

# PASSER DE L'OMBRE À LA LUMIÈRE

Manuel pratique à l'attention des championnes



## À propos

L'approche du Chemin de la guérison a été développée à la suite du vaste travail accompli par Tearfund avec des groupes de soutien par les pairs pour les survivantes de violences sexuelles et basées sur le genre (VSBG) en Afrique du Sud. Cette approche s'est avérée efficace, reproductible et facilement adaptable à différents contextes.

**Ce manuel a pour but de donner aux championnes (les responsables des groupes de soutien par les pairs) les moyens de faciliter le cheminement de guérison des survivantes de VSBG.** Il ne doit pas être utilisé avec un public cible autre que les survivantes de VSBG.

## Remerciements

Tearfund tient à remercier toutes les survivantes de VSBG de la province du KwaZulu-Natal, en Afrique du Sud, de nous avoir accordé leur confiance alors que nous cheminions avec elles tout au long de leur guérison, ainsi que pour le courage dont elles ont fait preuve en s'exprimant. Une coalition a été formée, composée de personnes, d'organisations confessionnelles et d'autres institutions, dont le gouvernement, afin de travailler ensemble à la création d'un espace sûr pour les survivantes de toutes les formes de VSBG.

Nous souhaitons exprimer toute notre reconnaissance à l'ensemble des personnes qui ont soutenu financièrement ce travail, et contribué à faire connaître le mouvement des survivantes en améliorant sa visibilité.

Nous remercions tout particulièrement les rédactrices de ce manuel qui ont donné beaucoup d'elles-mêmes pour élaborer cet outil pour les championnes, afin que le travail de soutien aux survivantes se poursuive.

Responsable de projet : Solange Mbonigaba

Rédactrices consultantes : Wendy Poorter et Shannon Thomson

Traduction : Stéphanie Tharp

Révision : Ingrid Deane-Williams

Conception graphique : [www.wingfinger.co.uk](http://www.wingfinger.co.uk)

Contact : [solange.mukamana@tearfund.org](mailto:solange.mukamana@tearfund.org)

Texte biblique de la Bible Version Segond 21 Copyright © 2007 Société Biblique de Genève. Reproduit avec aimable autorisation. Tous droits réservés.

© Tearfund 2020

Publié par Tearfund. Une société limitée par garantie.

Œuvre n° 265464 (Angleterre et pays de Galles)

Œuvre n° SC037624 (Écosse)

Tearfund est une organisation chrétienne de développement et de secours, qui travaille avec des partenaires et des Églises locales pour apporter une transformation de vie totale aux communautés les plus pauvres.

Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Royaume-Uni

Tél : +44 (0)20 3906 3906

E-mail : [publications@tearfund.org](mailto:publications@tearfund.org)

Site internet : <https://learn.tearfund.org/sexualviolence>

# TABLE DES MATIÈRES

<b>Contexte de l'approche Le chemin de la guérison</b> .....	1
<b>Comment utiliser ce manuel</b> .....	2
<b>Jeter des bases solides</b> .....	4
<b>PHASE 1 : LIENS</b> .....	11
Exercice 1 : Bonjour, je m'appelle... .....	13
Exercice 2 : La chasse aux sacs à main.....	15
Exercice 3 : Cœurs endurcis, cœurs tendres.....	18
Exercice 4 : La force de mon histoire.....	21
Exercice 5 : Prise de parole en binômes .....	26
Exercice 6 : Promenade les yeux bandés.....	28
Exercice 7 : Mes yeux voient mieux que les vôtres.....	33
Exercice 8 : Comment allez-vous ?.....	36
Exercice 9 : Les miroirs et les ombres.....	39
<b>PHASE 2 : COHÉSION</b> .....	41
Exercice 10 : « L'éléphant dans la pièce ».....	43
Exercice 11 : Une grande assiette pour une petite fille .....	45
Exercice 12 : Ligne de vie .....	48
Exercice 13 : Un lieu sûr .....	51
Exercice 14 : Où êtes-vous enracinée ?.....	54
Exercice 15 : Vaincre ses géants .....	56
Exercice 16 : Le pardon .....	62
Exercice 17 : Carte silhouette.....	66
Exercice 18 : La fenêtre de notre âme .....	69
Exercice 19 : Petites maisons, grandes fenêtres.....	78
<b>PHASE 3 : CONSOLIDATION</b> .....	83
Exercice 20 : Renforcer le mouvement et envisager l'avenir.....	84
Exercice 21 : Passer la bougie.....	87
Exercice 22 : Clôturer et se dire au revoir .....	90
<b>ANNEXE 1 : Critères de sélection des championnes et des coordinatrices de projet</b> .....	93
<b>ANNEXE 2 : Le jour où la confiance a quitté le village</b> .....	94
<b>ANNEXE 3 : Modèle de rapport</b> .....	96
<b>Lectures complémentaires</b> .....	98



