

Comme Joe

Guide à l'intention des responsables de groupes de jeunes



[For designer: this is an example visual from Leti Arts / MyJorley, pls insert visual of Like Joe Comic]

Table des matières

- | | |
|---|-------|
| 0. Introduction à la méthodologie
Comment utiliser le guide pratique
Conseils généraux pour les responsables de groupes de jeunes | p.4 |
| 1. Je m'appelle Joe et voici mon histoire
Team building
Création d'espaces de sécurité | p.6 |
| 2. Le premier jour de Joe au lycée
Construction d'une identité positive
Communiquer de façon assertive
Définition des objectifs | p. 12 |
| 3. Une femme peut-elle devenir médecin ?
Comprendre les normes et rôles de genre
Comprendre la dynamique de pouvoir | p. 19 |
| 4. Le rêve humide
Comprendre les changements physiques | p. 29 |
| 5. Qu'est-ce que les filles aiment ?
Explorer les relations saines
Respecter les limites
Prendre soin de soi
Prévention du VIH et des autres IST | p. 35 |
| 6. L'avez-vous déjà fait ?
Façonner la masculinité positive
Résister à la pression des pairs
Communiquer de façon assertive | p. 45 |
| 7. Encore une mauvaise récolte
Comprendre la violence et la VCS
Gérer les émotions
Résolution de problèmes | p. 52 |
| 8. Ma première bière
Faire face à la dépendance
Gérer les émotions | p. 61 |
| 9. Une pour la route
Pratiquer un consentement valable
Prise de décision concernant l'activité sexuelle | p. 66 |
| 10. Nous devons parler
Trouver du soutien
Apporter un soutien
Célébrer la diversité | p. 72 |
| 11. Qu'est-ce qui fait un vrai homme ?
Façonner la masculinité positive | p. 78 |
| 12. Mon travail comme infirmier
Définition des objectifs
Planification des objectifs | p. 83 |

[Idea for designer; add the relating Like Joe chapter name (1-12) as a footer text on each page]

Cher responsable de groupe de jeunes

Si vous êtes un enseignant enthousiaste ou un responsable de groupe de jeunes, ce guide vous concerne. L'histoire de Joe, dans *Comme Joe*, vous aidera à animer des séances pour les garçons de 12 à 16 ans, axées sur un comportement sain et positif.

Masculinité positive ?

Cette méthode permet de promouvoir la *masculinité positive*. Il s'agit de comportements sains et positifs qui peuvent améliorer le bien-être des garçons et des hommes. Ils contribuent également à la construction de communautés dans lesquelles nous avons tous les mêmes droits, les mêmes chances et la possibilité d'agir sur nos propres corps et nos propres vies.

Pourquoi est-ce important ?

L'opposé du terme *masculinité positive* est le terme *masculinité toxique*. Il s'agit de comportements masculins qui nuisent aux (jeunes) hommes eux-mêmes et aux autres, comme une prise de risque excessive ou un comportement malsain, voire violent.

Bien sûr, les jeunes hommes sont des individus et leur comportement ne se limite pas à une masculinité positive ou toxique. Cependant, bien des garçons dans le monde entier grandissent en pensant qu'ils doivent se comporter différemment des filles. Par exemple, les garçons « ne pleurent pas », on peut attendre d'eux qu'ils apportent de l'argent pour faire vivre leur famille, ou ils doivent être des leaders dans toutes sortes de situations. De ce fait, ils peuvent ne pas développer certaines compétences, comme la gestion de leurs émotions, la prise en charge de soi et des autres, ou la construction d'une relation sérieuse. Et cela les empêche d'explorer et de développer une diversité de talents en fonction de leur propre caractère.

Comprendre et appliquer la masculinité positive peut aider les (jeunes) hommes à atteindre leur plein potentiel - dans toute sa diversité - pour eux-mêmes et pour leurs communautés.

Comment ce guide permet-il de promouvoir la masculinité positive ?

Dans ce guide, vous trouverez 33 séances d'une heure, mêlant narration, théâtre, sports et jeux. Il s'agit d'exercices amusants et attrayants qui feront participer les garçons et leur permettront d'expérimenter, de pratiquer et de réfléchir : l'apprentissage par la pratique !

Et vous pouvez encourager les garçons à discuter de ce qu'ils ont appris avec leurs amis, leurs frères et sœurs et d'autres membres de la famille, afin que nous puissions faire passer le message au-delà de votre groupe.

Prenez du plaisir à enseigner,
Prenez du plaisir à travailler avec les jeunes,
Et prenez du plaisir à faire évoluer votre communauté !

L'équipe Cordaid

Introduction à la méthodologie

Groupe cible	garçons de 12 à 16 ans
Taille du groupe	20 à 25 (pour favoriser un apprentissage et un encadrement de qualité)
Temps requis	1 heure par séance 12 séances sur la narration et le théâtre 12 séances sur les sports et les jeux 9 séances alternatives, fournissant des informations supplémentaires sur un
thème donné	
Matériel nécessaire	Indiqué en haut de chaque fiche de séance
Lieu	Choisissez un espace dans la communauté qui soit sûr pour les participants, qui permette des discussions privées avec le groupe ainsi que des activités ludiques (théâtre, sport et jeux), le théâtre et les jeux pouvant se dérouler à l'intérieur ou à l'extérieur. Les activités sportives nécessitent un emplacement extérieur.

Ce que les garçons apprennent pendant les séances de formation

Grâce à ces séances, les garçons pourront

- Mieux comprendre les changements physiques pendant la puberté, les normes et les rôles de genre, et les différences de pouvoir qui y sont liées.
- Créer des liens positifs avec le responsable du groupe et les autres participants.
- Construire des identités positives, des objectifs et des plans pour les atteindre.
- Adopter un comportement sain pour eux-mêmes et pour les autres.

Comment utiliser le guide pratique

Chaque chapitre de *Comme Joe* est accompagné d'une séance sur le théâtre et d'une autre sur le sport et le jeu. Une séance alternative est aussi parfois incluse, que vous pouvez utiliser si elle est adaptée à votre groupe.

En haut de la page, vous pouvez voir les principaux thèmes de la séance, ainsi que le matériel dont vous aurez besoin. Ensuite, vous pouvez suivre les différentes étapes jusqu'à la clôture.

Messages clés

Les messages clés que vous trouverez dans chaque séance constituent l'axe de réflexion et de conversation pour cette séance. Veillez à ce que chacun comprenne les messages clés. Les garçons peuvent trouver eux-mêmes les réponses au cours d'une discussion ou d'une réflexion, et vous pouvez ajouter vos informations et votre point de vue lorsque cela est pertinent. À la fin, vous pouvez répéter les messages clés de la journée. Cela permet d'apprendre par l'expérience, la réflexion et la répétition.

Défi WhatsApp

Chaque séance se termine par un défi, qui peut être soit donné comme un devoir à emporter, soit partagé via WhatsApp. La mission favorise la pratique continue et peut être effectuée à distance.

[idea for design; show a visual of an example session here that helps to explain the text]

Fiches descriptives

Vous trouverez des fiches descriptives sur des thèmes spécifiques juste avant la ou les séances correspondantes dans le guide. Les fiches descriptives regorgent d'informations et de théories que vous pouvez utiliser dans vos explications. Vous disposez d'un aperçu rapide du thème et pouvez montrer les images au groupe pour étayer votre explication.

Session 1 | theatre Like Joe Chapter 1: I am Joe and this is my story Topics: Team Building; Creating Safe Spaces

Materials needed	<ul style="list-style-type: none"> o Like Joe – story book o 1 ball (or something soft to throw with) o Timer (on a phone) or a watch 	<ul style="list-style-type: none"> o Ribbons to make teams o A few newspaper sheets or hoops
------------------	--	--

Time	What	Steps
10 min	Introduction	1. Welcome everyone and explain the objectives for the total of sessions and the plan for today.
10 min	Name game	2. Make a circle and give everyone the opportunity to say his name out loud. 3. Take the ball; first mention your name, then mention someone else's name and then throw the ball to him. Participants play the ball around in a similar way. 4. Explain that now we know each other's names, let's make it a game. Goal of the game: We'll try to pass the ball around as fast as we can. Rules: Everyone needs to have the ball once. Now you just mention the name of the other before throwing. Count '3,2,1, Go!' and time how fast the group can do the assignment. 5. Revenge – one more time, but faster! 6. If time allows, make two teams. Explain how big the playing field is. Goal of the game: pass the ball 5 times to one of your teammates, without interference by the other team, or by the ball touching the ground. Rules: no body contact allowed, call out the name of your teammate before you throw. 7. If time allows; revenge!
30 min	Introducing Joe	8. Show the comics that come with the first chapter. 9. Tell them this is Joe. Each session he will tell us about his dreams, about the good things and the challenges in life, and how he deals with it. And we'll make a role-play about it, discuss the topic or play games and sports that integrate a related skill. 10. Read the first chapter: <i>I am Joe and this is my story to the group.</i>
	Reflect on the story	11. Ask the participants the following questions: <ul style="list-style-type: none"> • Is the story Joe tells so far realistic? Could a young man like Joe live in our community? • Are you curious to learn more about what Joe has to tell in his story? Why? • What do you hope to learn from reading his story as group coming weeks?
10 min	Closing	12. Ask the group how they liked the session and why? 13. Ask what they've learned today. 14. Summarize and underline the key messages: <ul style="list-style-type: none"> • We are together as a group of boys and young men to learn about the changes and challenges we go through at our age. • This group is a safe and fun space in which we respect each other, and we can ask any question we have.
		15. Refer to next week's session: time, place and activity. 16. Homework for next session: think of a great name for our group!

Vous pouvez décider de ce qui doit être partagé avec le groupe, tout n'est pas forcément approprié à la situation. Les fiches descriptives peuvent également être utiles si l'on vous pose des questions. Il est toujours important d'être clair sur les mythes et les perceptions, et sur la vérité et les faits.

Conseils pour les responsables de groupes de jeunes

Conseils pour l'animation de séances de groupe :

- Utilisez un langage simple que tous les participants peuvent facilement comprendre.
- Soyez un modèle. Comportez-vous comme vous aimeriez qu'ils se comportent. Veillez à montrer des exemples ou des histoires qui s'écartent du comportement masculin stéréotypé habituel.
- Encadrez de manière positive. Écoutez avec un esprit ouvert et ne jugez pas. Faites des commentaires positifs lorsque quelqu'un fait bien les choses. Aidez les garçons à comprendre comment améliorer leur comportement négatif. N'oubliez pas que chacun est différent et travaille à un rythme différent.
- Incluez et faites participer tous les acteurs. Faites en sorte que tout le monde se sente bienvenu et écouté, afin que vous puissiez créer des liens avec votre groupe et construire l'équipe. Veillez toujours à arriver avant le début de la séance et à rester après la fin de celle-ci. Les garçons pourront ainsi venir vous voir pour vous poser leurs questions ou vous faire part de leurs préoccupations.
- Modifiez ou ajoutez des activités comme bon vous semble. C'est vous qui connaissez le mieux votre groupe ! Vous pouvez décider de sauter des activités que votre groupe connaît déjà ou d'en ajouter si vous pensez qu'il a besoin d'un entraînement ou d'informations supplémentaires.

Pour animer une séance de sport :

1. Définissez le terrain en collaboration avec le groupe.
2. Composez les équipes. Veillez à diriger la constitution des équipes, afin que personne ne soit exclu, voir les suggestions pour la constitution des équipes à la page 10.
3. Expliquez le but du jeu, puis les règles. Montrez avec des exemples, au lieu de parler beaucoup.
4. Commencez le jeu juste après l'explication. Vous pouvez toujours réexpliquer les règles ou en ajouter d'autres par la suite. Il faut les faire jouer le plus souvent possible.
5. Indiquez toujours quand vous êtes à un point ou à une minute de la fin du jeu. L'arrêt soudain d'un jeu, sans préavis, peut être frustrant pour les joueurs.
6. Après le jeu, rassemblez tout le groupe et annoncez le ou les gagnants. Applaudissez-les et veillez à ce qu'aucune remarque négative ne soit faite sur l'équipe perdante.

Conseils pour l'animation d'une séance de sport

- Prenez des mesures pour éviter les blessures. Impliquez tout le groupe pour vérifier qu'il n'y a pas d'obstacles sur le terrain. Veillez à varier les activités intensives avec des activités moins intensives, à disposer d'une quantité suffisante d'eau potable et à vous munir d'une trousse de premiers secours.
- Mobilisez les garçons. Laissez-les donner des exemples de techniques, permettez-leur d'arbitrer, d'entraîner et d'encourager, laissez-les ajouter des règles lorsque vous voyez la nécessité d'améliorer un jeu après un certain temps, et faites-les participer au nettoyage du terrain après le jeu.
- Évitez la compétition négative. La compétition dans les jeux et les sports est certes amusante, mais elle peut aussi entraîner de la frustration, de la colère ou des bagarres. La compétition peut être une bonne occasion de réfléchir à notre façon d'agir. Prenez donc un temps d'arrêt (voir p.54) et réfléchissez à la façon dont vous pouvez résoudre le problème, aux comportements alternatifs, à ce que vous feriez différemment la prochaine fois, à la façon dont vous voulez jouer en groupe, à ce qui rend une activité amusante pour tout le monde, aux règles du groupe et à la façon dont vous tenez à ces règles.

Chaque séance se termine par des conseils sur des activités spécifiques.

Préparation

En tant que responsable d'un groupe de jeunes, vous êtes important pour votre groupe. Vous êtes une personne digne de confiance qu'ils peuvent admirer. Vous pouvez leur donner des informations ou un soutien, en tant que responsable du groupe. Si vous remarquez qu'un garçon a des problèmes qui nécessitent un soutien professionnel, envoyez-le à la personne appropriée dans votre communauté, comme un prestataire de soins de santé, un conseiller ou quelqu'un qui peut fournir un soutien juridique.

Utilisez la page blanche à la fin de ce guide pour noter les sources d'information locales, les services d'orientation ou les sites web préférés.

Séance 1A | théâtre

Comme Joe - Chapitre 1 : Je m'appelle Joe et voici mon histoire

Thèmes : Team Building et création d'espaces de sécurité

Matériel

<ul style="list-style-type: none"> ○ Le livre « Comme Joe » ○ Programme présenté sur un tableau à feuilles mobiles ○ Feutres 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1 ballon (ou quelque chose de souple à lancer) ○ Minuteur (sur un téléphone) ou une montre ○ Rubans pour composer les équipes
---	---

Durée	Activité	Étapes
10 min.	Introduction	1. Accueillez tout le monde et expliquez les objectifs de toutes les séances - ils peuvent également lire ces informations sur le tableau à feuilles mobiles - et le programme de la journée.
10 min.	Jeu de nom	<p>2. Formez un cercle et lancez le ballon à l'un des participants. Il peut dire son nom, puis le lancer à un autre joueur du cercle. Cela se poursuit jusqu'à ce que tout le monde se soit présenté.</p> <p>3. Expliquez que maintenant ils se connaissent tous et qu'ils peuvent en faire un jeu. But du jeu : Se passer le ballon aussi vite que possible. Règles : Tout le monde doit avoir le ballon une fois. Vous devez mentionner le nom d'un autre joueur avant de lancer le ballon. Comptez « 3,2,1, Go ! » et chronométrez la vitesse à laquelle le groupe peut terminer la partie.</p> <p>4. Revanche - une nouvelle partie, mais plus vite !</p> <p>5. Si le temps le permet, formez deux équipes. Délimitez le terrain de jeu. But du jeu : passer 5 fois le ballon à l'un de ses coéquipiers, sans interférence de l'autre équipe, et sans que le ballon ne touche le sol. Règles : Appelez le nom de votre coéquipier avant de lancer. Si le ballon touche le sol ou se trouve dans l'autre équipe, celle-ci recommence. Pas de contact physique autorisé.</p> <p>6. Revanche, si le temps le permet !</p>
30 min.	Présentation de Joe	<p>7. Montrez le premier chapitre de la bande dessinée.</p> <p>8. Expliquez que Joe est le personnage principal. À chaque séance, Joe parlera de ses rêves, des bonnes choses et des difficultés qui jalonnent sa vie, et de la façon dont il les gère. Expliquez-leur qu'à partir de cette bande dessinée, vous réaliserez des activités telles que des jeux de rôle, des discussions, des jeux ou des sports pour mettre en pratique une compétence connexe.</p> <p>9. Lisez le premier chapitre <i>Je m'appelle Joe et voici mon histoire</i> au groupe.</p>
	Réfléchissez à l'histoire	<p>10. Posez les questions suivantes aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● L'histoire que Joe raconte, jusqu'à présent, est-elle réaliste ? Est-ce qu'un jeune homme comme Joe pourrait vivre dans notre communauté ? ● Souhaitez-vous en savoir plus sur ce que Joe a à raconter ? Pourquoi ? ● Qu'espérez-vous apprendre de la lecture de son histoire au cours des séances en groupe des semaines à venir ?
10 min.	Clôture	<p>11. Demandez-leur s'ils ont apprécié la séance et pourquoi.</p> <p>12. Demandez-leur ce qu'ils ont appris.</p> <p>13. Résumez et rappelez les messages clés :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Nous sommes un groupe de garçons et de jeunes hommes réunis pour apprendre à connaître les changements et les difficultés que nous rencontrons à notre âge.

		<ul style="list-style-type: none"> • Ce groupe est un espace sûr et convivial où l'on se respecte et où l'on peut poser toutes les questions qu'on veut.
	Défi WhatsApp	<p>14. Mentionnez la séance de la semaine prochaine : heure, lieu et activité.</p> <p>15. Pensez à un nom génial pour le groupe !</p>

Conseils pour le responsable du groupe de jeunes : Parlez du défi WhatsApp. Vous pouvez choisir de l'envoyer également par WhatsApp ou non, car cela dépend des possibilités de votre groupe.

Fiche descriptive sur l'espace de sécurité

Qu'est-ce que c'est ?

Un espace de sécurité est un endroit où les gens se sentent physiquement et émotionnellement en sécurité, et où ils sont protégés contre les dommages corporels et les blessures (sportives) évitables.

Le sentiment de sécurité évolue au cours de la vie et en fonction du contexte. Par exemple, les adolescents se sentent souvent peu sûrs d'eux, plus que les enfants ou les adultes, et un espace de sécurité à l'école est différent d'un espace de sécurité au sein d'un groupe d'amis.

Pourquoi est-ce important ?

Les espaces de sécurité sont essentiels pour apprendre, grandir et se développer. Un espace de sécurité permet aux jeunes de se détendre, d'être eux-mêmes, de s'exprimer et d'acquérir des compétences de vie saines et positives au sein d'un groupe.

Les enfants ou les jeunes qui ressentent un sentiment d'insécurité pendant une longue période peuvent devenir frustrés, déprimés ou même dépressifs. Du côté positif, les enfants vivant dans des environnements sûrs sont moins sensibles aux moments d'insécurité.

Comment pouvez-vous promouvoir un espace de sécurité dans votre groupe ?

En tant que responsable d'un groupe de jeunes, vous pouvez créer, construire et maintenir un espace de sécurité où les jeunes se sentiront libres de s'exprimer ouvertement dans un environnement confidentiel. Essayez de cocher le maximum de cases de la liste de contrôle suivante :

Action	Fait
Environnement favorable <ul style="list-style-type: none">○ Consentement des parents ou tuteurs pour la participation des garçons. Cependant, les garçons peuvent se sentir libérés de la pression parentale pendant les séances.○ Clarifiez les structures telles que les objectifs du programme, les activités, les instructions et les rôles.	
Sécurité physique (pendant le sport) <ul style="list-style-type: none">○ Le lieu est exempt d'objets dangereux et de saletés○ Pas de dangers extérieurs, comme la violence de la rue et la circulation○ Pas de contact physique non désiré	
Sécurité physique (surtout pour le sport) <ul style="list-style-type: none">○ De l'eau potable en quantité suffisante○ Équilibrer les activités physiques fatigantes et les jeux moins actifs○ Disposer d'une trousse de premiers secours et d'un secouriste qualifié○ Vêtements et chaussures confortables, pas de bijoux	
Sécurité émotionnelle (hors ligne) <ul style="list-style-type: none">○ Le lieu est familier aux participants et bien situé○ Le responsable du groupe est une personne de confiance○ Le responsable du groupe est disponible pour discuter avant et après la formation○ Le responsable du groupe stimule l'esprit d'équipe et l'ouverture d'esprit.○ Les participants écoutent celui qui parle○ Ce qui est débattu pendant la formation reste confidentiel○ Le lieu de formation n'est pas ouvert aux personnes extérieures	
Sécurité émotionnelle (en ligne) <ul style="list-style-type: none">○ Aucune photo n'est partagée sur les réseaux sociaux ou autres, sans l'autorisation des joueurs (ou de leurs tuteurs s'ils ont moins de 18 ans).	

Certaines de ces mesures nécessitent le soutien de l'ONG pour laquelle vous travaillez.

N'oubliez pas que vous pouvez faire des erreurs, comme tout un chacun. Par exemple, en donnant des instructions peu claires, ou s'il y a une bagarre ou des nuisances sonores. Mais vous pouvez toujours

restaurer l'espace de sécurité. Par exemple, par votre sourire, en admettant votre erreur, en exprimant vos regrets ou en discutant des solutions avec le groupe. Bien qu'il puisse être embarrassant de montrer sa propre vulnérabilité, c'est un bon moyen de gagner la confiance et de montrer l'exemple aux garçons.

Il peut également être utile de discuter des cas où vous avez du mal à créer un espace de sécurité avec vos collègues responsables de groupes de jeunes et de trouver une solution !

À quoi ressemble un espace de sécurité ?

[visual]

[for designer; a picture that reflects both a safe space and an unsafe space – that triggers discussion and provides clarity, that it is both physical safety as emotional safety – that drives from table at p.7]

Séance 1B | sports et jeu

Objectif : Team Building et création d'espaces de sécurité

Matériel

<ul style="list-style-type: none"> ○ Le livre « Comme Joe » ○ 2 tableaux à feuilles mobiles et stylo 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Quelques feuilles de papier journal ou cerceaux ○ Quelques bouts de papier vierge ○ Des ballons de différentes tailles
--	--

Durée	Activité	Étapes
5 min.	Introduction	<ol style="list-style-type: none"> 1. Accueillez tout le monde et demandez-leur de réagir à la dernière séance. 2. Expliquez le programme de la journée. 3. Demandez aux participants de dire leur nom à chaque fois qu'ils prennent la parole, pour permettre aux jeunes de refaire connaissance.
10 min.	Le sol est en lave	<ol style="list-style-type: none"> 4. Jouez au jeu <i>Le sol est en lave</i>. (les instructions sont ci-dessous)
10 min.	Nom du groupe	<ol style="list-style-type: none"> 5. Formez un cercle et demandez-leur de répondre au défi « Nommez le groupe ». Notez chaque réponse sur un bout de papier et placez-les loin les uns des autres dans la pièce*. 6. Faites savoir aux garçons qu'ils voteront avec leurs pieds. Lorsque vous dites « 3,2,1, Go ! », ils peuvent se placer autour du nom de l'équipe qu'ils ont choisi. Retirez les noms ayant obtenu zéro ou une voix. Au second tour, retirez les noms ayant obtenu deux voix ou moins et ainsi de suite. Lorsqu'il ne reste plus que deux ou trois papiers, le nom ayant obtenu le plus de voix l'emporte. 7. Demandez rapidement si tout le monde est satisfait de ce nom, ou s'il doit être légèrement modifié. 8. Notez le nom en haut du tableau à feuilles mobiles.
15 min.	Jeux 1 contre 1	<ol style="list-style-type: none"> 9. Jouez à des jeux 1 contre 1 pour apprendre à se connaître et à s'amuser ensemble. (les instructions sont ci-dessous)
15 min.	Réflexion	<ol style="list-style-type: none"> 10. Formez un cercle et menez une réflexion sur : <ul style="list-style-type: none"> ● Qu'est-ce qui était amusant dans les jeux que nous venons de jouer ? Qu'est-ce qui n'était pas amusant ? Pourquoi ? ● Quand on joue en équipe, quels sont les comportements utiles ? Et ce qui ne l'est pas ? En avez-vous vu des exemples ? Quelles sont les alternatives ? ● Si le but est d'organiser des séances où chacun peut s'amuser et apprendre, de quelles règles avons-nous besoin ? 11. Écrivez les règles du groupe sur une grande feuille de papier, pour que tout le monde puisse les voir. Tout le monde est-il d'accord ? Manque-t-il quelque chose ? Faites une liste sur laquelle tout le monde est d'accord. 12. Montrez le visuel qui accompagne la fiche descriptive sur l'espace de sécurité et donnez quelques explications. Demandez aux participants ce qu'ils entendent par espace de sécurité. Complétez le cas échéant et expliquez pourquoi il est important pour les jeunes d'apprendre et de s'épanouir. 13. Demandez-leur à nouveau s'ils souhaitent ajouter d'autres règles. 14. Placez la feuille comportant les règles du groupe dans un endroit visible de tous. Apportez-la à chaque séance, afin de pouvoir vous y référer à tout moment.
5 min.	Clôture	<ol style="list-style-type: none"> 15. Demandez-leur s'ils ont apprécié la séance et pourquoi. 16. Demandez-leur ce qu'ils ont appris. 17. Résumez et rappelez les messages clés : <ul style="list-style-type: none"> ● Ce groupe est un espace sûr et convivial où l'on se respecte et où l'on peut poser toutes les questions qu'on veut. ● Nous discutons de la manière de faire des choix qui auront une influence positive sur notre avenir et les personnes qui nous entourent. 18. Mentionnez la séance de la semaine prochaine : heure, lieu et activité.
	Défi WhatsApp	<ol style="list-style-type: none"> 19. Réfléchissez à des espaces de sécurité en dehors de cette séance. Par exemple, à la maison, à l'école, avec des amis.

Conseils pour le responsable du groupe de jeunes :

- *Si vous avez utilisé WhatsApp, vous pouvez commencer à inscrire les noms sur des papiers séparés avant la séance.
- Assurez-vous que les règles sont toujours visibles lors des séances suivantes. Vous pouvez toujours ajouter de nouvelles règles, les adapter ou en supprimer. Faites-le avec le groupe, chaque fois que c'est pertinent.
- Si vous remarquez au cours des séances suivantes que les participants ne respectent pas leurs propres règles, prenez le temps de discuter de la manière dont le groupe peut respecter ces règles.

Jeux de Team Building

Le sol est en lave

- Formez des équipes de 4 ou 5 participants. Donnez à chaque équipe 2 feuilles de papier journal ou deux cerceaux.
- Indiquez une ligne de départ et une ligne d'arrivée.
- Expliquez le jeu :
 - But du jeu : L'équipe qui passe la première la ligne d'arrivée gagne.
 - Règles : Il est interdit de toucher le sol, il faut se tenir sur le papier ou dans le cerceau. Si un membre de l'équipe touche le sol, toute l'équipe doit retourner au point de départ et recommencer.
- Comptez « 3, 2, 1, Go ! » Et refaites une partie si le temps le permet.

Former des paires (vous pouvez aussi l'utiliser pour former des équipes)

- Mettez-vous en cercle et faites un tour. Demandez aux participants d'appeler un numéro de façon séquentielle : « 1 », « 2 », « 3 », ... jusqu'à « 10 » et de reprendre ensuite à « 1 ». Tous les « 1 » forment une paire, tous les « 2 », etc.
- Vous dites « mêler, mêler, mêler » et tout le monde commence à bouger. Dès que vous appelez un numéro, « 4 » par exemple, ils doivent tous former des groupes de « 4 » aussi vite que possible. Répétez plusieurs fois le jeu et terminez par des équipes de deux.
- Préparez les paires de papiers ou cartes avec le même mot ou la même image. Chaque participant choisi une carte au hasard et doit trouver l'autre personne ayant la même carte. Ils forment une paire ou une équipe.
- Sinon, vous pouvez constituer les équipes vous-même.

Conseils pour le responsable du groupe de jeunes :

- Pour éviter tout risque d'exclusion, composez toujours les équipes vous-même ou par le biais de jeux.
- Si votre groupe a un nombre impair de participants, joignez-vous aux jeux pour que tout le monde puisse jouer.

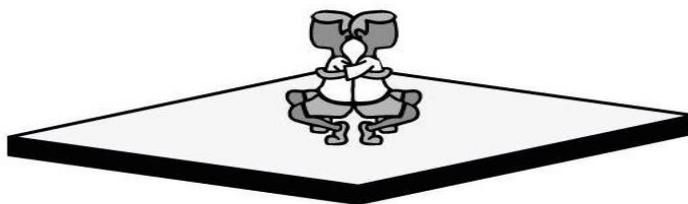
Jeux 1 contre 1

- Formez des paires et faites une démonstration du premier jeu avec l'un des participants. Demandez-leur ensuite de suivre l'exemple.
- Toutes les 2 ou 3 minutes, changez de duo pour que chacun ait l'occasion de jouer avec l'autre et de faire connaissance.
- Recommencez le même jeu ou lancez un nouveau jeu. Présentez toujours un jeu en donnant un exemple.

Jeux de lutte amicale

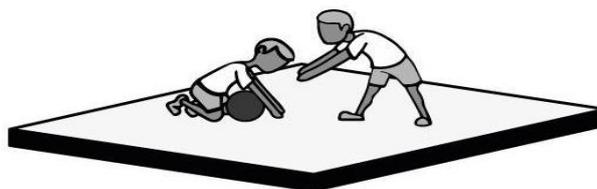
Formez des paires. Jouez aux jeux de lutte suivants avec respect et attention pour votre adversaire et les règles.

