesse de l'île de Montréal*.

Premières électorales pour les femmes!

1921: Agnes Campbell-McPhail devient la première femme à siéger au Parlement

1959: Elsie M. Gibbons devient la première femme mairesse au Québec

1961: Marie-Claire Kirkland devient la première femme députée à l'Assemblée nationale

1993: Kim Campbell devient la première femme Premier ministre du Canada

2012: Pauline Marois devient la première femme Premier ministre du Québec



Fiche 3

Égalité des genres

Le genre est...¹⁶**lié aux stéréotypes**

Les enfants apprennent les stéréotypes liés à leur genre auprès de leur famille, de leurs amis, des médias. Par exemple, les filles peuvent être perçues comme étant fragiles et émotives et les garçons comme étant plutôt forts et rationnels.

de nature relationnelle

Le genre se rapporte aux femmes ou aux hommes et à la relation entre eux, laquelle ne reflète pas nécessairement la réalité.

un éventail d'identités

Il existe un éventail de caractéristiques physiques, mentales et comportementales liées à la féminité et à la masculinité. Chaque individu vit ces caractéristiques de différentes façons.

différent du sexe

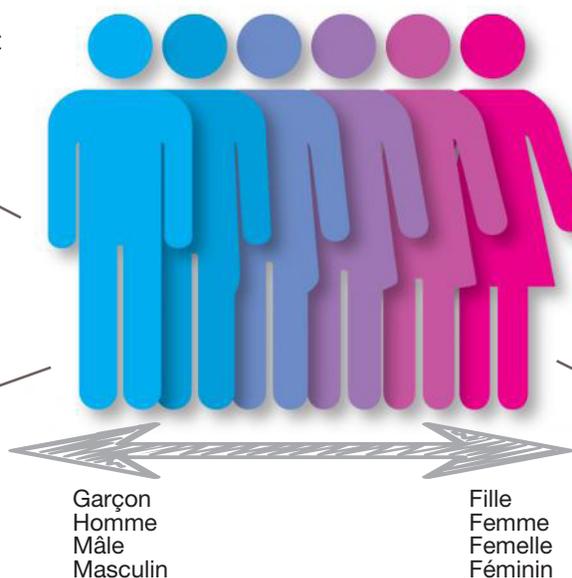
Le genre se rapporte aux rôles social et culturel donnés aux hommes et aux femmes par la société. Le sexe se rapporte aux différences biologiques (physiques) entre les hommes et les femmes.

de nature culturelle

Son interprétation diffère d'une société à une autre et d'une personne à une autre.

de nature évolutive

Son interprétation change au fil du temps, au fur et à mesure que les rôles attribués aux femmes et aux hommes changent.

**Qu'est-ce que l'identité de genre?**

L'identité de genre est l'expérience profonde que vit intérieurement chaque personne par rapport à son genre et cette expérience peut ne pas correspondre avec le sexe reçu à la naissance. Conséquemment, au cours de sa vie, une personne peut modifier son corps et son fonctionnement, ou modifier sa façon de s'habiller, de parler ou de se comporter pour être en harmonie avec l'identité de genre qu'elle ressent. L'identité de genre met en évidence qu'il existe un éventail d'identités de genre au-delà des catégories hommes et femmes.

Qu'est-ce qu'un stéréotype?

Un stéréotype est une croyance par rapport à une personne ou à un groupe fondée sur de l'information erronée ou incomplète et des généralisations. Les stéréotypes ne tiennent pas compte du fait que chaque personne a une identité propre laquelle est complexe et susceptible de changer au fil du temps.

Qu'est-ce que l'égalité des genres?

L'égalité des genres se rapporte à l'égalité des droits, de l'accès et des possibilités pour tout le monde. Personne ne devrait être discriminé en raison de son genre. L'égalité ne signifie pas que toutes les personnes doivent être traitées exactement de la même façon, mais plutôt que leur contribution doit être appréciée à part égale. Les droits de chaque être humain doivent être protégés également, et le genre ne doit pas limiter les habiletés et les possibilités à participer.

Les **stéréotypes** sur les femmes persistent au Canada. Par exemple, lors d'un sondage auprès de jeunes de 12 à 17 ans :

- un tiers des jeunes ont répondu que le rôle le plus important de la femme est de cuisiner et de prendre soin de la famille
- selon la moitié des jeunes interrogés, les hommes devraient être responsables de subvenir aux besoins de la famille

Comment peux-tu promouvoir l'égalité des genres?

- Réfléchis à ta propre identité de genre et détermine où tu te situes dans le spectre des genres. Identifie les stéréotypes et les rôles de genre qui influencent ta façon de te comporter et de traiter les autres.
- Incite tes pairs de tous les genres à s'exprimer sur les obstacles à l'égalité des genres. L'égalité des genres est beaucoup plus qu'une « affaire de femmes ». Pour atteindre l'égalité des genres dans la société, tout le monde doit changer.
- Imagine un monde où la perspective d'égalité des genres est prise en compte, et demande-toi comment les « femmes » et les « hommes » interagissent dans ce monde. Selon toi, comment le fait d'être un « homme » ou une « femme » a-t-il un impact sur les possibilités, les rôles et les interactions des gens?¹⁷

Tu peux mener, avec d'autres, une **analyse comparative entre les sexes** en examinant de plus près ta communauté et en te posant des questions comme :

- **Qui fait quoi?** Quels sont les différents rôles de genre dans ta communauté? Qui fait quoi? Comment? Où?
- **Qui a quoi?** Qui a l'accès aux connaissances, aux ressources, aux services et aux prises de décisions et qui en a le contrôle? Qui décide? Comment? Quelles sont les personnes dont les intérêts et les besoins sont satisfaits? Qui sont les laissés pour compte?
- **Pourquoi?** Quelles situations sociales, politiques, culturelles et/ou économiques expliquent les réponses aux questions précédentes?
- **À quels problèmes transversaux les jeunes femmes font-elles face?**



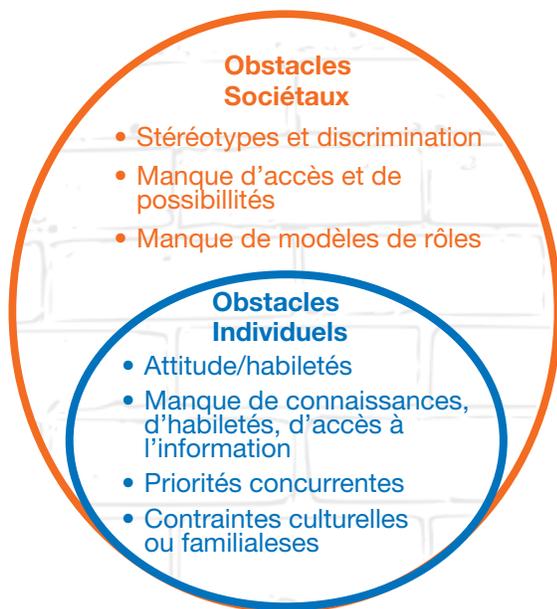
Quels facteurs, y compris le genre, ont un impact sur la participation des jeunes femmes?

- **Le groupe ethnique ou la nationalité :** Les jeunes femmes peuvent faire l'objet de discrimination raciale, vivre dans l'insécurité économique et avoir peu ou pas de modèles de rôle.
- **Le statut :** Les jeunes femmes immigrantes peuvent faire l'objet de discrimination, avoir de la difficulté à s'intégrer, vivre des tensions avec leurs parents sur le plan culturel, avoir de trop grandes responsabilités familiales, avoir un statut précaire ou être instable sur le plan économique.
- **Le milieu :** Les défis des jeunes femmes peuvent être différents selon qu'elles vivent en ville, en banlieue ou à la campagne. Par exemple, les jeunes femmes en milieu rural peuvent avoir des défis supplémentaires en raison des distances à parcourir pour accéder aux services et pour participer aux activités.
- **L'orientation sexuelle :** Les jeunes femmes qui s'identifient comme étant lesbiennes, bisexuelles, transsexuelles, transgenres ou intersexuées (LGBTI) peuvent faire l'objet de discrimination, de rejet social et de harcèlement en raison de leur orientation sexuelle.

