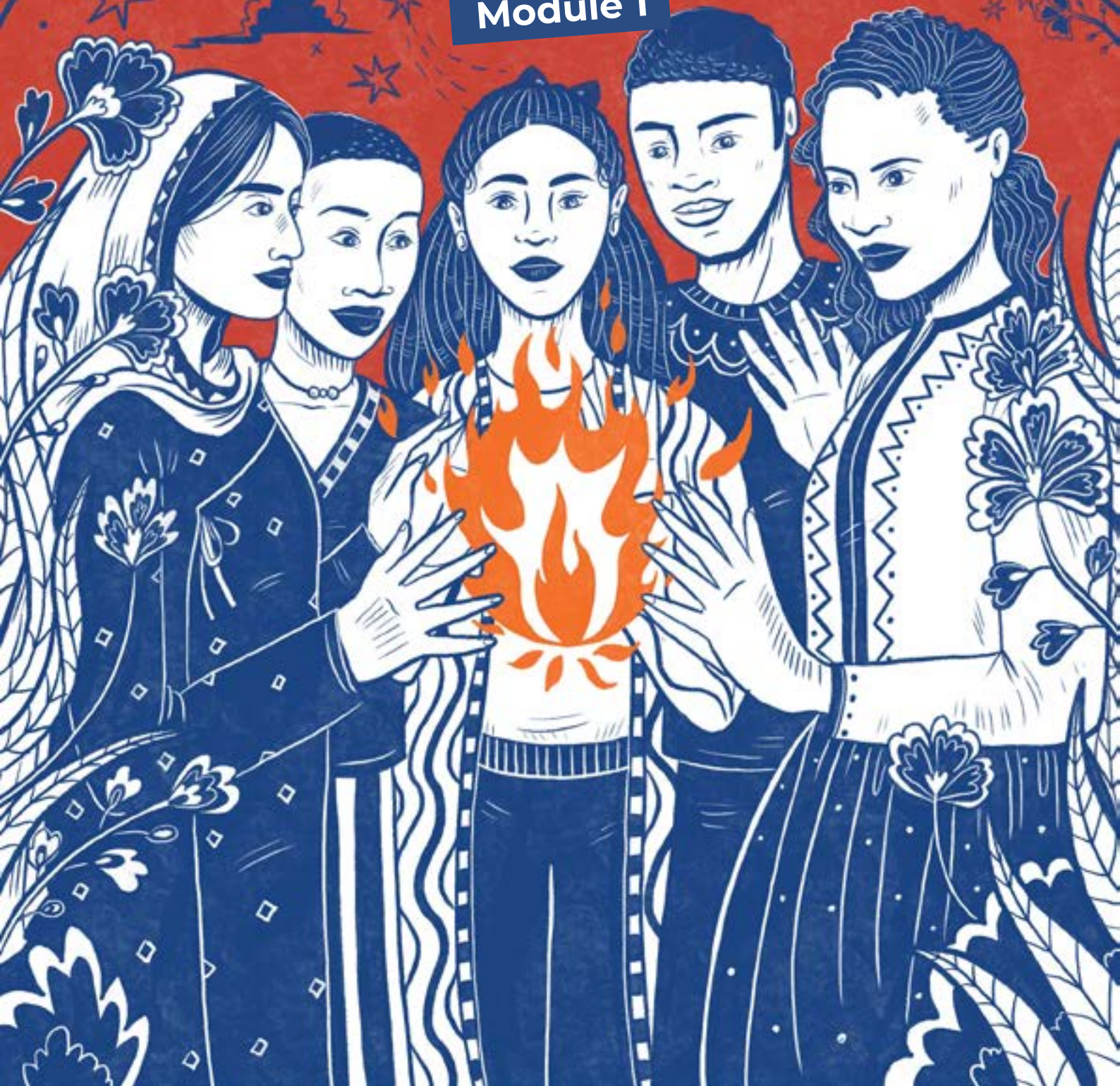


**RESTLESS
DEVELOPMENT**

Trousse d'outils
de formation sur le pouvoir

DES JEUNES

Module 1





Module 1

REVENDIQUER VOTRE POUVOIR DE DÉVELOPPEMENT EN TANT QUE DIRIGEANT E



Étape 1

Ancrage et partage

Au cours de la première étape de ce module, nous aiderons les jeunes dirigeant-e-s à créer un espace sûr pour l'apprentissage, en s'appuyant sur leurs propres expériences vécues. Nous explorerons également la perception du pouvoir au sein du groupe et faciliterons les conversations autour du pouvoir et de l'influence personnels.

À l'issue de cette étape, les participant-e-s devraient se sentir à l'aise avec leurs pairs et comprendre ce qu'il faut faire pour garantir un espace sûr et inclusif pour tout le monde. Les participant-e-s devraient commencer à se considérer comme des dirigeant-e-s et à s'interroger sur ce qui les rend puissant-e-s. Cependant, certain-e-s participant-e-s peuvent ne pas être d'accord avec le concept du Pouvoir des Jeunes et peuvent avoir besoin d'être convaincu-e-s !

En tant qu'animateur-trice, vous devriez avoir une bonne compréhension des diverses expériences vécues par les participant-e-s et de la manière dont ils/elles perçoivent leur propre pouvoir et celui des autres. Vous aurez peut-être aussi identifié les participant-e-s qui ont besoin d'un soutien plus personnalisé et ceux/celles qui pourraient être en mesure de prendre davantage l'initiative au cours des prochaines séances.

Durée totale:
5 heures

Exercice d'ancrage

30 mins

Encourager les participant-e-s à se sentir les bienvenu-e-s

Reconnaître les facteurs internes et externes qui ont un impact sur la façon dont nous nous présentons dans un espace

- Demandez à tout le monde de s'asseoir ou de se tenir debout en cercle. Demandez à chaque personne de dire quelques mots qui décrivent ce qu'elle ressent dans le moment présent. Par exemple :
" Je suis un peu inquiet/inquiète à propos de la séance ",
" J'ai faim parce que j'ai manqué le petit-déjeuner ",
" Je suis un peu distrait-e parce que j'attends un appel ",
" Je suis un peu stressé-e parce que j'ai un devoir à rendre ".
- Reconnaissez les différents sentiments et émotions partagés. Remerciez tout le monde d'avoir participé, car cela nous aide à nous comprendre les uns les autres.
- Reconnaissez que chaque personne arrive à l'atelier dans un état d'esprit différent - et que nous n'attendons pas de chacun-e qu'il/elle se donne à 100 % tout le temps.
- Encouragez les participant-e-s à réfléchir au soutien dont ils/elles ont besoin de notre part en tant qu'animatrices, et de la part des autres, pour participer de manière significative aux séances.