- Asseyez-vous par deux sur le sol, dos à dos. Vos bras sont « enroulés l'un autour de l'autre ». Vos pieds sont en appui sur le sol, vos genoux sont pliés. Ensemble, vous comptez jusqu'à 3, puis vous essayez de vous lever sans utiliser vos mains.



- Placez-vous en face l'un de l'autre et tenez-vous par les poignets. Essayez de frapper doucement l'orteil de votre adversaire. C'est plus un jeu de pieds que de coups de pied. Si vous touchez l'orteil de votre adversaire, vous avez un point. Jouez une petite partie de 3 points avec différents adversaires.
- Asseyez-vous à nouveau, dos à dos. Ensemble, vous comptez jusqu'à 3, puis vous vous retournez et essayez d'attraper le gros orteil de votre adversaire avec votre main (ce jeu se joue de préférence sans chaussures). Si vous touchez l'orteil de votre adversaire, vous avez un point. Jouez une petite partie de 3 points.
- Mettez-vous en position de « push-up » l'un en face de l'autre. Essayez de toucher la main de l'autre personne avec l'une de vos mains. Si vous y parvenez, vous avez un point. Jouez une petite partie de 3 points.
- Un joueur s'assied sur ses genoux et tient un ballon entre son ventre et le sol. Il compte jusqu'à 3 et l'autre essaie de récupérer le ballon dans les 30 secondes. En utilisant des ballons plus grands ou plus petits, vous pouvez rendre l'exercice plus facile ou plus difficile. Jouez plusieurs parties avec des adversaires différents.

Conseils pour le responsable du groupe de jeunes :



- Insistez sur le fait qu'il s'agit de jeux de lutte amicale. Incluez la règle selon laquelle chaque joueur peut à tout moment dire « NON » ou faire une pause. Encouragez les joueurs à utiliser cette méthode, car elle permet de fixer des limites.

1. Jeux des forces et fragilités (1)

Formez des paires. Jouez aux jeux suivants en essayant ce qui fonctionne le mieux dans différentes situations : être en tête ou utiliser l'inaction comme moyen de gagner la partie.

- **Boxe chinoise** : Formez des paires et tenez-vous en face les uns des autres. Le but du jeu est de déséquilibrer l'autre joueur. Faites une démonstration : deux joueurs se font face et lèvent leurs mains sans toucher celles de l'autre joueur. Les joueurs essaient de se déséquilibrer mutuellement en poussant vers l'avant et en frappant les mains de l'autre ou en retirant leurs mains au bon moment. (voir illustration)



Un joueur marque un point si l'autre joueur doit bouger ses pieds pour rester en équilibre. Les joueurs ne peuvent pousser que contre les mains et non contre la poitrine.

- Refaites une partie, mais cette fois, les joueurs gardent leurs mains immobilisées pendant toute la durée du jeu.
- **Combat de coqs** : Le but du jeu consiste également à déséquilibrer l'autre joueur. Faites une démonstration : Tenez-vous sur un pied et donnez votre main droite à l'autre joueur. Essayez de déséquilibrer l'autre joueur en le poussant et en le tirant. Jouez une partie de trois points. Celui qui y parvient le premier gagne.



[Note for designer: we cannot use these visuals of the girls]

Conseils pour le responsable du groupe de jeunes :

Observez le groupe et repérez les qualités et les capacités de collaboration du groupe et des joueurs individuels. Fournissez un feed-back continu sur ce qui va bien et encadrez et réfléchissez à ce qui peut être amélioré.

Fiche descriptive sur la construction d'une identité positive

Qu'est-ce que c'est ?

L'identité désigne la manière dont nous nous percevons en tant qu'individus et en tant que membres de groupes sociaux. Elle se crée en fonction de vos choix et des personnes qui vous entourent, notamment les membres de votre famille, vos enseignants, vos animateurs jeunesse, vos amis et d'autres personnes qui comptent pour vous. Chacun utilise son identité pour prendre des décisions et refléter ses actions. C'est à l'adolescence que vous prenez conscience de votre identité et que vous commencez à réfléchir à la manière dont elle affecte votre vie.

L'identité se compose de multiples caractéristiques. En voici quelques exemples ci-dessous.

Notez que l'identité peut changer au fil du temps et que les différentes identités n'ont pas la même valeur dans la société. (Le jeu de *La marche du pouvoir* de la séance 3B peut aider les participants à faire cette expérience dans un cadre ludique).

Pourquoi est-ce important ?

Lorsque les jeunes développent une identité positive, ils améliorent également leur estime de soi, pour toute leur vie. Et ils évoluent souvent plus facilement vers l'âge adulte.

Une identité négative peut rendre une personne indécise et instable sur le plan émotionnel, car elle ne pense pas avoir le contrôle de sa vie.

Comment pouvez-vous promouvoir la construction d'une identité positive dans votre groupe ?

En tant que responsable d'un groupe de jeunes, vous pouvez aider les participants à se construire une identité positive en favorisant le sentiment de compétence, d'utilité, d'appartenance et d'autonomie. Vous pouvez le faire en :

- Les incitant à participer et à agir. Par exemple, au travers d'activités ludiques, de sports et de travail en équipe.
- En renforçant leurs compétences au cours des séances et en leur donnant vous-même un feedback positif, mais aussi en encourageant la réflexion et le feedback positif au sein du groupe.
- En donnant la possibilité aux participants de s'impliquer dans le programme et les activités, notamment en matière d'aide, de conseil et de codirection.

Quelle est votre identité ?

Je suis un garçon	Je suis une fille	Je m'occupe des autres	D'autres s'occupent de moi
Je suis célibataire	J'ai une relation amoureuse	Je suis riche	Je suis pauvre
J'ai terminé mes études professionnelles ou universitaires	Je n'ai pas pu terminer ma scolarité	Je vis dans un pays appelé...	Je fais partie d'un groupe ethnique, appelé...
Je vis dans un village	Je vis dans une ville	Mon travail consiste à...	Je suis une personne sociable
La musique que j'apprécie	La mode qui me plaît	J'ai des compétences en...	Je suis une personne calme
	Je suis catholique	Je suis musulman	Ma religion est...

[NB: For design, maybe most nice to have a visual of a boy in the middle and all these words around him that makes (or don't make) his identity.]

Séance 2A | théâtre

Comme Joe - Chapitre 2 : Le premier jour de Joe au lycée

Thèmes : Construction d'une identité positive ; Définition des objectifs ; et Communiquer de façon assertive

Matériel

○ Le livre « Comme Joe »	○ Feuilles de papier et crayons de couleur
--------------------------	--

Durée	Activité	Étapes
10 min.	Introduction	<ol style="list-style-type: none"> 1. Accueillez tout le monde et demandez-leur s'ils se souviennent des règles qui ont été fixées ensemble. Laissez-les en citer quelques-unes. 2. Ont-ils réfléchi aux espaces de sécurité dans leur vie ? Peuvent-ils donner des exemples ? 3. Expliquez le programme de la journée.
30 min.	Présentation de l'histoire	<ol style="list-style-type: none"> 4. Montrez la bande dessinée et lisez à voix haute le chapitre 2 intitulé : <i>Le premier jour de Joe au lycée.</i> 5. Demandez à un participant de résumer l'histoire.
	Réfléchir à l'histoire	<ol style="list-style-type: none"> 6. Posez les questions suivantes aux participants : <ul style="list-style-type: none"> ● L'histoire sur l'école de Joe est-elle réaliste ? Pourquoi (non) ? ● Pourquoi Joe n'a pas dit qu'il voulait devenir médecin ? De quoi avait-il peur ? ● Que pensez-vous du comportement de Dennis et John ? ● Quelle activité aimez-vous pratiquer avec vos amis ?
	Théâtre	<ol style="list-style-type: none"> 7. Formez des équipes de 4 ou 5 joueurs. Chaque groupe aura 5 minutes pour se préparer - ils peuvent adapter leur histoire à leur réalité. 8. Si le temps le permet, demandez à un ou plusieurs groupes de jouer leur pièce, puis réfléchissez en groupe à chaque pièce.
15 min.	Représenter son objectif de vie	<ol style="list-style-type: none"> 9. Faites un dessin représentant la façon dont vous vous voyez dans 10 ans. Dessinez ou écrivez avec la tête ce que vous allez penser ; écrivez avec le cœur ce que vous allez ressentir ; écrivez avec les mains ce que vous allez faire. 10. Expliquez aux participants que le fait de réfléchir à ce que vous voulez devenir lorsque vous serez plus âgé vous aide à formuler un « objectif de vie ». Cela peut être différent des objectifs de vie de leurs parents, car les opportunités changent dans une société en mutation. Par exemple, s'il n'y a plus de terres agricoles, vous ne pourrez probablement pas devenir agriculteur.
	Réflexion	<ol style="list-style-type: none"> 11. Formez un cercle et réfléchissez comme suit : <ul style="list-style-type: none"> ● Quels sont les objectifs de vie des garçons ? ● Ont-ils déjà une idée de la façon de les réaliser ? ● Qu'est-ce qui peut rendre difficile la réalisation de ces objectifs ?
5 min.	Clôture	<ol style="list-style-type: none"> 12. Demandez-leur s'ils ont apprécié la séance et pourquoi. 13. Demandez-leur ce qu'ils ont appris aujourd'hui. 14. Résumez et rappelez les messages clés : <ul style="list-style-type: none"> ● Un objectif de vie est le rêve qu'on souhaite voir se réaliser dans le futur. ● Chaque objectif de vie est personnel, il correspond le mieux à votre vie. Vous ne devez pas laisser vos décisions être influencées par ce que les autres font ou aiment. ● Ces séances vous aident à réaliser votre objectif de vie.
	Défi WhatsApp	<ol style="list-style-type: none"> 15. Pensez à un premier pas vers votre objectif de vie. Pouvez-vous faire le premier pas dès cette semaine ?

Conseils pour le responsable du groupe de jeunes :

- Conservez le dessin et apportez-le lors de la séance 12B. Il peut servir de visuel sur la façon dont ils ont progressé au cours de leur parcours, car leur objectif de vie peut avoir changé ou être devenu plus détaillé ou réaliste.

Séance 2B | sports et jeu

Objectif : Construction d'une identité positive ; et Définition des objectifs

Matériel

<ul style="list-style-type: none">○ Le livre « Comme Joe »○ 4 documents imprimés – découpés en cartes○ 2 ballons	<ul style="list-style-type: none">○ Rubans pour deux équipes○ 8 cônes pour délimiter les buts○ 20 bouteilles d'eau usagées
--	--

Durée	Activité	Étapes
5 min.	Introduction	<ol style="list-style-type: none">1. Accueillez tout le monde et demandez-leur s'ils se rappellent leur objectif de vie de la semaine précédente. Demandez à quelques-uns de partager leur objectif de vie.2. Expliquez le programme de la journée.
30 min.	Connaître ses talents et réflexion	<ol style="list-style-type: none">3. Jouez au jeu <i>Connaître mes talents</i>. (les instructions sont ci-dessous)
20 min.	Définition des objectifs et réflexion	<ol style="list-style-type: none">4. Explication du jeu <i>Voler les bouteilles</i>. (les instructions sont ci-dessous)
5 min.	Clôture	<ol style="list-style-type: none">5. Demandez aux participants ce qu'ils ont appris aujourd'hui.6. Résumez et rappelez les messages clés :<ul style="list-style-type: none">● Si vous avez un but bien précis en tête, il est important de déterminer les étapes à accomplir pour l'atteindre.● Chaque fois que vous prenez des décisions au quotidien, vous devez être conscient qu'elles peuvent avoir une incidence sur votre objectif de vie.
	Défi WhatsApp	<ol style="list-style-type: none">7. Quels talents vous aident à réaliser votre objectif de vie ? Cela aide-t-il à faire le premier pas ? Essayez de faire un premier (ou deuxième) pas cette semaine.

Conseils pour le responsable du groupe de jeunes :

- La construction d'une identité positive est ce que vous faites en tant que formateur, en favorisant l'intégration dans toutes les activités et séances, en créant un espace de sécurité où ils peuvent apprendre et par un encadrement positif. Si vous voulez discuter de la construction d'une identité positive, vous pouvez utiliser l'image de la fiche descriptive pour expliquer ce que c'est, et pourquoi c'est important.

Connaître mes talents

Matériel : 4 copies du document, découpées de façon à obtenir 4 jeux de cartes ; 2 ballons, des rubans pour deux équipes, et des cônes pour délimiter les buts.
Préparation Faire deux petits terrains de football. Former 4 équipes.

Le jeu

But du jeu Marquer le plus grand nombre de buts.
Règles Règles du football. Il n'y a pas d'arbitre, donc en cas de désaccord, le ballon retourne là où il était avant le début de la contestation. Si nécessaire, vous pouvez intervenir.

Jouez un match de 5 minutes.

Formez ensuite un cercle et expliquez qu'après le prochain match, ils devront réfléchir à leurs propres talents et à ceux de leurs coéquipiers sur le terrain. Discutez des talents révélés sur le terrain.

Vous pouvez ajouter : celui qui marque, donne des passes décisives, court le plus vite, entraîne, donne des conseils, encourage les autres, arbitre, communique bien, etc.

Variantes Les équipes 1 et 3 changent de terrain, de sorte qu'elles jouent maintenant contre un autre adversaire.

Jouez un match de 10 minutes.

Réflexion

Chaque équipe se regroupe. Elles reçoivent un jeu de cartes à distribuer et ont une discussion de 15 minutes :

1. Premier tour - chacun dit quel est son talent sur le terrain et pourquoi.
2. Deuxième tour - chaque joueur pioche une carte et la donne à la personne qui a ce talent. Ils expliquent pourquoi ils pensent que c'est le cas.

En tant que responsable de groupe de jeunes, vous pouvez intervenir et aider, le cas échéant. Veillez à ce que chacun reçoive au moins trois cartes. Utilisez du papier blanc pour noter d'autres talents si nécessaire.

Rassemblez tous les participants et menez une réflexion comme suit :

1. Pourquoi il est utile de connaître les talents de l'autre ?
2. Ce jeu vous aide-t-il à reconnaître vos talents ?
3. Comment utilisez-vous ces talents dans votre vie quotidienne ? Ou comment pouvez-vous commencer à les utiliser ?

Conseils pour le responsable du groupe de jeunes

Vous pouvez proposer un autre sport d'équipe ou demander aux participants de choisir. Cela peut aider à révéler des talents et à exceller dans un jeu différent, et pas seulement à donner des exemples des meilleurs joueurs de football. Si vous ne connaissez pas le sport proposé ou les règles, demandez aux participants d'expliquer et de montrer comment il se pratique.

Document « Connaitre mes talents »

Je cours vite	J'essaie	Je demande des explications lorsque je ne comprends pas
Je marque des buts	J'apprends et applique de nouvelles techniques	Je continue à m'entraîner jusqu'à ce que je puisse le faire
J'ai une bonne technique	J'écoute les conseils de l'entraîneur pour m'améliorer	Je fais toujours de mon mieux pendant les sports
Je suis un bon défenseur	Je suis un bon joueur offensif	Quand je rencontre un problème dans le sport, je réfléchis à la façon de le résoudre
Je sais toujours où se trouvent mes coéquipiers	Je suis déterminé à arrêter l'adversaire / un but	Quand je rencontre un problème dans le sport, je le résous en prenant des mesures
Je donne des conseils à mes coéquipiers sur la façon de s'améliorer	J'aide les autres à marquer	J'encourage l'équipe

Voler les bouteilles

Matériel 4 cônes, 20 bouteilles, des rubans

Préparation Délimiter le terrain (voir illustration ci-dessous). Formez ensuite deux équipes de 8 à 10 joueurs.

Le jeu

But du jeu

L'équipe qui obtient 17 bouteilles gagne. Ou l'équipe dont tous les joueurs se retrouvent prisonniers de l'adversaire perd le match.

Règles

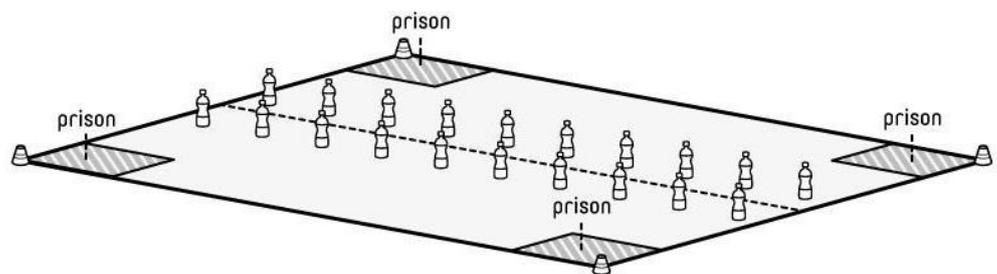
Franchir la ligne médiane et essayer de « voler » une bouteille à l'autre équipe. Si un adversaire franchit la ligne, vous pouvez le toucher avant qu'il ne ramasse une bouteille.

Si vous touchez une bouteille, vous êtes en sécurité et vous pouvez la ramener de votre côté et l'aligner avec vos bouteilles. Vous ne pouvez prendre qu'une bouteille par « visite » de l'autre côté.

Si vous êtes touché avant d'avoir ramassé la bouteille, vous devez aller en prison dans le terrain de jeu de votre adversaire. Vous pouvez libérer un membre de l'équipe de la prison, si vous atteignez la prison avant d'être touché. Ensuite, vous retournez avec votre équipier sur votre propre terrain, main dans la main, et vous continuez à jouer.

Variantes

Prenez le temps de fixer des objectifs en équipe, en répartissant les rôles, ce qui permettra de fixer des objectifs pour chaque membre de l'équipe. Faites en sorte également que chacun puisse accomplir une tâche pour laquelle il est doué. Puis faites une nouvelle partie.



Réflexion

Après la dernière partie, regroupez-vous pour discuter :

Quelles ont été les stratégies et les décisions de chaque équipe pour atteindre les objectifs ? Quels sont les obstacles et les risques qui ont empêché la réalisation de l'objectif ?

Revenez sur leur défi WhatsApp :

Que doivent-ils faire en premier pour réaliser leur objectif de vie ?

Qui a déjà fait le premier pas ? Laissez-leur donner des exemples.

Y a-t-il des obstacles ? Et si oui, y a-t-il des moyens de les surmonter ?

Conseils pour le responsable du groupe de jeunes :

- Au lieu d'expliquer, donnez un exemple de la façon de voler une bouteille.
- Veillez à ce que le jeu ne soit pas trop facile, ni trop difficile. Pour faciliter la tâche : agrandissez le terrain. Pour rendre la tâche plus difficile : placez les bouteilles plus loin de la ligne médiane ou ajoutez d'autres bouteilles.

Fiche descriptive sur le genre et le sexe

Qu'est-ce que c'est ?

Sexe Les différences biologiques entre les hommes et les femmes. Il s'agit d'une caractéristique intrinsèque de la personne. Par exemple, les hommes ont un pénis et les femmes ont un vagin. Les hommes produisent des spermatozoïdes, les femmes peuvent donner naissance à un enfant et l'allaiter.

Genre Différences sociales dans la façon dont les hommes et les femmes sont censés se comporter.

Cette notion est étroitement liée aux :

- **Normes de genre** : Croyances sociales sur la façon dont les hommes et les femmes doivent agir ou se comporter dans une société donnée. Ces croyances varient d'une société à l'autre et ont des racines historiques, religieuses et/ou culturelles. On attend généralement des hommes qu'ils fassent preuve de compétitivité, qu'ils prennent des risques ou qu'ils recourent à la violence dans des circonstances spécifiques.
- **Rôles de genre** : Rôles, comportements, activités et attributs socialement construits que la société considère comme appropriés pour les hommes et pour les femmes. Par exemple, les hommes doivent être des leaders et les femmes doivent être au service des autres. Ou bien les hommes doivent assurer le revenu familial et les femmes doivent s'occuper des tâches ménagères.

Par exemple : au Malawi, les femmes collectent les tarifs dans les minibus et les hommes vendent des légumes dans la rue, alors qu'au Kenya, c'est l'inverse.

Stéréotype Idée préconçue que les gens se font de certains groupes, en particulier une idée fautive ou exagérée. Par exemple, les hommes sont machos, musclés et violents. Cela donne une image très partielle de ce que c'est que d'être un homme.

Égalité de genre Les hommes et les femmes ont les mêmes droits. Les objectifs et les besoins des femmes et des hommes sont entendus, exprimés et valorisés de manière égale. Et le pouvoir est équitablement réparti. Tant les femmes que les hommes peuvent choisir des rôles et des comportements en fonction de la situation. Par exemple, il ou elle peut être attentionné(e) avec ses enfants, déterminé(e) en tant qu'athlète, parfois strict(e) et parfois gentil(le) en tant que chef de groupe.

Pourquoi est-ce important ?

La première étape pour comprendre les différences de pouvoir entre les hommes et les femmes - ou ce que l'on appelle l'inégalité de genre - consiste à comprendre la théorie qui la sous-tend. Tout commence donc par la compréhension de la différence entre le genre et le sexe.

Il est également important de savoir que les normes de genre évoluent avec le temps. Ces rôles ne sont pas naturels, mais c'est ce que nous apprenons dès l'enfance, par ce que nous observons et ce qui est dit et fait. En fait, quasiment tout ce qui est fait par les hommes peut être fait par les femmes ; et l'inverse est possible également.

Comment pouvez-vous promouvoir la compréhension des normes et rôles de genre dans votre groupe ?

Le jeu Course de relais garçons et filles (Séance 3A) explique la différence entre le genre et le sexe. La narration et le théâtre (Séance 3A) et les jeux de la Séance 3B aideront à réfléchir aux normes, rôles et stéréotypes liés au genre.

Séance 3A | théâtre

Comme Joe - Chapitre 3 : Une femme peut-elle devenir médecin ?

Objectif : Comprendre les normes et rôles de genre ; et Comprendre la dynamique de pouvoir

Matériel :

<ul style="list-style-type: none"> ○ Le livre « Comme Joe » ○ 2 tableaux à feuilles mobiles 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 2 feutres ○ 2 ballons (basket)
---	---

Durée	Activité	Étapes
5 min.	Introduction	<ol style="list-style-type: none"> 1. Accueillez tout le monde et demandez-leur de réagir à la dernière séance. 2. Expliquez le programme de la journée.
15 min.	Comprendre le genre et le sexe	<ol style="list-style-type: none"> 3. Jouez au jeu <i>Course de relais garçons et filles</i>. (les instructions sont ci-dessous)
30 min.	Théâtre	<ol style="list-style-type: none"> 4. Montrez la bande dessinée et lisez à haute voix le chapitre 3 : <i>Une femme peut-elle devenir médecin ?</i> 5. Demandez à un participant de résumer l'histoire. 6. Demandez à un groupe de mettre en scène l'histoire
	Réfléchir à l'histoire	<ol style="list-style-type: none"> 7. Posez les questions suivantes aux participants : <ul style="list-style-type: none"> ● L'histoire sur la situation de Joe chez lui est-elle réaliste ? Pourquoi ou pourquoi pas ? ● Pensez-vous qu'un homme peut cuisiner ? ● Et une femme de votre communauté pourrait-elle un jour devenir médecin ? ● Que voulez-vous faire quand vous serez grand ?
5 min.	Clôture	<ol style="list-style-type: none"> 8. Demandez aux participants ce qu'ils ont appris aujourd'hui. 9. Résumez et rappelez les messages clés : <ul style="list-style-type: none"> ● Les différences biologiques sont issues du « sexe » et les différences qu'on nous enseigne proviennent du « genre ». ● Les attentes liées au genre viennent de nos familles, nos amis et camarades de classe, nos traditions et de la communauté et nous disent comment nous devons nous comporter. Elles diffèrent selon qu'on est un homme ou une femme. ● Certaines de ces attentes nous obligent à nous comporter d'une façon qui ne nous rend pas heureux et peuvent nous enlever toute envie d'atteindre nos objectifs de vie.
	Défi WhatsApp	<ol style="list-style-type: none"> 10. Interrogez un membre féminin de votre famille (de préférence une personne de votre âge) et voyez avec elle si et comment sa vie est différente de la vôtre, parce que vous êtes un homme et qu'elle est une femme.

Course de relais garçons et filles

Matériel 2 tableaux à feuilles mobiles, 2 feutres, 2 ballons (basket)

Préparation Délimiter le terrain (voir visuel). Placez deux papiers à l'extrémité de la piste de relais. Le papier est divisé en deux parties, l'une intitulée « garçon/homme » et l'autre « fille/femme ». Ensuite, formez deux équipes, elles se placent en ligne à environ 10 mètres des papiers.

Le jeu

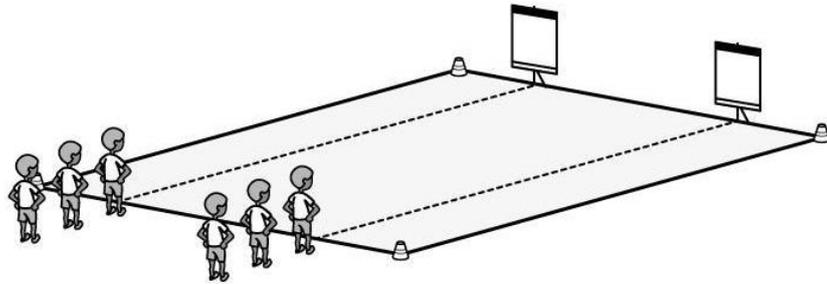
But du jeu mobiles gagne.
Règles

L'équipe qui a écrit le plus de mots ou de phrases uniques sur le tableau à feuilles mobiles gagne.
La première personne a le ballon de basket et dribble aussi vite que possible vers le papier et écrit le mot qui lui vient à l'esprit en pensant à ce qui est typiquement féminin ou masculin. Il revient vers son équipe en dribblant et le suivant commence.

Faites un relais pendant 5 minutes, puis comptez le nombre de mots uniques de chaque équipe.

Variantes

Vous pouvez utiliser un autre type de ballon (par exemple, dribbler ou slalomer avec un ballon de football).



Réflexion

Changez les mots masculin et féminin. Une femme peut-elle avoir une moustache ? Non, c'est une question de sexe. Un homme peut-il faire la vaisselle ? Non, c'est une question de genre.

Discutez des éléments qui relèvent du genre : par exemple, faire le ménage, gagner sa vie. Cela vous concerne-t-il ? Les choses auxquelles nous accordons de la valeur pour les hommes ou les femmes peuvent-elles évoluer avec le temps ? Discutez des différences entre ces attentes pour leur père/mère, leur grand-père/grand-mère et leur propre situation.

Concluez que le genre ou la culture ne sont pas figés dans le temps. Cela signifie que nous pouvons remettre en question les stéréotypes et sommes capables de façonner, d'influencer et de changer les normes de genre. Le feriez-vous ? Comment ? Est-ce facile à faire ? Par quoi commenceriez-vous ?

Fiche descriptive sur le genre et le pouvoir

Qu'est-ce que c'est ?

Les normes et rôles de genre s'accompagnent d'un ensemble de privilèges et de restrictions sur ce que les hommes et les femmes peuvent et ne peuvent pas faire. Le visuel de la page suivante en donne quelques exemples. Vous pouvez essayer de réfléchir à d'autres privilèges et restrictions dans votre communauté. Bien que les hommes et les femmes soient tous confrontés à des privilèges et à des restrictions en raison de leur sexe, la liste des privilèges est plus longue pour les hommes et la liste des restrictions est plus longue pour les femmes. Cette répartition inégale des privilèges et des restrictions - ou relations de pouvoir - est la cause première de l'inégalité de genre.

Pourquoi est-ce important ?

L'un des privilèges les plus néfastes des hommes est qu'ils sont encouragés à exercer la violence contre les femmes et les filles sans aucune conséquence. De même, certains des privilèges dont jouissent les hommes, par exemple le fait d'être le soutien de famille, peuvent être lourds à porter, surtout lorsqu'on est au chômage ou qu'on n'a pas la joie de voir grandir ses enfants.

Une plus grande égalité de genre conduirait à une situation gagnant-gagnant pour les femmes, les hommes et la société en général. Une plus grande souplesse dans les rôles de genre donnerait à chacun davantage de possibilités de s'épanouir pleinement en tant qu'être humain. Par exemple, les (jeunes) hommes qui ne répondent pas à ces normes de genre restrictives commencent à réaliser les avantages de l'égalité de genre. Ils apprécient davantage la vie de famille, ils peuvent mieux établir un rapport avec les autres et eux-mêmes, s'exprimer et ressentir de l'empathie envers les autres. Il en résulte moins de stress et une vie plus heureuse. Pour la communauté, des hommes plus conscients d'eux-mêmes sont de meilleurs pères, maris et membres de la société. Les hommes et les garçons ont donc un rôle essentiel à jouer dans l'égalité de genre.

Comment pouvez-vous promouvoir l'égalité de genre dans votre groupe ?

Les normes de genre évoluent sans cesse.