Il est important de se rappeler que chaque jeune femme a sa propre expérience et sa propre identité. Toutes les jeunes femmes immigrantes ne font pas nécessairement l'objet de discrimination. De même que toutes les femmes autochtones ne sont pas systématiquement victimes de violence. C'est en examinant ensemble différents facteurs que nous comprendrons mieux la situation que vit une autre jeune femme.

Fiche 4

Participation des jeunes femmes – obstacles et actions pour le changement

**Actions pour le changement**

- Renforcer la sensibilisation et le soutien dans la communauté
- Créer des espaces accueillants et sûrs et tirer avantage des possibilités de leadership
- Tisser des liens avec des modèles de rôles
- Renforcer les connaissances, les habiletés et l'accès à l'information
- Assurer une participation inclusive
- Offrir des services de soutien et les rendre accessibles

But :

La pleine participation des jeunes femmes à la vie civique, politique et communautaire

Exemples d'obstacles sociétaux à la participation**Stéréotypes et discrimination**

- Les jeunes femmes se sentent souvent contraintes par leurs parents, leurs pairs, la communauté ou les médias à se conformer à certains comportements qui renforcent les stéréotypes.¹⁸
- Certaines institutions utilisent des stéréotypes, excluent ou discriminent les jeunes femmes en raison de leur genre, de leur identité sexuelle.¹⁹
- Les adultes ne prennent pas les jeunes femmes suffisamment au sérieux, ce qui leur donne l'impression de ne pas être écoutées, appréciées et représentées dans la communauté.²⁰
- Dans le monde de la politique et des affaires, un « plafond invisible » limite parfois le potentiel des jeunes femmes.²¹

Idées d'actions pour le changement**Renforcer la sensibilisation et le soutien dans la communauté**

- Amorcer une discussion à l'échelle de la communauté pour remettre en question les rôles de genre, les stéréotypes et la discrimination liés au genre, et se pencher sur les questions d'égalité des genres.
- Sensibiliser sur la situation des jeunes femmes et les obstacles à leur pleine participation dans la communauté.²²
- Sensibiliser sur les politiques qui encouragent l'égalité, comme la Politique en matière d'égalité des genres adoptée par la Ville de Montréal.²³
- Organiser un événement public pour démontrer que les jeunes femmes ont une voix (et de bonnes idées) quant aux problèmes de la communauté.
- Rencontrer les leaders et décideurs locaux pour s'assurer que les préoccupations des femmes sont prises en compte.

Exemples d'obstacles sociétaux à la participation

<p>Accès et possibilités limités</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les jeunes femmes ont moins de possibilités d'exercer leur leadership dans leur communauté.²⁴ • Les jeunes femmes n'ont pas toujours la possibilité d'accéder ni de participer au processus de prise de décisions dans leur communauté.²⁵ • Les jeunes femmes manquent de soutien pratique pour couvrir les coûts liés à leur implication, comme la garde des enfants, le transport ou la nourriture.²⁶ • Les jeunes femmes manquent d'accès ou d'information quant aux occasions de renforcer leurs habiletés.²⁷
<p>Manque de modèles de rôles</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Young women lack positive role models or are unable to relate to current women leaders, who are often portrayed by the media as being more aggressive than they truly are³² • Young women do not always benefit from real-life examples of successful women who started off in similar situations to theirs and who can act as mentors³³

Idées d'actions pour le changement

<p>Créer des espaces accueillants et sûrs et tirer avantage des possibilités de leadership</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Créer des espaces inclusifs pour les jeunes femmes pour leur permettre d'échanger avec les décideurs et de favoriser une participation significative (p. ex., non seulement faire partie d'un organe de décisions mais pouvoir l'influencer).²⁸ • Identifier les pratiques communautaires qui excluent les femmes et sensibiliser sur la situation afin de changer ces pratiques. • Mener des actions communautaires qui encouragent la participation et l'autonomisation des femmes dans des domaines qui touchent directement leur vie comme la santé, l'éducation et la sécurité économique.^{29,30} • Pour favoriser et accroître la participation des jeunes femmes, encourager la mise sur pied de systèmes et de programmes de soutien (p.ex., actions positives, garderies, services de santé, soutien financier), et les rendre accessibles. • Offrir aux jeunes femmes des occasions de renforcer leurs habiletés.³¹
<p>Tisser des liens avec des modèles de rôles</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Organiser un jumelage professionnel, ou y participer, afin d'observer des femmes en milieu de travail et d'échanger avec elles. • Créer des possibilités de mentorat avec des modèles de rôles féminins positifs qui représentent, pour les jeunes femmes, une participation et un leadership fructueux.³⁴

Exemples d'obstacles individuels à la participation

Manque de connaissances ou d'accès à l'information sur la façon de participer	<ul style="list-style-type: none"> • Bon nombre de jeunes femmes croient ne pas avoir suffisamment de connaissances sur le processus de prise de décisions et sur d'autres questions d'importance, et elles estiment manquer d'habiletés (p. ex., s'exprimer en public).³⁵ • Les jeunes femmes peuvent manquer de connaissances quant aux obstacles à la participation des femmes, à l'inégalité entre les genres, et aux impacts que cela peut avoir sur leur vie.³⁶
Contraintes culturelles et familiales	<ul style="list-style-type: none"> • Les coutumes et les pratiques culturelles ou familiales imposent plus de responsabilités domestiques aux jeunes femmes.³⁹ • Les jeunes femmes peuvent faire face à des obstacles d'ordre culturel ou familial quand il s'agit de participer à des activités à l'extérieur de chez-elle (p. ex., heures de sortie limitées, lieux, perception de ce qu'est une activité acceptable ou de ce que signifie la participation à la vie communautaire ou politique.)⁴⁰
Priorités concurrentes	<ul style="list-style-type: none"> • Les jeunes femmes peuvent avoir moins de temps et de ressources pour s'impliquer en raison de la précarité d'emploi, des salaires moins élevés, de la responsabilité de s'occuper de jeunes enfants, etc.⁴¹
Attitudes et habiletés personnelles	<ul style="list-style-type: none"> • Les jeunes femmes connaissent souvent une baisse importante de leur estime de soi durant l'adolescence ce qui les porte à douter de leur habileté à participer. Les images véhiculées par les médias peuvent aggraver cette situation.⁴³ • Il se peut que les jeunes femmes s'intéressent peu à la politique ou croient ne pas être représentées dans le système actuel. Conséquemment, elles sont démotivées et peu ou pas intéressées à participer, surtout à s'impliquer dans organismes formelles.⁴⁴ • Certaines particularités peuvent inciter à la discrimination ou décourager la participation comme l'endroit où vivent les jeunes femmes, leurs compétences linguistiques, ou une incapacité physique.⁴⁵ • Des problèmes au niveau de la santé peuvent rendre difficile la pleine participation des jeunes filles comme la dépression ou l'agressivité.⁴⁶

Idées d'actions pour promouvoir la participation

Renforcer les connaissances, les habiletés et l'accès à l'information	<ul style="list-style-type: none"> • Organiser des activités qui renforcent les connaissances sur les règlements administratifs, la politique, les services gouvernementaux et autres structures décisionnelles. • Organiser des activités pour explorer la situation des jeunes femmes dans leur communauté et les problèmes qui les touchent (à l'aide de l'approche participative), et déterminer comment s'impliquer.³⁷ • Développer des habiletés comme la pensée critique, la communication, comment s'exprimer en public, ainsi que des habiletés techniques comme faire appel aux médias sociaux lors d'une campagne.³⁸
Assurer une participation inclusive	<ul style="list-style-type: none"> • Impliquer les familles dans les activités communautaires. • Sensibiliser sur les avantages de la participation des jeunes femmes. • S'assurer que les activités tiennent compte des particularités culturelles et inclure les jeunes femmes provenant de divers milieux. • Recueillir des exemples de femmes leaders qui ont réussi et qui proviennent de divers milieux et de différentes cultures.
Offrir des services de soutien et la possibilité d'y accéder	<ul style="list-style-type: none"> • Participer à des activités qui renforcent l'estime de soi et qui sont pertinentes aux réalités des jeunes femmes. • Mettre en place des espaces communautaires où règnent la confiance et les possibilités de participation. • Créer des activités qui correspondent aux différents besoins et habiletés. • Offrir l'accès à un soutien pour la santé physique et mentale. • Offrir l'accès à un soutien psychologique ou à des services en situation de crise.⁴² • S'assurer que les activités sont accessibles en offrant des services de soutien (p. ex., garde des enfants durant les ateliers, indemnité de transport)



Notes

Fiche 5

Les droits des femmes

Qu'est-ce que les droits humains?