## CONTEXTE DE L'APPROCHE LE CHEMIN DE LA GUÉRISON

Cette approche est née d'un long cheminement entrepris par Tearfund pour comprendre quelle était la meilleure façon de soutenir les survivantes de violences sexuelles et basées sur le genre (VSBG). En 2013, Tearfund a commandé des études visant à recueillir les témoignages de survivantes de VSBG en Afrique du Sud (KwaZulu-Natal et Cap Occidental), au Burundi, en République démocratique du Congo, en République centrafricaine, au Myanmar et en Colombie (voir Lectures complémentaires, page 98).

Les objectifs de l'étude étaient les suivants :

- comprendre ce que les survivantes savent des VSBG
- comprendre pourquoi les survivantes gardent le silence
- cartographier et étudier l'incidence des VSBG sur la vie de chaque survivante
- cartographier les priorités des survivantes
- découvrir le processus de guérison et de restauration pour les survivantes
- déterminer si la création d'un mouvement de survivantes leur serait bénéfique
- définir le rôle de l'Église dans la gestion des VSBG.

Les conclusions de l'étude indiquaient que les survivantes de VSBG étaient prêtes à prendre la parole. Dans toutes les discussions de groupe, et tous les entretiens individuels, les voix des survivantes étaient fortes et exprimaient une espérance : si la société reconnaissait leur souffrance, si elles n'avaient plus à craindre le jugement, et s'il existait un forum qui leur permettrait de se réunir pour surmonter leur traumatisme, leur silence se dissiperait et elles pourraient amorcer un processus de restauration.

Tearfund en Afrique du Sud a alors entrepris de créer des groupes de soutien par les pairs pour que les survivantes aient un lieu sûr pour s'exprimer et surmonter leur traumatisme. C'est grâce à un travail approfondi avec les survivantes de ces groupes que l'approche du Chemin de la guérison est née. Il s'agit aujourd'hui d'un modèle efficace, reproductible et facilement adaptable à différents contextes.

### **MANUEL 1 Un chemin partagé : Manuel de formation des championnes de genre**

Les survivantes de violences sexuelles et basées sur le genre subissent de profonds traumatismes émotionnels et physiques. Il est important que la responsable de groupe (que l'on appelle « championne ») ait elle-même fait un cheminement personnel de guérison, afin de pouvoir mieux soutenir les survivantes de VSBG.

*Un chemin partagé : Manuel de formation des championnes de genre* est un ensemble d'activités et d'outils visant à former les championnes à l'animation de groupes de survivantes de VSBG. Il a pour but de renforcer leur compréhension des principes directeurs du travail de guérison, de les doter des compétences de base en animation, et de leur fournir des connaissances sur la facilitation du travail de groupe avec les survivantes.

### **MANUEL 2 Passer de l'ombre à la lumière : Manuel pratique à l'attention des championnes**

*Passer de l'ombre à la lumière : Manuel pratique à l'attention des championnes* est un ensemble d'activités qui peuvent être animées par une championne avec des groupes de survivantes de VSBG.

**Remarque : Le matériel devra être adapté aux différents contextes nationaux et communautaires.**

## COMMENT UTILISER CE MANUEL

Ce manuel a pour but de donner aux championnes les moyens de faciliter le cheminement de guérison des survivantes de VSBG. Il présente une série d'activités qui peuvent être utilisées avec les groupes de survivantes pour favoriser les trois phases du processus du Chemin de la guérison : liens, cohésion et consolidation. Chaque activité peut durer entre 1h30 et 2 heures, de façon à donner le temps aux survivantes de se confronter à ce que le contenu pourrait faire remonter en elles.