- La première étape consiste à prendre conscience de la situation en donnant des informations et en en parlant. Expliquez qu'en acceptant simplement les relations de pouvoir, sans en discuter, certains se retrouvent sans pouvoir, en particulier les filles et les femmes. Dans le monde entier, des filles et des femmes sont privées de leurs droits fondamentaux.
- Encouragez la formation de groupes et le soutien par les pairs, ainsi que l'estime de soi et la construction d'une identité positive permettant de découvrir leurs goûts, leurs aversions et leurs talents, en dehors de ce qui est attendu.
- Ne confirmez pas les rôles de genre rigides dans votre discours et votre comportement (par exemple : « seuls les garçons peuvent faire ça » ; « les filles sont toujours comme ça », etc.) et remettez en question ce type de discours et de comportement de la part des participants. Insistez sur le fait que tout le monde est différent et que nous avons besoin de cette diversité pour avoir une meilleure équipe (sportive) et mieux résoudre les problèmes.

N'oubliez pas que chacun peut aller à son propre rythme. Il est particulièrement important de donner aux garçons le temps de découvrir leur rapport au thème et ce qu'ils en pensent. Votre tâche consiste à les informer et à alimenter leur discussion et leurs réflexions de manière ouverte et factuelle.

Privilèges et restrictions liés au genre

	Privilèges	Restrictions
Garçons / Hommes	<p><i>Exemple : Les garçons sont exemptés des tâches ménagères et peuvent jouer au football pendant que leurs sœurs s'occupent des corvées ménagères.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • . • . • . • . • . • . 	<p><i>Exemple : Les garçons cachent/cessent d'explorer les goûts qui semblent trop éloignés de ce qu'on attend d'eux.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • . • . • . • . • .
Filles / Femmes	<p><i>Exemple : Les filles et les femmes peuvent compter financièrement sur leur mari ou un membre masculin de la famille.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • . • . • . • . • . • . 	<p><i>Exemple : Les filles ne peuvent pas toujours décider si elles veulent aller à l'école ou travailler, quand se marier, avec qui et quand avoir des enfants.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • . • . • . • . • . • .

Remarque : ces exemples ne sont pas vrais pour tout le monde et partout, mais peuvent servir de point de départ pour réfléchir à des exemples qui sont vrais pour la plupart des membres de votre communauté.

[note for design, pls make up s visual to show group]

Séance 3B | sports et jeu

Objectif : Comprendre la dynamique de pouvoir

Matériel

○ Le livre « Comme Joe »	○ Personnages du jeu La marche du pouvoir (voir document ci-dessous) ○ Affirmations du jeu La marche du pouvoir (voir document ci-dessous)
--------------------------	---

Durée	Activité	Étapes
5 min.	Introduction	1. Accueillez tout le monde et demandez-leur de réagir à la dernière séance. Se rappellent-ils de ce qu'ils ont appris ? 2. Expliquez le programme de la journée.
30 min.	Comprendre comment fonctionne le pouvoir	3. Jouez au jeu des <i>Relations de pouvoir</i> . (les instructions sont ci-dessous)
20 min.	Identifier les différents types de pouvoir	4. Jouez au jeu <i>Taguer avec des obstacles</i> . (les instructions sont ci-dessous)
5 min.	Clôture	5. Demandez aux participants ce qu'ils ont appris. 6. Résumez et rappelez les messages clés : <ul style="list-style-type: none"> ● Les garçons et les filles, les hommes et les femmes, souffrent des attentes liées au genre. Notez que les hommes ont une liste plus longue de privilèges et les femmes une liste plus longue de restrictions. ● La dynamique de pouvoir peut jouer en faveur ou contre des groupes de personnes dans notre société. Il est important de comprendre comment cela fonctionne, comment cela vous aide et comment cela rend les choses plus difficiles pour vous ou votre entourage. Alors seulement, vous pourrez commencer à vous faire une opinion sur le sujet. ● Utilisez les différentes formes positives de pouvoir pour défendre vos objectifs de vie et contribuer à des changements positifs dans votre famille ou votre communauté.
	Défi WhatsApp	7. Pouvez-vous penser à 3 privilèges que vous avez en tant que garçon ? Citez des exemples de votre vie quotidienne. Pouvez-vous également penser à 3 privilèges que vous avez en tant que fille ? Si vous n'en trouvez aucun, demandez à un membre de votre famille, par exemple une sœur.

Conseils pour le responsable du groupe de jeunes :

Ces jeux sont destinés à être un point de départ amusant pour réfléchir à la dynamique de pouvoir. Utilisez la fiche descriptive pendant les moments de réflexion pour donner des explications plus détaillées, le cas échéant.

la Marche du pouvoir

But du jeu	Comprendre les liens entre l'inégalité de genre et les relations de pouvoir.
Matériel	Personnages de La marche du pouvoir (voir document ci-dessous), Affirmations de La marche du pouvoir (voir document ci-dessous)
Préparation	Donnez à chaque joueur une feuille avec un personnage et laissez-le imaginer son rôle pendant une minute. Tout le monde forme une ligne droite et le formateur lit une série d'affirmations.

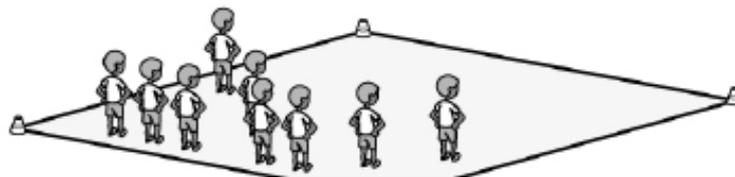
Le jeu

Règles

Vous lirez les affirmations l'une après l'autre. Si un joueur pense que la réponse de son personnage est « oui », alors il fait un pas en avant. S'il pense que la réponse de son personnage est « non », il reste à sa place. Les joueurs ne peuvent pas parler ou poser de questions avant la fin de la partie.

Variantes

Vous pouvez créer vos propres personnages et affirmations, en les adaptant parfaitement à votre contexte.



Réflexion

À la fin du jeu, chacun reste à sa place et vous leur demandez :
Pourquoi êtes-vous arrivé là ?
Que se passerait-il si votre personnage avait été d'un sexe différent ? Ou âge ? Ou statut ?

Dans votre communauté, quels sont les privilèges des garçons et des hommes ? Et des filles et les femmes ? Quelles sont les restrictions pour les filles et les femmes ? Et pour les garçons et les hommes ?
Comment s'est déroulée la discussion avec le membre de votre famille la semaine dernière (voir le défi WhatsApp) ?

Qu'est-ce que ça fait de voir cette différence entre les filles et les garçons ? Pour vous-même ? Et pour votre sœur, votre mère ou votre petite amie ?
Qu'est-ce que cela signifie pour vous au quotidien ? Si vous pouviez changer une chose, quelle serait-elle ?

Conseils pour le responsable du groupe de jeunes :

Aidez vos participants à faire preuve d'empathie envers les autres.

Document « Personnages de la Marche du pouvoir »

Remarque : Copier ou imprimer (1 ou 2) et préparer des feuilles de papier, avec un caractère par feuille. Une feuille par joueur.

Fille de 14 ans - incapable de marcher

Garçon de 14 ans - sourd / malentendant

Jeune homme de 25 ans - d'une minorité ethnique

Fille de 16 ans au lycée

Garçon de 16 ans au lycée

Jeune fille de 22 ans à l'université

Jeune homme de 22 ans à l'université

Fille de 16 ans travaillant comme femme de ménage

Garçon de 16 ans travaillant dans le bâtiment (maçon)

Jeune fille de 18 ans - sans emploi

Jeune homme de 18 ans - sans emploi

Jeune fille de 22 ans - fermière

Jeune homme de 22 ans - fermier

Jeune fille de 22 ans - enseignante

Jeune homme de 22 ans - propriétaire d'une petite boutique

Femme de 40 ans - directrice d'entreprise

Homme de 40 ans - directeur d'entreprise

Femme de 40 ans - parlementaire

Homme de 40 ans - parlementaire

Jeune fille de 17 ans - mère adolescente

Garçon de 17 ans - père adolescent

Jeune fille de 22 ans - femme au foyer et mère de deux enfants

Garçon de 17 ans - chef de famille

Femme de 60 ans - veuve et grand-mère

Homme de 60 ans - grand-père et leader communautaire

Document « Affirmations de la Marche du pouvoir »

Remarque : Lire à haute voix les affirmations suivantes :

- Je suis libre de toute discrimination
- J'ai le sentiment d'être un membre apprécié de ma communauté.
- Je mange au moins deux repas complets par jour en toute saison.
- Je compte terminer mes études secondaires ou j'ai terminé mes études secondaires.
- Je suis capable d'exprimer mes émotions
- Je peux voter pour qui je veux
- Les gens comme moi peuvent réaliser tout ce qu'ils veulent.
- Je peux décider de voir mes amis ou de me rendre chez des proches sans demander la permission.
- Je suis libre de pratiquer un sport
- Je suis à l'aise pour parler en public et exprimer mes opinions.
- J'ai accès à des produits hygiéniques
- Je me sens vraiment en sécurité à la maison et dans ma communauté
- Je gagne un salaire correct
- Je suis dispensé des tâches ménagères
- J'ai un modèle de confiance à qui je peux parler de sujets sensibles.
- Je suis apprécié pour mes performances sportives
- Je suis libre de toute violence
- Je peux marcher seul dans la rue à la tombée de la nuit et me sentir en sécurité.
- Je serai consulté sur les décisions importantes qui affectent ma vie.
- J'ai accès à de nombreuses informations sur le VIH et les autres maladies sexuellement transmissibles.
- Je prends les décisions concernant les achats importants dans mon foyer.
- J'ai le contrôle des décisions concernant mon corps, y compris le moment d'avoir des enfants et leur nombre.
- J'ai accès aux services de santé
- Si j'étais accusé d'un crime, on me demanderait ma version des faits et on me croirait.
- Je peux obtenir des informations dans la langue que j'utilise.
- J'ai mon mot à dire sur qui j'épouse et quand.
- Je peux utiliser les transports publics le soir en toute sécurité.

Taguer avec des obstacles

Matériel

Préparation Désigner un tagueur et un joueur à taguer.

Le jeu

But du jeu Les joueurs doivent empêcher le tagueur de taguer le joueur choisi pour être tagué.

Règles Le tagueur a deux minutes pour essayer de taguer le joueur désigné. Tous les autres joueurs protègent celui qui doit être tagué en bloquant le chemin du tagueur avec leur corps.
Les joueurs doivent garder leurs mains derrière le dos et ne sont pas autorisés à se tenir l'un l'autre.

Variantes Il sera probablement impossible pour le tagueur de taguer le joueur désigné.
D'autres peuvent essayer également.

Réflexion

Quel effet cela fait-il de pouvoir protéger le joueur ? Qu'est-ce que cela fait au tagueur de ne pas pouvoir taguer ? Quel effet cela fait-il de réussir en coopérant ?
Que pouvez-vous apprendre de ce jeu ?
Comment pouvez-vous être forts ensemble dans la vie quotidienne ?

Conseils pour le responsable du groupe de jeunes

Expliquez que l'un des moyens d'acquérir du pouvoir est le « pouvoir en tant que groupe » et le « pouvoir par l'intermédiaire de partisans ». Non seulement sur le terrain, mais également dans la vie quotidienne. Il peut s'agir d'identifier les amis, les membres de la famille et les membres de la communauté qui peuvent aider les joueurs à atteindre leurs objectifs.

Expliquez les 4 formes de prise de pouvoir pour influencer, accepter ou refuser :

- Gagner du pouvoir par la connaissance. Prendre des décisions éclairées pour façonner sa propre vie.
- Gagner en pouvoir personnel. Avec confiance et conscience de soi et en ayant la capacité d'imaginer, d'espérer et d'agir.
- Gagner en pouvoir avec d'autres personnes en tant que groupe ou en ralliant des partisans à une cause.
- Pouvoir sur les autres. Domination ou contrôle sur les personnes, les ressources et les décisions.

Séance 4A | théâtre

Comme Joe - Chapitre 4 : Le rêve humide

Thèmes : Comprendre les changements physiques

Matériel

- Le livre « Comme Joe »

Durée	Activité	Étapes
5 min.	Introduction	<ol style="list-style-type: none">1. Accueillez tout le monde et demandez-leur de réagir à la dernière séance. Se rappellent-ils de ce qu'ils ont appris ?2. Expliquez le programme de la journée.
50 min.	Présentation de l'histoire	<ol style="list-style-type: none">3. Montrez la bande dessinée et lisez à haute voix le chapitre 4 : <i>Le rêve humide</i>.4. Demandez à une participante de résumer l'histoire.
	Réfléchir à l'histoire	<ol style="list-style-type: none">5. Posez les questions suivantes aux participants :<ul style="list-style-type: none">● L'histoire sur la conversation de Joe avec ses amis est-elle réaliste ? Pourquoi (non) ?● Était-ce une bonne idée que Joe demande conseil à ses amis ? Pourquoi (non) ?● Les réponses que Dennis et John donnent à Joe sont-elles correctes ?● Où aller ou à qui s'adresser pour obtenir des informations précises sur la puberté ?
	Théâtre	<ol style="list-style-type: none">6. Formez des équipes de 4 ou 5 joueurs. Chaque groupe aura 5 minutes pour se préparer - ils peuvent adapter leur histoire à leur réalité.7. Si le temps le permet, demandez à un ou plusieurs groupes de jouer leur pièce et d'y réfléchir.
5 min.	Clôture	<ol style="list-style-type: none">8. Demandez aux participants ce qu'ils ont appris aujourd'hui.9. Résumez et rappelez les messages clés :<ul style="list-style-type: none">● Pour les garçons, la puberté comprend l'initiation d'un orgasme involontaire durant le sommeil (appelé émission nocturne ou rêve humide). C'est un phénomène naturel et normal. Cela n'implique pas de commencer à avoir des rapports sexuels.● Vous n'avez pas à avoir honte de constater que vos draps sont mouillés à votre réveil. Si vous préférez, vous pouvez enlever vous-même les draps pour les laver.● Il est important de veiller à l'hygiène de votre corps et de vos organes génitaux. Lavez votre corps une à deux fois par jour et vos organes génitaux juste après avoir éjaculé.
	Défi WhatsApp	<ol style="list-style-type: none">10. Quelle est la question que vous vous posez sur les changements physiques pendant la période de puberté des garçons ou des filles ? Essayez de trouver la réponse. Par exemple, en demandant à quelqu'un, en demandant à un professionnel, en utilisant l'internet. Assurez-vous que la réponse est digne de confiance ! <p>Ou, si vous travaillez avec des garçons plus jeunes, demandez aux participants d'écrire toutes les questions qu'ils se posent sur les changements physiques et de les déposer anonymement dans une boîte prévue à cet effet.</p>

Conseils pour le responsable du groupe de jeunes :

Vous discuterez des résultats et des faits (supplémentaires) la semaine prochaine. Vous discuterez ensuite de la manière de trouver des informations dignes de confiance.

Fiche descriptive sur les changements physiques

Qu'est-ce que c'est ?

La puberté est une période de la vie située entre l'enfance et l'âge adulte. Les changements physiques commencent à l'âge de 10 à 15 ans et peuvent durer entre deux et cinq ans. Voir tous les changements physiques dans le visuel de la page suivante.

La puberté commence par la libération d'hormones par l'organisme, qui affectent le corps et l'esprit. Chacun vit la puberté à son propre rythme. Les filles connaissent généralement les changements physiques un peu plus tôt. La plupart des changements physiques s'achèvent entre 14 et 16 ans, mais le cerveau ne cesse de se modifier qu'à partir de 25 ans environ !

Pourquoi est-ce important ?

Les jeunes qui connaissent les changements physiques de la puberté l'affrontent avec moins de crainte et traversent cette période avec une meilleure estime d'eux-mêmes. Ils sont également plus susceptibles de prendre soin d'eux-mêmes et d'adopter un comportement sain.

Comment pouvez-vous utiliser cette fiche descriptive pour informer les participants ?

Grâce aux jeux, à la fiche descriptive et aux supports visuels, vous aidez les jeunes à s'informer, afin qu'ils puissent prendre des décisions éclairées concernant leur corps et leurs relations avec les autres.

Tout ce qu'il faut savoir sur les changements physiques

Garçons	Garçons et filles	Filles
<ul style="list-style-type: none"> ● La voix devient plus grave ● Les épaules, la poitrine et les muscles commencent à se développer ● Au début, les mains et les pieds grossissent, avant que le reste ne commence à grandir. ● Les organes génitaux grossissent ● Pilosité faciale ● La plupart des garçons commencent à ressentir une éjaculation involontaire ou un écoulement de liquide par le pénis. 	<p>Changements physiques</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Poils pubiens autour de la zone génitale et sous les aisselles ● Changement de l'odeur corporelle <p>Changements émotionnels</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Changements d'humeur rapides ● Sentiments romantiques ou sexuels ● Sentiment identitaire ● Confusion ● Dépression ● Accès de colère ● Irritabilité ● Anxiété ● Retrait social 	<ul style="list-style-type: none"> ● Croissance des seins ● Élargissement des hanches ● De petites pertes vaginales blanches ou claires peuvent parfois apparaître ● Début de la menstruation

[note for design, pls make up as a visual to show group / + a visual to name all genital body parts + their functions.]

Outre les changements physiques, la puberté peut entraîner toute une série de changements liés à l'activité hormonale, notamment de l'acné (taches sur la peau) et des changements d'humeur ou émotionnels. Tout cela est normal en raison de la maturation du corps, des hormones et du développement sexuel. Dans la vie sociale, les amis deviennent plus importants que les parents et la famille.

Séance 4B | sports et jeu

Objectif : Comprendre les changements physiques

Matériel

<ul style="list-style-type: none"> ○ Le livre « Comme Joe » ○ Du papier et des stylos 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 2-4 ballons souples ○ 6 cônes pour délimiter le terrain ○ 20 bouteilles
---	---

Durée	Activité	Étapes
5 min.	Introduction	<ol style="list-style-type: none"> 1. Accueillez tout le monde et demandez-leur de réagir à la dernière séance. Se rappellent-ils de ce qu'ils ont appris ? 2. Expliquez le programme de la journée.
25 min.	Utiliser le corps	<ol style="list-style-type: none"> 3. Jouez au jeu <i>Bouteille Football</i>. (les instructions sont ci-dessous)
	Réflexion	<ol style="list-style-type: none"> 4. Montrez la fiche descriptive et expliquez-la. 5. Quelles informations ont-ils trouvé en rapport avec la séance de la semaine dernière ? (Ou répondez aux questions déposées dans la boîte) 6. Où pouvez-vous trouver des informations dignes de confiance ? Laissez-les discuter d'abord. Puis donnez un lien vers un bon site ou un prestataire de soins de santé qu'ils peuvent consulter lorsqu'ils souhaitent obtenir plus d'informations.
25 min.	Dessiner les changements physiques	<ol style="list-style-type: none"> 7. Expliquez que la puberté est le moment où le corps passe de l'état d'enfant à celui d'adolescent. Les changements se produisent à un moment et à un rythme différents pour chacun, et c'est normal. 8. Formez des groupes de 4 à 5. 9. Chaque groupe dessine un garçon et note chaque partie du corps qui, selon lui, change pendant la puberté. 10. Pendant que les groupes travaillent, vous les soutenez en répondant aux questions ou en leur donnant des conseils, par exemple qu'ils devraient aussi penser aux changements d'état d'esprit pendant la puberté. 11. Au bout de 15 minutes, demandez aux groupes de présenter leurs dessins. 12. Corrigez ou complétez les informations qui ne sont pas correctes ou qui manquent. Vous pouvez utiliser les informations de la fiche descriptive à cette fin. Expliquez également les changements physiques pour les filles. 13. Demandez aux participants : Comment la puberté peut-elle être liée à l'apparition de sentiments amoureux ? Aidez-les à comprendre que c'est normal pour les garçons comme pour les filles.
5 min.	Clôture	<ol style="list-style-type: none"> 14. Demandez aux participants ce qu'ils ont appris. 15. Résumez et rappelez les messages clés : <ul style="list-style-type: none"> ● Les changements physiques sont nombreux au moment de l'adolescence. Il est normal que cela vous donne parfois un sentiment de vulnérabilité. ● L'expérience de ces changements physiques varie d'un adolescent à l'autre ; ceci est normal. Ne vous inquiétez pas, mais acceptez-le, car vous ne pouvez inverser le cours des choses.
	Défi WhatsApp	<ol style="list-style-type: none"> 16. Gardez la boîte à questions, car de nouvelles questions pourraient surgir et cela permettra de poser toutes les questions.

Bouteille Football

Matériel 3 à 6 ballons souples, 20 bouteilles, 6 cônes pour délimiter le terrain
Préparation Préparez le terrain pour 3 petits matches (voir visuel) et formez 6 équipes.

Le jeu

But du jeu Être la première équipe à faire tomber toutes les bouteilles de l'équipe adverse.

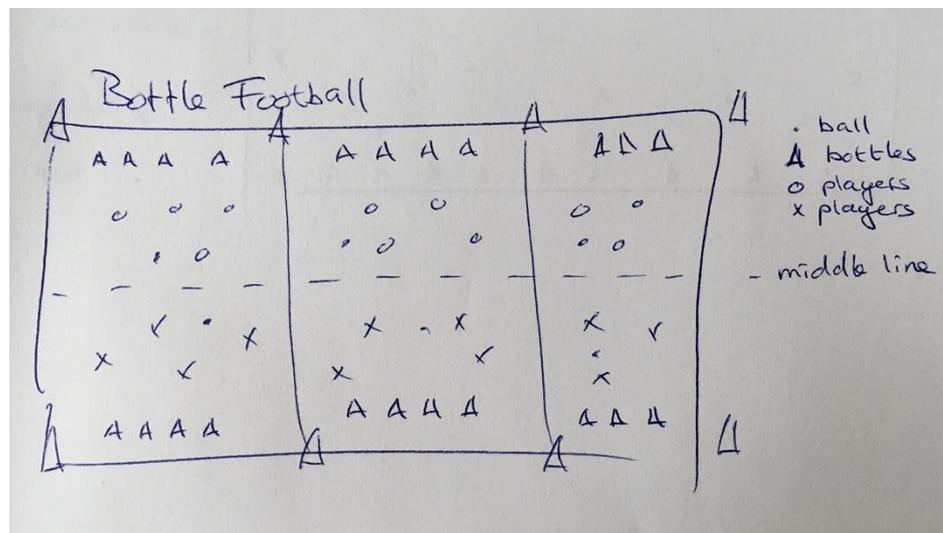
Règles Vous ne pouvez pas franchir la ligne médiane.

Vous ne pouvez utiliser que vos pieds sur le ballon pour essayer de renverser les bouteilles de l'autre équipe.

Variantes Rejouez, mais en faisant jouer des équipes différentes les unes contre les autres.

Nouvelle partie et maintenant vous pouvez seulement utiliser vos mains sur le ballon pour essayer de faire tomber les bouteilles de l'autre équipe.

Nouvelle partie et maintenant vous pouvez remettre une bouteille à l'endroit, si vous réussissez à faire un coup de tête entre deux joueurs de la même équipe.



[for designer]

Réflexion

Quelles parties du corps vous ont aidé dans le jeu ? Comment ?

Ont-elles changé depuis que vous avez grandi ? Comment ?

Quels autres changements apparaissent à la puberté ?

Conseils pour le responsable du groupe de jeunes :

Rendre le jeu plus facile : vous pouvez également traverser la ligne médiane. Rendre le jeu plus difficile : ajoutez plus de ballons. Ou agrandissez ou diminuez le terrain de jeu.

Session 4C | séance alternative

Objectif : Comprendre les changements physiques

Matériel

<ul style="list-style-type: none"> ○ Le livre « Comme Joe » ○ Jeu de cartes Vrai ou Faux (JeuneS3 ; cartes sur le cycle de vie et la connaissance de son corps) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ OU 3 tableaux à feuilles mobiles ○ ET 3 stylos de couleur différente
---	---

Durée	Activité	Étapes
5 min.	Introduction	<ol style="list-style-type: none"> 1. Accueillez tout le monde et demandez-leur de réagir à la dernière séance. Se rappellent-ils de ce qu'ils ont appris ? 2. Expliquez le programme de la journée.
10 min.	Jouer	<ol style="list-style-type: none"> 3. Faites une partie de 10 minutes pour s'échauffer. Par exemple, le jeu de la passe à 10 (voir p. 86)
25 min.	Vrai ou Faux	<ol style="list-style-type: none"> 4. Écrivez le mot « garçons » sur une feuille, « filles » sur une autre et « filles et garçons » sur la troisième. Éparpillez-les sur le terrain ou dans la pièce. 5. Formez trois équipes. Chaque équipe dispose d'un style d'une couleur spécifique. L'équipe ayant le plus de bonnes réponses gagne. 6. Vous lisez les changements physiques pour les garçons, pour les garçons et les filles et pour les filles ; chaque équipe discute brièvement de ce qu'elle pense être la bonne réponse, puis l'un de chaque équipe écrit le changement physique sur la bonne feuille. 7. Si tout le monde est revenu dans son équipe, le stylo est donné à un autre coureur, et vous annoncez un autre changement physique. 8. Tous les changements physiques sont-ils signalés ? Rassemblez les papiers et faites le compte pour savoir quelle équipe a le plus de bonnes réponses. 9. Discutez ensemble des bonnes réponses. <p>Variantes : demandez aux participants de jouer au jeu de cartes en petits groupes, selon les règles du jeu de cartes.</p>
15 min.	Réflexion	<ol style="list-style-type: none"> 10. Discutez de toute question issue du jeu ou de la dernière séance, pendant laquelle ils ont pu déposer leurs questions de manière anonyme. 11. Discutez (de manière amusante) du rasage, de la visite chez le coiffeur et du meilleur look. 12. Discutez des meilleures pratiques d'hygiène, et demandez au groupe de partager quelques conseils (compte tenu de leurs conditions de vie).
5 min.	Clôture	<ol style="list-style-type: none"> 13. Demandez aux participants ce qu'ils ont appris. 14. Résumez et rappelez les messages clés : <ul style="list-style-type: none"> ● Quand vos poils au niveau du pubis commencent à pousser, vous pouvez les raser si cela facilite votre toilette. ● Les changements physiques sont nombreux au moment de l'adolescence. Il est normal que cela vous donne parfois un sentiment de vulnérabilité. ● L'expérience de ces changements physiques varie d'une personne à l'autre ; ceci est normal. Ne vous inquiétez pas, mais acceptez-le, car vous ne pouvez inverser le cours des choses.
	Défi WhatsApp	<ol style="list-style-type: none"> 15. Comment prévenir le VIH ou une autre IST ? Essayez de trouver la réponse. Par exemple, en demandant à quelqu'un, en demandant à un professionnel, en utilisant l'internet. Assurez-vous que la réponse est digne de confiance !

		<p>Ou, si vous travaillez avec des garçons plus jeunes, demandez aux participants d'écrire toutes les questions qu'ils se posent sur les changements physiques et de les déposer anonymement dans une boîte prévue à cet effet.</p>
--	--	---

Fiche descriptive sur la prise de décision concernant l'activité sexuelle

Qu'est-ce que c'est ?

Activité sexuelle L'activité sexuelle peut inclure des caresses, des baisers et des attouchements (des parties intimes). Donc, il ne s'agit pas seulement de rapports sexuels. Un rapport sexuel implique que le pénis de l'homme pénètre dans le vagin de la femme.

Pourquoi est-ce important ?

Les jeunes qui sont informés sur l'activité sexuelle ont tendance à avoir un comportement sexuel plus sain envers eux-mêmes et leur partenaire.

Un comportement sain implique de respecter ce que vous pensez être un toucher agréable et ce qui ne l'est pas. Et de respecter ce que votre partenaire considère comme agréable. Cela peut varier suivant la situation.

Comment pouvez-vous promouvoir une prise de décision saine dans votre groupe ?

Être informé et en discuter est une bonne base pour un comportement sain futur.

Par exemple, discutez des raisons pour lesquelles les gens s'adonnent à une activité sexuelle. Ils peuvent proposer des raisons, et vous pouvez en ajouter à partir de la liste suivante :

- Montrer de l'amour et de l'attention
- Lien émotionnel avec l'autre personne
- Par curiosité (lorsque c'est la première fois, par exemple)
- Pour le plaisir physique
- Donner du plaisir au partenaire
- Améliorer l'estime de soi
- Respecter les vœux de mariage
- Tomber enceinte et avoir un enfant

Outre ces raisons, les gens peuvent également se trouver dans une situation où ils se sentent forcés d'une manière ou d'une autre d'accepter de se livrer à une activité sexuelle. Par exemple :

- Avoir peur de perdre leur partenaire s'ils refusent d'avoir des rapports sexuels
- Pression des pairs
- Pression du partenaire
- Besoin de gains matériels (obtenir quelque chose en échange de l'acceptation de la relation sexuelle)

Fiche descriptive sur la prévention du VIH et des autres IST

Qu'est-ce que c'est ?

VIH Le virus de l'immunodéficience humaine cause le SIDA. Sans traitement, il peut rendre une personne très malade et même causer la mort.

IST Les infections sexuellement transmissibles comprennent la chlamydia, l'hépatite B, l'herpès, la syphilis, la gonorrhée, le papillomavirus humain (ou HPV) et le VIH/sida.

La plupart des IST peuvent se transmettre d'une personne à une autre lors d'une activité sexuelle vaginale, anale ou orale, lors du partage d'aiguilles ou de la transmission de la mère à l'enfant lors de la naissance ou de l'allaitement.

L'herpès est une exception, car il peut être transmis par un baiser ou un contact intime.