Les droits humains sont les droits fondamentaux que chaque être humain possède. Les droits humains s'appuient sur le principe que tous les êtres humains naissent égaux, en dignité et en droits. Les droits humains ont tous la même importance et ne peuvent être retirés à personne, en aucune circonstance.

Qu'est-ce que la Déclaration universelle des droits de l'homme?

La *Déclaration universelle des droits de l'homme* (DUDH) est le document juridique fondateur qui énonce et décrit ce que sont les droits humains. Elle a été adoptée le 10 décembre 1948 par les Nations Unies et ses principes fondamentaux sont reconnus dans le monde entier. La DUDH sert de référence pour fixer les normes en matière de droits humains que chaque pays devrait atteindre.

Qu'entend-on par « droits des femmes? »

Ce sont les mêmes droits, privilèges et possibilités dont les femmes devraient profiter au même titre que les hommes, sans égard à leur sexe. Si les femmes sont discriminées, il est possible d'utiliser la loi pour que leurs droits soient reconnus et protégés. Les droits des femmes sont des droits humains inclus dans la DUDH et d'autres documents internationaux comme la Convention sur l'élimination de toutes les formes de discrimination à l'égard des femmes de l'ONU (CEDEF). On retrouve aussi les droits des femmes dans la Charte canadienne des droits et libertés, la Charte québécoise des droits et libertés, ainsi que la Charte montréalaise des droits et responsabilités.

Qu'est-ce que la CEDEF?

La Convention sur l'élimination de toutes les formes de discrimination à l'égard des femmes (CEDEF) est un document qui définit les droits des femmes et énonce les protections pour les droits des femmes à l'échelon international. Elle fait la promotion des droits des femmes dans des domaines où celles-ci font l'objet de discrimination, où elles doivent affronter des obstacles à leur participation à la vie politique, à leur sécurité personnelle, à l'accès à l'éducation, au travail et aux soins de santé.

Pourquoi les droits des femmes sont-ils importants?

Bien que les femmes « devraient » profiter des mêmes droits que les hommes, ce n'est pas la « réalité » dans bien des cas. Le concept des droits des femmes met en lumière la valeur égale des femmes et des hommes, l'importance des femmes dans la société et leur droit de bénéficier des mêmes protections, avantages et possibilités que les hommes. Assurer les droits des femmes inclut assurer leur pleine participation à la vie politique, économique et communautaire.⁴⁷

La **CEDEF** offre une définition de la **discrimination à l'égard des femmes** qui est utilisée internationalement. Elle inclut toute distinction, exclusion ou restriction fondée sur le sexe et qui a pour effet de limiter, pour les femmes, la possibilité de profiter de leurs droits ou de les exercer et de participer à la vie politique, économique, culturelle, civile, ou autre. La discrimination à l'égard des femmes peut être :

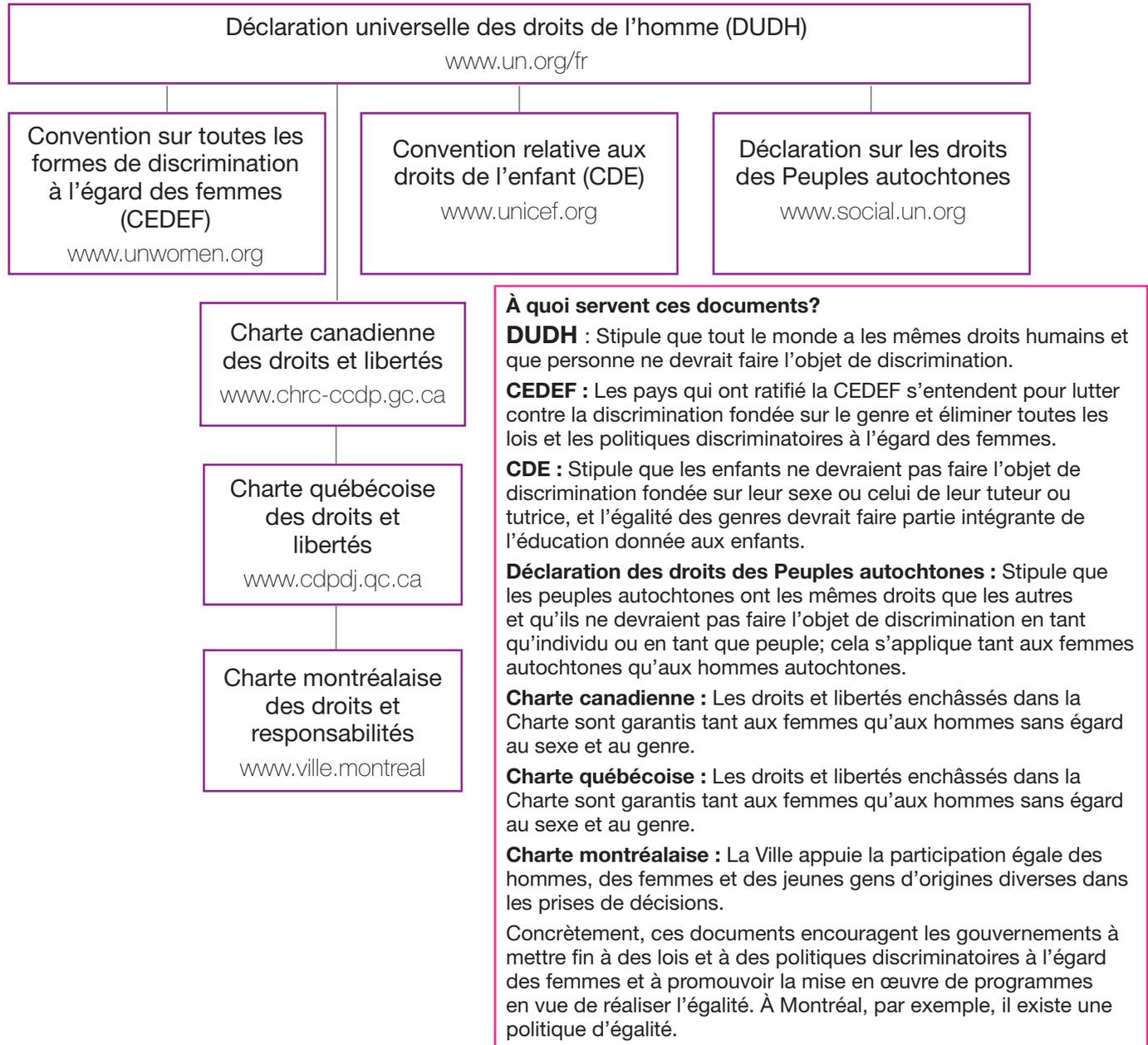
- directe, quand le but est de traiter les hommes et les femmes différemment
Ex. : Un poste annoncé est ouvert uniquement aux hommes
- indirecte, quand les femmes et les hommes sont traités de la même façon mais il en résulte des conséquences inégales pour les femmes
Ex. : Un poste est ouvert uniquement à des personnes d'une certaine taille (excluant ainsi la plupart des femmes), ou il est impossible de s'absenter plus de trois mois de son travail (une discrimination indirecte à l'égard des femmes qui deviennent enceintes)

Comment s'assurer que les droits humains des femmes soient respectés?