Espaces sécurisés

30 mins

Établir la culture de l'atelier

- Expliquez qu'au cours de ce module, nous allons nous concentrer sur nos parcours individuels en matière d'encadrement. Dans ce cadre, vous aurez peut-être envie de partager des éléments de vos histoires personnelles et de vos expériences vécues.
- Expliquez qu'au cours du module, vous serez invité-e-s à partager vos expériences personnelles et vécues, mais que cela est facultatif et que vous êtes invité-e-s à partager une histoire fictive, ou à vous retirer d'une activité à tout moment.
- Il est donc important que cet atelier soit un espace sûr pour tous/toutes les participant-e-s.
- Reconnaissez que c'est particulièrement important car beaucoup d'entre nous ont vécu des traumatismes et des discriminations.

- Organisez une discussion de groupe autour des questions suivantes : " Qu'est-ce que cela signifie d'avoir un espace sûr ? ", " Qu'est-ce qui vous fait sentir inclus-e ? "
- Notez quelques points sur un tableau et affichez-les au mur tout au long des séances.
- Partagez avec les participant-e-s vos protocoles de sauvegarde et de bien-être (par exemple, à qui s'adresser, tout soutien disponible au bien-être)

Qu'est-ce que l'encadrement et le pouvoir ?

60 mins

Aider les participant-e-s à commencer à explorer les idées de pouvoir

- Avant la séance, écrivez/collez des citations sur l'encadrement et le pouvoir dans la salle [exemples en annexe 1].
- Expliquez qu'au cours de ce module, nous allons nous concentrer sur nos parcours individuels en matière d'encadrement.
- Divisez le groupe en deux moitiés et demandez-leur de discuter, en pairs ou en petits groupes.
- Groupe 1 : Que signifie l'encadrement pour vous ?
- Groupe 2 : Que signifie le pouvoir pour vous ?
- Demandez-leur de partager leurs post-its (de couleurs différentes pour l'encadrement et le pouvoir). Demandez aux participant-e-s de réfléchir aux thèmes et aux liens communs.
- Si nécessaire, partagez les définitions suivantes de l'encadrement :
- **Encadrement** : l'action de diriger un groupe de personnes ou une organisation.
- **Pouvoir** : la capacité ou l'aptitude à diriger ou à influencer le comportement des autres ou le cours des événements
- **Pouvoir personnel** : lorsque le pouvoir d'un individu repose sur ses caractéristiques, ses compétences et ses aptitudes.
- Présentez le cadre du pouvoir de Restless Development (utilisez le diagramme de l'annexe 2).
- **Le pouvoir intérieur**
- **Le pouvoir de solidarité**
- **Le pouvoir d'action**

- Encouragez le groupe à réfléchir à sa perception de l'encadrement et du pouvoir, et à la manière dont elle s'articule avec les notions de pouvoir interne, de pouvoir de solidarité et de pouvoir d'action.
- Reconnaître que souvent, en tant que jeunes et militant-e-s, nous nous sentons impuissant-e-s, mais que nous pouvons revendiquer notre propre pouvoir et assumer l'encadrement.
- Si nécessaire, partagez les définitions suivantes de l'encadrement.

Le pouvoir - c'est personnel

90 mins

Aider les participant-e-s à reconnaître leur propre pouvoir

- Rappelez aux participant-e-s la discussion précédente lors de la séance "Espaces sûrs", et qu'ils/elles ne sont pas obligé-e-s de partager leurs expériences personnelles s'ils/elles ne se sentent pas à l'aise.
- Si vous vous sentez à l'aise, en tant qu'animateur-trice, partagez votre expérience personnelle et votre parcours depuis le sentiment d'impuissance jusqu'à la revendication du pouvoir [facultatif].
- Demandez aux participant-e-s de choisir leurs propres petits groupes et de partager leur expérience à leur tour ;
 - À quel moment de votre vie vous êtes-vous senti-e le plus en situation d'impuissance ?
 - Qu'est-ce qui a changé pour que vous en arriviez là où vous êtes aujourd'hui ?
- Évitez de vous précipiter dans cette activité, donnez aux participant-e-s suffisamment de temps pour discuter et apprendre à se connaître.
- Demandez aux participant-e-s de se retrouver et de partager quelques réflexions issues de l'expérience de partage.

Qu'est-ce qui me rend puissant-e ?

60 mins

Donner aux participant-e-s l'espace nécessaire à la réflexion et à la création

- Expliquez que nous allons maintenant examiner les facteurs qui nous concernent, nos attributs personnels, nos forces et nos expériences qui nous rendent puissant-e-s et nous permettent d'avoir de l'influence sur les autres.
- Demandez aux participant-e-s de noter quelques éléments qui leur permettent de se sentir puissant-e-s ou d'avoir de l'influence sur les autres, par exemple être un-e grand-e communicateur-trice, faire preuve d'empathie, surmonter l'adversité...
- Demandez aux participant-e-s d'utiliser le reste de la séance pour réfléchir personnellement à ces attributs, et de les utiliser pour faire quelque chose de créatif. Par exemple: un poème, une œuvre d'art, un collage, une courte vidéo, une écriture créative [fournir le matériel, s'il est disponible].
- Encouragez les participant-e-s à utiliser des méthodes créatives, même s'ils/elles disent ne pas être artistes !



ADAPTEZ-VOUS ET INCLUEZ !

Pour les apprenant-e-s visuel-le-s / les malentendant-e-s

Notez les points clés des discussions sur le tableau de conférence et dessinez des images et des diagrammes pour aider à expliquer afin que tout le monde puisse suivre la conversation.