Pourquoi est-ce important ?

Pour les adolescents, il est important de connaître le VIH et les IST. Les jeunes sont mieux informés avant d'être sexuellement actifs, afin qu'ils soient capables de se protéger et de protéger leurs partenaires.

Sans traitement, la **chlamydia** peut provoquer la stérilité chez les femmes, l'**hépatite B** peut provoquer une maladie chronique et des lésions du foie, l'**herpès** peut provoquer des cloques ou des démangeaisons ou des brûlures sportives, la **syphilis** provoque des plaies ouvertes indolores autour des organes génitaux, de l'anus ou de la bouche et peut éventuellement endommager le cerveau et le système nerveux, la **gonorrhée** peut provoquer un gonflement autour des testicules chez les hommes et le **HPV** peut provoquer un cancer du col de l'utérus chez les femmes.

Notez que certaines IST, comme le VIH ou le HPV, ne peuvent pas être vues de l'extérieur et que d'autres ne sont pas visibles à leur début, mais elles sont contagieuses.

Comment pouvez-vous promouvoir un espace de sécurité dans votre groupe ?

- Pendant les séances, vous pouvez donner au groupe des informations tirées des fiches descriptives et répondre aux questions individuelles. La recherche montre que le fait d'être informé entraîne un comportement plus sain.
- Insistez sur le fait qu'il y a beaucoup d'informations incorrectes sur Internet et partagées par les gens. Vous pouvez les orienter vers des sources fiables sur Internet et vers des prestataires de soins de santé professionnels dans la communauté.
- Encouragez les jeunes hommes à utiliser un préservatif lorsqu'ils sont sexuellement actifs, car c'est la meilleure protection contre les grossesses non désirées et toutes les IST (sauf l'herpès). Et pour ceux qui s'inquiètent de leur santé sexuelle, encouragez-les à se rendre dans un centre de soins pour un dépistage ou un traitement.

Comment prévenir le VIH et les autres IST

(Page 1 is in English, Page 2 is in Spanish)

July 2020

HIV 101

Without treatment, HIV (human immunodeficiency virus) can make a person very sick and even cause death. Learning the basics about HIV can keep you healthy and prevent transmission.

HIV CAN BE TRANSMITTED BY



Sexual Contact



Sharing Needles to Inject Drugs



Mother to Baby During Pregnancy, Birth, or Breastfeeding

HIV IS NOT TRANSMITTED BY



Air or Water



Saliva, Sweat, Tears, or Closed-Mouth Kissing



Insects or Pets



Sharing Toilets, Food, or Drinks

PROTECT YOURSELF FROM HIV

- Get tested at least once or more often if you are at risk.
- Use condoms the right way every time you have anal or vaginal sex.
- Choose activities with little to no risk like oral sex.
- Don't inject drugs, or if you do, don't share needles, syringes, or other drug injection equipment.



- If you are at risk for HIV, ask your health care provider if pre-exposure prophylaxis (PrEP) is right for you.
- If you think you've been exposed to HIV within the last 3 days, ask a health care provider about post-exposure prophylaxis (PEP) right away. PEP can prevent HIV, but it must be started within 72 hours.
- Get tested and treated for other STDs.



KEEP YOURSELF HEALTHY AND PROTECT OTHERS IF YOU HAVE HIV

- Find HIV care. It can keep you healthy and help reduce the risk of transmitting HIV to others.
- Take your HIV medicine as prescribed.
- Stay in HIV care.



- Tell your sex or injection partners that you have HIV. Use condoms the right way every time you have sex, and talk to your partners about PrEP.
- Get tested and treated for other STDs.

For more information please visit www.cdc.gov/hiv



Le VIH ne peut être guéri, mais la thérapie antirétrovirale peut aider une personne séropositive à vivre plus longtemps.

La chlamydia, la syphilis et la gonorrhée peuvent être traitées par des antibiotiques.

L'hépatite B peut être évitée par la vaccination.

L'herpès ne se guérit pas et revient de temps en temps. Les symptômes peuvent être contrôlés par des médicaments.

Séance 5A | théâtre

Comme Joe - Chapitre 5 : Qu'est-ce que les filles aiment ?

Thèmes : Explorer les relations saines ; Respecter les limites ; et Prévention du VIH et des autres IST

Matériel

- Le livre « Comme Joe »

Durée	Activité	Étapes
5 min.	Introduction	<ol style="list-style-type: none"> 1. Accueillez tout le monde et demandez-leur de réagir à la dernière séance. Se rappellent-ils de ce qu'ils ont appris ? 2. Expliquez le programme de la journée.
50 min.	Présentation de l'histoire	<ol style="list-style-type: none"> 3. Montrez la bande dessinée et lisez à haute voix le chapitre 5 : <i>Qu'est-ce que les filles aiment ?</i> 4. Demandez à un participant de résumer l'histoire.
	Réfléchir à l'histoire	<ol style="list-style-type: none"> 5. Posez les questions suivantes aux participants : <ul style="list-style-type: none"> ● L'histoire sur la conversation de Joe avec ses amis est-elle réaliste ? Pourquoi (non) ? ● Est-ce une bonne idée de regarder des films pornographiques pour obtenir des conseils sur les rapports sexuels et la santé sexuelle ? ● Que pensez-vous des conseils donnés par John et Dennis ? ● Est-il vrai qu'il ne faut pas laisser à une fille la possibilité de dire « non » ? ● Pourquoi une fille dirait « non » si elle est amoureuse ? Essayez de trouver des raisons. ● Discutez de la <i>Fiche descriptive sur la prise de décision concernant l'activité sexuelle</i>.
	Théâtre	<ol style="list-style-type: none"> 6. Formez des équipes de 4 ou 5 joueurs. Chaque groupe aura 5 minutes pour se préparer - ils peuvent adapter leur histoire à leur réalité. 7. Si le temps le permet, demandez à un ou plusieurs groupes de jouer leur pièce et d'y réfléchir.
	Réflexion	<ol style="list-style-type: none"> 8. Discutez de la <i>Fiche descriptive sur Comment prévenir le VIH et les autres IST</i>. 9. Quelles informations ont-ils trouvées sur la prévention du VIH ou des IST ? Sont-elles dignes de confiance ? 10. Où peut-on trouver des informations précises sur les IST, le VIH et le SIDA et sur la prévention des grossesses non désirées ?
5 min.	Clôture	<ol style="list-style-type: none"> 11. Demandez aux participants ce qu'ils ont appris. 12. Résumez et rappelez les messages clés : <ul style="list-style-type: none"> ● Avant de commencer tout type d'activité sexuelle, parlez à votre partenaire et renseignez-vous sur ce qu'elle veut et quand. Il est important que vous sachiez comment prévenir les IST, y compris le VIH, et les grossesses non désirées pour vous et votre partenaire. Vous pouvez obtenir des informations précises à ce sujet sur _____ (ressources spécifiques au contexte). ● Vous ne devez vous engager avec une personne dans une activité sexuelle que lorsque celle-ci est sûre et librement consentie par les deux partenaires. Soyez prêt et ayez des préservatifs à portée de main. Une fille doit toujours avoir la possibilité de dire « non » à tout moment et vous devez respecter cette décision. Plus loin dans l'histoire de Joe, nous en apprenons davantage sur le « consentement éclairé » (chapitre 9) ● Les films pornographiques ne sont pas une bonne source d'information sur la manière de s'adonner à une activité sexuelle. Ils ne montrent pas la réalité. Si vous voulez savoir ce que votre partenaire aime, vous devez le lui demander.

Fiche descriptive sur les soins personnels pour les jeunes hommes

Qu'est-ce que les soins personnels ?

Il existe plusieurs types de soins personnels, notamment :

- Physique : Prendre soin de son corps, manger sainement, dormir suffisamment et faire de l'exercice.
- Social : Passer du temps à s'amuser avec des amis.
- Mental : Prendre le temps de faire les choses que l'on aime.
- Spirituel : Trouver un sens et un but à la vie.
- Émotionnel : Parler de ses problèmes et de ses rêves avec une personne de confiance, gérer ses émotions et/ou apprendre de nouvelles choses.

Voir également le visuel à la page suivante.

Pourquoi est-ce important ?

Lorsque vous prenez soin de vous, vous êtes mieux à même de gérer tous les domaines de votre vie lorsque des défis se présentent. Vous vous sentirez moins souvent accablé, fatigué ou vaincu.

Cela signifie : Prendre soin de soi est une priorité et non un luxe comme on pourrait le penser.

Les garçons et les hommes ne sont généralement pas éduqués à prendre soin d'eux-mêmes. Les jeunes hommes ont tendance à s'engager dans des relations habituées à être prises en charge par les femmes de leur famille. C'est pourquoi ils attendent la même chose de leurs partenaires sans penser qu'ils doivent eux aussi faire preuve de la même attention.

Comment pouvez-vous promouvoir les soins personnels dans votre groupe ?

Il est important de prendre soin de soi et de consacrer du temps à cette tâche. Par exemple, mettez les garçons au défi de prendre le temps de s'occuper d'eux-mêmes au moins deux fois par jour (voir le défi WhatsApp, séance 5B).

Quelques idées de soins personnels :

- Se faire plaisir, par exemple en mangeant quelque chose de bon.
- Passer un bon moment avec des amis
- Apprendre quelque chose de nouveau !
- Écouter sa musique préférée
- Se promener ou courir dans la nature
- Prier ou méditer
- Faire du sport ou jouer
- Se reposer
- Écrire un journal, lire un livre ou faire un spectacle.
- Assister à ces séances en équipe et s'y amuser et apprendre ensemble !

Essayez de trouver un certain équilibre dans tous les domaines des soins personnels. Lorsque vous prenez soin de vous, vous êtes mieux à même de prendre soin des autres et d'être là pour eux.

Comment prendre soin de soi ?



[For designer: We could use this, or own design with similar idea of these 5 types of self-care. Pls change the picture of the boy/man in lotus position to someone who is praying (Muslim&Christian...), preferably something that they have in common, maybe reading Bible\ Koran.]

Séance 5B | sports et jeu

Objectif : Explorer les relations saines ; Respecter les limites ; et Prendre soin de soi

Matériel

○ Le livre « Comme Joe »	○ 12 cônes ou bouteilles ○ Ballon, buts, rubans pour un sport d'équipe au choix
--------------------------	--

Durée	Activité	Étapes
5 min.	Introduction	<ol style="list-style-type: none"> 1. Accueillez tout le monde et demandez-leur de réagir à la dernière séance. Se rappellent-ils de ce qu'ils ont appris ? 2. Expliquez le programme de la journée.
20 min.	Relations saines	<ol style="list-style-type: none"> 3. Jouez au jeu <i>Relations saines</i>. (les instructions sont ci-dessous)
30 min.	Soins personnels	<ol style="list-style-type: none"> 4. Jouez pendant 10 minutes un match d'un sport d'équipe de votre choix ou de celui des participants. 5. Pendant la pause, demandez-leur s'ils se sont observés en train de prendre ou d'éviter des risques, de dépasser leurs limites ou celles des autres ou de les respecter. Peuvent-ils donner des exemples ? Comment cela se voit-il ? 6. Reprenez le match pendant 10 minutes. 7. Réfléchissez aux risques qui sont malsains et à ceux qui sont excitants. Quelles sont les conséquences lorsque vous dépassez vos limites ? Et que se passe-t-il lorsque vous respectez vos limites ?
	Réflexion	<ol style="list-style-type: none"> 8. Montrez et expliquez la <i>Fiche descriptive sur les soins personnels pour les jeunes hommes</i>. 9. Prenez-vous le temps de vous détendre tous les jours ? Comment y parvenez-vous ? Lesquelles sont saines ? Et malsaines ? Connaissez-vous d'autres activités amusantes qui vous permettent de vous détendre et qui sont saines ?
5 min.	Clôture	<ol style="list-style-type: none"> 10. Demandez aux participants ce qu'ils ont appris. 11. Résumez et rappelez les messages clés : <ul style="list-style-type: none"> • Les garçons et les hommes, plus que les filles et les femmes, ont tendance à prendre plus de risques et à moins prendre soin d'eux-mêmes. L'alcool, les drogues, les rapports sexuels non protégés et d'autres comportements à risque peuvent tous entraîner des problèmes de santé. Les soins personnels, c'est prendre soin de son corps et de son esprit en adoptant un comportement sain, comme le sport, et en prenant le temps de faire ce que l'on aime, en compagnie de personnes que l'on aime.
	Défi WhatsApp	<ol style="list-style-type: none"> 12. Pensez à trois activités de soins personnels que vous aimez ou que vous aimeriez essayer. Pratiquez-en une ou deux chaque jour pendant environ 30 minutes.

Jeu des relations saines

Matériel 12 cônes ou bouteilles
Préparation Faites six portes de deux cônes dans une zone indiquée (voir visuel).
Formez des paires. Chaque paire se place autour du terrain, sur la ligne de touche.

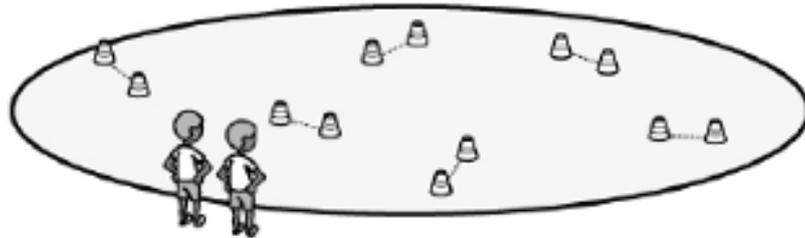
Le jeu

But du jeu La paire qui passe en premier toutes les portes et retourne à son point de départ gagne.

Règles Expliquez qu'après avoir dit : « 1, 2, 3, Go ! », chaque paire doit essayer de franchir toutes les portes aussi vite que possible. Faites une démonstration.

Recommencez, mais avant cela, demandez à une personne par paire de vous rejoindre et partagez avec elles le secret suivant : elles feront tout pour empêcher leur partenaire de franchir toutes les portes. Essayez à nouveau.

Faites une nouvelle partie, où le groupe qui a dû faire obstruction a l'occasion de faire l'expérience de ce que cela fait d'être empêché d'atteindre son objectif (même si le comportement du partenaire ne sera pas une surprise cette fois-ci).



Réflexion

Qu'est-ce que ça fait d'être celui qui ne savait pas que l'autre devait faire obstruction ? Quelles stratégies avez-vous utilisées pour essayer d'atteindre votre objectif ? Lesquelles ont le mieux fonctionné ? Pourquoi ?

Dans la vie quotidienne, vous utilisez probablement des stratégies similaires. Lesquelles sont bonnes à appliquer ? Lesquelles ne le sont pas ? Ou cela peut-il varier suivant la situation ?

De même, dans la vie quotidienne, les personnes avec qui nous sommes en relation peuvent faire obstacle à nos objectifs. Connaissez-vous quelqu'un en particulier ? (Ils peuvent y réfléchir mais n'ont pas besoin de mentionner la personne s'ils ne le souhaitent pas).

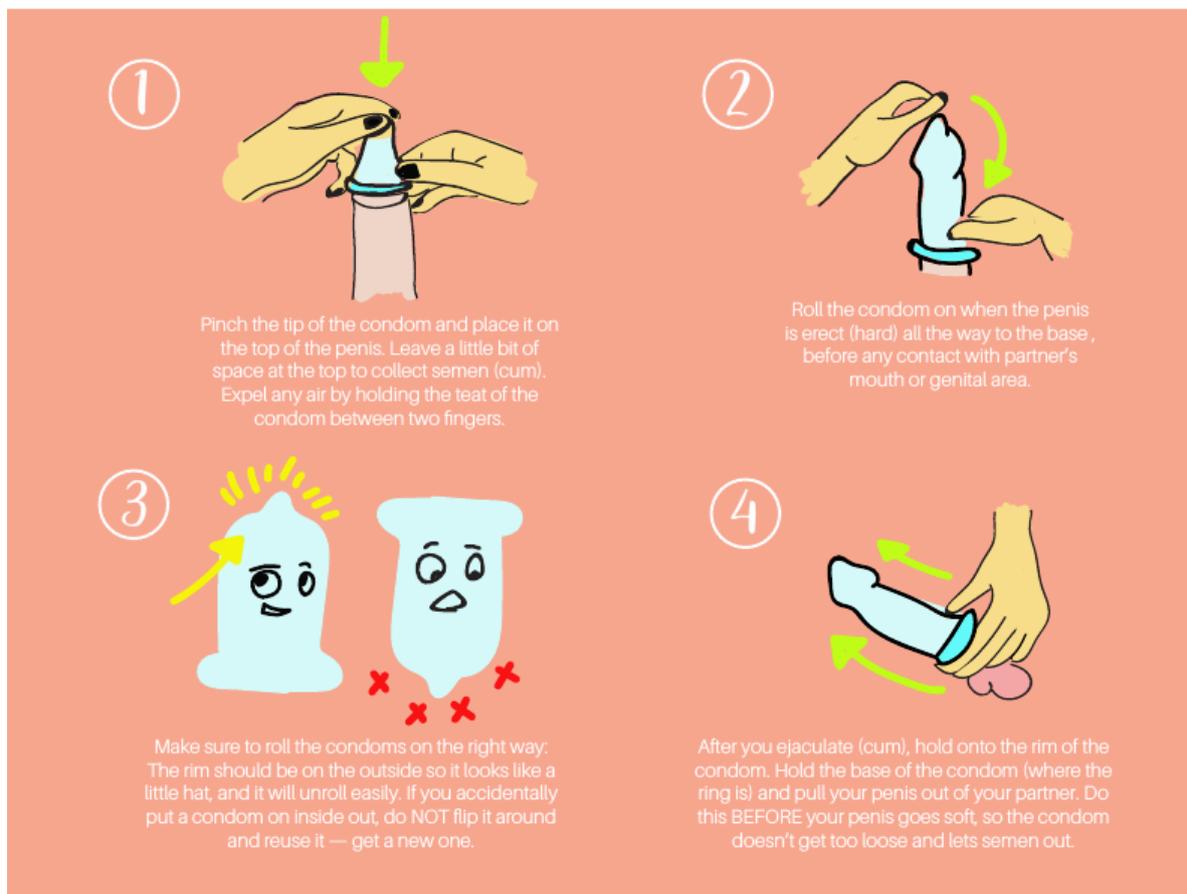
Ou avez-vous fait obstruction à d'autres ?

Peut-on changer ce type de relations ? Doit-on/peut-on s'éloigner d'une telle relation ?

Conseils pour le responsable du groupe de jeunes

Le cas échéant, vous pouvez également aborder la question de savoir pourquoi il n'est pas acceptable de forcer son partenaire à avoir des relations sexuelles. Que signifierait pour votre partenaire un rapport sexuel forcé ? Et qu'est-ce que cela signifie pour vous ?

Comment utiliser un préservatif



Source : [Sila Alici - Key Refugees Project- Condom Use Brochure - UNFPA \(myportfolio.com\)](https://myportfolio.com)

De bonnes raisons d'utiliser un préservatif :

Raisons d'utiliser un préservatif :	Mythes sur l'utilisation du préservatif :
<ul style="list-style-type: none"> • Les préservatifs réduisent le risque de VIH • Les préservatifs protègent contre les autres IST • Les préservatifs aident à prévenir les grossesses non désirées • Les préservatifs sont faciles à utiliser • Les préservatifs sont faciles à obtenir • Les préservatifs sont abordables • Les préservatifs sont sûrs • Les préservatifs féminins peuvent être utilisés en cas d'allergie au latex 	<ul style="list-style-type: none"> • Si une fille veut utiliser un préservatif, cela montre qu'elle est infidèle • Je peux voir de l'extérieur si mon partenaire a une IST, cela se voit aux démangeaisons, aux piqûres ou aux brûlures • Le sexe n'est pas aussi agréable avec un préservatif • Tout ce qui compte pour prévenir les IST, c'est d'adopter une bonne hygiène • Une fille ne peut pas tomber enceinte si c'est la première fois qu'elle a des rapports sexuels. • Les vrais hommes n'utilisent pas de préservatifs

Session 5C | séance alternative

Objectif : Prévention du VIH et des autres IST

Matériel

<ul style="list-style-type: none"> ○ Le livre « Comme Joe » ○ Jeu de cartes Vrai ou Faux (JeuneS3 ; le jeu sur les IST et le VIH/SIDA) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Invitez un prestataire de services de santé local
--	---

Durée	Objet	Étapes
10 min.	Introduction	<ol style="list-style-type: none"> 1. Accueillez tout le monde et demandez-leur de réagir à la dernière séance. Se rappellent-ils de ce qu'ils ont appris ? 2. Demandez-leur s'ils ont fait quelque chose d'amusant et de sain tous les jours ? Quel plaisir ont-ils eu à le faire ? 3. Expliquez le programme de la journée.
30 min.	Vrai ou Faux	<ol style="list-style-type: none"> 4. Attribuez à une partie de la pièce ou du terrain la mention « Vrai » et à une autre la mention « Faux ». 5. Expliquez-leur que vous allez lire des affirmations et qu'ils doivent courir vers « Vrai » ou « Faux » en fonction de ce qu'ils pensent être la réponse. 6. Ensuite, commencez et expliquez vos réponses (au dos des cartes). <p>Variantes : demandez aux participants de jouer au jeu en petits groupes, selon les règles du jeu de cartes.</p>
20 min.	Utilisation du préservatif	<ol style="list-style-type: none"> 7. Invitez un prestataire de santé local (adapté aux jeunes) à expliquer les services qu'il propose et où les trouver. Si possible, saisissez l'occasion de montrer l'utilisation correcte d'un préservatif. <p>Vous pouvez aussi former de petits groupes pour répertorier les services de santé (adaptés aux jeunes) de la communauté. Aidez-les à le faire.</p>
	Réflexion	<ol style="list-style-type: none"> 8. Réfléchissez aux obstacles à l'utilisation du préservatif et discutez des stratégies pour les surmonter. 9. Montrez et expliquez la fiche descriptive.
5 min.	Clôture	<ol style="list-style-type: none"> 10. Demandez aux participants ce qu'ils ont appris. 11. Résumez et rappelez les messages clés : <ul style="list-style-type: none"> ● L'utilisation correcte d'un préservatif est le seul moyen de vous protéger efficacement, vous et votre partenaire, contre les IST, y compris le VIH, et contre les grossesses non désirées.
	Défi WhatsApp	<ol style="list-style-type: none"> 12. Recherchez un endroit où vous pouvez obtenir des préservatifs gratuits ou à petit prix dans votre communauté.

Séance 6A | théâtre

Comme Joe - Chapitre 6 : L'avez-vous déjà fait ?

Thèmes : Façonner la masculinité positive ; Résister à la pression des pairs ; et Communiquer de façon assertive

Matériel

○ Le livre « Comme Joe »	
--------------------------	--

Durée	Activité	Étapes
5 min.	Introduction	<ol style="list-style-type: none"> 1. Accueillez tout le monde et demandez-leur de réagir à la dernière séance. Se rappellent-ils de ce qu'ils ont appris ? 2. Expliquez le programme de la journée.
50 min.	Présentation de l'histoire	<ol style="list-style-type: none"> 3. Montrez la bande dessinée et lisez à haute voix le chapitre 6 : <i>L'avez-vous déjà fait ?</i> 4. Demandez à un participant de résumer l'histoire.
	Réfléchir à l'histoire	<ol style="list-style-type: none"> 5. Posez les questions suivantes aux participants : <ol style="list-style-type: none"> a. L'histoire sur la conversation de Joe avec ses amis est-elle réaliste ? Pourquoi (non) ? b. Joe est-il sincère quand il dit l'avoir fait avec Esther ? c. Pourquoi pensez-vous qu'il ment à ce sujet ? d. Qu'aurait pu dire Joe au lieu de mentir ?
	Théâtre	<ol style="list-style-type: none"> 6. Formez des équipes de 4 ou 5 joueurs. Chaque équipe aura 5 minutes pour se préparer - ils peuvent adapter leur histoire à leur réalité. 7. Si le temps le permet, demandez à un ou plusieurs groupes de jouer leur pièce et d'y réfléchir.
	Réflexion	<ol style="list-style-type: none"> 8. La semaine dernière, vous deviez rechercher un endroit où l'on trouve des préservatifs. Quels sont vos résultats ? Fournissez plus d'informations si nécessaire.
5 min.	Clôture	<ol style="list-style-type: none"> 9. Demandez aux participants ce qu'ils ont appris. 10. Résumez et rappelez les messages clés : <ul style="list-style-type: none"> • Vous ne devez commencer à avoir des rapports sexuels que lorsque vous et votre partenaire vous sentez prêts et non parce que vous vous sentez contraints par vos amis ou quelqu'un d'autre. • Il existe de nombreuses façons d'avoir une relation avec une personne que vous aimez, sans avoir de rapports sexuels. En fait, quand on est jeune, il peut être bon d'attendre avant de franchir ce pas et de faire d'autres choses amusantes ensemble. • N'ayez pas peur d'exprimer vos propres idées et opinions de manière affirmée devant vos pairs. Tout le monde est différent et c'est normal. C'est votre vie, votre avenir.
	Défi WhatsApp	<ol style="list-style-type: none"> 11. Pensez à 3 choses amusantes à faire avec votre petite amie (potentielle) ? Si vous avez une petite amie, demandez-lui ! Ou demandez à la petite amie de votre frère, par exemple.

Fiche descriptive sur les moyens de s'affirmer

Expliquez que chacun a ses forces et fragilités, et que les deux sont des moyens puissants. En fonction de la situation, vous pouvez choisir lequel utiliser.

Cependant, un excès de force nous transforme en « dynamite » (agressif, ne pensant pas aux autres), et un excès de fragilité nous transforme en « vapeur » (passif, silencieux, petit, évitant la confrontation) :

Dynamite (ou lion)	Force	Fragilité	Vapeur (ou souris)
Hors de contrôle	Fort et calme	Fort et calme	Hors de contrôle
Agressif	Je sais ce que je veux	Je sais ce que je veux	Passif
Crier, hurler, frapper, jeter	Les muscles sont contractés	Les muscles sont relâchés	Partir, éviter la confrontation
	Je prends l'initiative	Nous prenons l'initiative	Avoir peur, être silencieux, petit, pleurer
Je viole les droits et les sentiments d'autrui	Je me concentre sur ce que je veux	Je me concentre sur ce que nous voulons	Mes droits et mes sentiments peuvent facilement être violés par les autres
	C'est ma décision	C'est notre décision	

Séance 6B | sport et jeu

Objectif : Communiquer de façon assertive

Matériel

○ Le livre « Comme Joe »	Selon le choix du sport d'équipe : <ul style="list-style-type: none"> ○ 1 ou 2 ballons ○ Cônes pour les buts et le terrain ○ Rubans pour les équipes
--------------------------	---

Durée	Activité	Étapes
5 min.	Introduction	<ol style="list-style-type: none"> 1. Accueillez tout le monde et demandez-leur quelles sont les choses amusantes à faire avec sa petite amie. 2. Expliquez le programme de la journée.
20 min.	Essayer différentes façons de s'affirmer	<ol style="list-style-type: none"> 3. Jouez au jeu des <i>Forces et fragilités</i>. (les instructions sont ci-dessous)
30 min.	Communication assertive	<ol style="list-style-type: none"> 4. Choisissez un sport d'équipe à pratiquer, préparez le terrain et constituez les équipes. 5. Avant le début du match, réunissez-vous et présentez la compétence de vie « communication assertive ». Expliquez que cela signifie dire ce que vous voulez d'une manière claire, sans menacer ou rabaisser l'autre personne. Discutez en équipe de la manière dont cela se manifesterait sur le terrain. Aujourd'hui, nous allons observer la « communication assertive » dans notre jeu. 6. Jouez un match de 20 minutes. 7. Vous pouvez choisir de mener une réflexion uniquement à la fin du jeu, ou également pendant le jeu. Si vous voyez un excellent exemple de communication assertive, ou un excellent exemple sur la façon de ne pas le faire, arrêtez le jeu et réfléchissez à ce qui vient de se passer. Inspirez-vous des questions ci-dessous. Puis, poursuivez le jeu. N'arrêtez la partie qu'une ou deux fois pour que le jeu reste amusant ! 8. Menez une réflexion à la fin du match en posant les questions suivantes : <ul style="list-style-type: none"> • Avez-vous observé de bons exemples de communication assertive ? De mauvais exemples ? • Quels sont les meilleurs moyens de dire clairement ce que vous voulez sur le terrain ? Et dans la vie quotidienne ? • Si vous pouviez améliorer une chose dans votre façon de communiquer, que voulez-vous mettre en pratique sur le terrain ? Et dans la vie quotidienne ?
5 min.	Clôture	<ol style="list-style-type: none"> 9. Demandez aux participants ce qu'ils ont appris. 12. Résumez et rappelez les messages clés : <ul style="list-style-type: none"> • N'ayez pas peur d'exprimer vos propres idées et opinions de manière affirmée devant vos pairs. Tout le monde est différent et c'est normal. C'est votre vie, votre avenir.
	Défi WhatsApp	<ol style="list-style-type: none"> 10. Aujourd'hui et demain, mettez en pratique vos forces ou fragilités selon ce qui convient le mieux à une situation donnée. La prochaine fois, nous discuterons de vos expériences.