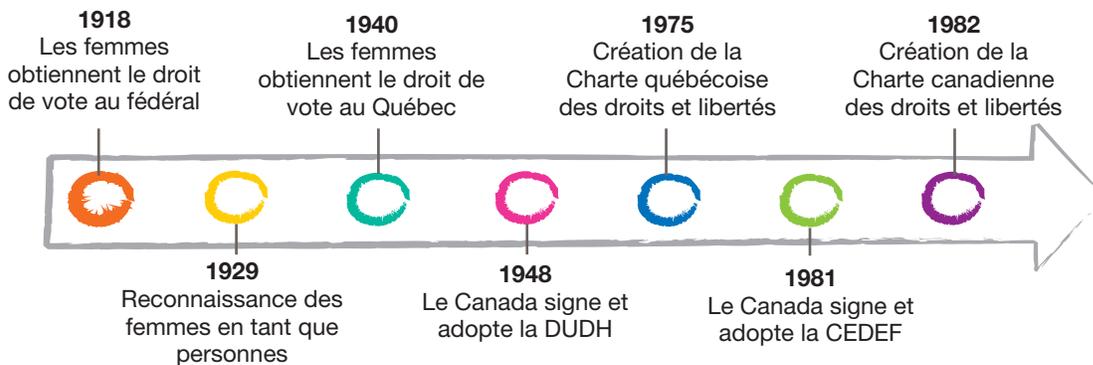
- S'informer sur les lois et les politiques en place et sur l'impact qu'elles ont sur les femmes
- Participer à des programmes qui informent les femmes, les hommes et les enfants sur les droits des femmes
- Faire en sorte que nos actions et celles des gens autour de nous ne soient pas discriminatoires envers les femmes
- Jouer un rôle de mentor auprès d'autres jeunes femmes et filles
- Se joindre à un organisme qui fait la promotion des droits des femmes et les droits humains
- Sensibiliser la communauté aux questions qui touchent les femmes



En tant que jeune femme, comment vos droits sont-ils protégés?



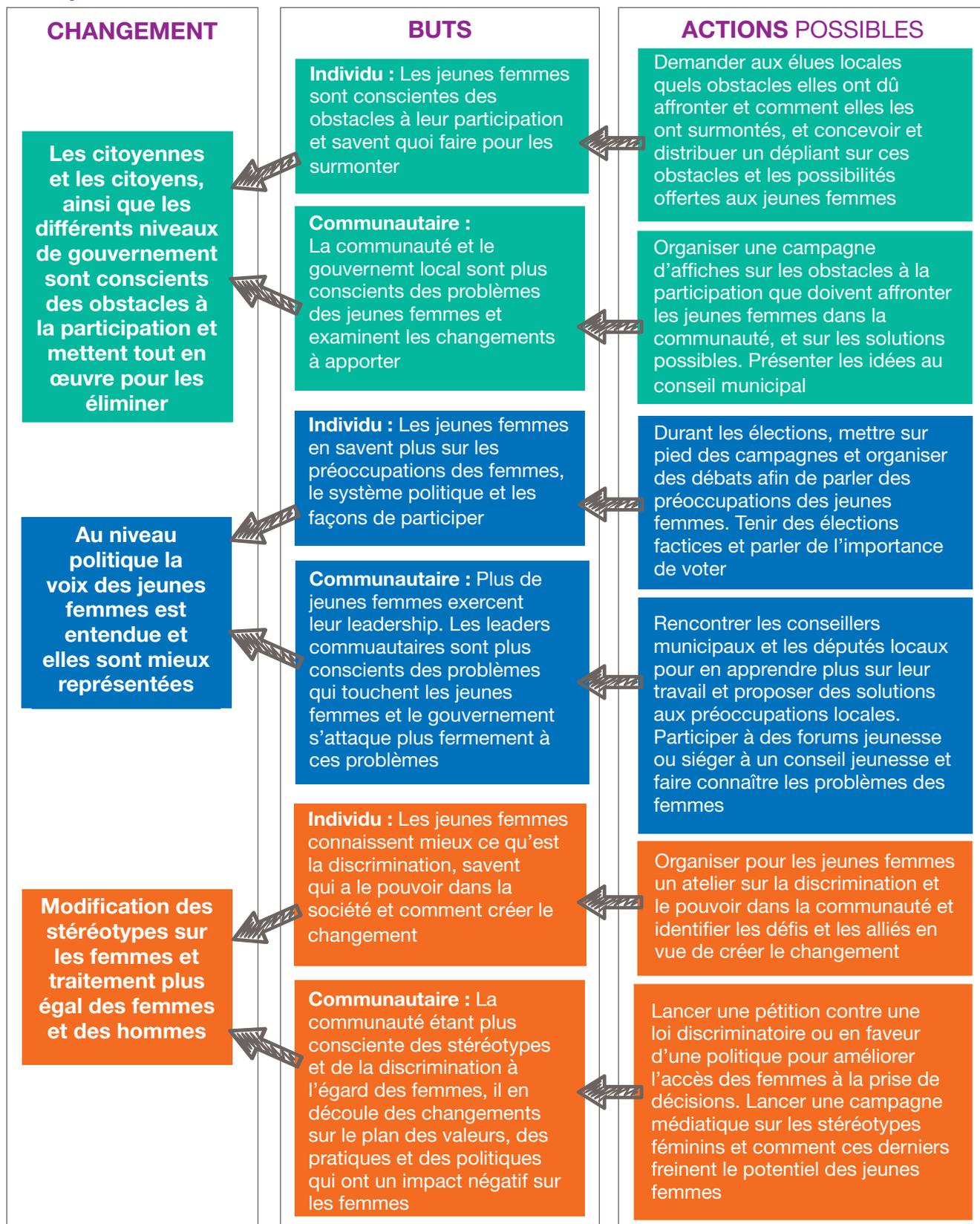
Un bref aperçu des droits des femmes au Canada⁴⁸



Fiche 6

Passer à l'action

Exemples



Des jeunes femmes qui créent le changement⁴⁹ !

Ambassadrices de Montréal-Nord



- **But** : Sensibilisation accrue de la communauté quant à la participation des jeunes femmes
- **Programme** : Les Ambassadrices de Montréal-Nord est un groupe de jeunes femmes qui se réunit afin de développer leur leadership. Leur projet a permis de sensibiliser sur l'engagement des femmes dans leur communauté. Elles ont créé dans leur arrondissement une campagne d'affiches pour motiver les jeunes femmes à participer. En mars 2013, elles ont été invitées à présenter leur projet lors d'une séance du conseil de leur arrondissement de Montréal-Nord.
- **Changement** : Les citoyennes et les citoyens ainsi que le gouvernement sont conscients des obstacles à la participation des femmes et travaillent afin de les supprimer

Programme Femmes à la Chambre des communes – Université McGill



- **But** : Renforcer la représentation des jeunes femmes au niveau politique et aborder leurs préoccupations
- **Programme** : Chaque année depuis 2001, de jeunes étudiantes à l'université McGill se rendent à Ottawa pendant deux jours où elles sont jumelées à une femme membre du Parlement ou à une sénatrice, afin de découvrir le Parlement et de participer à des tables rondes sur la représentation des femmes. Le programme vise à susciter l'intérêt pour la politique et à sensibiliser quant à la sous-représentation des femmes au Parlement.
- **Changement** : Les jeunes femmes sont plus intéressées à la politique, en savent plus sur le sujet et ont des modèles de rôles positifs

La Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée



- **But** : Changer les stéréotypes féminins et traiter plus également les femmes et les hommes
- **Programme** : En 2007, Léa Clermont-Dion et Jacinthe Veillette, toutes deux âgées de 16 ans, ont lancé une pétition dans leur école dans le but de condamner l'extrême minceur et d'exiger que des mesures soient prises pour accroître l'estime de soi des jeunes femmes. Elles ont présenté leur pétition à l'Assemblée nationale et en 2009, la ministre de la Culture, des communications et du statut de la femme introduisait la Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée afin de s'attaquer directement au problème.
- **Changement** : La communauté est plus consciente de la discrimination à l'égard des femmes, et il y a eu un changement au niveau des valeurs, des pratiques et des politiques

Comment savons-nous que nous avons eu un impact?⁵⁰

Sur le plan personnel, les jeunes femmes :	Les groupes et organismes de jeunes femmes :	Dans la communauté :
<ul style="list-style-type: none"> • sont conscientes des obstacles à la participation • sont motivées et veulent participer • connaissent les structures décisionnelles • ont les habiletés pour participer et sensibiliser • affichent des attitudes et des comportements positifs qui les aident à réussir 	<ul style="list-style-type: none"> • sont conscients des obstacles à la participation • participent à des activités et prennent des décisions • contribuent à changer les relations de pouvoir au sein d'organismes et de la communauté • ont accès aux ressources pour les jeunes femmes • ont accès à diverses sources indépendantes d'information • travaillent ensemble sur des actions pour le changement dans la communauté 	<ul style="list-style-type: none"> • les décideurs et les leaders sont conscients des obstacles à la participation des jeunes femmes • les jeunes femmes sont consultées lors de la prise de décisions aux niveaux local, provincial et national et elles sont représentées aux trois niveaux de gouvernement • il y a des changements dans les normes et les pratiques culturelles (c.-à-c., changement des rôles selon le genre et les pratiques communautaires) • les lois, les politiques et les services gouvernementaux n'exercent aucune discrimination à l'égard des femmes