Pour les personnes ayant des difficultés avec l'art et l'artisanat

Encouragez une variété d'expressions créatives (pas seulement le dessin ou le collage) pour permettre à tous/toutes les participant-e-s de prendre part à l'activité. Si nécessaire, encouragez les participant-e-s à se soutenir mutuellement.

Pas assez de temps ?

Concentrez-vous sur l'ancrage et la création d'un espace sûr, et poursuivez par une discussion en binômes sur ce qui leur permet de se sentir puissant-e-s. Proposez de faire l'activité créative pendant le temps libre après la séance.

Le respect de la vie privée

Si les participant-e-s craignent d'être entendu-e-s pendant les conversations autour du pouvoir politique ou lorsqu'ils/elles partagent leurs expériences personnelles, encouragez le travail en binôme dans des espaces plus privés ou demandez aux participant-e-s d'écrire sur du papier/des notes sur leurs téléphones qui peuvent être effacées.

Tenir compte des traumatismes

Demandez aux participant-e-s d'informer les autres, à l'avance, si elles/ils vont raconter une histoire ou utiliser des mots qui pourraient être déclencheurs. Veillez à ce que les participant-e-s sachent qu'ils/elles peuvent faire des pauses à tout moment. Veillez à ce que les participant-e-s sachent qu'ils/elles peuvent faire des pauses à tout moment.

Meilleurs conseils pour l'animateur-trice

Au cours des discussions sur le pouvoir, il est important de reconnaître le pouvoir et les privilèges que vous avez en tant qu'animateur-trice en fonction de votre race, de votre nationalité, de votre éducation, de votre classe, de votre sexe ou d'autres caractéristiques. Vous pouvez également réfléchir à votre rôle en tant que représentant-e d'une organisation internationale ou nationale et à la façon dont ce rôle est perçu par la communauté.



Étape 2

Apprendre et évaluer

Au cours de la deuxième étape de ce module, nous donnerons l'occasion aux jeunes dirigeant-e-s d'acquérir de nouvelles connaissances et compétences, de les mettre à l'épreuve et d'acquérir la confiance nécessaire pour les utiliser dans un environnement favorable. Au cours de cette séance, nous nous appuierons sur les concepts antérieurs du pouvoir et les utiliserons pour explorer et comprendre les différentes dynamiques de pouvoir dans lesquelles nous travaillons.

À l'issue de ce module, les participant-e-s devraient avoir une bonne perception des principes du pouvoir chez les jeunes, ainsi que des types de pouvoir. Les participant-e-s devraient commencer à réfléchir au type de dirigeant-e qu'ils/elles souhaitent devenir et à la manière dont ils/elles peuvent utiliser leur pouvoir et leur influence de manière positive. Cependant, certain-e-s participant-e-s peuvent avoir besoin de plus de soutien pour appliquer les concepts à leur réalité.

Après l'étape 2, en tant qu'animatrice, vous devriez comprendre la perception qu'ont les participant-e-s du pouvoir et d'eux-mêmes en tant que dirigeant-e-s. Vous aurez peut-être aussi identifié des participant-e-s qui ont une vision très claire de la manière dont ils/elles veulent évoluer en tant que dirigeant-e-s, et d'autres qui ne savent pas exactement quelles sont les prochaines étapes à suivre (ou même s'ils/elles veulent les suivre tout court).

Durée totale:
5 heures

Ce qui nous rend puissant-e-s - le partage

30 mins

Donner aux participant-e-s l'occasion de partager leur expérience et de réfléchir à la séance précédente.

- Demandez à quelques participant-e-s de partager ce qu'ils/elles ont créé au cours de la séance précédente. Cette démarche doit être volontaire.
- Utilisez ces éléments comme guides pour discuter des questions suivantes ;
 - *Comment avez-vous trouvé l'expérience ?*
 - *Est-ce que cela a changé la façon dont vous pensez à votre propre pouvoir ?*
 - *Est-ce que les autres membres du groupe t'ont appris quelque chose ?*

Principes du pouvoir des jeunes

90 mins

Aider les participant-e-s à percevoir ce que l'on entend par " Pouvoir des Jeunes " et comment cela se rapporte à leur expérience.

- Expliquez que nous allons maintenant examiner les principes du pouvoir des jeunes, qui ont été élaborés par Restless Development pour aider à encadrer ce que signifie être un-e dirigeant-e de jeunesse.
- Partagez [l'affiche des principes du pouvoir des jeunes](#) (document à distribuer ou diapositive) et passez en revue les points clés. Accordez suffisamment de temps pour vous assurer que tout le monde a bien compris.
- Répartissez les participant-e-s en petits groupes et attribuez-leur l'un des principes du pouvoir de la jeunesse, par exemple, " Nous sommes pleins d'espoir et visionnaires ". Demandez-leur de discuter des questions suivantes :
 - *Que pensez-vous de ce principe ?*
 - *Reflète-t-il la façon dont vous pensez à vous-même et à votre travail ?*
 - *Pensez-vous que le principe doit être adapté ou localisé à votre contexte ?*
- Rassemblez les participant-e-s et demandez à chaque groupe de partager brièvement ses impressions.
- Réfléchissez à la discussion, en encourageant les participant-e-s à poursuivre leur réflexion sur ce que le pouvoir des jeunes signifie pour eux.
- Utilisez les réflexions pour orienter une discussion sur la manière dont les principes du pouvoir des Jeunes peuvent être adaptés à chaque contexte.

À quoi ressemble le pouvoir des jeunes ?

90 mins

Aider les participant-e-s à comprendre à quoi ressemblent les principes du pouvoir des jeunes dans la pratique

- Avant la séance, demandez à trois volontaires de se préparer à parler de leur travail. Ils/Elles doivent se préparer à parler pendant 5 minutes, en répondant à la question suivante : *Comment les jeunes mènent-ils/elles, créent-ils/elles ou influencent-ils/elles le changement dans votre communauté ?*
- Répartissez les participant-e-s en trois groupes, chacun avec un-e intervenant-e, et expliquez que nous allons écouter des histoires de jeunes qui ont revendiqué leur pouvoir et provoqué un changement dans leur communauté.
- Demandez aux participant-e-s de discuter ;
 - *Qu'est-ce qui vous a inspiré ?*
 - *Quels sont les principes du pouvoir des jeunes qui ont été présentés ?*
 - *Quelles dynamiques de pouvoir étaient en jeu ? (par exemple, qui avait le pouvoir et qui ne l'avait pas, est-ce que cela a changé au fil du temps ?).*
- Demandez brièvement aux participant-e-s de donner leur avis à l'ensemble du groupe.
- Réfléchissez aux commentaires fournis par le groupe.
- Si le temps le permet, partagez d'autres études de cas tirées du travail de votre organisation pour plus d'inspiration.