Conseils pour le responsable du groupe de jeunes :

Vous pouvez toujours les former à la communication assertive au cours des séances suivantes : faites-leur un compliment lorsqu'ils s'en sortent bien et donnez-leur des conseils pour s'améliorer s'ils en ont besoin. Donnez-leur la possibilité de s'exercer, d'échouer et d'apprendre.

Jeux des forces et fragilités (2)

But du jeu	S'exercer aux différents moyens de s'affirmer : comportement rigide ou souple.
Matériel	Un terrain bien délimité (signalé par des cônes, par exemple)
Préparation	Réalisez un terrain carré.

Le jeu

Règles

Commencez par expliquer la différence entre comportement rigide ou souple :

Force	Fragilité
Fort et calme	Fort et calme
Je sais ce que je veux	Je sais ce que je veux
Les muscles sont contractés	Les muscles sont relâchés
Je prends l'initiative	Nous prenons l'initiative
Je me concentre sur ce que je veux	Je me concentre sur ce que nous voulons
C'est ma décision	C'est notre décision

- 1) Demandez à quelqu'un de montrer comment marcher de manière « souple » (calme et détendu, en regardant les autres et en vous déplaçant autour d'eux). Tout le monde fait de même. Ils traversent tous le terrain en marchant de manière « souple », pendant une minute ou deux.
- 2) Puis, demandez à quelqu'un de montrer comment marcher de manière « rigide » (calme et détendu, en prenant l'initiative, centré sur ce qu'il veut). Tout le monde fait de même. Ils traversent tous le terrain en marchant de manière « rigide », pendant quelques minutes.
- 3) Puis ils traversent à nouveau le terrain, mais en adoptant la manière qui les caractérise la majeure partie du temps.
- 4) Ensuite, ils peuvent également s'exercer au comportement « dynamite » et « vapeur », de manière ludique et en toute sécurité.

Réflexion

- Qu'est-ce que ça fait de se comporter de manière souple ? Qu'est-ce que ça fait de se comporter de manière rigide ? Qu'est-ce que ça fait de pouvoir choisir son comportement ?
- Quelles sont les bonnes situations dans la vie quotidienne d'être souple ? Quelles sont les bonnes situations dans la vie quotidienne d'être rigide ?

Fiche descriptive sur Résister à la pression des pairs

Qu'est-ce que c'est ?

La pression des pairs est la forte influence d'un groupe, par exemple de jeunes, sur les membres du groupe pour qu'ils se comportent comme les autres. Vous pouvez vous retrouver à faire des choses qui vous mettent mal à l'aise ou qui ne sont pas sûres, juste parce que vos amis le font.

Pourquoi est-ce important ?

Pensez-y : Que vous dit votre cœur ? Ne vous laissez pas convaincre par des affirmations irrationnelles telles que « tout le monde le fait » ou « tu es une poule mouillée ».

Décidez de la stratégie que vous choisissez pour dire non. Parfois, cela signifie aller dans un endroit sûr avant de refuser.

Comment promouvoir les moyens de résister à la pression des pairs dans votre groupe ?

Pour résister à la pression des pairs, il est utile de s'accorder un temps de réflexion :

- Est-ce que je le sens bien ?
- Quelles pourraient être les conséquences ?

Vous trouverez plus d'informations sur l'accompagnement à la prise d'un temps de réflexion, aux pages 54-55.

Session 6C | séance alternative

Objectif : Façonner la masculinité positive ; et Résister à la pression des pairs

Matériel :

<ul style="list-style-type: none"> ○ Le livre « Comme Joe » ○ Vieux magazines/journaux et colle ○ Papiers, feutres et stylos 	<ul style="list-style-type: none"> ○ OU un/des modèles masculins de la communauté
---	--

Durée	Activité	Étapes
5 min.	Introduction	<ol style="list-style-type: none"> 1. Accueillez tout le monde et demandez-leur s'ils se sont exercés à être rigides ou souples selon la situation. Peuvent-ils faire part de leurs expériences ? Encouragez-les tous à continuer à s'exercer ! 2. Expliquez le programme de la journée.
40 min.	La virilité	<ol style="list-style-type: none"> 3. Dites que vous allez aborder le sujet de la virilité et demandez-leur ce que cela signifie pour eux. Par exemple, gagner le respect, apporter un soutien à sa famille, à ses pairs et à la communauté. 4. Demandez-leur s'ils connaissent des hommes comme ça ? Existe-t-il d'autres types d'hommes ? 5. Formez des petits groupes et demandez-leur de penser à trois modèles masculins (un vieux magazine ou journal peut les aider) et de découper leurs photos / les dessiner. Assurez-vous que le dessin montre ce qui fait de cet homme leur modèle ! 6. Formez un cercle avec tous les participants. Chaque groupe présente brièvement ses modèles et la raison de ses choix. <p>Variante : Si vous avez un vrai modèle dans le groupe - au lieu des étapes 5 et 6 - vous pouvez lui demander de discuter des points qui correspondent ou non à ce que les garçons pensent être un homme. Demandez également au modèle de présenter son histoire, de l'enfance à l'âge adulte, les obstacles qu'il a rencontrés et surmontés, les choses qu'il apprécie. Et invitez les garçons à lui poser des questions.</p>
	Réflexion	<ol style="list-style-type: none"> 7. Quelles sont les qualités que vous appréciez chez un homme ? Et ce que vous détestez ? Faut-il avoir des rapports sexuels pour être un homme ? 8. Quelles qualités sont importantes dans votre communauté ? 9. Quel genre d'homme voulez-vous devenir ?
10 min.	Pression des pairs	<ol style="list-style-type: none"> 10. Jouez au jeu des <i>Numéros correspondants</i>. (les instructions sont ci-dessous) 11. Expliquez que faire des choses à cause de la pression des pairs peut entraver votre objectif de vie. 12. Se souviennent-ils de leur objectif de vie de la séance 2A ? A-t-il changé depuis ?
5 min.	Clôture	<ol style="list-style-type: none"> 13. Demandez aux participants ce qu'ils ont appris. 14. Résumez et rappelez les messages clés : <ul style="list-style-type: none"> ● N'ayez pas peur d'exprimer vos propres idées et opinions de manière affirmée devant vos pairs. Tout le monde est différent et c'est normal. C'est votre vie, votre avenir. ● Le fait de connaître vos objectifs de vie et de progresser à petits pas dans ce sens vous aide à résister à la pression des pairs. ● Vous ne devez commencer à avoir des rapports sexuels que lorsque vous et votre partenaire vous sentez prêts et non parce que vous vous sentez contraints par vos amis ou quelqu'un d'autre. Il existe de nombreuses façons d'avoir une relation avec une personne que vous aimez, sans avoir de rapports sexuels. En fait, quand on est jeune, il peut être bon d'attendre avant de franchir ce pas et de faire d'autres choses amusantes ensemble.

	Défi WhatsApp	15. Quel est votre objectif de vie ? Il peut avoir changé depuis la séance 2A. Partagez votre objectif avec une personne que vous appréciez cette semaine.
--	----------------------	--

Numéros correspondants

Matériel
Préparation

Le jeu

But du jeu
Règles

Choisir un numéro et trouver la ou les personnes qui ont choisi le même numéro.
Penser à un numéro (choisir entre 1 ou 2). Ne pas le dire à voix haute. Former des groupes de 4 avec ceux qui ont choisi le même numéro.

Variantes

Penser à un numéro (choisir entre 1 à 8). Ne pas le dire à voix haute. Se mettre par deux avec quelqu'un qui a choisi le même numéro.

Penser à un numéro (choisir entre 1 à 20). Ne pas le dire à voix haute. Se mettre par deux avec quelqu'un qui a choisi le même numéro.

Réflexion

Qu'est-ce que ça fait d'être laissé seul ?
Vous n'avez pas besoin de le dire à haute voix : mais avez-vous changé votre numéro pour pouvoir faire partie d'un groupe ou d'une paire ?
Ne serait-ce pas faire preuve de plus de force que de s'en tenir à son idée ou à ses souhaits ?

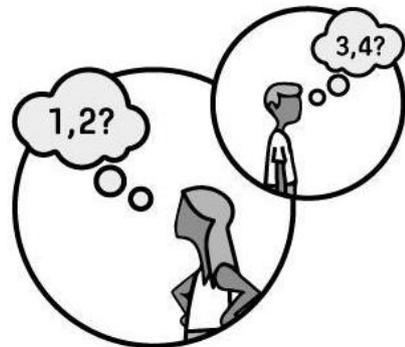
Expliquez ce qu'est la pression des pairs.

Dans quelles situations de la vie quotidienne changez-vous d'avis à cause de ce que vos amis disent ou font ?

Pouvez-vous vous en tenir à votre opinion ou à votre plan dans une telle situation ?

Que feriez-vous pour être en mesure de respecter votre plan dans la vie quotidienne ?

Comment faire le bon choix ?



Fiche descriptive sur les types de violence

Qu'est-ce que c'est ?

La violence est un instrument d'oppression utilisé pour réclamer et renforcer le pouvoir et le contrôle. Il existe différentes formes de violence, notamment :

- **La violence physique** : en utilisant la force physique pour frapper, gifler ou pousser, par exemple.
- **La violence émotionnelle** est souvent le type de violence le plus difficile à identifier, il peut s'agir d'humiliation, de menaces, d'insultes, de pressions, de contrôle des décisions et des activités ou de possessivité et de jalousie excessives.
- **La violence sexuelle** : en poussant ou en forçant quelqu'un à accomplir des actes sexuels (du baiser au sexe) contre sa volonté. Ou en faisant des commentaires sexuels qui font que quelqu'un se sent humilié ou mal à l'aise. Ou en ayant des rapports sexuels avec une personne incapable de donner son consentement (par exemple, lorsqu'une personne ne réagit pas après avoir pris de l'alcool ou des drogues).

La **violence à caractère sexuel** (VCS) peut impliquer tous les types de violence, comme la violence physique, émotionnelle ou sexuelle. La différence est qu'il s'agit d'une forme de violence qui résulte, renforce ou contribue aux déséquilibres de pouvoir causés par l'inégalité de genre.

Bien que la VCS touche principalement les femmes, elle coexiste avec la violence masculine à l'encontre d'autres hommes comme moyen de démontrer sa « virilité » et son « pouvoir ».

Pourquoi est-ce important ?

La violence a de graves conséquences sur la vie des personnes, a un coût social très élevé et laisse des cicatrices psychologiques, physiques et sociales, pour les femmes, les enfants et les hommes touchés.

Les garçons et les filles grandissent en apprenant qu'il est normal pour les hommes d'exprimer leur colère et d'autres émotions telles que la douleur, la frustration, la peur et la perte de pouvoir en blessant les autres. Les garçons apprennent à l'exercer, et les filles apprennent à accepter cela comme faisant partie de ce que signifie être une femme.

Il est clair que tous les hommes n'agissent pas de manière violente. Il s'agit d'un problème auquel nous sommes confrontés en tant que société, nous grandissons tous en entendant ou en subissant une forme de violence sexiste. Si l'on examine les faits et chiffres relatifs à la violence domestique ou au harcèlement sexuel, force est de constater qu'il s'agit d'un problème de société.

En conclusion, comme la violence est apprise dans les processus de socialisation, cela signifie que les hommes ne sont pas violents par nature. Ils peuvent également désapprendre les comportements violents et adopter des comportements non violents.

Comment promouvoir les comportements non violents ?

- Tout d'abord, les informations et les discussions entre garçons au cours des séances peuvent déclencher une prise de conscience de la violence à l'égard des filles et des femmes, ou des garçons et des hommes qui ne respectent pas les normes de genre masculines, et des conséquences que cette violence peut avoir.
- Deuxièmement, la séance 7B en particulier aidera les garçons à reconnaître ce qu'ils ressentent et à prendre des décisions positives sur cette base.
- La séance peut être un lieu sûr pour partager des témoignages. Il est également important qu'ils sachent vers qui se tourner dans leur communauté en tant que survivant de la violence, ou lorsqu'ils aident quelqu'un d'autre.
- Enfin, les garçons peuvent rejeter activement la violence, en eux-mêmes et chez les autres, et promouvoir un comportement non violent dans leur environnement.

Séance 7A | théâtre

Comme Joe - Chapitre 7 : Encore une mauvaise récolte

Thèmes : Comprendre la violence et la CVS ; Gérer les émotions ; et Résolution de problèmes

Matériel :

- Le livre « Comme Joe »

Durée	Activité	Étapes
5 min.	Introduction	<ol style="list-style-type: none"> 1. Accueillez tout le monde. 2. Demandez-leur comment ils gèrent les réponses lorsqu'ils partagent leur objectif de vie. 3. Expliquez le programme de la journée.
50 min.	Présentation de l'histoire	<ol style="list-style-type: none"> 4. Montrez la bande dessinée et lisez à haute voix le chapitre 7 : <i>Encore une mauvaise récolte</i>. 5. Demandez à un participant de résumer l'histoire.
	Réfléchir à l'histoire	<ol style="list-style-type: none"> 6. Posez les questions suivantes aux participants : <ul style="list-style-type: none"> ● L'histoire sur ce qui se passe chez Joe est-elle réaliste ? ● Que pensez-vous du comportement du père ? ● Que pensez-vous du comportement de la mère ? ● Un mari peut-il gifler sa femme ? Pourquoi (non) ? ● Quelle serait l'alternative pour le père de Joe au lieu de battre sa femme ?
	Théâtre	<ol style="list-style-type: none"> 7. Formez des équipes de 4 ou 5 joueurs. Chaque groupe aura 5 minutes pour se préparer - ils peuvent adapter leur histoire à leur réalité. 8. Si le temps le permet, demandez à un ou plusieurs groupes de jouer leur pièce. Et d'y réfléchir.
	Réflexion	<ol style="list-style-type: none"> 9. Montrez la fiche descriptive et expliquez-la.
5 min.	Clôture	<ol style="list-style-type: none"> 10. Demandez aux participants ce qu'ils ont appris aujourd'hui. 11. Résumez et rappelez les messages clés : <ul style="list-style-type: none"> ● Les filles et les garçons, les femmes et les hommes doivent être protégés de la même façon contre toute forme de violence et d'abus et tout au long de leur vie. C'est votre droit de ne pas être discriminé(e) simplement parce que vous êtes une femme ou un homme. ● La première étape pour prévenir et réagir à la violence dans notre communauté et chez nous est d'identifier les différents types de violence. Il existe différentes formes de violence et certaines personnes sont plus vulnérables à la violence que d'autres. ● Quand les gens pensent qu'il est normal d'employer la violence pour régler des problèmes, alors elle se produit plus souvent et davantage de personnes sont blessées. Même ceux qui en sont seulement témoins prennent peur et sont plus stressés. ● Il est important de reconnaître les dommages et les conséquences négatives liés à la violence et de travailler ensemble à l'éradication de la violence dans notre communauté.
	Défi WhatsApp	<ol style="list-style-type: none"> 12. Parlez de la violence à caractère sexuel à un membre féminin de votre famille ou de vos amis. Est-ce un sujet qui est souvent abordé ? Est-ce un sujet ouvert ou proscrit ? Où un survivant de violence peut-il se rendre ?

Conseils pour le responsable du groupe de jeunes :

- Demandez-leur de réfléchir à leurs sentiments après les activités de la séance et de s'exprimer. C'est en forgeant qu'on devient forgeron !

- Discutez des comportements observés lors des activités. Se sent-on bien à ce sujet ? Comment faire différemment ? Quelles relations veulent-ils dans le groupe ? Comment les instaurer ?
- Renforcez les sentiments d'empathie et d'appartenance au sein du groupe, par des activités ludiques et de cohésion d'équipe.

Fiche descriptive sur Gérer les émotions

Qu'est-ce que c'est ?

Lorsque nous sommes confrontés à une situation stressante, il existe trois façons typiques de l'affronter :

- Adaptation axée sur le problème : on cherche activement des moyens de résoudre le problème.
- Adaptation axée sur les émotions : on cherche activement des moyens de se détendre et de faire une pause.
- L'évitement : on essaie de ne pas penser au problème ou à sa solution.

Pourquoi est-ce important ?

De nombreuses personnes essaient d'éviter de se sentir triste, en colère ou effrayé. Cependant, il est utile d'affronter ses émotions de front. Par exemple, le fait de se sentir triste après la mort d'un être cher peut contribuer à lui rendre hommage. Ces sentiments nous aident en fait à faire face aux situations stressantes de manière saine et nous permettent de trouver des solutions adaptées.

Le fait de nier ses sentiments et de ne pas agir en fonction de ce que l'on ressent peut, à terme, provoquer des débordements émotionnels inattendus, des problèmes mentaux ou des pratiques malsaines, comme l'abus d'alcool ou de drogues, la sous-alimentation ou la suralimentation, l'oisiveté ou le sommeil excessif, le fait de se défouler sur les autres* ou d'éviter de faire face à un problème qui rend la vie normale ou la réalisation des objectifs de vie plus difficile.

* Des études ont montré à maintes reprises que le fait de s'épancher sur la situation ou sur les sentiments que l'on éprouve a plus de chances de laisser la douleur s'installer. Cela dit, il est parfois utile de parler à des amis ou à des personnes qui peuvent aider à résoudre un problème !

Comment pouvez-vous promouvoir la gestion des émotions dans votre groupe ?

Souvent, on apprend aux garçons à ne pas montrer leurs émotions. Il peut donc être difficile de savoir comment identifier ses sentiments ou en parler ouvertement, ou même de ressentir de l'empathie envers les autres. Heureusement, il n'est jamais trop tard pour apprendre !

Lorsqu'un participant se trouve dans une situation stressante, vous pouvez le conseiller comme suit :

1. Prendre un temps de réflexion
Parfois, il est tentant de crier ou de se battre parce que cela soulage rapidement la colère, mais cela peut créer de plus gros problèmes par la suite.
Le temps de réflexion permet de découvrir ce que votre corps vous dit sur ce que vous ressentez. Par exemple, vos muscles sont-ils relâchés ou contractés ; où ressentez-vous une tension : dans vos épaules, votre ventre ou ailleurs ?
Essayez ensuite de vous reconcentrer pour vous sentir calme, fort et détendu, comme vous l'apprendrez dans les jeux des forces et fragilités (voir page 58).
2. Décider de sa réaction face à la situation
Maintenant que vous savez ce que vous ressentez - et que vous vous sentez calme et fort - vous êtes mieux armé pour prendre une décision sur la manière d'agir. Réfléchissez au résultat auquel vous souhaitez aboutir.
3. Choisir son comportement
 - Êtes-vous capable d'agir sur le problème ? Alors, essayez de résoudre le problème en adoptant un comportement rigide (mener la solution) ou souple (parvenir conjointement à une solution).
 - Êtes-vous incapable d'agir sur le problème ? Alors, le fait de gérer vos émotions peut vous aider à surmonter le stress. Vous pouvez prendre le temps de ressentir l'émotion et de la

sentir disparaître (comme cela se produit toujours) ou faire quelque chose de relaxant ou de distrayant. (Tant que l'apaisement ne devient pas de l'évitement).

4. Réfléchir à la conséquence de ses actes Le résultat vous satisfait-il ? Pouvez-vous essayer une stratégie différente la prochaine fois ?

En général, il est bon de prendre soin de soi en consacrant chaque jour un peu de temps à réfléchir consciemment à ce que l'on ressent. Vous sentez-vous aussi physiquement heureux ?

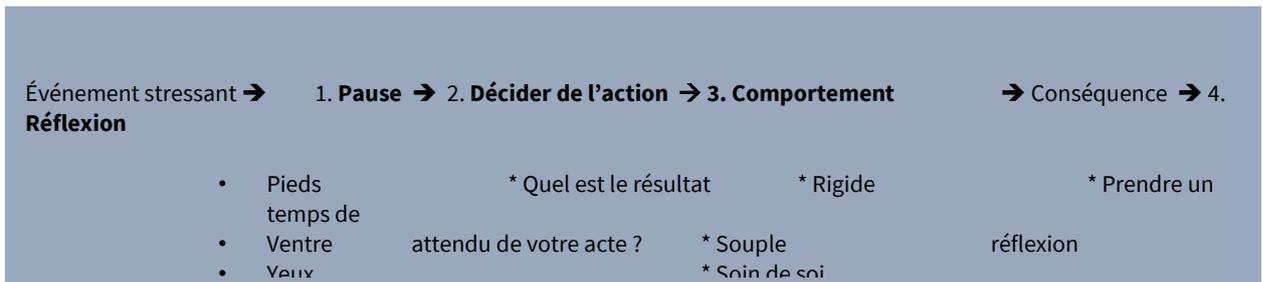
Gérer les émotions

Les 4 émotions fondamentales

Il existe quatre émotions fondamentales. Ce sont : La joie, la tristesse, la colère et la peur.



Gérer les émotions



[For designer; pls create a one-page design for youth group leader to show the group on how to deal with emotions]

Fiche descriptive sur Gérer les traumatismes

Qu'est-ce que c'est ?

Lorsqu'on vit une crise ou un événement traumatique, on a tendance à.. :

- Se battre, même en sachant que c'est sans espoir
- Se figer, on est incapable de bouger
- Fuir, se sauver, essayer de s'échapper

Lorsqu'un événement traumatique vient de se produire, on peut être en état de choc et incapable de réfléchir. Parmi les symptômes aigus normaux, citons les tremblements incontrôlables, l'inconfort physique, les pleurs, la colère, la mauvaise humeur, les douleurs cardiaques, l'agitation, la somnolence, les cauchemars, l'irritabilité, l'anxiété, les sentiments de culpabilité ou de honte, la confusion, l'engourdissement émotionnel, le repli sur soi ou le mutisme, ou la désorientation.

Ces réactions sont instinctives, hors de notre contrôle. Les réactions instinctives sont des réponses normales à des événements anormaux. Ces symptômes se dissipent en quelques semaines.

Pourquoi est-ce important ?

Certains jeunes présentent des symptômes graves pendant plus d'un mois. Si ces symptômes les limitent dans leur vie quotidienne à la maison, à l'école ou au travail, ils peuvent souffrir du syndrome de stress post-traumatique (SSPT). Ils peuvent souffrir de flashbacks réguliers ou d'évitement (de certains lieux, de certaines routines, etc.), ou d'agitation et d'agressivité (« acting out ») ou fonctionner à un niveau beaucoup plus bas qu'avant le traumatisme.

Les conséquences peuvent être un comportement intolérable pour leur environnement, l'abus de substances, l'isolement, la perte de relations, l'abandon de l'école, la perte de travail, la perte d'initiative et d'activité, la dépression, les pensées suicidaires.

Comment pouvez-vous aider une personne qui subit un traumatisme ?

- Traumatisme aigu
Parlez au jeune homme. Laissez-le essayer de traduire ses sentiments en mots. Soit en vous parlant, soit en écrivant ses sentiments dans un journal intime. Expliquez-lui qu'il est normal de réagir ainsi après un événement anormal dans sa vie. Encouragez le jeune homme à faire de l'exercice tous les jours.
- Post-traumatisme
Parlez au jeune homme. S'il évite tout contact, rendez-lui visite chez lui. Convincez-le (ainsi que ses parents ou les personnes qui s'occupent de lui) qu'il doit consulter un professionnel, soit à l'hôpital, soit dans un centre de conseil. Il ne doit pas souffrir plus longtemps que nécessaire, et il a besoin de retrouver la santé et de développer le plein potentiel de sa personnalité.
- Si possible, attribuez-lui un mentor et discutez avec lui des mesures à prendre pour prévenir l'abus de substances.

Séance 7B | sport et jeu

Objectif : Gérer les émotions ; et Résolution de problèmes

Matériel :

○ Le livre « Comme Joe »	Selon le choix du sport d'équipe : <ul style="list-style-type: none"> ○ 1 ou 2 ballons ○ Cônes pour les buts et le terrain ○ Rubans pour les équipes
--------------------------	---

Durée	Activité	Étapes
5 min.	Introduction	<ol style="list-style-type: none"> 1. Accueillez tout le monde et demandez-leur ce qu'ils ont retenu des conversations sur la VCS de la semaine dernière. 2. Expliquez le programme de la journée.
15 min.	Résolution de problèmes	<ol style="list-style-type: none"> 3. Jouez au jeu des <i>Forces et fragilités</i> (3). (Les règles du jeu se trouvent ci-dessous)
30 min.	Être non-violent	<ol style="list-style-type: none"> 4. Choisissez un sport d'équipe à pratiquer, préparez le terrain et constituez les équipes. 5. Avant le début du match, réunissez-vous et présentez la compétence de vie « être non-violent ». Discutez en équipe de ce que pourrait être la violence pendant le match et autour du terrain. 6. Puis jouez une partie. Une règle supplémentaire aujourd'hui : nous arrêtons le jeu chaque fois qu'il se passe quelque chose qui vient d'être mentionné comme « violent » ou qui est manifestement violent. Parce que ce n'est pas amusant d'arrêter le jeu tout le temps, d'une certaine manière, vous encouragez les comportements non violents et l'encadrement par les pairs, afin qu'ils puissent continuer à jouer. Tout le monde peut prendre un temps de réflexion pendant le jeu. Attribuez un espace pour le temps de réflexion sur lequel vous êtes tous d'accord. 7. Réfléchissez à la situation de violence, en posant les questions suivantes : <ul style="list-style-type: none"> ● Quelle action violente avez-vous observée ? ● Quel comportement alternatif pourrions-nous choisir ? Comment les autres peuvent-ils soutenir un comportement non violent ? ● Comment pouvons-nous l'appliquer au jeu ? Essayons à nouveau ! 8. À la fin, menez une courte réflexion sur : <ul style="list-style-type: none"> ● Que ressent-on lorsque l'on ne parvient pas à être non-violent ? Et quand on y parvient ? ● Quelles situations peuvent provoquer un comportement violent ? Qu'est-ce qui peut vous aider à être non-violent ? Le temps de réflexion vous a-t-il aidé ? ● Comment allez-vous mettre en pratique ce que vous avez appris aujourd'hui ?
10 min.	Clôture	<ol style="list-style-type: none"> 13. Demandez aux participants ce qu'ils ont appris. 14. Résumez et rappelez les messages clés : <ul style="list-style-type: none"> ● Aujourd'hui, vous vous êtes exercé à prendre un temps de réflexion, ce qui est une étape importante du comportement non-violent. Reconnaître les sensations de son corps est un bon moyen d'apprendre à connaître ce que l'on ressent, car le corps est souvent plus apte à nous dire ce que nous ressentons. Parfois, l'esprit interprète mal une situation. ● Discutez des endroits où les victimes de violence peuvent trouver de l'aide dans votre communauté et ajoutez des informations le cas échéant. ● Ensemble, les jeunes hommes peuvent aider notre communauté à réduire l'impact négatif de la violence par : (1) l'apprentissage et

		l'enseignement des moyens de résoudre les conflits et d'exprimer des sentiments de frustration ou de colère sans violence et (2) le soutien aux victimes de violence, notamment en leur offrant un refuge sûr pour exposer leur cas et les aider à trouver l'aide nécessaire.
	Défi WhatsApp	15. Continuez à pratiquer le temps de réflexion cette semaine, chaque fois que vous en avez besoin !

Jeux des forces et fragilités (3)

But du jeu

Pratiquer le pouvoir intérieur et prendre un temps de réflexion.

Matériel

Préparation

Formez un cercle et demandez aux participants s'ils peuvent se souvenir des points forts du comportement rigide/souple. Ou expliquez-les si nécessaire (voir page 46).

Le jeu

Règles

Expliquer qu'ils disposent de 3 instruments pouvant les aider à devenir calmes et forts. Montrer un exemple de chacun et encourager tout le monde à l'essayer en même temps.

Pieds : Sentez vos pieds sur le sol. Tapez 10 fois sur le sol avec les pieds, fermez les yeux et imaginez que des racines poussent dans le sol à partir de vos pieds.

Ventre : Prenez une profonde inspiration pour gonfler le ventre, contractez légèrement les muscles du ventre et frappez doucement votre ventre, dix fois. Continuez à pratiquer la respiration abdominale en inspirant et expirant lentement et profondément. Fermez les yeux et sentez la force et le calme dans votre ventre.

Yeux : Concentrez votre attention sur un point situé juste en face de vous (par exemple, 1 feuille sur un arbre ou 1 pierre sur le sol ou un bâtiment de l'autre côté du terrain de jeu). Gardez les yeux fixés sur cet objet.

Formez ensuite des paires. L'un fait les trois étapes ci-dessus. Dès qu'il est prêt, l'autre peut le pousser en touchant l'une de ses épaules. Le but de l'exercice est de vérifier s'il résiste et non de le bousculer.

S'il résiste vraiment, il ne bougera pas. S'il fait un pas ou perd l'équilibre, c'est qu'il n'a pas assez résisté.

Poursuivez l'exercice jusqu'à ce qu'il arrive à résister.

Ensuite, c'est à l'autre à s'exercer.

Réflexion

Expliquez que ressentir cette force dans le corps est une bonne préparation pour réfléchir avant d'agir, ou pour prendre un temps de réflexion.

Expliquez ce qu'est un temps de réflexion et quand l'utiliser. (Voir page 54-55)

Pour prendre une bonne décision concernant votre propre comportement, vous devez être calme, fort et détendu. C'est parfois difficile, surtout dans les situations de stress. Prendre un temps de réflexion est nécessaire pour être détendu et calme.



Conseils pour le responsable du groupe de jeunes :

Dans l'activité suivante, ils vont mettre en pratique le temps de réflexion et en discuter.