Liste de ressources communautaires

Participation des jeunes femmes

Fondation filles d'action <http://girlsactionfoundation.ca/fr/>

YWCA Canada <http://ywcacanada.ca/fr>

Forum Jeunesse de l'île de Montréal www.fjim.org

Égalité des genres

Secrétariat à la condition féminine du Québec <http://www.scf.gouv.qc.ca/>

Condition féminine Canada <http://www.swc-cfc.gc.ca/>

Droits humains et droits des femmes

Commission canadienne des droits de la personne <http://www.chrc-ccdp.gc.ca>

Ville de Montréal – Charte montréalaise des droits et responsabilités

http://ville.montreal.qc.ca/portal/page?_pageid=3016,3375607&_dad=portal&_schema=PORTAL

Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse du Québec www.cdpcdj.qc.ca

Organisation des Nations Unies <http://www.un.org/fr/>

UNICEF www.unicef.org

Nations Unies - Département des affaires économiques et sociales www.social.un.org

ONU Femmes <http://www.unwomen.org/fr>

Fédération des femmes du Québec <http://www.ffq.qc.ca/>

Parce que je suis une fille <http://becauseiamagirl.ca/fr>

Politique

L'apathie c'est plate <http://www.apathyisboring.com/fr/home>

À voix égales <http://www.equalvoice.ca/french/index.cfm>

Élections Canada <http://www.elections.ca/accueil.aspx>

Directeur Général des Élections du Québec <http://www.electionsequbec.qc.ca/>

Élection Montréal <http://election-montreal.qc.ca/index.en.html>

Parlement du Canada <http://www.parl.gc.ca/>

Assemblée Nationale du Québec <http://www.assnat.qc.ca/fr/index.html>

Ville de Montréal <http://ville.montreal.qc.ca>

Arrondissement de Côte-des-Neiges – Notre-Dame-de-Grâce <http://ville.montreal.qc.ca/cdn-ndg>

Arrondissement de Verdun <http://ville.montreal.qc.ca/verdun>

Arrondissement de Ville-Marie <http://ville.montreal.qc.ca/villemarie>

Arrondissement de Villeray – Saint-Michel – Parc-Extension <http://ville.montreal.qc.ca/vsp>

Passons à l'action

Institut du Nouveau Monde <http://www.inm.qc.ca/>

Fondation filles d'action <http://girlsactionfoundation.ca/fr/>

Médias sociaux, photographie et narration d'histoires vécues

Fondation filles d'action <http://girlsactionfoundation.ca/fr/>

LOVE – Vivre sans violence <http://www.quebec.vivresansviolence.org/>

Habilo Médias <http://habilomedias.ca/>

Cartographie communautaire

Où sont les ressources dans ma communauté?

Ville de Montréal <http://www.ville.montreal.qc.ca/>

Arrondissement.com <http://www.arrondissement.com/>

Santé mentale

Tel-jeunes <http://teljeunes.com/accueil>

Centres de santé et de services sociaux directory (CSSS)
<http://www.msss.gouv.qc.ca/en/repertoires/csss/>

Anorexie et Boulimie Québec (ANEB) www.anebquebec.com

Discrimination et Sexisme

Commission des droits de la personne et de la jeunesse www.cdpedj.qc.ca/

Commission canadienne des droits de la personne <http://www.chrc-ccdp.gc.ca>

Violence et intimidation

LOVE – Leave out Violence <http://www.leaveoutviolence.org/>

V Day www.vday.org

Autres troussees et manuels

Council of Europe, *Gender Matters Manual* (2013). Disponible (EN) à l'adresse suivante:
http://www.eycb.coe.int/gendermatters/pdf/GenderMatters_EN_2013.pdf

Fondation filles d'action, *Boîte à outils Résonnance* (2009). Disponible à l'adresse suivante:
<http://girlsactionfoundation.ca/fr/boite-a-outils-resonance-creer-des-espaces-et-des-programmes-pour-les-filles>

Equitas, *Trousse On ne joue pas avec les droits!* (2008). Disponible à l'adresse suivante:
<http://www.equitas.org/fr/what-we-do/children-and-youth/play-it-fair-canada/play-it-fair-toolkit/>

Equitas, *Trousse Parlons Droits* (2011). Extraits disponibles à l'adresse suivante:
<http://www.equitas.org/wp-content/uploads/2011/01/ParlonsDroitsExtraits.pdf>

YWCA Canada, *Trousse Des grandes idées (pas à pas)* (2012). Trousse disponible à l'adresse suivante:
<http://thinkbig-startsmall.ca/files/GrandesIdeesToolkit.pdf>

YWCA mondiale et UNFPA, *Trousse Donner aux jeunes femmes le pouvoir d'initier le changement* (2006).
Trousse disponible à l'adresse suivante:
http://www.unfpa.org/upload/lib_pub_file/630_filename_empowering-young-women_fre.pdf

Liste des termes clés

Ces définitions vous aideront à mieux comprendre certains concepts importants. Expliquez-les dans vos propres mots ou trouvez des exemples tirés de la communauté au moment d'en parler en groupe.

Communauté et action pour le changement

Communauté

Une communauté comprend un espace physique et des gens qui partagent cet espace. Une communauté peut être une ville ou un voisinage, ou un endroit où un groupe se rencontre régulièrement pour partager des expériences (comme un centre communautaire ou un groupe de jeunes femmes). Idéalement, une communauté doit respecter les droits de toutes les personnes qui y vivent.

Action pour le changement

Une action pour le changement c'est lorsqu'une personne, ou un groupe de personnes, travaille dans le cadre d'un projet pour créer un changement positif dans la communauté. Pour ce faire, il faut d'abord examiner le problème à solutionner, planifier des étapes de sensibilisation, et décider comment mesurer la réussite. Par exemple, pour renforcer les connaissances sur la politique, un groupe de jeunes femmes peut organiser une table ronde et y inviter des représentantes locales pour parler de leur élection et de leur travail.

Démocratie et participation

Démocratie

Une démocratie est un système politique dans lequel les citoyennes et les citoyens peuvent participer aux prises de décisions du gouvernement directement ou indirectement par l'entremise de représentantes et de représentants. En général, il peut s'agir de voter lors d'un référendum sur certaines décisions ou de voter pour choisir des représentantes ou des représentants lors d'élections.

Dans un pays démocratique, le gouvernement doit respecter les droits et libertés de ses citoyennes et citoyens. Ces derniers doivent être libres de se faire entendre lors d'une prise de décisions ou de voter et d'élire des représentantes et représentants de leur choix. Dans une démocratie, des institutions doivent aussi être en place afin de limiter le pouvoir du gouvernement : différents partis politiques, un système judiciaire indépendant et la liberté de la presse (médias non censurés).

Dans une démocratie, il est important que les citoyennes et les citoyens puissent participer à la vie politique et contribuer aux décisions qui influent sur leur vie. C'est également important qu'elles et ils soient en mesure de questionner les lois et les actions du gouvernement susceptibles de les discriminer ou de les empêcher de jouer un rôle actif dans la société.

Participation

On parle de participation lorsque des personnes qui font partie d'un groupe sont capables de prendre part aux prises de décisions et d'influencer les résultats. Par exemple, dans le cadre d'une prise de décisions, les jeunes femmes devraient être invitées à faire partie d'un groupe, être consultées et pouvoir donner leur opinion. Leurs idées et suggestions devraient être prises au sérieux et prises en compte.

Participation civique

La participation civique c'est s'impliquer dans une communauté et se sentir responsable de faire une différence dans des enjeux importants pour celle-ci. Cela peut inclure le renforcement des connaissances, des habiletés et de la motivation des personnes qui

prennent part au changement. La participation civique peut signifier s'impliquer dans la vie politique et voter, mais aussi inciter le changement d'autres façons, comme faire du bénévolat pour améliorer la vie communautaire. Par exemple, une jeune femme peut s'impliquer dans le Conseil local des jeunes de sa ville et sensibiliser les membres sur une question d'importance pour elle et d'autres jeunes femmes, comme le transport collectif ou l'environnement.