Quelles sont les compétences essentielles dont nous avons besoin pour le pouvoir des jeunes ?

90 mins

Aider les participant-e-s à identifier les compétences de base qu'ils/elles doivent renforcer

- Expliquez que dans cette activité, nous allons examiner quelles sont les compétences de base nécessaires pour le pouvoir des jeunes.
- Demandez aux participant-e-s de répondre aux questions suivantes et écrivez-les sur un tableau à feuilles mobiles ou un tableau.
 - Quelles sont les compétences dont vous avez besoin pour être un-e dirigeant-e ?
 - Quelles sont les compétences dont vous avez besoin pour le pouvoir des jeunes ?
- Récapitulez les compétences clés suivantes, si elles n'ont pas été identifiées par le groupe.
 1. Communication efficace
 2. Prise de parole en public
 3. Résolution de problèmes
 4. Prise de décision
 5. Pensée critique
 6. Résolution de conflits
 7. L'autogestion
- Expliquez que nous allons maintenant nous regarder nous-mêmes et examiner nos points forts et nos domaines de développement.
- Demandez aux participant-e-s de classer les compétences dans l'ordre, du domaine où ils/elles sont les plus fort-e-s au domaine où ils/elles sont les plus faibles. [Imprimez et découpez l'annexe 4, si nécessaire]
- Animez une discussion de groupe sur les points suivants :
 - Quels types de pouvoir vous sont connus ?

ADAPTEZ-VOUS ET INCLUEZ !

Pour les apprenant-e-s auditifs-ves/ les malentendant-e-s

Fournissez des enregistrements vocaux de l'affiche sur les principes du pouvoir des jeunes et des études de cas avant la séance pour permettre à tous les participant-e-s d'accéder au matériel et de pouvoir le revoir.

Pour les apprenant-e-s visuel-le-s/ les malentendant-e-s

Veillez à noter les points clés sur un tableau à feuilles mobiles et à fournir des copies écrites de l'affiche et des études de cas.

Pas assez de temps ?

Concentrez-vous sur les principes du pouvoir des jeunes, puis organisez une brève discussion sur les utilisations positives et négatives du pouvoir.

Contextualisation

Soyez conscient-e que les discussions sur l'utilisation négative du pouvoir, en particulier le pouvoir de coercition, peuvent être difficiles pour ceux qui ont vécu des conflits ou des situations d'abus.

Intersectionnalité

Reconnaissez que la capacité à exercer votre pouvoir est influencée par les inégalités structurelles de la société, telles que le racisme, le patriarcat ou la discrimination fondée sur le handicap. Chaque individu connaîtra le pouvoir différemment.

Meilleurs conseils pour l'animateur-trice

Lorsque vous partagez de nouveaux concepts ou cadres, assurez-vous de donner de l'espace aux participant-e-s pour comprendre, traiter et poser des questions. Soyez ouvert-e à leurs réflexions et à leurs critiques - il existe plus d'une façon de comprendre et de communiquer une idée !



Étape 3

Action et responsabilité

Au cours de la dernière étape de ce module, nous encourageons les jeunes dirigeant-e-s à identifier leurs propres actions et à les mettre en pratique, et à se tenir mutuellement responsables à la suite de la séance de formation. Nous animerons également des conversations autour de la résilience et du bien-être, ainsi que d'autres facteurs de soutien permettant aux jeunes de diriger avec succès.

Suite à cette étape, les participant-e-s devraient avoir une idée claire des actions qu'ils/elles souhaitent entreprendre à la suite des ateliers, y compris un objectif de développement personnel. Ils/Elles devraient également avoir pris conscience de l'importance de renforcer la résilience et de donner la priorité aux soins personnels et collectifs.

À l'issue de l'étape 3, vous devriez, en tant qu'animateur-trice, comprendre les engagements pris par les participant-e-s pour agir et être en mesure d'identifier les obstacles potentiels ou le soutien supplémentaire nécessaire pour mettre les actions en pratique.

Durée totale:
5 heures

Quel type de dirigeant-e je veux être ?

30 mins

Donner aux participant-e-s l'occasion de partager leur expérience et de réfléchir sur la séance précédente.

- Demandez aux participant-e-s de s'asseoir en cercle d'échange et de partager, à tour de rôle, quelques mots sur le type de dirigeant-e qu'ils/elles veulent être (par exemple, je veux être un-e dirigeant-e respecté-e dans la communauté).
- Au cours de ce cercle d'échange, encouragez les participant-e-s à se soutenir mutuellement et à applaudir/célébrer après le partage de chaque personne.

Comment y parvenir ? Fixer des objectifs personnels

60 mins

Donner aux participant-e-s un espace pour identifier ou développer leurs propres objectifs personnels.

- Expliquez aux participant-e-s que nous allons utiliser cette séance pour nous concentrer sur nos objectifs personnels, et sur les mesures à prendre pour devenir les dirigeant-e-s que nous voulons être.
- En tant que groupe, quelqu'un a-t-il des objectifs personnels existants qu'il aimerait partager ?
- Demandez aux participant-e-s d'identifier un objectif personnel sur lequel ils/elles aimeraient se concentrer. Il peut s'agir d'un objectif existant ou nouveau.
- Si les participant-e-s éprouvent des difficultés, encouragez-les à réfléchir à la discussion sur les " Compétences de base pour le pouvoir des jeunes " de la séance précédente.
- Encouragez les participant-e-s à être honnêtes dans leurs réflexions.
- Encouragez les participant-e-s à travailler individuellement ou en binôme, si cela leur convient. Accordez aux participant-e-s un temps suffisant pour le faire.
- Demandez à quelques participant-e-s de partager leurs objectifs personnels.

Renforcer la résilience

90 mins

Aider les participant-e-s à identifier les défis auxquels ils/elles peuvent être confronté-e-s et les approches permettant de renforcer la résilience.