Session 7C | séance alternative

Objectif : Comprendre la violence et la VCS

Matériel :

- Le livre « Comme Joe »

Durée	Activité	Étapes
5 min.	Introduction	<ol style="list-style-type: none"> 1. Accueillez tout le monde et demandez-leur de vous faire part de leur expérience de la pratique du temps de réflexion. 2. Expliquez le programme de la journée.
20 min.	Faire l'expérience du « pouvoir sur »	<ol style="list-style-type: none"> 3. Jouez au jeu de distinction entre <i>Des personnes et des choses</i> (les règles du jeu se trouvent ci-dessous)
30 min.	Recherche d'alternatives à la violence	<p>Rejouez la scène, sans violence</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Répartissez les participants en petites équipes de 4 à 5 et expliquez-leur qu'ils devront rechercher en commun des moyens de résoudre les problèmes sans faire appel à la violence. <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez à quelqu'un de résumer la scène de la séance 16. ● Ils discuteront ensemble du dénouement possible de l'histoire si le père de Joe qui a commis un acte de violence choisissait de se comporter autrement. ● Ils étudieront les possibilités pour rejouer ensuite l'histoire devant les autres. 5. Rassemblez à nouveau tous les participants et demandez à chaque équipe de présenter d'une autre façon l'histoire choisie. Après chaque représentation, veillez à ce que le groupe soit applaudi. 6. Félicitez le groupe pour son interprétation et soulignez que cela leur a permis d'en apprendre beaucoup sur les alternatives à la violence.
5 min.	Clôture	<ol style="list-style-type: none"> 7. Demandez aux participants ce qu'ils ont appris. 8. Résumez et rappelez les messages clés : <ul style="list-style-type: none"> ● Les hommes comme les femmes peuvent commettre des actes de violence et être victimes de violence, mais le contexte est différent. En grandissant, les garçons apprennent ou sont poussés à user de la violence pour régler des problèmes ou montrer leur supériorité. Les hommes ont plus tendance à être victimes de violence en dehors du domicile, alors que les femmes en sont souvent victimes chez elles, par des personnes qu'elles connaissent, y compris leurs partenaires intimes. De nombreuses femmes sont élevées dans l'idée que les hommes ont le droit être violents à leur égard. ● Les filles et les garçons, les femmes et les hommes doivent être protégés de la même façon contre toute forme de violence et d'abus et tout au long de leur vie. C'est votre droit de ne pas être discriminé(e), que vous soyez une femme ou un homme. ● Ensemble, les jeunes hommes peuvent aider notre communauté à réduire l'impact négatif de la violence par : (1) l'apprentissage et l'enseignement des moyens de résoudre les conflits et d'exprimer des sentiments de frustration ou de colère sans violence et (2) le soutien aux victimes de violence, notamment en leur offrant un refuge sûr pour exposer leur cas et les aider à trouver l'aide nécessaire.
	Défi WhatsApp	<ol style="list-style-type: none"> 9. Essayez de prendre le temps chaque jour - par exemple le matin ou le soir - de découvrir ce que votre corps vous dit sur ce que vous ressentez. Par exemple, vos muscles sont-ils relâchés ou contractés ; où ressentez-vous une tension : dans vos épaules, votre ventre ou ailleurs ?

Des personnes et des choses

But du jeu VCS. Un petit jeu amusant pour faire l'expérience du « pouvoir sur » et réfléchir à la VCS.
Matériel
Préparation Formez des paires.

Le jeu

Règles Expliquer qu'une personne de chaque paire joue une « personne » et l'autre une « chose ».
Pendant deux minutes, la personne peut dire à la « chose » ce qu'elle doit faire. La chose doit faire exactement ce que la personne lui dit de faire. Par exemple, de courir, faire des pompes, etc.
Rappelez à la « personne » de ne pas demander de faire des choses qu'elle ne ferait pas elle-même. Ensuite, c'est à son tour de devenir une « chose » !

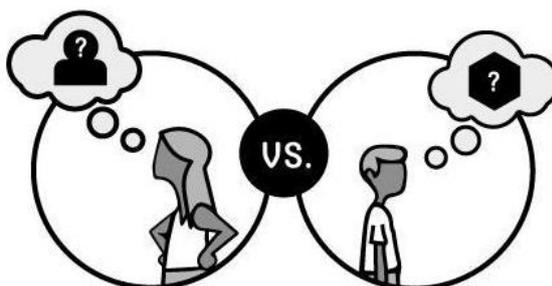
Expliquez les caractéristiques par rôle :

Chose	Personne
<ul style="list-style-type: none"> • Vous ne pouvez pas penser • Vous n'avez pas de sentiments • Vous ne pouvez pas prendre de décisions • Vous n'avez aucun désir sexuel • Vous devez faire ce que la « personne » vous dit de faire. Si vous voulez bouger ou faire quelque chose, vous devez demander la permission à la « personne ». 	<ul style="list-style-type: none"> • Vous pouvez penser • Vous pouvez prendre de décisions • Vous avez des désirs sexuels • Vous avez des sentiments • Vous pouvez dire à la « chose » ce qu'elle doit faire

Arrêtez le jeu après quelques minutes ou arrêtez-le dès que vous constatez qu'il n'est plus amusant.

Variantes

Maintenant, inversez les rôles dans les couples. La « chose » devient une « personne » et vice versa. Laissez-les jouer quelques minutes.



Réflexion

Quelle est votre impression en tant qu'observateur*/chose/personne ?
Qu'avez-vous ressenti en tant que chose ? Vous êtes-vous senti impuissant ? Pourquoi (non) ?
Qu'avez-vous ressenti de traiter une personne comme un objet ? Vous êtes-vous senti puissant et maître de la situation ? Pourquoi (non) ?
Qu'avez-vous ressenti en tant qu'observateur ? Qu'est-ce que ça fait de ne pas intervenir ?

Ce jeu vous fait vivre une forme de violence ; exercer un pouvoir sur quelqu'un qui n'a aucun pouvoir sur son propre corps ou ses propres actions est une forme de violence émotionnelle.

Quelles formes de violence qui se produisent dans les relations entre partenaires avez-vous observées dans votre environnement ?

Quelles sont les conséquences de la violence pour celui qui l'exerce et celui qui la subit ?

Qu'avez-vous appris sur vous-même dans ce jeu ? Changeriez-vous votre comportement ?

Conseils pour le responsable du groupe de jeunes :

- Le jeu fonctionne également pour des équipes de 3, le troisième rôle étant alors celui « d'observateur ». Les observateurs peuvent parler en premier pendant la réflexion.
- Veillez à ce que chacun puisse jouer chaque rôle une fois.

Fiche descriptive sur la dépendance

Les drogues circulent et il en existe de nombreuses sortes, légales ou illégales. Parfois, elles sont même proposées gratuitement la première fois. Parmi les raisons de consommer des drogues, on trouve la curiosité, un mal-être ou des pressions sociales et personnelles qui peuvent pousser les jeunes hommes à prendre certaines de ces substances.

Les drogues induisent une sensation de satisfaction. Par exemple, se sentir immédiatement mieux ou se libérer des soucis et des émotions négatives. Et cela peut donner une certaine image parmi les amis ou dans les gangs. Cette sensation de satisfaction encourage leur usage et peut mener à la dépendance. Souvent, les jeunes hommes consomment plus d'une drogue. Les drogues injectables sont en pleine expansion dans les milieux urbains.

Qu'est-ce que c'est ?

Actuellement, les drogues qui sont bon marché et faciles à obtenir sont les plus susceptibles d'être utilisées par les jeunes hommes en Afrique et comprennent :

- Les médicaments sans ordonnance en vente libre. Par exemple, le Tramadol est très utilisé par les adolescents.
- Les substances artificielles extraites de la colle, de solvants, d'aérosols. Par exemple, les solvants et les colles sont souvent utilisés par les enfants des rues.
- Les drogues échangées illégalement, comme le crack, le chanvre ou la marijuana, le CAT, le crystal meth. Souvent utilisées par les jeunes qui ont un peu plus d'argent.
- Les substances traditionnelles ou « naturelles » fabriquées à partir d'herbes et de champignons séchés. Par exemple, au Mali, l'utilisation de « almoukaikāi » est courante. Les doses sont plus ou moins élevées ou faibles en fonction de la saison et du lieu de culture.
- L'alcool est abordable et donc couramment consommé par les jeunes.
- Les cigarettes

Pourquoi est-ce important d'éviter de devenir dépendant ?

Les drogues et autres substances peuvent être très dangereuses pour le corps et l'esprit, surtout lorsqu'elles sont consommées souvent ou en grande quantité.

Conséquences mentales :

- La plupart des toxicomanes consomment des substances en raison des effets positifs immédiats, mais il arrive que certains aient peur, se méfient ou soient tristes à la place. Les drogues ont un effet négatif immédiat sur leur bien-être mental. Parfois, cela peut même provoquer des troubles psychiatriques.
- Les substances entraînent une dépendance du corps et de l'esprit, qui peut commencer déjà en quelques semaines (selon la drogue et le contexte).
- L'alcool et les drogues peuvent causer des dommages durables au cerveau, d'autant plus que celui-ci se développe jusqu'à l'âge de 25 ans.

Conséquences physiques :

- Parfois, les jeunes ne savent pas exactement ce qu'ils prennent, ni quelle est la « bonne » quantité. De plus, certains mélanges de médicaments peuvent être très, très dangereux. Ils peuvent entraîner une perte de conscience, ou pire.
- Les personnes sous l'influence de substances sont plus susceptibles d'adopter un comportement à risque, notamment d'être négligentes, de se battre ou d'avoir des rapports sexuels à risque ou non protégés.
- Les drogues stimulantes peuvent épuiser l'organisme, ce qui peut provoquer des maux de tête, une perte de poids et faciliter l'apparition d'infections. Les drogues injectables peuvent provoquer le VIH et les IST lorsque les aiguilles sont réutilisées ou partagées. L'alcool et les cigarettes peuvent causer des dommages durables aux poumons et au foie.

Conséquences sociales :

- La dépendance coûte (beaucoup) d'argent qui pourrait aussi être utilisé pour la nourriture, le logement, la scolarité, les loisirs, etc.
- La consommation de substances illégales peut donner lieu à une amende ou à une arrestation.

- Quand vous êtes en manque d'une substance, cela signifie que vous avez une dépendance. Cela peut signifier que vous ne pouvez plus vous passer de la substance, et cela entraîne souvent des problèmes. Par exemple, vous pourriez être renvoyé de l'école, perdre votre emploi ou votre maison, ou encore perdre vos amis ou votre communauté en devenant un paria social.

Il est important que les jeunes hommes connaissent les conséquences d'une consommation régulière de drogues, afin de pouvoir prendre des décisions éclairées sur la façon dont ils s'en servent.

Conseils pour le responsable du groupe de jeunes :

Essayez de savoir comment sont appelés les drogues les plus utilisées dans votre pays ou votre région, afin d'employer les mots qu'ils connaissent.

Fiche descriptive sur Que faire une fois dépendant ?

Si vous êtes confronté à la toxicomanie des membres de votre groupe, ou si un membre du groupe vous demande ce qu'il peut faire pour aider un de ses frères ou amis toxicomanes, essayez ce qui suit :

Être informé

- Étape 1 Cherchez à savoir quelles drogues sont couramment utilisées dans votre groupe et parmi les jeunes de la région. Si vous connaissez mal ces drogues, demandez au maître-formateur Cordaid de vous fournir des informations et de vous mettre en contact avec les services de soutien de la région la plus proche de chez vous.
- Étape 2 Observez votre groupe, si vous avez l'impression qu'il y a des problèmes, entamez une conversation en tête-à-tête pour pouvoir vous renseigner, informer et orienter la personne vers le bon soutien.

Soutenir

- Étape 3 Ne portez pas de jugement, restez à l'écoute et offrez un espace sûr pour partager les problèmes actuels et sous-jacents.
- Étape 4 Passez un moment positif avec ce garçon ou veillez à ce que d'autres personnes passent du temps avec lui, en s'amusant sans consommer de substances.
- Étape 5 Expliquez que lorsqu'on arrête une substance, on peut être tenté d'en consommer à nouveau, surtout lorsqu'on vit un événement négatif ou qu'on se sent déprimé. Ainsi, il faudra peut-être plusieurs essais avant d'arrêter complètement de consommer cette substance. Discutez avec le jeune homme de ce qu'il peut faire pour éviter de replonger. S'il replonge, ce qui est tout à fait normal, ne le jugez pas, mais motivez-le à recommencer à s'abstenir de consommer des drogues.
- Étape 6 Aidez le jeune homme en cas d'urgence ou de crise. Même si l'événement à l'origine de la crise n'est pas grave dans votre esprit, le jeune homme peut revivre des expériences traumatisantes de son passé.

Orienter vers des professionnels de la communauté

- Étape 7 Si vous ne pouvez pas apporter l'aide nécessaire, dirigez-le vers un conseiller ou un service professionnel de réduction des risques. La plupart des toxicomanes résistent au début, mais restez en contact et encouragez-le jusqu'à ce qu'il soit prêt à demander une aide professionnelle.
- Étape 8 Aidez en donnant une adresse, en recommandant un bon service de conseil, en assurant le transport. Si le jeune homme veut être accompagné au premier rendez-vous ou à la première réunion, accompagnez-le vous-même ou proposez un mentor ou un frère si le participant s'est confié à une telle personne (ne parlez jamais aux autres de sa consommation de substances psychoactives).
- Étape 9 Un professionnel peut également vous aider en cas de difficultés mentales ou de traitement. Ou contribuer à soulager les problèmes émotionnels qui peuvent être à l'origine d'une dépendance.

Soins personnels

- Étape 10 Prenez soin de vous. Connaissez vos limites, acceptez vos propres sentiments et vos moments de désespoir. Consultez vous-même un conseiller ou devenez membre d'un groupe de soutien pour les parents de toxicomanes.

Séance 8A | théâtre

Comme Joe - Chapitre 8 : Ma première bière

Thèmes : Faire face à la dépendance ; et Gérer les émotions

Matériel :

- Le livre « Comme Joe »

Durée	Objet	Étapes
5 min.	Introduction	<ol style="list-style-type: none"> 1. Accueillez tout le monde et demandez-leur de réagir à la dernière séance. Se rappellent-ils de ce qu'ils ont appris ? 2. Expliquez le programme de la journée.
50 min.	Présentation de l'histoire	<ol style="list-style-type: none"> 3. Montrez la bande dessinée et lisez à haute voix le chapitre 8 : <i>Ma première bière</i> 4. Demandez à un participant de résumer l'histoire.
	Réfléchir à l'histoire	<ol style="list-style-type: none"> 5. Posez les questions suivantes aux participants : <ul style="list-style-type: none"> • L'histoire sur ce qui se passe dans la vie de Joe est-elle réaliste ? • Dans votre communauté, arrive-t-il que des jeunes quittent l'école pour commencer à travailler ? • Que pensez-vous de la décision de Joe d'aller au The Corner avec ses amis ? • Que pensez-vous de la manière dont Joe parle à sa mère ?
	Théâtre	<ol style="list-style-type: none"> 6. Formez des équipes de 4 ou 5 joueurs. Chaque groupe aura 5 minutes pour se préparer - ils peuvent adapter leur histoire à leur réalité. 7. Si le temps le permet, demandez à un ou plusieurs groupes de jouer leur pièce et d'y réfléchir.
	Réflexion	<ol style="list-style-type: none"> 8. Informez-les des effets des drogues et autres substances sur le corps (voir la <i>fiche descriptive sur la dépendance</i>). 9. Discutez des cas où il est amusant et sûr d'expérimenter, et de ceux où cela ne l'est pas.
5 min.	Clôture	<ol style="list-style-type: none"> 10. Demandez aux participants ce qu'ils ont appris. 11. Résumez et rappelez les messages clés : <ul style="list-style-type: none"> • La consommation d'alcool peut avoir de nombreuses conséquences négatives. En particulier, en tant que jeune homme, vous risquez de devenir dépendant ou d'influencer négativement le développement de votre cerveau. • Lorsque vous êtes sous l'influence de l'alcool et de la drogue, vous êtes moins en mesure de contrôler votre comportement et les décisions que vous prenez. Vos actions pendant que vous êtes sous influence peuvent avoir des conséquences pour vous-même ou pour les personnes qui vous entourent. • Une décision est un choix entre deux ou plusieurs options possibles. Nous prenons tous des décisions, quotidiennement. Certaines décisions ont peu d'incidence, par exemple comment s'habiller. D'autres décisions sont plus importantes et peuvent avoir des conséquences à long terme, par exemple : est-ce que j'étudie pour mes examens ou est-ce que je vais jouer avec mes camarades ?
	Défi WhatsApp	<ol style="list-style-type: none"> 12. Pour les non-consommateurs : Que pensez-vous de la consommation de drogues pour vous-même et pourquoi ? Décidez de la manière de rester en bonne santé à l'avenir. Pour les consommateurs : Cherchez des informations sur les drogues que vous utilisez et sur leurs effets. Décidez de la manière de rester en bonne santé et en sécurité.

Conseils pour le responsable du groupe de jeunes :

Le cas échéant, reportez-vous à la séance consacrée à la prise d'un temps de réflexion, puis à la prise d'une décision (voir pages 54-55).

Séance 8B | sport et jeu

Objectif : Faire face à la dépendance ; Gérer les émotions ; et Définition des objectifs

Matériel :

○ Le livre « Comme Joe »	Selon le choix du sport d'équipe : <ul style="list-style-type: none"> ○ 1 ou 2 ballons ○ Cônes pour les buts et le terrain ○ Rubans pour les équipes
--------------------------	---

Durée	Objet	Étapes
5 min.	Introduction	<ol style="list-style-type: none"> 1. Accueillez tout le monde et demandez-leur de réagir à la dernière séance. 2. Expliquez le programme de la journée.
50 min.		<ol style="list-style-type: none"> 9. Choisissez un sport d'équipe à pratiquer, préparez le terrain et constituez les équipes. 10. Avant le début du match, réunissez-vous et présentez la compétence de vie « gérer les émotions ». Discutez des émotions qui peuvent survenir sur le terrain et de ce à quoi elles peuvent ressembler. 11. Jouez une partie. Tout le monde peut prendre un temps de réflexion pendant le jeu. Attribuez un espace pour le temps de réflexion sur lequel vous êtes tous d'accord.
	Réflexion	<ol style="list-style-type: none"> 12. Arrêtez le jeu une fois pour réfléchir aux émotions observées ou ressenties, en posant les questions suivantes : <ul style="list-style-type: none"> ● Quelles émotions avez-vous ressenties jusqu'à présent pendant le match ? Pourquoi, quand ? ● Comment cela a-t-il influencé votre comportement ? S'agit-il d'un comportement positif ou négatif ? ● Comment les autres peuvent-ils soutenir un comportement positif ? Pouvons-nous l'appliquer pendant le jeu ? Essayons à nouveau ! 13. À la fin, menez une courte réflexion sur : <ul style="list-style-type: none"> ● Que ressentez-vous lorsque vous savez comment gérer vos émotions de manière positive ? Et quand vous n'y arrivez pas ? ● Comment allez-vous mettre en pratique ce que vous avez appris aujourd'hui ?
5 min.	Clôture	<ol style="list-style-type: none"> 3. Demandez aux participants ce qu'ils ont appris. 4. Résumez et rappelez les messages clés : <ul style="list-style-type: none"> ● Une décision est un choix entre deux ou plusieurs options possibles. Nous prenons tous des décisions, quotidiennement. Certaines décisions ont peu d'incidence, par exemple comment s'habiller. D'autres décisions sont plus importantes et peuvent avoir des conséquences à long terme, par exemple : est-ce que j'étudie pour mes examens ou est-ce que je vais jouer avec mes camarades ? ● La consommation d'alcool peut avoir de nombreuses conséquences négatives. En particulier, en tant que jeune homme, vous risquez de devenir dépendant ou d'influencer négativement le développement de votre cerveau. ● Lorsque vous êtes sous l'influence de l'alcool et de la drogue, vous êtes moins en mesure de contrôler votre comportement et les décisions que vous prenez. Vos actions pendant que vous êtes sous influence peuvent avoir des conséquences pour vous-même ou pour les personnes qui vous entourent.

	Défi WhatsApp	5. Répétez le défi du temps de réflexion : Continuez à pratiquer le temps de réflexion cette semaine, chaque fois que vous en avez besoin !
--	----------------------	---

Conseils pour le responsable du groupe de jeunes :

Le cas échéant, reportez-vous à la séance consacrée à la prise d'un temps de réflexion, puis à la prise d'une décision (voir pages 54-55).

Session 8C | séance alternative

Objectif : Faire face à la dépendance ; Gérer les émotions ; et Définition des objectifs

Matériel :

- Le livre « Comme Joe »

Durée	Objet	Étapes
5 min.	Introduction	<ol style="list-style-type: none"> 1. Accueillez tout le monde et demandez-leur de vous faire part de leur expérience de la pratique du temps de réflexion. 2. Expliquez le programme de la journée.
35 min.	Découverte des alternatives	<p>Prendre le temps de réfléchir :</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Divisez le groupe en petites équipes de 4-5 participants et demandez-leur de jouer la scène plus en détail. Expliquez à l'ensemble du groupe qu'ils vont travailler ensemble sur la découverte des alternatives. Par exemple : <ul style="list-style-type: none"> ● Aller boire un verre avec un ami ou pas ? ● Décider d'étudier pour un examen ou pas ? ● Parler de votre avenir à vos parents ou pas ? ● Demander de l'aide à quelqu'un ou pas ? 4. Rassemblez à nouveau tous les participants et demandez à chaque groupe de présenter d'une autre façon l'histoire choisie. Veillez à ce que le groupe qui joue la scène soit applaudi. 5. Félicitez le groupe pour son interprétation et soulignez que cela leur a permis d'en apprendre beaucoup sur les alternatives à la violence.
15 min.	Objectifs de vie	<ol style="list-style-type: none"> 6. Menez une réflexion sur les objectifs de vie comme suit : <ul style="list-style-type: none"> ● Quels choix devez-vous faire pour atteindre vos objectifs de vie ? ● Quels peuvent être les obstacles rencontrés en cours de route ? ● Comment pouvez-vous surmonter ces obstacles ?
5 min.	Clôture	<ol style="list-style-type: none"> 6. Demandez aux participants ce qu'ils ont appris. 7. Résumez et rappelez les messages clés : <ul style="list-style-type: none"> ● Une décision est un choix entre deux ou plusieurs options possibles. Nous prenons tous des décisions, quotidiennement. Certaines décisions ont peu d'incidence, par exemple comment s'habiller. D'autres décisions sont plus importantes et peuvent avoir des conséquences à long terme, par exemple : est-ce que j'étudie pour mes examens ou est-ce que je vais jouer avec mes camarades ? ● La consommation d'alcool peut avoir de nombreuses conséquences négatives. En particulier, en tant que jeune homme, vous risquez de devenir dépendant ou d'influencer négativement le développement de votre cerveau. ● Lorsque vous êtes sous l'influence de l'alcool et de la drogue, vous êtes moins en mesure de contrôler votre comportement et les décisions que vous prenez. Vos actions pendant que vous êtes sous influence peuvent avoir des conséquences pour vous-même ou pour les personnes qui vous entourent.
	Défi WhatsApp	<ol style="list-style-type: none"> 8. Répétez le défi « sentir ce que l'on ressent » : Essayez de prendre le temps chaque jour - par exemple le matin ou le soir - de découvrir ce que votre corps vous dit sur ce que vous ressentez. Par exemple, vos muscles sont-ils relâchés ou contractés ; où ressentez-vous une tension : dans vos épaules, votre ventre ou ailleurs ?

Conseils pour le responsable du groupe de jeunes :

Le cas échéant, reportez-vous à la séance consacrée à la prise d'un temps de réflexion, puis à la prise d'une décision (voir pages 54-55).

Fiche descriptive sur le consentement valable

Qu'est-ce que c'est ?

Un consentement valable signifie que quelqu'un a donné son accord pour que quelque chose se passe, librement, avec les bonnes informations et sans aucune forme de manipulation ou de force. Le consentement à participer à une activité sexuelle en est un exemple.

Pourquoi est-ce important ?

Un consentement valable signifie que vous devez respecter vos propres limites, indépendamment de ce que vos amis peuvent dire ou de ce que vous pensez que l'on attend de vous. Cela signifie également respecter les limites de l'autre. Il constitue la voie vers un comportement non violent et peut contribuer à mettre fin à la violence à caractère sexuel.

Le fait d'avoir des relations sexuelles ou non peut être une décision difficile, car vous pouvez avoir des sentiments mitigés face à une situation. Il est important de comprendre qu'il existe de nombreuses raisons pour lesquelles une personne peut refuser de faire ou de recevoir quelque chose, ou même accepter de le faire alors qu'elle n'en a pas vraiment envie. Les normes de genre et le déséquilibre du pouvoir font que les jeunes femmes peuvent se retrouver dans des situations où elles acceptent quelque chose ou cèdent à quelque chose qu'elles ne veulent pas vraiment. (Voir également la *Fiche descriptive sur la prise de décision concernant l'activité sexuelle*).

Comment pouvez-vous promouvoir le consentement valable dans votre groupe ?

Donnez-leur des informations et discutez de la manière dont ils peuvent s'assurer de comprendre le consentement valable, dans les situations quotidiennes comme lorsqu'il s'agit du consentement valable pour avoir des rapports sexuels. Par exemple :

- Être informé de ce que signifie avoir des rapports sexuels, de la manière de se protéger et de protéger son partenaire des IST et des grossesses non désirées. Ainsi, vous et votre partenaire pourrez prendre des décisions en connaissance de cause.
- Être dans une situation ou une relation où votre décision sera reconnue et respectée par votre partenaire. Essayer d'éviter les situations où vous risquez de subir des pressions pour faire des choses que vous ne voulez pas faire.
- Communiquer clairement ce que vous voulez ou ne voulez pas. Mais s'efforcer aussi de voir ce qui n'a pas été dit ; le langage corporel indique clairement si une personne donne réellement son consentement. Si ce n'est pas le cas, il faut arrêter.
- Savoir que les deux partenaires ont le droit de décider de participer ou non à une activité sexuelle. Et les deux partenaires peuvent toujours l'arrêter lorsque cela ne leur convient plus.
- Être fidèle à son partenaire, ne pas le manipuler pour obtenir quelque chose.
- Avoir l'esprit clair et ne pas avoir les facultés affaiblies par l'alcool ou les drogues au moment de la prise de décision.

L'une des principales stratégies de prévention de la violence sexuelle chez les jeunes consiste à en parler et à susciter une prise de conscience.

Séance 9A | théâtre

Comme Joe - Chapitre 9 : Une pour la route

Thèmes : Pratiquer un consentement valable

Matériel :

- Le livre « Comme Joe »

Durée	Activité	Étapes
5 min.	Introduction	<ol style="list-style-type: none">1. Accueillez tout le monde et demandez-leur de réagir à la dernière séance. Se rappellent-ils de ce qu'ils ont appris ?2. Expliquez le programme de la journée.
50 min.	Présentation de l'histoire	<ol style="list-style-type: none">3. Montrez la bande dessinée et lisez à haute voix le chapitre 9 : <i>Une pour la route</i>.4. Demandez à un participant de résumer l'histoire.
	Réfléchir à l'histoire	<ol style="list-style-type: none">5. Posez les questions suivantes aux participants :<ul style="list-style-type: none">● L'histoire sur ce qui se passe dans la vie de Joe est-elle réaliste ?● Les jeunes hommes de votre communauté boivent-ils comme Joe et ses amis ?● Que pensez-vous de la manière dont Joe essaie d'avoir des rapports sexuels avec Aisa ?● Qu'est-ce que Joe aurait pu faire au lieu de prendre Aisa de force ?● Quels sont les risques d'être régulièrement saoul ?
	Théâtre	<ol style="list-style-type: none">6. Formez des équipes de 4 ou 5 joueurs. Chaque équipe aura 5 minutes pour se préparer - ils peuvent adapter leur histoire à leur réalité.7. Si le temps le permet, demandez à un ou plusieurs groupes de jouer leur pièce et d'y réfléchir.
5 min.	Clôture	<ol style="list-style-type: none">8. Demandez aux participants ce qu'ils ont appris.9. Résumez et rappelez les messages clés :<ul style="list-style-type: none">● L'habitude de boire de l'alcool devient lentement une dépendance et peut avoir des conséquences négatives sur votre personnalité, etc.● La prochaine étape vers l'abus de substances est facile : fumer du <i>chanvre</i> (marijuana) ou prendre des pilules d'hydrocodone (pour un effet plus puissant).● La violence verbale et physique à l'égard de vos proches lorsque vous êtes sous influence, à qui vous ne feriez pas de mal si vous étiez sobre.● Les rapports sexuels forcés sans le consentement d'un partenaire, avec des conséquences négatives possibles.
	Défi WhatsApp	<ol style="list-style-type: none">10. Pensez à une situation dans laquelle vous faites quelque chose parce que vous pensez que c'est attendu, mais vous n'avez pas donné votre (plein) consentement.

Conseils pour le responsable du groupe de jeunes :

Ce chapitre couvre deux thèmes différents, qui seront traités lors de deux séances distinctes. Vous pouvez orienter la séance : la 9A sur la situation dans le bar, et la 9B sur la partie après que Joe a quitté le bar.