Pouvoir, oppression et autonomisation

Pouvoir

Il existe différentes sortes de pouvoir. Il y a le pouvoir qu'une personne exerce sur une autre, par exemple quand une personne en position de pouvoir exerce un contrôle négatif sur une personne en situation d'impuissance. Aussi, une personne peut avoir un certain pouvoir sur sa propre vie, c'est-à-dire qu'elle a accès à l'information, qu'elle a une bonne estime de soi, et qu'elle a la possibilité, le choix et la capacité de prendre ses propres décisions. Il y a aussi le pouvoir que peut avoir un groupe de remettre en question les structures en place et de créer des changements. Chaque personne a un pouvoir dans un domaine quelconque de sa vie et en l'exerçant de façon positive elle peut aider à contrebalancer la mauvaise utilisation qu'en font certains.

Choix et liberté

Avoir le choix et la liberté signifie être libre de prendre ses propres décisions sans que personne ne nous en empêche. En partie, avoir le choix et la liberté c'est aussi avoir les connaissances et l'information nécessaires pour prendre des décisions éclairées.

Oppression

L'oppression c'est lorsque dans la société un groupe utilise son pouvoir pour en contrôler un autre. Le groupe au pouvoir mettra en place des systèmes qui lui permettront de rester au pouvoir le plus longtemps possible. L'oppression va au-delà de la discrimination parce qu'elle est exercée sans relâche au fil du temps sur le groupe le plus faible. L'oppression fait en sorte que dans la société les personnes appartenant au groupe le plus faible sont incapables d'influencer les décisions qui les touchent ni de les contrôler, et par le fait même leurs droits humains fondamentaux sont violés. Par exemple, lorsque le Canada refusait le droit de vote aux femmes, il s'agissait d'une forme d'oppression.

Anti-oppression

L'anti-oppression c'est examiner qui a le pouvoir, qui contrôle et prend les décisions dans un pays, une communauté ou dans une situation, et réfléchir aux façons de rééquilibrer le pouvoir pour plus d'égalité. Il faut examiner comment certains groupes sont mis de côté et empêchés de prendre part aux décisions qui ont un impact sur leur vie en raison de leur genre, leur groupe ethnique ou nationalité, leur culture, leurs habiletés ou autres caractéristiques personnelles. Pour vaincre l'oppression il faut renforcer l'autonomie (empowerment) des groupes exclus pour qu'ils prennent part pleinement aux prises de décisions, à la vie communautaire, et faire en sorte que leurs droits soient reconnus et respectés.

Inclusion et exclusion

L'exclusion c'est lorsqu'une personne, ou un groupe de personnes, est empêchée de participer à la vie communautaire et qu'elle ne peut pas prendre de décisions concernant des choses qui ont un impact sur sa vie. Exclure une personne, ou un groupe de personnes, contre son gré, peut constituer une forme d'oppression. Dans une communauté inclusive, tous les groupes sont inclus et leurs besoins et intérêts sont pris en compte, leurs droits sont reconnus et respectés, et ils peuvent participer pleinement aux prises de décisions qui ont un impact sur leur vie.

Autonomisation ou renforcement de l'autonomie (*empowerment*)

Il y a autonomisation lorsque les personnes d'un groupe sans pouvoir et opprimé acquièrent des outils, des habiletés et des connaissances pour prendre leur vie en main et influencer les décisions qui ont un impact sur leur vie. On peut y arriver en remettant en question et en changeant les structures de pouvoir et les déséquilibres existants. En règle générale, l'autonomisation se fait à partir de la base, où le groupe opprimé devient responsable et décide d'apporter un changement à sa situation et au sein de sa communauté, et d'exiger que ses droits soient reconnus et respectés. Par exemple, les jeunes femmes qui s'engagent dans un projet communautaire axé sur l'accroissement de leurs connaissances politiques renforcent leur autonomie, et par le fait même, celle des autres parce qu'elles obtiennent l'information requise pour comprendre leur situation et faire ensuite avancer les choses au profit de toutes les femmes.

Égalité, discrimination et droits des femmes

Égalité

L'égalité c'est lorsque chaque personne dans une société bénéficie et profite des mêmes droits et possibilités, peu importe son sexe, son âge, son orientation sexuelle, son groupe ethnique ou sa nationalité, ou autres caractéristiques personnelles. Pour qu'il y ait égalité, les groupes au pouvoir doivent parfois renoncer à une certaine partie de leur pouvoir pour que tout le monde puisse y accéder, à part égale, et participer pleinement dans la société.

Discrimination

La discrimination c'est lorsqu'une personne, ou un groupe de personnes, est traitée injustement en raison d'une caractéristique commune. Par exemple, un traitement injuste en raison du genre, de l'âge, de l'habileté, du groupe ethnique ou de la nationalité peut être une forme de discrimination. La discrimination peut être directe et intentionnelle. Elle peut aussi être indirecte (involontaire). Qu'il s'agisse d'une action discriminatoire intentionnelle ou non, celle-ci a un impact négatif et injuste sur un groupe et elle est souvent liée à une caractéristique commune ce qui constitue de la discrimination. Par exemple, il y a discrimination quand une jeune femme n'est pas embauchée en raison de son âge ou de son genre, même si elle est aussi qualifiée que les autres candidates et candidats. La discrimination peut être aggravée par plusieurs caractéristiques qui se « recourent » : par exemple, une jeune femme peut être discriminée parce qu'elle est une femme, qu'elle est jeune, qu'elle vient d'un autre pays et qu'elle vit dans la pauvreté.

Droits des femmes

Les droits des femmes sont des droits enchâssés dans la Déclaration universelle des droits de l'homme (DUDH) et d'autres documents comme la Convention sur l'élimination de toutes les formes de discrimination à l'égard des femmes (CEDEF). On retrouve aussi les droits des femmes dans la Charte canadienne des droits et libertés, dans la Charte québécoise des droits et libertés et dans la Charte montréalaise des droits et responsabilités. Les femmes doivent avoir les mêmes droits, privilèges et possibilités que les hommes, sans être discriminées en raison de leur sexe. Les femmes victimes de discrimination peuvent utiliser la loi pour que leurs droits soient reconnus et protégés.

Genre, identité de genre et égalité des genres

Genre

Le genre comprend les caractéristiques, les rôles et les comportements qu'une société attribue aux individus selon leur sexe. Il se rapporte aussi à la relation entre des personnes de sexes différents. Les rôles liés au sexe ne reflètent pas toujours la réalité et peuvent être basés sur des stéréotypes enseignés aux enfants et renforcés par la communauté. Par exemple, l'idée que les filles sont fragiles, jolies et veulent être protégées alors que les garçons sont forts et puissants est un exemple de rôles erronés. Le genre est différent du sexe, lequel se rapporte aux différences biologiques entre les hommes et les femmes.

Identité de genre

L'identité de genre est l'expérience profonde que vit intérieurement chaque personne par rapport à son genre et cette expérience peut ne pas correspondre au sexe reçu à la naissance. Conséquemment, au cours de sa vie, une personne peut modifier son corps et son fonctionnement, ou modifier la façon de s'habiller, de parler ou de se comporter pour être en harmonie avec l'identité de genre qu'elle ressent. L'identité de genre met en évidence qu'il existe un éventail d'identités de genre au-delà des catégories hommes et femmes.

Égalité des genres

L'égalité des genres se rapporte à l'égalité des droits, d'accès et de possibilités pour tous. Personne ne devrait être discriminé en raison de son genre. L'égalité ne signifie pas que toutes les personnes doivent être traitées exactement de la même façon, mais plutôt que leur contribution doit être appréciée à part égale. Les droits de chaque être humain devraient être protégés également, et le genre ne devrait pas limiter les habiletés et les possibilités à participer.

Perspective de genre

Utiliser une perspective de genre signifie que l'on doit examiner les valeurs, les comportements et les autres facteurs qui entraînent un statut inégal et un traitement discriminatoire à l'égard d'individus basé sur leur genre, et déterminer comment changer cette situation. Une perspective de genre permet d'examiner comment le genre a un impact sur les possibilités d'une personne, son rôle dans la communauté et ses interactions avec les autres.