- Expliquez qu'au cours de cette activité, nous allons réfléchir aux différents défis auxquels nous sommes confronté-e-s, dans notre vie personnelle et professionnelle, et à la manière dont nous construisons notre résilience.
- Expliquez que nous allons faire une activité interactive appelée " Pas à pas "
- Demandez un-e volontaire, qui s'appellera la personne A. Informez-la que pour cette activité, son objectif est le suivant : " Je veux devenir un-e meilleur-e orateur-trice afin de pouvoir mobiliser et diriger les autres dans notre lutte pour l'égalité des droits ".
- Demandez à la Personne A d'écrire son objectif sur un tableau et de se placer à l'autre bout de la salle.
- Demandez au groupe de réfléchir aux questions suivantes :
 - *Quels sont les différents défis ou obstacles qui pourraient empêcher la Personne A d'atteindre son objectif ?*
- Demandez à chaque personne d'écrire un défi sur une feuille de papier et de se placer entre la Personne A et son objectif. Voici quelques exemples de défis :
 - *Un membre malade de la famille a besoin d'attention*
 - *Le manque d'argent pour payer une formation à la prise de parole en public*
 - *La peur et le manque de confiance en soi dus à la stigmatisation et à la discrimination.*
- Demandez à la Personne A d'essayer de traverser la pièce pour atteindre son objectif.
- Chaque fois que la Personne A rencontre une personne ayant une difficulté, elle est "bloquée" par une difficulté et doit s'arrêter et écouter.
- À chaque étape, demandez à la Personne A : « que feriez-vous pour surmonter cet obstacle ? / ce défi ? ».
- Si elle n'est pas sûre, demandez conseil à l'ensemble du groupe.
- Expliquez qu'à chaque fois vous vous arrêtez et faites

face à un défi, vous renforcez votre résilience. Cela peut prendre plus de temps en raison des défis auxquels nous sommes confrontés, la discrimination, la politique, les défis économiques, mais nous continuons à avancer et pouvons éventuellement atteindre nos objectifs.

Prendre soin de vous – le bien-être et les soins collectifs

90 mins

Aider les participant-e-s à reconnaître et à identifier leurs pratiques en matière de bien-être

- Expliquez aux participant-e-s qu'au cours de cette séance, nous allons réfléchir à notre propre bien-être et au rôle qu'il joue dans notre capacité à être un-e dirigeant-e.
- Expliquez que souvent, en tant que militants, nous plaçons la cause pour laquelle nous nous battons au-dessus de notre propre bien-être. Cette situation est souvent aggravée par le manque de soutien aux militant-e-s en matière de santé mentale.
- Si nécessaire, partagez les définitions suivantes de l'encadrement.
 - **Bien-être** : le fait d'être à l'aise, en bonne santé ou heureuse.
 - **Autosoins** : pratique consistant à jouer un rôle actif dans la protection de son propre bien-être et de son bonheur, en particulier pendant les périodes de stress.
 - **Soins collectifs** : groupes assumant la responsabilité commune du bien-être de chacun-e de leurs membres [souvent une stratégie féministe et politique soutenant la résilience personnelle et la durabilité des mouvements féministes].
 - **Épuisement** : un état de fatigue physique et émotionnelle. Il peut survenir en cas de stress prolongé.
- Présentez le concept de "**l'épuisement du militant**" et les étapes qui peuvent y conduire - de la période de lune de miel au stress chronique et finalement à l'épuisement [plus de détails dans l'annexe 5].

Les 5 étapes de l'épuisement

- **Lune de miel** - engagement et enthousiasme pour les tâches à accomplir.
 - **Début du stress** - fatigue, baisse de la productivité et troubles du sommeil.
 - **Stress chronique** - manque de motivation et symptômes plus intenses. Utilisation de mécanismes d'adaptation tels que la consommation d'alcool.
 - **Épuisement** - difficulté à faire face aux tâches quotidiennes, sentiment d'engourdissement et d'accablement.
 - **Épuisement habituel** - les symptômes de l'épuisement deviennent normaux, entraînant une fatigue chronique, une dépression et une apathie à l'égard de la cause.
-
- Demandez aux participant-e-s, par paires, d'examiner l'étude de cas de "Farida" [annexe 6]
 - Expliquez que Farida est une personne imaginaire, mais que son histoire est basée sur l'expérience de plusieurs dirigeant-e-s communautaires.
 - Encouragez les participant-e-s à discuter des questions suivantes :
 - Que s'est-il passé avant que Farida ne ressente l'épuisement ?
 - Comment l'épuisement a-t-il affecté la santé, le bien-être et la vie personnelle de Farida ?
 - Quel a été l'impact sur l'organisation de Farida et sur la cause qu'elle défendait ?
 - Introduire le concept de "soins collectifs", défini comme une "responsabilité collective pour la santé émotionnelle et le bien-être des personnes au sein de groupes ou d'organisations".
 - Expliquez qu'il est important en tant que collectivité de se soutenir mutuellement pour donner la priorité au bien-être.
 - Reconnaissez que si le terme "soins collectifs" est nouveau, le concept ne l'est pas. Dans de nombreuses cultures et communautés à travers le monde, nous pratiquons les soins collectifs. Il s'agit d'un rappel pour que nous prenions le même soin dans notre travail en tant que jeunes dirigeant-e-s et militant-e-s.

- Divisez les participant-e-s en deux groupes. Demandez au groupe 1 d'écrire sur le tableau les différentes choses qu'ils/elles font pour soutenir leur bien-être personnel, ou soins personnels.
- Demandez au groupe 2 de noter sur un tableau à feuilles mobiles les choses que nous pouvons faire en tant que groupe, dans nos organisations, pour faciliter les soins collectifs.
- Affichez chaque tableau à feuilles mobiles et encouragez les participant-e-s à se déplacer, à le regarder et à le compléter.