Séance 9B | sport et jeu

Objectif : Pratiquer un consentement valable

Matériel :

○ Le livre « Comme Joe »	Selon le choix du sport d'équipe : <ul style="list-style-type: none"> ○ 1 ou 2 ballons ○ Cônes pour les buts et le terrain ○ Rubans pour les équipes
--------------------------	---

Durée	Activité	Étapes
5 min.	Introduction	<ol style="list-style-type: none"> 1. Accueillez tout le monde et demandez-leur de réagir à la dernière séance. 2. Expliquez le programme de la journée.
10 min.	Négociation	<ol style="list-style-type: none"> 3. Jouez au jeu du <i>Ballon de Sissoko</i>. (les instructions sont ci-dessous)
40 min.	Consentement valable	<ol style="list-style-type: none"> 4. Présentez la compétence de vie « respecter les limites ». Comment se révèle-t-elle dans l'équipe, pendant un match ? 5. Jouez le match et arrêtez-le une ou deux fois au maximum pour réfléchir au respect des limites. Comment cela se traduit-il dans le langage corporel ?
	Réflexion	<ol style="list-style-type: none"> 6. Menez une réflexion sur la compétence de vie comme suit : <ul style="list-style-type: none"> ● Les règles ont-elles été respectées à tout moment sur le terrain par l'arbitre et tous les joueurs ? ● Que ressentez-vous lorsque vos souhaits sont respectés par les autres ? Et quand ils ne le sont pas ? ● Pouvez-vous facilement respecter les règles, l'arbitre et tous les joueurs ? Pourquoi ? Ou pourquoi non ? Si oui, comment ? Si non, qu'est-ce qui rend la situation difficile ? ● Pensez à une situation où vous n'avez pas donné votre consentement (défi WhatsApp). Qu'avez-vous ressenti ? Et qu'est-ce que cela fait de respecter le consentement de l'autre ?
5 min.	Clôture	<ol style="list-style-type: none"> 7. Demandez aux participants ce qu'ils ont appris. 8. Résumez et rappelez les messages clés : <ul style="list-style-type: none"> ● Le consentement peut être exprimé par des mots ou par le langage corporel. Cela peut se présenter différemment pour les filles que pour les garçons. ● Le fait d'accepter une relation sexuelle ne signifie pas nécessairement que le consentement donné était valable. Il peut y avoir plusieurs raisons pour lesquelles quelqu'un accepte de faire ou de vivre quelque chose, mais sans le vouloir vraiment. Savoir ce qui vous influence et vous fait vous sentir forcé de faire quelque chose que vous ne voulez pas vraiment faire, vous aidera à être moins vulnérable à la pression. ● Si vous souhaitez vous adonner à une activité sexuelle avec une fille ou une femme, celle-ci doit être en mesure de donner clairement son consentement. Si elle refuse, vous ne devez pas insister. Si une fille ou une femme dit « non », c'est vraiment qu'elle ne le veut pas.
	Défi WhatsApp	<ol style="list-style-type: none"> 9. Pouvez-vous observer une différence cette semaine entre la façon dont les filles/femmes donnent leur consentement et la façon dont les garçons/hommes le font ? Il peut s'agir de n'importe quoi, du moment qu'il s'agit de parvenir à un accord entre frères et sœurs, amis, partenaires ou collègues de travail.

Conseils pour le responsable du groupe de jeunes :

Les sports encouragent l'établissement de limites. Tous les jeux ont des règles. La plupart des structures sportives ont des limites. Une partie du jeu consiste à apprendre les règles, à les respecter et à exiger que

les autres fassent de même. S'entraîner à fixer des limites sur le terrain aidera les garçons à reconnaître ce qui est un comportement acceptable sur le terrain et en dehors, et à savoir comment s'exprimer efficacement à ce sujet.

Ballon de Mohamed Sissoko

But du jeu La négociation
Matériel 1 ballon de football
Préparation

Le jeu

Règles

Montrez fièrement aux garçons le ballon dans vos mains et dites-leur que Mohamed Sissoko a joué avec ce ballon (ou mentionnez un autre joueur de football que vous aimez). Il est si spécial pour vous que vous voulez le garder pour toujours et vous ne voulez pas que quelqu'un joue avec.

Demandez aux joueurs s'ils souhaitent voir, toucher ou jouer avec le ballon. Si oui, ils doivent essayer de négocier avec vous pour pouvoir toucher le « ballon de Sissoko ». Ils peuvent utiliser différentes techniques, par exemple en étant rigide ou souple (voir p. 46). Laquelle est la plus efficace ? Quand un ou plusieurs joueurs réussissent-ils ?

Donnez le « ballon de Sissoko » à quelqu'un d'autre et laissez les autres joueurs essayer de négocier avec lui.

Réflexion

Pouvez-vous nous dire ce qui s'est passé ? Sommes-nous parvenus à un accord ? Ou l'un d'eux poussait-il l'autre à dépasser ses limites ?

Que ressentez-vous lorsque quelque chose se produit avec votre consentement ? Et sans votre consentement ?

Comment pouvez-vous empêcher que des choses se produisent sans consentement ?

Expliquez que lorsqu'une personne dit non, hésite, est poussée ou forcée à faire quelque chose, elle ne donne PAS son consentement.

Session 9C | séance alternative

Objectif : Pratiquer un consentement valable ; et Prise de décision concernant l'activité sexuelle

Matériel :

- Le livre « Comme Joe »

Durée	Activité	Étapes
5 min.	Introduction	<ol style="list-style-type: none"> 1. Accueillez tout le monde et demandez-leur de réagir à la dernière séance. 2. Expliquez le programme de la journée.
20 min.	Respecter l'espace personnel	<ol style="list-style-type: none"> 3. Jouez au jeu <i>Visualiser le consentement</i> (les instructions sont ci-dessous)
	Réflexion	<ol style="list-style-type: none"> 4. Qu'avez-vous observé la semaine dernière sur les différences entre les garçons et les filles donnant leur consentement ? Qu'avez-vous appris ?
30 min.	Consentement valable	<ol style="list-style-type: none"> 5. Montrez la bande dessinée et lisez à haute voix le chapitre 9 : <i>Une pour la route</i>. Et demandez aux participants : Aisa était-elle d'accord pour avoir des rapports sexuels avec Joe ? 6. Dessinez ou faites deux lignes dans la pièce/ sur le terrain : à zéro, indiquant « complètement forcé/non désiré » et à 10, indiquant « complètement volontaire/désiré ». Les garçons peuvent donc voter avec leurs pieds. 7. Laissez les participants clarifier leur avis. En cas d'incompréhension manifeste concernant la situation, corrigez-les en posant quelques questions qui aideront à clarifier ce qui se passe : <ul style="list-style-type: none"> • Que fait la jeune femme / le jeune homme ? • Qu'est-ce qui l'influence ou qui l'influence ? • Qu'est-ce qu'elle/il ferait si elle/il était complètement libre de décider de la situation ? • Si l'accord/le consentement n'est pas valable, qu'est-ce qu'elle/il pourrait faire pour éviter que cette situation se reproduise ?
	Théâtre	<ol style="list-style-type: none"> 8. Formez des équipes de 4 ou 5 joueurs. Ils prennent 5 minutes pour préparer une variante de l'histoire et Joe et Aisa. 9. Laissez autant de groupes que possible montrer leur propre version aux autres. Ensemble, réfléchissez à nouveau au degré de « complètement forcé/non désiré » (0) et « complètement volontaire/désiré » (10) et donnez votre avis comme à l'étape 7.
5 min.	Clôture	<ol style="list-style-type: none"> 10. Demandez aux participants ce qu'ils ont appris. 11. Résumez et rappelez les messages clés : <ul style="list-style-type: none"> • Si vous souhaitez vous adonner à une activité sexuelle avec une fille ou une femme, celle-ci doit être en mesure de donner clairement son consentement. Si elle refuse, vous ne devez pas insister. • Si une fille ou une femme dit « non », c'est vraiment qu'elle ne le veut pas. • Le fait d'accepter une relation sexuelle ne signifie pas nécessairement que le consentement donné était valable. Il peut y avoir plusieurs raisons pour lesquelles quelqu'un accepte de faire ou de vivre quelque chose, sans nécessairement le vouloir vraiment. Savoir ce qui vous influence et vous fait vous sentir forcé de faire quelque chose que vous ne voulez pas vraiment faire, vous aidera à être moins vulnérable à la pression.
	Défi WhatsApp	<ol style="list-style-type: none"> 12. Identifiez les situations où vous êtes sur le point de rompre le consentement ou où vous n'êtes pas sûr. Ensuite, ÉCOUTEZ ce que l'autre personne dit. OBSERVEZ le langage corporel de l'autre personne. Ou DEMANDEZ à l'autre personne si ou comment elle peut accepter de faire ce que vous voulez qu'elle fasse.

Visualiser le consentement

But du jeu Respecter votre propre espace personnel et celui des autres
Matériel
Préparation Formez deux lignes de joueurs qui se font face. Demandez aux joueurs de s'associer à la personne qui se trouve en face d'eux.

Le jeu

Règles Une personne marche lentement vers son partenaire. Celle qui reste immobile doit faire savoir à l'autre quand elle a atteint la zone socialement acceptable et qu'elle doit s'arrêter de marcher en disant « STOP ! » avec force. Ils peuvent utiliser la parole, les mains et d'autres techniques de communication non verbale, par exemple les yeux ou la position du corps.

Donnez d'abord un exemple. Puis indiquez quelle ligne de joueurs va marcher. Ensuite, le jeu commence. Lorsque tous les « marcheurs » ont cessé de marcher, faites une pause de 5 à 10 secondes pour que tout le monde ressente l'impact de ce STOP ! Demandez à quelques-uns de réfléchir à ce qu'ils ont fait et à ce qu'ils ont ressenti. Considérez ce que vous voyez en tant que responsable de groupe.

Essayez à nouveau, et cette fois, après avoir attendu 5 à 10 secondes, demandez à tous les « marcheurs » de se rapprocher d'un pas. Si le joueur ne voit aucune différence (qu'il respecte ou non l'espace personnel de l'autre), dites-lui qu'il se tenait trop près ou trop loin au départ !

Puis, inversez les rôles.

Variantes

Changez de partenaire à chaque nouvelle variante, afin que les joueurs découvrent comment leur espace personnel peut différer selon les personnes.

- Regarder l'autre dans les yeux en marchant et en se tenant debout.
- Dire STOP ! Avec la voix seulement.
- Dire STOP ! Avec le langage corporel seulement.
- Dire STOP ! Avec les yeux seulement.
- Laisser éventuellement la personne qui marche décider du moment où elle doit s'arrêter en observant attentivement le langage corporel de l'autre personne (sans parler, en utilisant le langage corporel ou les yeux !).
- Marcher par le côté ou par l'arrière.
- Marcher avec deux personnes vers une personne.

Réflexion

Comment était-ce de sentir que votre espace personnel était respecté par le simple fait de dire « STOP ! » ?

Comment était-ce de respecter l'espace personnel des autres ?

Conseils pour le responsable du groupe de jeunes

Soyez très attentif aux joueurs, demandez leur attention et leur concentration. Faites l'exercice autant de fois que vous le jugez utile.

Expliquez (le cas échéant) que le fait de crier plus fort ne donne pas nécessairement plus de pouvoir. Vous pouvez dire STOP ! d'une manière très convaincante sans le crier.

Expliquez que l'espace personnel est propre à chacun, et qu'il est différent selon les personnes (amis, famille, petit ami, hommes, femmes, etc.).

Séance 10A | théâtre

Comme Joe - Chapitre 10 : Nous devons parler

Thèmes : Trouver du soutien ; et Apporter un soutien

Matériel :

- Le livre « Comme Joe »

Durée	Activité	Étapes
10 min.	Introduction	<ol style="list-style-type: none"> 1. Accueillez tout le monde et demandez leurs observations concernant le non-respect ou le respect du consentement. Qu'est-ce qu'ils en ont retenu ? Cet apprentissage modifie-t-il leurs actions ? 2. Expliquez le programme de la journée.
50 min.	Présentation de l'histoire	<ol style="list-style-type: none"> 3. Montrez la bande dessinée et lisez à haute voix le chapitre 10 : <i>Nous devons parler</i>. 4. Demandez à un participant de résumer l'histoire.
	Réfléchir à l'histoire	<ol style="list-style-type: none"> 5. Posez les questions suivantes aux participants : <ul style="list-style-type: none"> ● L'histoire sur ce qui se passe chez Joe est-elle réaliste ? ● Dans votre communauté, y a-t-il des anciens qui viennent en aide aux familles en difficulté ? Cela change-t-il quelque chose ? ● Où pouvez-vous trouver des conseils dans votre communauté ?
	Théâtre	<ol style="list-style-type: none"> 6. Formez des équipes de 4 ou 5 joueurs. Chaque groupe aura 5 minutes pour se préparer - ils peuvent adapter leur histoire à leur réalité. 7. Si le temps le permet, demandez à un ou plusieurs groupes de jouer leur pièce et d'y réfléchir.
5 min.	Clôture	<ol style="list-style-type: none"> 8. Demandez aux participants ce qu'ils ont appris. 9. Résumez et rappelez les messages clés : <ul style="list-style-type: none"> ● En tant que jeune homme en pleine croissance, vous pourriez être confronté à des défis. Il est bon de réfléchir à quel adulte vous pouvez vous confier et demander conseil. ● Nous pouvons nous soutenir mutuellement pour évoluer grâce au soutien des pairs. ● Il existe différentes façons de vous soutenir mutuellement, par exemple : (1) respecter et apprécier les différences, sans forcer les autres à agir autrement et (2) rechercher ensemble des conseils et des informations précises.
	Défi WhatsApp	<ol style="list-style-type: none"> 10. Qui pourra vous aider à franchir la prochaine étape vers la réalisation de votre objectif de vie ?

Séance 10B | sport et jeu

Objectif : Trouver du soutien ; Apporter un soutien ; et Célébrer la diversité

Matériel :

<ul style="list-style-type: none"> ○ Le livre « Comme Joe » ○ 1 ballon (souple) ○ 8 cônes pour délimiter le terrain et la zone de marquage 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Rubans pour composer 2 équipes ○ Rubans pour les foulards à tirer (1 par joueur)
---	---

Durée	Activité	Étapes
5 min.	Introduction	<ol style="list-style-type: none"> 1. Accueillez tout le monde et demandez-leur de réagir à la dernière séance. 2. Expliquez le programme de la journée.
10 min.	Rugby foulard	<ol style="list-style-type: none"> 3. Jouez un match court de <i>rugby foulard</i>. (les instructions sont ci-dessous)
10 min.	Diversité	<ol style="list-style-type: none"> 4. Prenez quelques minutes pour réfléchir au jeu : <ul style="list-style-type: none"> ● Quelles qualités avez-vous observées pendant le match ? Quelles étaient les qualités de votre équipe ? Et quelles étaient les qualités manquantes ? Donnez des exemples. ● Pensez-vous qu'une équipe a besoin de qualités et de rôles différents ? Que se passe-t-il si tout le monde a la même qualité ou le même rôle ? ● Imaginez que vous deviez former une équipe de 3 - connaissant vos propres qualités - quelles autres qualités complémentaires rechercheriez-vous chez les 2 autres joueurs ?
30 min.	Soutien des pairs	<ol style="list-style-type: none"> 5. Expliquez-leur qu'ils vont jouer un match complet de rugby foulard. Les participants restent dans les mêmes équipes. 6. Avant de commencer, chaque équipe forme un cercle et chaque joueur partage son objectif pour le match à venir : Il peut s'agir de ce à quoi ils sont bons ou de ce qu'ils veulent essayer : comme marquer un but, faire une passe décisive, arrêter le ballon, entraîner l'équipe, communiquer de façon assertive ou tout ce qu'ils peuvent imaginer. 7. Insistez sur le fait que maintenant qu'ils connaissent l'objectif de l'autre, ils doivent essayer de s'entraider pour l'atteindre. 8. Jouez le match.
	Réflexion	<ol style="list-style-type: none"> 9. Menez une réflexion à mi-parcours (à la mi-temps, par exemple) : <ul style="list-style-type: none"> ● Avez-vous observé de bons exemples de joueurs ayant atteint leur objectif ? Ont-ils été soutenus par leurs coéquipiers ? ● Si vous n'avez pas encore réussi, comment pourriez-vous atteindre l'objectif que vous venez de fixer ? Comment cela se verrait-il ? ● Que pouvez-vous faire pour réaliser l'objectif que vous vous êtes fixé ? Par exemple, communiquer lorsqu'une opportunité se présente dans le jeu pour atteindre votre objectif, établir un plan, demander du soutien, etc. 10. Menez une réflexion à la fin du match : <ul style="list-style-type: none"> ● Qui a réussi à atteindre son objectif ? Comment ? Qui n'a pas réussi ? Pourquoi ? ● Qu'est-ce que cela fait d'être soutenu dans la réalisation de votre objectif ? Qu'est-ce que cela fait de soutenir quelqu'un d'autre ? Et quand ça échoue ? ● Qui peut vous soutenir dans votre prochaine étape pour atteindre votre objectif de vie ? ● Qu'est-ce qui rend une équipe meilleure : quand les joueurs se soutiennent mutuellement ou quand ils ne le font pas ? Que changeriez-vous la prochaine fois dans votre équipe ? Et dans votre propre comportement ?

5 min.	Clôture	<p>11. Demandez aux participants ce qu'ils ont appris.</p> <p>12. Résumez et rappelez les messages clés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nous pouvons nous soutenir mutuellement et évoluer grâce au soutien de nos pairs. • Il existe différentes façons de vous soutenir mutuellement, par exemple : (1) respecter et apprécier les différences entre vous, ne pas forcer les autres à agir autrement et (2) rechercher ensemble des conseils et des informations précises. • Pour que chacun se sente bienvenu et heureux dans un groupe ou une communauté, il est important de reconnaître, de respecter et de célébrer la diversité. Il existe des similitudes et des différences entre les individus. Il peut s'agir de l'apparence, des capacités physiques, du mode de vie, des croyances et des préférences, de l'origine, de la langue, etc.
	Défi WhatsApp	<p>13. Cette semaine, identifiez les situations où vous pouvez demander du soutien ou en donner.</p>

Rugby foulard

Matériel 1 ballon, rubans pour les équipes et foulards, cônes pour délimiter le terrain
Préparation Délimiter le terrain et la zone de marquage (voir illustration ci-dessous). Formez des équipes de 8 ou 10 joueurs.

Le jeu

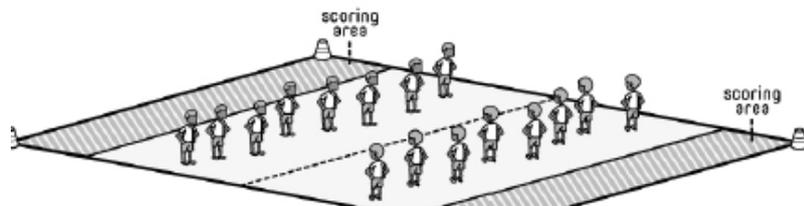
But du jeu Marquer plus de points que l'équipe adverse.

Règles

Essayer de marquer en courant tout en tenant le ballon et en le poussant sur le sol dans la zone de marquage. Il est permis de courir avec le ballon en main. Vous pouvez intercepter le ballon de l'autre équipe, en attrapant le foulard d'un adversaire. Lorsqu'un joueur réussit à attraper votre foulard alors que vous avez le ballon en main, le ballon passe dans l'équipe adverse. Expliquez que chaque joueur a un foulard épinglé à l'arrière de son pantalon. Lorsque vous passez le ballon à un coéquipier et qu'il est intercepté par l'adversaire, le ballon est également pour lui.

Variantes

Vous pouvez également jouer au « tag rugby » : essayer de récupérer le ballon de



l'adversaire en touchant quelqu'un qui a le ballon ou en interceptant le ballon lors de la passe.

Conseils pour le responsable du groupe de jeunes :

Assurez-vous que les joueurs réalisent qu'il s'agit de tag rugby (sans contact) et non de vrai rugby. Il suffit d'attraper le foulard (ou d'intercepter le porteur du ballon).

Session 10C | séance alternative

Objectif : Trouver du soutien

Matériel :

<ul style="list-style-type: none"> ○ Le livre « Comme Joe » ○ Papier et feutres (un par joueur) 	<p>Selon le choix du sport d'équipe :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1 ballon de football ○ Cônes pour délimiter le terrain et les buts ○ Rubans pour les équipes
---	--

Durée	Activité	Étapes
5 min.	Introduction	<ol style="list-style-type: none"> 1. Accueillez tout le monde et demandez-leur de partager des moments de la semaine dernière où ils ont donné ou reçu du soutien. Comment était-ce ? 2. Expliquez le programme de la journée.
30 min.	Binôme de soutien	<ol style="list-style-type: none"> 3. Jouez au jeu du <i>Binôme de soutien</i>. (Les instructions sont ci-dessous)
20 min.	Mon cercle de soutien	<ol style="list-style-type: none"> 4. Montrez le document (ci-dessous) et demandez à chacun de tracer les 4 cercles sur un papier. 5. Demandez-leur d'imaginer leur objectif de vie pendant une minute. Se souviennent-ils de ce qu'ils ont dit à ce sujet auparavant ? 6. Demandez-leur ensuite de compléter comme suit : <ul style="list-style-type: none"> ● Leur nom dans le cercle central. ● Dans le deuxième cercle, les noms des premières personnes à contacter lorsqu'ils cherchent un soutien pour atteindre leur objectif de vie. ● Dans le troisième cercle, les noms des autorités ou des professionnels qui pourraient les aider à atteindre leur objectif de vie. ● Dans le dernier cercle, les personnes qui peuvent les aider à communiquer leur objectif (par exemple un référent, un réseau social, un média, un influenceur, etc.)
	Réflexion	<ol style="list-style-type: none"> 7. Menez une réflexion de groupe : qui veut partager ce qu'il a écrit ? Peut-il expliquer son objectif de vie et comment les autres peuvent l'aider dans ce processus, dans les bons moments et face aux problèmes ? 8. Expliquez qu'en réfléchissant à l'avance à qui demander du soutien, on se donne les moyens d'agir ou d'apporter du soutien aux autres. <ul style="list-style-type: none"> ● Regardez les noms que vous avez écrits, seraient-ils les mêmes si la question était : vers qui vous tourneriez-vous pour résoudre un problème personnel ? En quoi cela serait-il différent ? ● Pourriez-vous demander à votre binôme de vous soutenir dans vos objectifs personnels (pas seulement sportifs) ? ● Pouvez-vous aider vos amis à réaliser leurs objectifs ? Comment ?
5 min.	Clôture	<ol style="list-style-type: none"> 9. Demandez aux participants ce qu'ils ont appris. 10. Résumez et rappelez les messages clés : <ul style="list-style-type: none"> ● Atteindre ses objectifs peut être difficile, mais il y a toujours d'autres personnes qui peuvent aider à les atteindre, notamment des amis, des membres de la famille et des membres de la communauté. ● Proverbe africain : il faut tout un village pour élever un enfant. Acceptez les paroles et les actes des voisins, des amis et des membres de la communauté qui veulent bien faire pour offrir un environnement favorable à votre famille. ● Nous pouvons nous soutenir mutuellement en grandissant grâce au soutien de nos pairs.

		<ul style="list-style-type: none"> • Il existe différentes façons de vous soutenir mutuellement, par exemple : (1) respecter et apprécier les différences, sans forcer les autres à agir autrement et (2) rechercher ensemble des conseils et des informations précises.
	Défi WhatsApp	11. Prenez un moment chaque jour pour mettre en pratique la compétence du jeu du « binôme de soutien ».

Binôme de soutien

But du jeu Auto-réflexion ; Donner et recevoir un feedback ; et Demander du soutien
Matériel 1 ballon de football, cônes pour délimiter le terrain et les buts, rubans pour composer les équipes
Préparation

Le jeu

Règles Jouez un match de football normal (ou d'un autre sport d'équipe) pendant 15 minutes.

Juste après, formez des petits groupes de 4, 6 ou 8 joueurs (nombres pairs).

Dans ces petits groupes, chaque joueur partage ce qu'il pense pouvoir améliorer sur le terrain, en réfléchissant aux matchs passés.

Une fois que le joueur a terminé, le groupe peut décider s'il est d'accord pour dire qu'il s'agit d'une chose à améliorer (pour refléter la façon dont ils se perçoivent). Dans le cas contraire, peuvent-ils mentionner une autre compétence à améliorer ? Ensuite, chaque joueur se fixe un objectif : ce qu'il doit améliorer et comment le faire. Discutez de qui, dans le groupe, peut aider/conseiller/encadrer pour améliorer cette compétence et comment ? Ce dernier sera leur binôme de soutien pendant les quatre semaines à venir.

Tout le monde aura son tour.

Variantes Selon le groupe, vous pouvez axer la discussion sur les compétences techniques (ce qui sera plus facile, plus factuel) ou sur les compétences pour collaborer en équipe (ce qui sera plus personnel et plus intense).

Réflexion

Expliquez que chacun d'entre nous a des qualités et des compétences qu'il peut encore acquérir. Et nous pouvons nous aider mutuellement à apprendre.

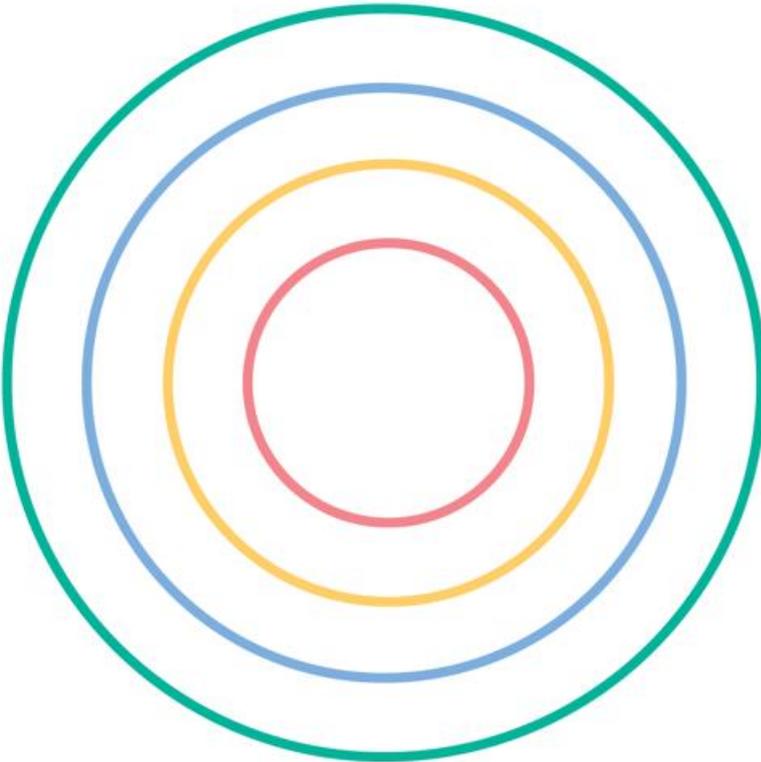
Conseils pour le responsable du groupe de jeunes :

- Vous pouvez également choisir de faire des couples de soutien dans un souci d'efficacité.
- Au cours des séances suivantes, vous leur rappellerez de faire le point avec leur binôme sur leurs progrès et sur la manière dont vous pouvez les aider davantage.

Document : Où trouver du soutien

MY CIRCLE OF SUPPORT

WHOM CAN I TURN TO AND WHO CAN HELP ME IN CASE I AM A VICTIM
OR A WITNESS OF GBV?



[for design: questions should not be about GBV, but: 'Who can I turn to when I face problems or to help me achieving my life goal?']

Séance 11A | théâtre

Comme Joe - Chapitre 11 : Qu'est-ce qui fait un vrai homme ?

Thèmes : Façonner la masculinité positive

Matériel :

- Le livre « Comme Joe »

Durée	Activité	Étapes
10 min.	Introduction	<ol style="list-style-type: none"> 1. Accueillez tout le monde et expliquez-leur le programme de la journée. 2. Demandez-leur ensuite de passer quelques minutes avec leur camarade/binôme pour vérifier leurs progrès et voir comment vous pouvez les aider davantage.
50 min.	Présentation de l'histoire	<ol style="list-style-type: none"> 3. Montrez la bande dessinée et lisez à haute voix le chapitre 11 : <i>Qu'est-ce qui fait un vrai homme ?</i> 4. Demandez à un participant de résumer l'histoire.
	Réfléchir à l'histoire	<ol style="list-style-type: none"> 5. Posez les questions suivantes aux participants : <ul style="list-style-type: none"> ● L'histoire sur ce qui se passe dans la vie de Joe est-elle réaliste ? ● Pourquoi Joe a-t-il décidé d'arrêter de boire ? Pensez-vous qu'il y arrivera ? ● Joe et son père seraient-ils considérés comme de vrais hommes dans votre communauté ? ● Pensez-vous que Joe pourra retourner à l'école ?
	Théâtre	<ol style="list-style-type: none"> 6. Formez des équipes de 4 ou 5 joueurs. Chaque équipe aura 5 minutes pour se préparer - ils peuvent adapter leur histoire à leur réalité. 7. Si le temps le permet, demandez à un ou plusieurs groupes de jouer leur pièce.
	Réflexion	<ol style="list-style-type: none"> 8. Menez une réflexion sur chaque pièce. 9. Expliquez les parties de la fiche descriptive, en complétant ce qui a déjà été discuté.
5 min.	Clôture	<ol style="list-style-type: none"> 10. Demandez aux participants ce qu'ils ont appris. 11. Résumez et rappelez les messages clés : <ul style="list-style-type: none"> ● Pour atteindre son plein potentiel en exploitant tous ses talents et ses goûts, il faut aller au-delà des stéréotypes et embrasser la diversité. Si nous le faisons collectivement, nous pouvons également atteindre notre plein potentiel en tant que communauté. ● Prendre soin de soi favorise un comportement sain pour soi-même et pour les autres. ● Être capable de ressentir et de montrer ses émotions - qu'il s'agisse de colère, de joie, de tristesse ou de peur - permet d'agir et de communiquer de façon assertive.
	Défi WhatsApp	<ol style="list-style-type: none"> 12. Quelle est la prochaine étape pour atteindre votre objectif de vie ? Cette semaine, essayez au moins une fois de communiquer votre prochaine étape de façon assertive à quelqu'un.