Socialisation, croyances et stéréotypes

Socialisation, croyances et valeurs

La socialisation est le processus au cours duquel une personne acquiert les croyances et les valeurs qui façonnent sa compréhension de la réalité, des individus et des événements qui l'entourent. Les personnes sont socialisées par leurs parents, les membres de leur famille, la communauté et les médias. Une croyance c'est ce qu'une personne, ou un groupe de personnes, croit être la vérité par rapport à des événements, à des gens ou à des choses. Les valeurs sont des croyances propres à une personne, ou à un groupe de personnes, sur ce qui est bien ou mal et sur la façon de se comporter selon leur compréhension du bien et du mal. Les valeurs et les croyances apprises ne reflètent pas toujours la réalité et il est important que les personnes se penchent sur les raisons pour lesquelles elles pensent ainsi et comment elles pourraient, au fil du temps, modifier ces valeurs et croyances au fur et à mesure qu'elles apprennent à mieux connaître le monde qui les entoure.

Stéréotype

Un stéréotype est une croyance par rapport à une personne, ou à un groupe de personnes, fondée sur de l'information erronée ou incomplète et des généralisations. Les stéréotypes ne tiennent pas compte du fait que chaque personne a une identité propre qui est complexe et susceptible de changer au fil du temps.

Liste de référence

Section I – Préparer le terrain pour la participation des jeunes femmes

1. Fondation jeunes filles d' action, Juniper Glass et Lee Tunstall. *Issue Brief on the Main Issues Facing Girls in Canada*. Montréal, 2013. http://girlsactionfoundation.ca/files/gaf-13-02_beyond_appearances_english_final.pdf
2. Steenberg, Candis and Christina Foisy. *Best Practices – Experience, Knowledge and Approaches for Working With and For Young Women*. Montreal, 2006. http://www.powercampnational.ca/drupal47/files/BestPractice_complete.pdf

Fiche d'information 1 – Portrait des jeunes femmes à Montréal, au Québec et au Canada

3. Ville de Montréal. *Population de sexe féminin de 15 à 29 ans*. Montréal, 2011. http://ville.montreal.qc.ca/pls/portal/docs/PAGE/MTL_STATS_FR/MEDIA/DOCUMENTS/SEXE%20F%C9MININ_15%20%20C0%2029%20ANS_2011.PDF
4. **LGBTI** : Forum Research. *One Twentieth of Canadians Claim to be LGBT*. Toronto, 2012. https://www.forumresearch.com/forms/News%20Archives/News%20Releases/67741_Canada-wide_-_Federal_LGBT_%28Forum_Research%29_%2820120628%29.pdf
Population autochtone : Ville de Montréal. *Portrait de la population autochtone à Montréal*. Montréal, 2012. http://ville.montreal.qc.ca/pls/portal/docs/page/mtl_stats_fr/media/documents/PROFIL%20DE%20LA%20POPULATION%20AUTOCHTONE_V3.PDF
Engagement communautaire : Conseil du Statut de la femme du Québec. *Des nouvelles d'elles : Les jeunes femmes du Québec*. Québec, 2002. http://www.bdso.gouv.qc.ca/docs-ken/multimedia/PB02802FR_jeunes2002H00F00.pdf
Migration : Ville de Montréal – Division des affaires économiques et institutionnelles. *Bilan et perspectives démographiques : Agglomération de Montréal*. Montréal, 2011. http://ville.montreal.qc.ca/pls/portal/docs/PAGE/MTL_STATS_FR/MEDIA/DOCUMENTS/%C9VOLUTION_D%C9MOGRAPHIQUE_FINAL.PDF
Éducation : Montréal en statistiques. *Portraits démographiques : La population des jeunes de 10 à 34 ans à Montréal*. Montréal, 2013. http://ville.montreal.qc.ca/pls/portal/docs/PAGE/MTL_STATS_FR/MEDIA/DOCUMENTS/LA_POPULATION_DES_JEUNES.PDF
Travail : Institut de la statistique du Québec. “Caractéristiques du marché du travail selon le groupe d'âge, femmes de 15 ans et plus, Montréal et ensemble du Québec, 2008-2012” http://www.stat.gouv.qc.ca/regions/profils/profil06/societe/marche_trav/indicat/tra_f06.htm
5. Conseil des Montréalaises. “Cathy Wong.” http://ville.montreal.qc.ca/portal/page?_pageid=6737,113261570&_dad=portal&_schema=PORTAL
 Vision Montréal. “Elsie Lefebvre.” <http://visionmtl.com/article/elsie-lefebvre>
6. **Santé et estime de soi** : Agence de la santé et des services sociaux de Montréal. *En santé pour l'avenir? Un portrait des jeunes Montréalais d'âge scolaire*. Montréal, 2009. http://publications.santemontreal.qc.ca/uploads/tx_asssmpublications/978-2-89494-910-8.pdf
Y des Femmes de Montréal. *Portrait de la situation des femmes*. Montréal, 2011. http://www.ydesfemmesmtl.org/documents/Portrait_situation_femmes.pdf
Fondation filles d'action. *Les filles au Canada aujourd'hui*. Montréal, 2011. http://girlsactionfoundation.ca/files/girls_in_canada_today_report_by_girls_action_foundation.pdf
Violence : Réseau québécois d'action pour la santé des femmes. *Survol des enjeux de santé liés à la question de l'image corporelle des femmes et des jeunes filles*. Montréal, 2011. http://rqasf.qc.ca/files/enjeux_sante_stats.pdf
Fondation filles d'action. *Les filles au Canada aujourd'hui*.
 D'Elia, Maurizio. *La violence chez les jeunes : Un portrait chiffré de la délinquance et de la victimisation*. Montréal, 2009. http://www.spmv.qc.ca/upload/documentations/violence_jeunes.pdf
Travail : Conseil du statut de la femme du Québec. *Indicateurs Égalité en Chiffres*. Québec, 2011. <http://www.csf.gouv.qc.ca/modules/fichierspublications/fichier-29-1277.pdf>
Stéréotypes et rôles traditionnels : Ibid.
 Bourassa-Dansereau, Catherine. *ModÉgalité : Les perceptions des jeunes Montréalais de 16 à 22 ans sur l'égalité entre les hommes et les femmes*. Montréal, 2013. <http://fjm.org/v3/modegalite.pdf>
 Ministère de la Sécurité publique (2006). *Les Agressions sexuelles au Québec*. Statistiques 2004. Sainte-Foy, 2013. Direction de la prévention et de la lutte contre la criminalité. http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob_sociaux/agression_sexuelle/

École : Agence de la santé et des services sociaux de Montréal. *En santé pour l'avenir? Un portrait des jeunes Montréalais d'âge scolaire*. Montréal, 2009.

Fondation filles d'action, Juniper Glass and Lee Tunstall. *Issue Brief on the Main Issues Facing Girls in Canada*.

Frenette, Marc et Simon Coulombe. *Est-ce que l'enseignement supérieur chez les jeunes femmes a considérablement réduit l'écart entre les deux sexes en matière d'emploi et de revenus?* Ottawa, 2007.

<http://www.statcan.gc.ca/pub/11f0019m/11f0019m2007301-fra.pdf>

Conseil du statut de la femme du Québec. *Indicateurs Égalité en Chiffres*.

Politique : Assemblée Nationale du Québec. "La présence féminine." <http://www.assnat.qc.ca/en/patrimoine/femmes1.html>

Parlement du Canada. "Les femmes au Parlement." <http://www.parl.gc.ca/Content/LOP/ResearchPublications/2011-56-f.htm>

Fiche d'information 2 – Les femmes et la politique

7. Parlement du Canada. "Our Country, Our Parliament : An Introduction to How Parliament Works – Canada's System of Government." http://www.parl.gc.ca/About/Parliament/Education/OurCountryOurParliament/html_booklet/canada-s-system-government-e.html
8. Élections Canada. *Estimation of Voter Turnout by Age Group and Gender at the 2011 Federal General Election*.
9. Chaire de recherche sur la démocratie et les institutions parlementaires, Université Laval. Nouvelle étude sur la participation électorale à l'élection du 4 septembre 2012.
10. Forum Jeunesse de l'île de Montréal. *Mémoire – La Charte des Droits et Responsabilités : un outil collectif qui doit mener à l'action*.
11. Élections Canada. *Estimation of Voter Turnout by Age Group and Gender at the 2011 Federal General Election*.
12. Chaire de recherche sur la démocratie et les institutions parlementaires, Université Laval. *Nouvelle étude sur la participation électorale à l'élection du 4 septembre 2012*.
13. Ville de Montréal – Bureau des élections. *Élections générales 1934-2009 : Statistiques – Taux de participation, 2009*.
14. Élections Canada. "Why Should I Vote?" <http://www.elections.ca/content.aspx?section=vot&dir=yth/bas/why&document=index&lang=e>
15. Apathy is Boring. "How to Vote : 2012 Quebec Election". http://apathyisboring.org/media/jpegs/elections/QC_2012_Election_Flowchart_EN.html
Equal Voice. "Take Action." <http://www.equalvoice.ca/takeaction.cfm>
AFEAS. *Le pouvoir à portée de main*. Montréal, 2008.
<http://www.afeas.qc.ca/wp-content/uploads/2009/10/Lepouvoiraporteedemain%20.pdf>