Aller de l'avant, revendiquer notre pouvoir de développement en tant que dirigeant-e

30 mins

Aider les participant-e-s à s'engager personnellement en faveur du pouvoir des jeunes

- Demandez aux participant-e-s de réfléchir au module et de se poser les questions suivantes:
- Qu'avez-vous appris sur vous-même et sur l'encadrement ?
 - Quelle action voulez-vous entreprendre à l'avenir ?
 - Qu'allez-vous faire pour vous aider à renforcer votre résilience ?
 - De quel soutien avez-vous besoin de la part du collectif pour y parvenir ?
-
- A la fin du module, les participant-e-s seront invité-e-s à prendre et à partager leur propre engagement personnel envers le pouvoir des jeunes (par exemple, leur propre principe du pouvoir des jeunes).
 - Demandez aux participant-e-s de l'écrire dans un endroit qu'ils/elles consulteront régulièrement (par exemple, notes sur leur téléphone, page de leur carnet de notes, petit papier à mettre dans leur portefeuille).
 - Demandez à quelques participant-e-s de faire part de leurs engagements
 - Clôturez la séance en remerciant les participant-e-s pour leur honnêteté, leur ouverture et leur participation active

ADAPTEZ-VOUS ET INCLUEZ !

Pour les apprenant-e-s auditif-ve-s / les personnes souffrant de déficience visuelle

Fournissez des enregistrements vocaux de l'étude de cas avant la séance ou prenez le temps de la lire aux participant-e-s à l'avance afin qu'ils/elles puissent se familiariser avec le sujet.

Pour les personnes présentant des handicaps physiques

Adaptez l'activité " Pas à pas " pour qu'elles puissent la réaliser en tournant autour d'un cercle assis.

Pas assez de temps ?

Concentrez-vous sur la définition d'objectifs et d'actions personnels à la suite de l'atelier. Animez une discussion de groupe informelle sur la résilience et le bien-être.

Tenir compte des traumatismes : Examinez l'étude de cas de " Farida " à l'avance et identifiez s'il y a des similitudes avec vos participant-e-s. Si nécessaire, adaptez et modifiez l'étude de cas pour qu'elle soit plus éloignée de la réalité vécue par les participant-e-s.

Pratiques décoloniales

Reconnaissez que les approches occidentales de l'autosoin peuvent souvent dominer les conversations sur le bien-être des militant-e-s, et qu'il est donc important de reconnaître les différentes pratiques. Certaines activités, comme assister à un service religieux ou cuisiner en famille, procurent du bien-être mais ne sont pas forcément associées à ce terme.



Meilleurs conseils pour l'animateur-trice

Lorsque vous aidez les participant-e-s à identifier et à partager un engagement personnel, n'oubliez pas que vous êtes là pour les encourager et non pour leur donner des devoirs ou leur dire ce qu'ils/elles doivent faire ! Encouragez-les à réfléchir à la manière dont ils/elles peuvent rendre des comptes à leur communauté plutôt qu'à vous rendre des comptes en tant qu'animateur-trice

Annexe 1.1

Citations sur le leadership et le pouvoir

<p>“Un-e vrai-e dirigeant-e n'est pas un-e chercheur-euse de consensus, mais un-e façonneur-euse de consensus.”</p> <p>Martin Luther King Jr.</p>	<p>“Un dirigeant ... est comme un berger. Il reste derrière le troupeau, laissant les plus agiles aller de l'avant, tandis que les autres suivent, sans se rendre compte qu'ils/elles sont dirigé-e-s par l'arrière.”</p> <p>Nelson Mandela</p>
<p>“L'encadrement est difficile à définir et il est encore plus difficile de définir un bon encadrement. Mais si vous pouvez faire en sorte que les gens vous suivent jusqu'au bout du monde, vous êtes un-e grand-e dirigeant-e.”</p> <p>Indra Nooyi</p>	<p>“L'une des critiques auxquelles j'ai été confrontée au fil des ans est que je ne suis pas assez agressive ou que je ne m'affirme pas assez, ou peut-être que, parce que je suis empathique, cela signifie que je suis faible. Je me rebelle totalement contre cela. Je refuse de croire qu'on ne peut pas être à la fois compatissant et fort.”</p> <p>Jacinda Arden</p>
<p>“Je définis un-e dirigeant-e comme toute personne qui prend la responsabilité de trouver le potentiel dans les personnes et les processus, et qui a le courage de développer ce potentiel.”</p> <p>Brené Brown</p>	<p>“C'est l'innovation qui distingue les chefs de file de ceux/celles qui les suivent.”</p> <p>Steve Jobs</p>
<p>“Parfois, les gens essaient de vous détruire, précisément parce qu'ils reconnaissent votre pouvoir - non pas parce qu'ils ne le voient pas, mais parce qu'ils le voient et qu'ils ne veulent pas qu'il existe.”</p> <p>bell hooks</p>	<p>“Le pouvoir est de deux genres. L'un est obtenu par la peur de la punition et l'autre par des actes d'amour. Le pouvoir basé sur l'amour est mille fois plus efficace et permanent que celui dérivé de la peur de la punition.”</p> <p>Mahatma Gandhi</p>
<p>“Lorsque le monde entier se tait, une seule voix devient puissante.”</p> <p>Malala Yousafzai</p>	<p>“Les femmes doivent exploiter leur pouvoir - c'est tout à fait vrai. Il s'agit simplement d'apprendre à ne pas accepter le premier non. Et si l'on ne peut pas aller tout droit, on prend le virage.”</p> <p>Cher</p>
<p>“Je ne m'intéresse pas au pouvoir pour le pouvoir, mais je m'intéresse au pouvoir qui est moral, qui est juste et qui est bon.”</p> <p>Martin Luther King, Jr.</p>	<p>“Lorsque vous accédez à des postes de confiance et de pouvoir, rêvez un peu avant de penser.”</p> <p>Toni Morrison</p>