Fiche descriptive sur la masculinité positive

Qu'est-ce que c'est ?

La masculinité positive signifie un comportement masculin qui rend justice à un garçon ou à un homme dans toute sa diversité - loin d'une norme stéréotypée, et qui l'aide à prendre soin de lui-même et des personnes qui l'entourent.

En comparaison, les masculinités stéréotypées incluent le fait de se faire du mal à soi-même (manque de soins personnels) ainsi qu'à son environnement à certains moments (par exemple, le privilège de blesser les filles et les femmes sans répercussion).

Pourquoi est-ce important ?

S'éloigner des normes de genre stéréotypées et unilatérales signifie que vous pouvez vivre votre vie davantage en fonction de vos propres valeurs et souhaits. Être capable d'assumer une variété de qualités et de rôles, qui peuvent être différents selon la situation, aide les garçons et les hommes à devenir de meilleurs amis, partenaires et pères, à jouir d'une meilleure vie, à être en meilleure santé et plus heureux.

Comment pouvez-vous promouvoir la masculinité positive dans votre groupe ?

Ce que signifie être un homme évolue au fil du temps, et n'est donc pas toujours clair. Cela peut provoquer des sentiments de confusion, de crainte et d'insécurité chez les garçons et les hommes.

Comment promouvoir la masculinité positive dans votre groupe :

- Aidez les garçons à se construire une identité positive : leurs goûts et aversions, leurs qualités et talents, et leurs objectifs de vie.
- Montrez des images de garçons et d'hommes qui affichent une variété de vertus : soyez un modèle, invitez des modèles, valorisez la diversité dans le groupe en vous exprimant, en matière d'encadrement et de feedback remettez en question les idées préjudiciables sur ce que signifie être un homme.
- Aidez-les à comprendre leurs émotions et à savoir comment les gérer, ainsi qu'à réfléchir à leurs actions et à en tirer des leçons.
- Aidez-les à prendre au sérieux leur propre santé, ce qui implique de résister parfois à la pression des pairs. Cela signifie qu'ils doivent prendre le temps de faire ce qu'ils aiment : faire du sport, passer du temps avec leurs amis, etc.
- Aidez-les à prendre soin de leur environnement, à soutenir leurs amis et autres personnes qui comptent pour eux.
- Dites-leur où ils peuvent trouver des services de santé (adaptés aux jeunes) lorsqu'ils ont des questions sur la prévention des IST, la santé en général ou d'autres formes de soutien.

C'est en fait le sujet de tout le guide !

Séance 11B | sport et jeu

Objectif : Façonner la masculinité positive

Matériel :

○ Le livre « Comme Joe »	○ Bandeaux pour les yeux ○ Matériel pour réaliser une piste (bâtons, cerceaux, cônes, chaises)
--------------------------	---

Durée	Objet	Étapes
10 min.	Introduction	<ol style="list-style-type: none"> 1. Accueillez tout le monde et expliquez-leur le programme de la journée. 2. Demandez-leur ensuite de passer quelques minutes avec leur camarade/binôme pour vérifier leurs progrès et voir comment vous pouvez les aider davantage.
25 min.	Montrer ses émotions	<ol style="list-style-type: none"> 3. Jouez au jeu des <i>Chevaux aveugles</i> (les instructions sont ci-dessous). 4. Demandez-leur s'ils se souviennent des 4 émotions fondamentales (joie, tristesse, colère et peur). 5. Expliquez que, parfois, on ne sait même pas définir précisément ce que l'on ressent. Un temps de réflexion peut être utile. Prenez le temps de découvrir ce qui se passe physiquement : par exemple, si vous êtes détendu, énergique ; si vous avez les épaules ou le ventre tendus, etc. Le plus souvent, votre corps est plus apte à exprimer ce que vous ressentez que votre esprit. En sachant ce que vous ressentez, vous pouvez agir en connaissance de cause, afin de communiquer ce que vous voulez, de partager votre bonheur ou de demander de l'aide. 6. Nier ses sentiments et ne pas agir en fonction de ce que vous ressentez peut finir par provoquer des problèmes mentaux ou des explosions émotionnelles.
20 min.	Exprimer sa propre opinion	<ol style="list-style-type: none"> 7. Indiquez sur le terrain un espace « d'accord », « pas d'accord » ou « ne sait pas ». 8. Lisez à haute voix quelques affirmations. Par exemple : <ul style="list-style-type: none"> • Les hommes ne pleurent pas. • Un homme ne peut pas enseigner à des enfants de moins de 6 ans. • Quand je serai grand, je veux passer du temps avec mes enfants. • Les vrais hommes n'utilisent pas de préservatifs quand ils ont des rapports sexuels. • Un mari et une femme peuvent contribuer ensemble au revenu du ménage. <p>Vous pouvez proposer d'autres exemples ou des exemples différents adaptés à votre groupe ou au contexte.</p> 9. Donnez à chacun au moins une fois la parole pour expliquer sa position. Ils doivent le faire de façon assertive. Donnez un feedback sur ce qu'est l'affirmation de soi, ou sur la façon de l'être davantage (utiliser des phrases commençant par « je », ne pas blesser les autres).
	Réflexion	<ol style="list-style-type: none"> 10. La semaine dernière, vous avez communiqué votre objectif de vie à quelqu'un de façon assertive ? C'était positif ? Pourquoi (non) ? Quelle est la meilleure façon de le communiquer ? Et à qui ? 11. Expliquez les parties de la fiche descriptive, en complément ce qui a déjà été discuté.
5 min.	Clôture	<ol style="list-style-type: none"> 12. Demandez aux participants ce qu'ils ont appris. 13. Résumez et rappelez les messages clés : <ul style="list-style-type: none"> • Pour atteindre son plein potentiel en exploitant tous ses talents et ses goûts, il faut aller au-delà des stéréotypes et embrasser la diversité. Si nous le faisons collectivement, nous pouvons également atteindre notre plein potentiel en tant que communauté.

		<ul style="list-style-type: none"> • Prendre soin de soi favorise un comportement sain pour soi-même et pour les autres. • Ressentir et montrer ses émotions - qu'il s'agisse de colère, de joie, de tristesse ou de peur - permet d'agir et de communiquer de façon assertive.
	Défi WhatsApp	14. Prenez soin d'une personne cette semaine. Demandez comment vous pouvez aider, consacrez-y un peu de temps chaque jour.

Chevaux aveugles

But du jeu Instaurer la confiance/réfléchir aux émotions
Matériel Bandeaux pour les yeux
Préparation Avec les joueurs, réalisez trois pistes de niveaux différents, comportant plusieurs virages ou obstacles. Donnez un nom à chaque piste.
Formez ensuite des paires : l'un est le « cheval aveugle », l'autre est le jockey.

Le jeu

Règles Les « chevaux aveugles » peuvent choisir la piste qu'ils veulent.
Le jockey doit gagner la confiance du cheval aveugle, en le guidant sur la piste sans trébucher sur les obstacles.

Variantes Maintenant le jockey et le cheval aveugle échangent leurs rôles.

Réflexion Après l'exercice, une réflexion est menée sur l'expérience et sur les différences entre les pistes et les jockeys, ainsi que sur ce qui les a aidés à gagner ou à perdre la confiance.

Qu'avez-vous ressenti en tant que « cheval » ? Pourquoi ?

Qu'avez-vous ressenti en tant que « jockey » ? Pourquoi ?

Quel effet cela fait-il de réussir en équipe ? Comment y êtes-vous parvenu ?

Vous arrive-t-il aussi de vous sentir heureux, triste, en colère, effrayé dans la vie quotidienne ?



Comment avez-vous géré cela ? Cela peut-il varier selon l'émotion ? Comment ?

Il nous arrive à tous d'essayer des revers. Que ferez-vous la prochaine fois pour faire face à un revers ? Avez-vous appris ou étudié des stratégies que vous voulez essayer la semaine prochaine ?

Conseils pour le responsable du groupe de jeunes :

Avant de commencer, assurez-vous que les pistes sont sûres et que personne ne peut se blesser.

Session 11C | séance alternative

Objectif : Façonner la masculinité positive

Matériel :

- Le livre « Comme Joe »

Durée	Activité	Étapes
10 min.	Introduction	<ol style="list-style-type: none"> 1. Accueillez tout le monde et expliquez-leur le programme de la journée. 2. Demandez-leur ensuite de passer quelques minutes avec leur camarade/binôme pour vérifier leurs progrès et voir comment vous pouvez les aider davantage lors de cette dernière séance. Bien sûr, ils peuvent continuer au-delà des séances s'ils le souhaitent.
20 min.	L'expérience de l'entraide	<ol style="list-style-type: none"> 3. Réfléchissez à l'expérience de la compassion : <ul style="list-style-type: none"> • Que préférez-vous dans cette expérience ? Que s'est-il passé avec la personne dont vous vous êtes occupé ? • Comment avez-vous ressenti l'expérience de la compassion ? • Quels problèmes avez-vous rencontrés ? Pourriez-vous demander de l'aide à quelqu'un pour les résoudre ?
30 min.	Paternité	<ol style="list-style-type: none"> 4. Regardez à nouveau la bande dessinée « Qu'est-ce qui fait un vrai homme ? » et demandez à chacun de réfléchir à sa propre relation avec son père ou avec l'homme qui s'occupe le plus de lui. Demandez aux garçons de fermer les yeux, et de réfléchir en silence tout en posant les questions suivantes : 1) Votre père ressemble-t-il d'une manière ou d'une autre au père de Joe ? 2) Que trouvez-vous difficile dans la relation que vous avez avec votre père ? 3) Qu'est-ce qui vous plaît le plus chez lui ? 4) Si vous étiez un père, que feriez-vous de la même manière que le vôtre ? 5) Quel genre de père aimeriez-vous être ? 5. Divisez le groupe en groupes de 4 ou 5 joueurs. Discutez de la façon dont ils voient le père idéal. Ils prépareront ensuite une saynète de 5 minutes sur le thème du « père idéal ». 6. Menez une réflexion sur toutes les manières représentées pour être un père idéal. Est-ce réaliste ? Quel genre de père veulent-ils être ? 7. Expliquez que la présence d'un père et l'attention qu'il porte à ses enfants ont un impact positif sur leur développement.
5 min.	Clôture	<ol style="list-style-type: none"> 8. Demandez aux participants ce qu'ils ont appris. 9. Résumez et rappelez les messages clés : <ul style="list-style-type: none"> • Pour atteindre son plein potentiel en exploitant tous ses talents et ses goûts, il faut aller au-delà des stéréotypes et embrasser la diversité. Si nous le faisons collectivement, nous pouvons également atteindre notre plein potentiel en tant que communauté. • Prendre soin de soi favorise un comportement sain pour soi-même et pour les autres. • Ressentir et montrer ses émotions - qu'il s'agisse de colère, de joie, de tristesse ou de peur - permet d'agir et de communiquer de façon assertive.
	Défi WhatsApp	<ol style="list-style-type: none"> 10. Demandez à votre père ou à un homme qui s'occupe de vous ou à un membre de votre famille ce qu'il trouve important chez un père. A-t-il vécu la même chose avec son propre père ?

Fiche descriptive sur la prise de décision et les objectifs de vie

Qu'est-ce que c'est ?

Une décision est un choix entre deux ou plusieurs options possibles. Faire un choix est un processus quotidien. Vous aurez des centaines de décisions à prendre dans la vie pour parvenir à concrétiser vos rêves. Faut-il faire ses devoirs ou jouer avec ses amis ? Les deux peuvent être importants parfois. En tant que jeunes, on commence à juger par soi-même, plus indépendamment des valeurs de nos parents. Les facteurs qui influencent notre prise de décision sont notamment les pairs, la famille, la société, la culture, l'éducation, les attitudes, les traditions et les expériences.

Un objectif de vie est quelque chose qu'on veut accomplir dans la vie, comme concrétiser un rêve.

Pourquoi est-ce important ?

Rêver de l'avenir et avoir des objectifs de vie peuvent aider à prendre conscience des décisions qui doivent être prises dès maintenant.

Une prise de décision éclairée peut vous aider à atteindre vos objectifs et réaliser vos rêves.

Par exemple, pour que Joe ait la possibilité de s'inscrire à l'école de soins infirmiers, il devait d'abord arrêter de boire et de fumer, bien que ses amis continuent à le faire, et il devait terminer ses études secondaires.

Comment promouvoir la prise de décision en fonction des objectifs de vie dans votre groupe ?

- Promouvoir l'estime de soi, par exemple par un encadrement positif, car la prise de décision est fortement influencée par notre estime de soi. La confiance en soi aide à prendre des décisions plus indépendantes et plus sages.
- Pour fixer des objectifs, il est important de réfléchir à la manière dont les choses vont probablement se dérouler, notamment aux étapes à franchir, aux obstacles les plus probables et aux personnes à qui demander de l'aide.
- La collecte d'informations et de faits est essentielle pour prendre des décisions éclairées.

[suggestion for design: a picture of a mountain with a winding path on it, with several stops (the decisions) and hindrances.]

Séance 12A | théâtre

Comme Joe - Chapitre 12 : Mon travail comme infirmier

Thèmes : Définition des objectifs ; et Planification des objectifs

Matériel :

- Le livre « Comme Joe »

Durée	Activité	Étapes
10 min.	Introduction	<ol style="list-style-type: none"> 1. Accueillez tout le monde et demandez-leur comment s'est passée la discussion avec leur père/membre masculin de la famille. Qu'ont-ils appris ? 2. Expliquez le programme de la journée.
45 min.	Présentation de l'histoire	<ol style="list-style-type: none"> 3. Montrez la bande dessinée et lisez à haute voix l'histoire <i>Mon travail comme infirmier</i> (chapitre 12) et l'épilogue (chapitre 13). 4. Demandez à un participant de résumer l'histoire.
	Réfléchir à l'histoire	<ol style="list-style-type: none"> 5. Posez les questions suivantes aux participants : <ul style="list-style-type: none"> ● La fin de l'histoire de Joe est-elle réaliste ? Pourquoi (non) ? ● Que pensez-vous du caractère de Joe maintenant ? A-t-il changé depuis le début de l'histoire ? ● Comment pensez-vous que cela va se terminer entre Joe et Esther ?
	Théâtre	<ol style="list-style-type: none"> 6. Formez des équipes de 4 ou 5 joueurs. Chaque groupe aura 5 minutes pour se préparer - ils peuvent adapter leur histoire à leur réalité. 7. Si le temps le permet, demandez à un ou plusieurs groupes de jouer leur pièce.
	Réflexion	<ol style="list-style-type: none"> 8. Menez une réflexion sur chaque pièce. 9. Expliquez les parties de la fiche descriptive, en complétant ce qui a déjà été discuté.
5 min.	Clôture	<ol style="list-style-type: none"> 10. Demandez aux participants ce qu'ils ont appris. 11. Résumez et rappelez les messages clés : <ul style="list-style-type: none"> ● Un objectif de vie est le rêve qu'on souhaite voir se réaliser dans le futur. ● Si vous avez un but bien précis en tête, il est important de déterminer les étapes à accomplir pour l'atteindre. ● Le parcours peut être semé d'obstacles et de distractions. Il est important de toujours garder en tête l'objectif de vie poursuivi et de s'y tenir. Cela nécessite patience et détermination. ● Chaque fois que vous prenez des décisions, vous devez être conscient qu'elles peuvent avoir une incidence sur le but que vous vous êtes fixé dans la vie.
	Défi WhatsApp	<ol style="list-style-type: none"> 12. Faites le défi WhatsApp que vous avez préféré jusqu'à présent ! Qu'est-ce qui est amusant ou bon à pratiquer davantage ? Vous pouvez choisir !

Séance 12B | sport et jeu

Thèmes : Définition des objectifs ; et Planification des objectifs

Matériel :

<ul style="list-style-type: none"> ○ Le livre « Comme Joe » ○ Exemplaires du document Plan d'action personnel (un par participant) ○ Stylos 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 5 ballons ○ Cônes pour délimiter le terrain et les buts ○ Bouteilles ○ Rubans pour composer les équipes
--	--

Durée	Activité	Étapes
5 min.	Introduction	<ol style="list-style-type: none"> 1. Accueillez tout le monde et demandez-leur de réagir à la dernière séance. 2. Expliquez le programme de la journée.
15 min.	Passé à 10	<ol style="list-style-type: none"> 3. Jouez au jeu de la <i>Passé à 10</i> (les instructions sont ci-dessous).
	Réflexion	<ol style="list-style-type: none"> 4. Réfléchissez aux questions suivantes : <ul style="list-style-type: none"> ● Que faut-il faire pour gagner ce match ? ● Que faut-il faire pour être un athlète ? Ou un champion sportif ? (Par exemple : discipline, entraînement, travail d'équipe, définition des objectifs) ● Comment vous êtes-vous amélioré au cours des dernières semaines ? Comment cela vous a-t-il aidé d'avoir un binôme pour vous améliorer ? ● Demanderiez-vous à un binôme d'améliorer également les tâches non sportives ?
20 min.	Plan d'action personnel	<ol style="list-style-type: none"> 5. Se souviennent-ils du dessin qu'ils ont fait lors de la troisième séance sur comment ils se voient dans 10 ans ? Leur objectif de vie a-t-il changé depuis ? Comment ? Pourquoi ? 6. Remettez à chaque participant un exemplaire du Plan d'action personnel. 7. Expliquez ce que c'est et comment le remplir. 8. Donnez-leur le temps de le remplir et aidez-les, si nécessaire.
15 min.	Définition des objectifs	<ol style="list-style-type: none"> 9. Jouez au jeu <i>Marquer des buts</i> (les règles du jeu se trouvent ci-dessous).
	Réflexion	<ol style="list-style-type: none"> 10. Réfléchissez aux questions suivantes : <ul style="list-style-type: none"> ● Que fallait-il faire pour marquer des buts ? Qu'avez-vous ressenti lorsque vous n'avez pas marqué ? ● Que faut-il faire pour atteindre votre objectif de vie ? ● Quelle est la première étape ? Quand allez-vous la franchir ? Pouvez-vous demander à un copain de vous le rappeler ou de vous aider d'une autre manière ?
5 min.	Clôture	<ol style="list-style-type: none"> 11. Demandez aux participants ce qu'ils ont appris. 12. Résumez et rappelez les messages clés : <ul style="list-style-type: none"> ● Si vous avez un but bien précis en tête, il est important de déterminer les étapes à accomplir pour l'atteindre. Restez concentré et n'abandonnez pas en cas de revers ! ● Le parcours peut être semé d'obstacles et de distractions. Il est important de toujours garder en tête l'objectif de vie poursuivi et de s'y tenir. Cela nécessite patience et détermination. ● Chaque fois que vous prenez des décisions, vous devez être conscient qu'elles peuvent avoir une incidence sur le but que vous vous êtes fixé dans la vie.
	Défi WhatsApp	<ol style="list-style-type: none"> 13. Demandez aux participants de partager leurs idées sur l'organisation d'une fête d'environ 30 minutes dans le cadre de la séance finale de la semaine suivante.

Passé à 10

Matériel 1 ballon, cônes pour délimiter le terrain, rubans pour composer les équipes
Préparation Délimitez le terrain à l'aide des cônes. Formez deux équipes.

Le jeu

But du jeu Être la première équipe à se passer le ballon 10 fois entre coéquipiers.

Règles

Essayer de passer le ballon 10 fois aux coéquipiers sans que le ballon ne touche le sol. L'autre équipe essaie d'intercepter le ballon lorsqu'il est en l'air. S'ils y parviennent, ils essaient à nouveau de passer 10 fois le ballon au sein de leur équipe.

Si le ballon touche le sol, le jeu se poursuit, mais l'équipe qui a le ballon doit recommencer à compter à partir de 1.

Le contact physique n'est pas autorisé.

L'équipe qui réussit à passer le ballon 10 fois marque 1 point.

Variantes

Au lieu de lancer le ballon, les passes peuvent se faire avec le pied. C'est plus difficile.

Marquer des buts

But du jeu

Matériel Cônes, bouteilles et ballons

Préparation Utilisez tout le terrain pour fabriquer 5 buts différents avec les participants, par exemple un but de football normal, un panier, une pile de bouteilles ou de cônes, un objet suspendu, etc.

Marquez 10 mètres de chaque but avec un cône.

Puis, formez 5 groupes. Chaque groupe commence à un but différent.

Le jeu

Règles

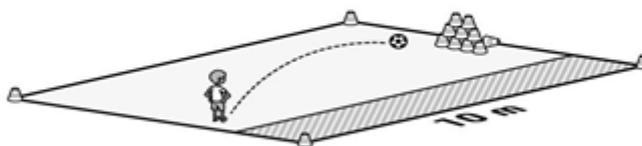
Tirer chacun son tour (à chaque but) ; dire à haute voix la première étape vers son objectif de vie, puis se concentrer pour marquer un point. Chacun a droit à 3 tirs au but (choisir de lancer ou de tirer).

Une fois que tout le monde a eu son tour, faites savoir aux joueurs qu'il est temps de passer au but suivant. Ensuite, chaque joueur mentionne la deuxième étape vers son objectif de vie, et ainsi de suite.

Variantes

Raté un but ? Essayez de vous rapprocher un peu plus la prochaine fois.

Marqué un but ? Essayez de vous éloigner un peu plus la prochaine fois.



Document - Plan d'action personnel

Mon objectif de vie est :

Étapes vers l'objectif de vie	Quand puis-je commencer ?	Obstacles que je prévois	Qui peut m'aider / De qui ai-je besoin ? (soutien, ressources, médias)
Étape 1			
Étape 2			
Étape 3			
Étape 4			
Étape 5			
...			
...			

Notes :

...

Session 12C | séance alternative

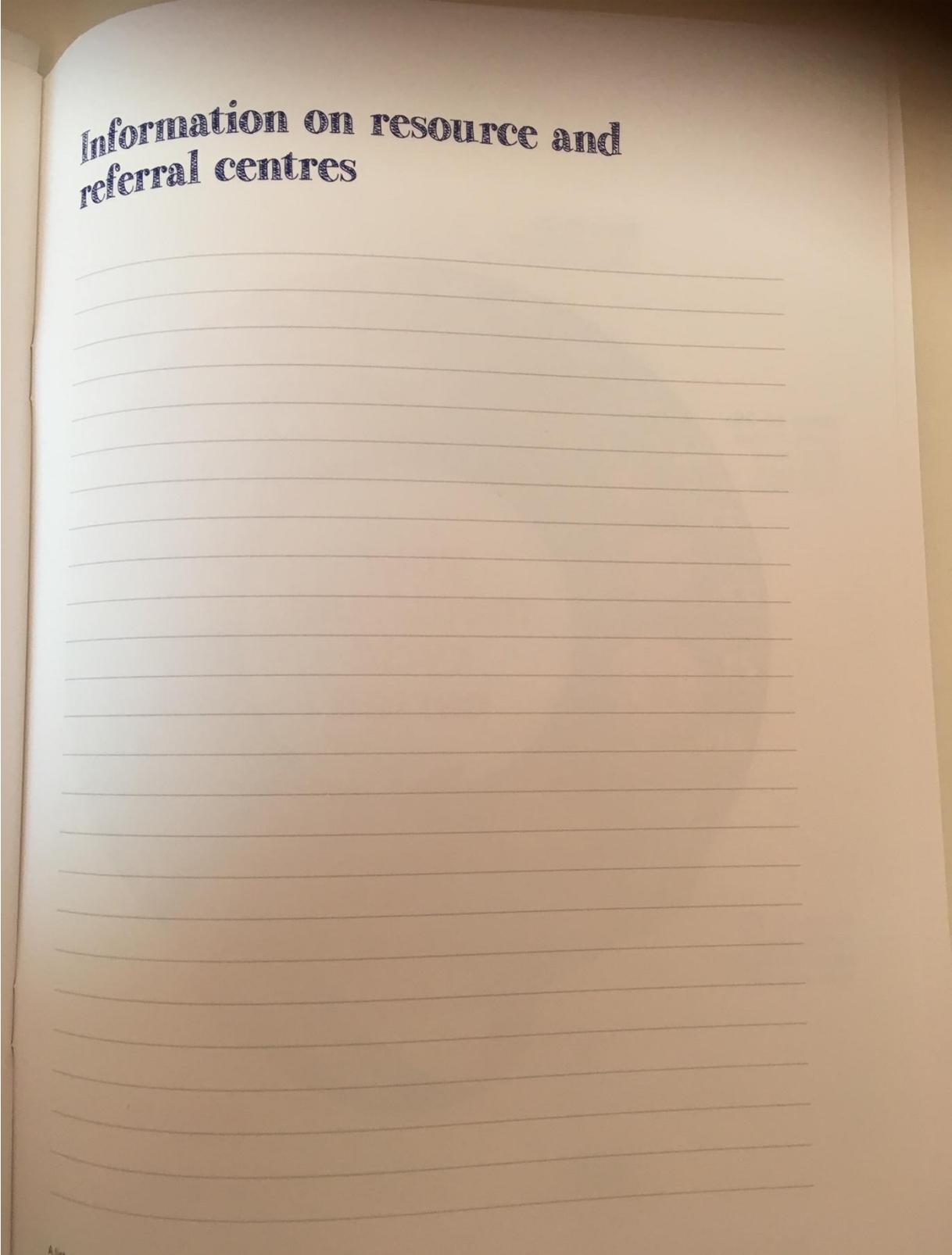
Thèmes : Définition des objectifs ; et Planification des objectifs

Matériel

- Le livre « Comme Joe »

Durée	Activité	Étapes
5 min.	Introduction	<ol style="list-style-type: none">1. Accueillez tout le monde et expliquez qu'il s'agit de la dernière séance. Il est temps de fêter le temps passé ensemble et tout ce que nous avons appris !2. Chacun son tour, ils mentionnent la meilleure chose qu'ils ont apprise.
25 min.	Théâtre	<ol style="list-style-type: none">3. Discutez des obstacles que Joe pourrait rencontrer avant d'obtenir un diplôme d'infirmier ? Et comment pourrait-il surmonter chaque obstacle ? Pensez à tout ce que nous avons appris.4. Puis, formez des petits groupes de 4 à 5 participants. Répétez une pièce dans laquelle Joe utilise beaucoup de ce qu'il a appris pour réaliser son objectif de devenir infirmier.5. Menez une réflexion sur chaque pièce :<ul style="list-style-type: none">● Était-ce une scène réaliste ?● Quel obstacle pouvez-vous rencontrer sur le chemin vers votre objectif de vie ? Comment allez-vous vous y prendre ?
30 min.	Fête de clôture	<ol style="list-style-type: none">6. Terminez la séance par une fête, par exemple un concours de danse ou autre chose d'amusant.

Ressources et centres de référence



[for designer]

Achevé d'imprimer

Guide pratique Comme Joe

Première édition, juin 2021

Ce guide sert de support pédagogique aux enseignants et responsables de groupes de jeunes, en complément de l'ouvrage « Comme Joe ».

@Cordaid 2021

Auteurs : Christina de Vries, Inemarie Dekker (ISA Jeunes)

Relecteurs : Immaculée Mulamba Amisi, Aboubakar Backo, Vénuste Hakizimana, Benjamin Nduwumuremyi, Hubert Diabaté (ISA Jeunes)

Rédactrice en chef : Alba Léon

Illustration : Leti Arts

Conception : [xxx?]

Support de projet : Ingrid van Bouwdijk

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, distribuée ou transmise sous une quelconque forme ou par un quelconque moyen, y compris sous la forme d'une photocopie, d'un enregistrement ou d'un autre moyen électronique ou mécanique, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur. Concernant les demandes de reproduction ou distribution, veuillez contacter l'éditeur, Cordaid, à l'adresse e-mail suivante : cvr@cordaid.org

Certaines informations ont été inspirées par des outils en libre accès, que nous pouvons également recommander pour une lecture plus approfondie. En voici quelques exemples :

- Outils sur l'approche transformatrice du genre (Rutgers)
- [Boîte à outils Briser le cycle](#) (MenEngage)
- [Programme Ra](#) (ABAAD)
- Concept de développement positif des jeunes (ISA Jeunes)
- [Méthodologie des forces et fragilités](#)
- [Activités Open Source de Women Win](#)
- [Construction d'une identité positive](#) (Act for Youth)
- [Techniques de saine gestion des émotions désagréables](#) (verywellmind.com)

- [Types de drogues récréatives | Mind, l'association caritative pour la santé mentale, apporte une aide aux personnes ayant des problèmes de santé mentale](#)