Fiche d'information 3 – Égalité des genres

16. Image from : Libcom. <http://libcom.org/files/imagecache/article/images/library/gender.jpg>
PLAN Canada. *Canadian Youth Perceptions on Gender Roles and Inequalities: Chat Sheet*. Toronto, 2011.
<http://plancanada.ca/document.doc?id=250>
17. Vibrant Communities Canada. Gender and Poverty Project – Gender Analysis Tools. Waterloo.
<http://tamarackcommunity.ca/downloads/gender/Tools.pdf>

Fiche d'information 4 – La participation des jeunes femmes – obstacles et actions pour le changement

18. Girls Action Foundation, Juniper Glass and Lee Tunstall. *Issue Brief on the Main Issues Facing Girls in Canada*. Montreal, 2013.
19. Federation of Canadian Municipalities. *Increasing Women's Participation in Municipal Decision-Making*. Ottawa, 2004.
http://www.fcm.ca/Documents/reports/Women/Increasing_Womens_Participation_in_Municipal_Decision_Making_Strategies_for_More_Inclusive_Canadian_Communities_EN.pdf
20. Alliance of Youth CEOs. *Children & Young People Participating in Decision-Making: A Call for Action*. Geneva, 2005.
http://www.unicef.org/violencestudy/pdf/call_action.pdf
21. Conseil du Statut de la femme. *Les femmes dans la gouvernance des entreprises et des institutions démocratiques – Montréal*. 2013. <http://www.csf.gouv.qc.ca/modules/fichierspublications/fichier-37-1738.pdf>

1. Ibid.
Worell, Judith. "Pathways to Healthy Development: Sources of Strength and Empowerment," In Handbook of Girl's and Women's Psychological Health, Ed. Judith Worell and Carol D. Goodheart. Oxford University Press: 2005, pp. 25-33.
2. Ville de Montréal. *Politique pour une participation égalitaire des femmes et des hommes à la vie de Montréal*. Montréal, 2008. http://ville.montreal.qc.ca/pls/portal/docs/PAGE/FEMMES_VILLE_FR/MEDIA/DOCUMENTS/POLITIQUE_F_H.PDF
3. Steenberg, Candis and Christina Foisy. *Best Practices – Experience, Knowledge and Approaches for Working With and For Young Women*. Montreal, 2006.
4. Forum Jeunesse de l'Île de Montréal. *Résumé de l'étude : Lumière sur la place des jeunes dans les lieux décisionnels sur l'île de Montréal*. Montréal, 2001. http://www.fjim.org/v3/publications_etudes/RESUMEplacedesjeunes.pdf
5. Maisonneuve, Danielle. "Citoyennes engagées et prises de décisions dans la cité." *Lien Social et Politique*. Spring 2004. <http://www.erudit.org/revue/lsp/2004/v/n51/008872ar.pdf>
Federation of Canadian Municipalities. *Increasing Women's Participation in Municipal Decision-Making*.
6. Ibid.
7. Forum Jeunesse de l'Île de Montréal. *Résumé de l'étude : Lumière sur la place des jeunes dans les lieux décisionnels sur l'île de Montréal*.
8. Steenberg, Candis and Christina Foisy . *Best Practices – Experience, Knowledge and Approaches for Working With and For Young Women*. Montreal, 2006.
9. Girls Action Foundation. *Beyond Appearance: Brief on the Main Issues Facing Girls in Canada*.
10. Worell, Judith. "Pathways to Healthy Development: Sources of Strength and Empowerment"
Girls Action Foundation, Juniper Glass and Lee Tunstall. *Issue Brief on the Main Issues Facing Girls in Canada*.
11. Federation of Canadian Municipalities. *Increasing Women's Participation in Municipal Decision-Making*.
Maisonneuve, Danielle. "Citoyennes engagées et prises de décisions dans la cité."
12. Federation of Canadian Municipalities. *Increasing Women's Participation in Municipal Decision-Making*.
13. Worell, Judith. "Pathways to Healthy Development: Sources of Strength and Empowerment"
Forum Jeunesse de l'île de Montréal. *Résumé de l'étude : Lumière sur la place des jeunes dans les lieux décisionnels sur l'île de Montréal*.
14. Maisonneuve, Danielle. "Citoyennes engagées et prises de décisions dans la cité."
15. Federation of Canadian Municipalities. *Increasing Women's Participation in Municipal Decision-Making*.
16. Ibid.
Forum Jeunesse de l'île de Montréal. *Résumé de l'étude : Lumière sur la place des jeunes dans les lieux décisionnels sur l'île de Montréal*.
Steenberg, Candis and Christina Foisy . *Best Practices – Experience, Knowledge and Approaches for Working With and For Young Women*.
17. Ibid.
Maisonneuve, Danielle. "Citoyennes engagées et prises de décisions dans la cité."
18. Girls Action Foundation, Juniper Glass and Lee Tunstall. *Issue Brief on the Main Issues Facing Girls in Canada*. Montreal, 2013.
19. Ibid.
Gaudet, Stéphanie and Johanne Charbonneau. "Responsabilité sociale et politique chez les jeunes femmes." *Cahiers de recherche sociologique*. 2002. <http://www.erudit.org/revue/crs/2002/v/n37/1002319ar.pdf>
20. Maisonneuve, Danielle. "Citoyennes engagées et prises de décisions dans la cité."
Conseil du statut de la femme. *Les femmes dans la gouvernance des entreprises et des institutions démocratiques – Montréal*.
21. Girls Action Foundation. *Beyond Appearance : Brief on the Main Issues Facing Girls in Canada*.
22. Worell, Judith. "Pathways to Healthy Development: Sources of Strength and Empowerment"
23. Gaudet, Stéphanie and Johanne Charbonneau. "Responsabilité sociale et politique chez les jeunes femmes."

1. Forum Jeunesse de l'île de Montréal. *Résumé de l'étude : Lumière sur la place des jeunes dans les lieux décisionnels sur l'île de Montréal.*
2. Action Foundation, Juniper Glass and Lee Tunstall. *Issue Brief on the Main Issues Facing Girls in Canada.*

Fiche d'information 5 – Les droits des femmes

3. UNIFEM. *CEDAW Made Easy : Question & Answer Booklet.* Christ Church, 2004.
http://www.hrea.org/erc/Library/display_doc.php?url=http%3A%2F%2Fwww.unifem.org%2Fattachments%2Fproducts%2FCEDAWMadeEasy.pdf&external=N
4. Conseil du statut de la femme du Québec. *La constante progression des femmes.* Québec, 2013.
<http://www.csf.gouv.qc.ca/modules/fichierspublications/fichier-35-1702.pdf>

Fiche d'information 6 – Passer à l'action

5. Women in House. "What is Women in House." <http://womeninhouse.com/>
Tranchemontagne, Daphnée. "Les Ambassadrices affichent leur engagement". *Le guide de Montréal-Nord*, 19 Mars 2012.
<http://www.guidemtnord.com/Actualites/Vos-nouvelles/2012-03-19/article-2934063/Les-Ambassadrices-affichent-leur-engagement/1>
Sénécal, Anouck. "Évolution des normes sociales de beauté : des initiatives québécoises porteuses de changement". In *Le Monde de l'éducation*, Mars 2012. <http://www.equilibre.ca/uploads/publication/15-evolution-normes-sociales.pdf>
6. Equitas. *International Human Rights Training Program: Participant's Manual.* Montréal, 2012.
Landsdown, Gerison. *A Framework for Monitoring and Evaluating Children's Participation: A Preparatory Draft for Piloting*, July 2011.