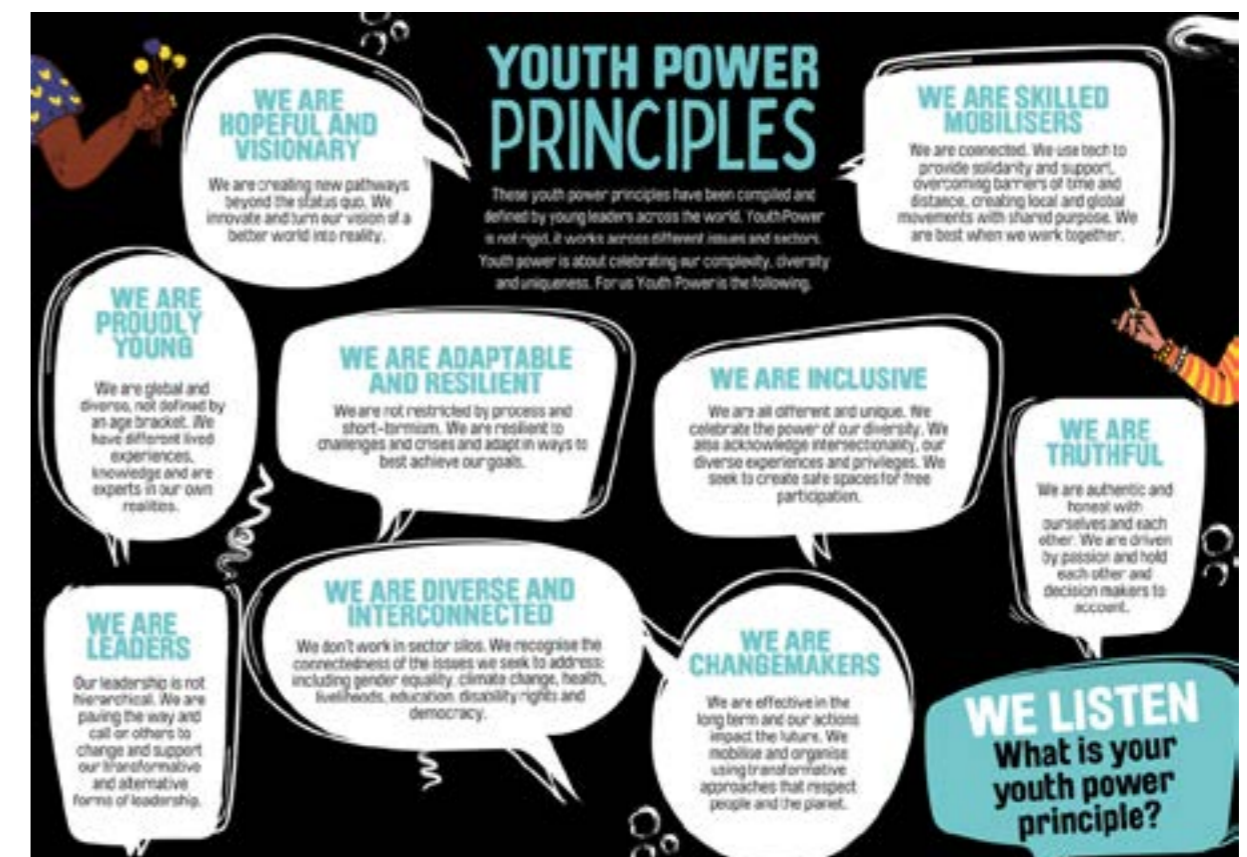
Annexe 1.2

Le pouvoir des jeunes - définition

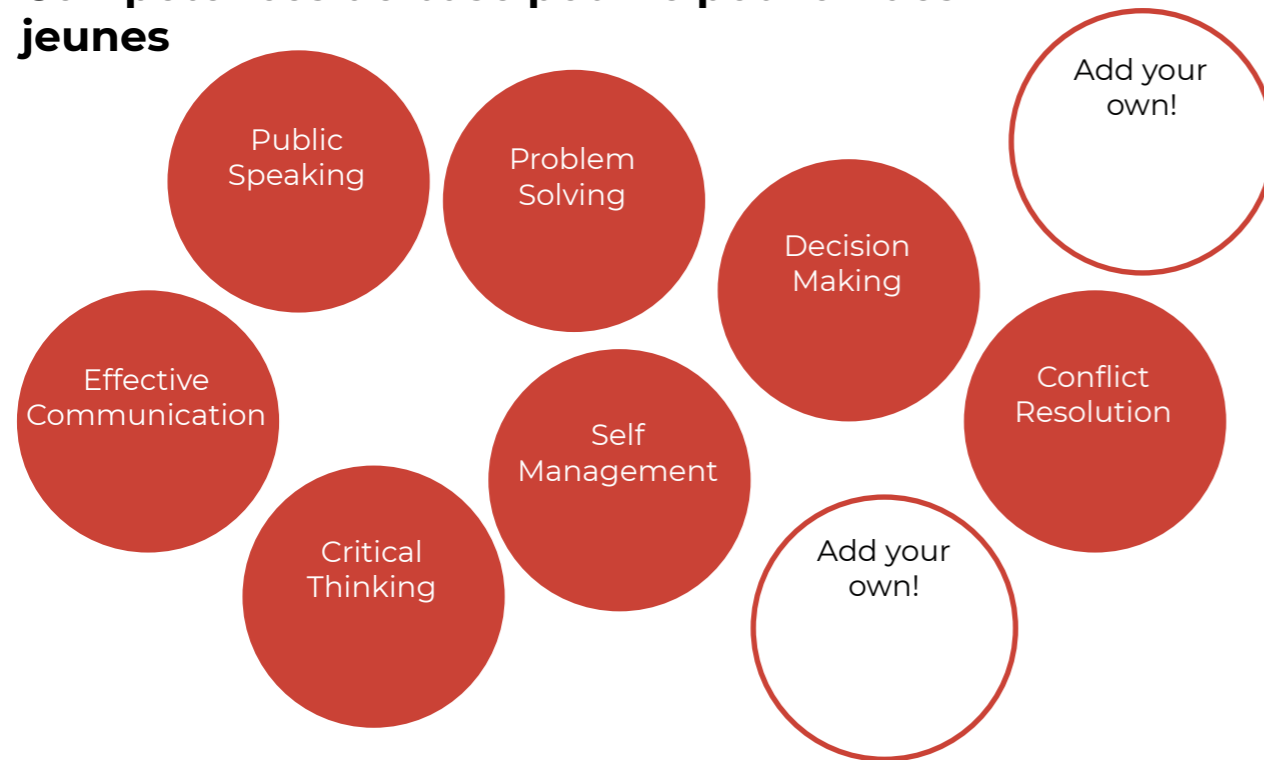


Annexe 1.3

Principes du pouvoir des jeunes



Annexe 1.4 Compétences de base pour le pouvoir des jeunes



Annexe 1.5 Comprendre l'épuisement dans le contexte du militantisme

(adapté du [Manuel du militant](#))

L'épuisement est le résultat final d'un stress chronique. Il s'agit d'un syndrome caractérisé par des sentiments d'irritation, un manque de motivation et des troubles émotionnels.

Étape 1 - Lune de miel - Engagement initial et enthousiasme à l'égard des tâches. Par exemple, lorsque vous commencez votre parcours dans un nouveau groupe de militant-e-s.

Étape 2 - Début du stress - les symptômes courants du stress commencent à se faire sentir, comme la fatigue, la baisse de productivité et les troubles du sommeil.

Stade 3 - Stress chronique - manque de motivation + symptômes plus intenses ressentis très fréquemment. À ce stade, de mauvaises habitudes peuvent apparaître, comme fumer, boire, etc.

Stade 4 - Épuisement - difficulté à faire face au minimum des tâches quotidiennes. Tout semble terne et laid, et la personne commence à se sentir soit engourdie, soit toujours dépassée.

Stade 5 - Épuisement habituel - les symptômes de l'épuisement s'intègrent dans la vie normale et la personne souffre de fatigue chronique, de dépression et d'apathie.

Causes	Prévention	Traitement
<ul style="list-style-type: none"> • Tâches très exigeantes • Manque de soutien approprié • Manque de conscience de soi • Pas de possibilité de faire une pause dans la routine quotidienne • Pas de satisfaction dans les tâches / le travail • Autres facteurs de stress personnels, par exemple, problèmes familiaux • Manque de contrôle sur les choses • Déséquilibre entre vie professionnelle et vie privée • Manque d'équité 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconnaître que vous subissez une dose considérable de stress • Faire des pauses fréquentes • Trouver de la satisfaction dans d'autres tâches quotidiennes • Ne pas négliger ses loisirs • Faire de l'exercice au moins 30 minutes par jour • Prendre soin de soi - s'hydrater, dormir 7 à 8 heures par jour, sortir avec des amis, maintenir le contact avec ses proches, avoir un animal de compagnie, et trouver de nouvelles choses à apprécier. • Suivre une thérapie professionnelle/un traitement psychologique si nécessaire. • Reconnaître ses limites et les accepter - nous ne sommes pas invincibles ! • Ne jamais faire passer le militantisme ou le travail avant son bien-être personnel. • Demander de l'aide à des amis ou à des collègues (ou à d'autres militant-e-s) si les tâches vous accablent. 	<ul style="list-style-type: none"> • Faites une pause de ce qui vous stresse. S'il le faut, il n'y a pas de mal à faire une petite pause du militantisme pour se concentrer sur soi-même. Après tout, vous reviendrez plus fort-e et plus déterminé-e à changer les choses ! • Dites à votre entourage ce que vous ressentez. Admettre un épuisement ne fait PAS de vous quelqu'un de faible ! • Demandez l'aide d'un professionnel. Demander de l'aide n'est jamais quelque chose dont il faut avoir honte, et c'est tout à fait normal ! • Adoptez un mode de vie plus sain - commencez à vous coucher à une heure plus raisonnable, buvez plus d'eau, suivez un régime alimentaire plus sain et passez plus de temps à faire des choses que vous aimez. • Essayez des activités de pleine conscience comme le yoga ou des groupes de soutien. • Si un professionnel vous le recommande, vous pouvez également prendre des médicaments pour lutter contre l'anxiété et la dépression.

En résumé, l'épuisement est la phase finale du stress, au cours de laquelle une personne commence à éprouver des difficultés à faire face à la vie quotidienne. L'épuisement peut avoir des effets importants sur la santé physique (risque accru d'accidents cardiovasculaires, d'obésité, de diabète, etc.) et aussi des effets psychologiques, pouvant conduire à la dépression. C'est pourquoi il faut à tout prix prévenir l'épuisement et le traiter immédiatement s'il est présent. Tout le monde devrait être conscient de ce concept, et nous pensons également qu'il devrait être abordé dans les écoles. Les militant-e-s ont le devoir de contribuer à améliorer le monde, mais ils/elles ont aussi le devoir de se protéger et de se maintenir en bonne santé mentale et physique.

Annexe 1.6

L'histoire de Farida

Farida is 23 years old and lives in Arusha in Tanzania, east Africa. Her family comes from a pastoral background where they herd cattle, however she lives in the city and works as a Peer Educator for a National NGO. She enjoys her job as she gets to go into schools and teach children about their rights. She is really motivated when she gets to speak to girls who come from a similar background to herself.

Farida is a survivor of FGM and if it was not for the intervention from her aunt, she would have been forced to marry when she was 16. She is very passionate about working with her community to tackle this issue and supporting girls who come to the city to seek refuge. Outside of her day job she also runs her own organisation called 'Girls Speak Up' which provides girls with refuge as well as education on their rights and she also tries to meet with community leaders and parents.

When she started, she was helping just three girls, but now she is helping over 20 girls who are staying at her house and with nearby neighbours who she pays. Every day after work she cooks for the girls and helps them with their schoolwork. She is often called by community members to come help resolve family disputes. She is also part of a national network of girls rights campaigners and often gets the bus to the capital to attend meetings and events.

Over time Farida is starting to feel unwell, she is tired and frustrated. She often arrives late for work and she is not performing well. At home, she has little time for herself, she doesn't even enjoy watching TV dramas with the girls in her house. She used to play netball with her old classmates, but she cannot anymore as she feels too guilty, like she should be doing something else.

Every day she watches the news and scrolls on social media to learn more about girls rights and connecting with other FGM campaigners. She is often sent graphic images and videos from when girls have been attacked by their partners or fathers. She sees so many images that they no longer upset her. She is so frustrated with everyone, the government, the health system, the community elders, she doesn't know where to turn.

So one day, she just stops. She retreats into herself. The girls in her house look after her and help prepare meals, but she doesn't eat. She goes to the doctor but they cannot find an illness.

She speaks with an old friend for advice, who calls her and says, 'Do you think you might have burnt out'?



**RESTLESS
DEVELOPMENT**

Copyright © Restless Development 2024

Report art and design by Shehzil Malik