En tant que championne, vous devez prévoir suffisamment de temps pour effectuer chaque activité sans vous sentir bousculée, et sans essayer de trop en faire en peu de temps. La guérison est un processus lent, qui n'est pas toujours linéaire, comme vous vous en souvenez probablement de votre propre expérience de guérison.

En tant que championne, vous pouvez décider avec votre groupe de la façon d'utiliser le matériel fourni dans ce manuel. Il vous faudra d'abord décider du moment et du lieu où vous souhaitez vous réunir. Ensuite, vous devrez décider ensemble de la manière dont vous souhaitez mettre en œuvre ce contenu. Nous vous conseillons, pour réussir à faciliter ce cheminement transformateur vers la guérison, de faire preuve de flexibilité et d'être à l'écoute des besoins des femmes de votre groupe.

En tant que championne, voici quelques directives importantes à suivre en travaillant avec les survivantes de VSBG :

À faire	À ne pas faire, pour ne pas nuire
<ul style="list-style-type: none"><li>leur fournir un soutien émotionnel et pratique</li><li>les écouter et les reconforter lorsqu'elles sont en détresse</li><li>si nécessaire, les orienter vers une prise en charge spécialisée</li><li>les soutenir dans leurs prises de décision</li><li>se montrer respectueuse envers elles</li><li>donner aux survivantes/championnes les moyens de prendre leurs propres décisions au lieu de faire les choses à leur place</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>faire des promesses que vous ne pourrez pas tenir</li><li>outrepasser votre rôle de formatrice en vous comportant en thérapeute</li><li>enfreindre la règle de confidentialité</li><li>dire aux survivantes ce qu'elles doivent faire ou comment résoudre leurs problèmes</li><li>leur manquer de respect</li><li>leur poser trop de questions personnelles : laissez les survivantes/championnes potentielles partager ce qu'elles sont disposées à partager, au moment où elles se sentent prêtes à le faire</li></ul>

Ce manuel est conçu pour être utilisé avec un groupe, afin que les exercices soient faits ensemble, mais la première règle du travail en groupe est **d'écouter les participantes et de s'adapter à elles**.

*Passer de l'ombre à la lumière* est **une approche centrée sur les survivantes** :

- Chaque participante est la meilleure experte de sa situation.

- Votre rôle, en tant que facilitatrice, est de créer un lieu où les survivantes peuvent s'exprimer, et où leur histoire est écoutée.

### Raison d'être du travail en groupe

De nombreuses survivantes de violences sexuelles et basées sur le genre ont été obligées de garder le silence de peur d'être exclues ou maltraitées par les autres. L'objectif de ce mouvement est d'en finir avec la honte et la stigmatisation associées aux VSBG, en offrant un environnement protégé et bienveillant aux femmes qui ont en commun d'y avoir survécu.

**Lorsque vous animez les activités de groupe, gardez à l'esprit ce qui suit :**

Participant	Ce qu'apporte le partage en groupe
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chaque histoire est unique, chaque personne est unique</li> <li>• L'isolement entraîne la désolation</li> <li>• Pour se confier, il faut se montrer vulnérable</li> <li>• S'exprimer est la première étape du chemin de la guérison</li> <li>• Évoquer le détail des violences sexuelles et basées sur le genre que l'on a subies est une chose très intime</li> <li>• La remémoration est souvent un processus extrêmement douloureux et effrayant</li> <li>• Pour qu'il puisse y avoir restauration, chacune doit pouvoir s'exprimer, et ce qu'elle ressent doit être validé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il y a souvent des points communs dans notre histoire collective</li> <li>• Le partage en groupe permet d'atténuer le sentiment d'isolement</li> <li>• Le soutien qu'offre un groupe permet de prendre soin de chacune</li> <li>• Le fait de savoir que l'on n'est pas seule facilite un peu ce cheminement</li> <li>• Le fait de se sentir comprises par les autres donne de la force aux survivantes</li> <li>• Le fait de partager dans le contexte sécurisant d'un groupe aide à surmonter la peur</li> <li>• Le groupe offre l'écoute attentive dont la survivante a besoin</li> </ul>

# JETER DES BASES SOLIDES

## Objectifs d'apprentissage

À la fin de cette section, les championnes :

- comprendront comment mobiliser des groupes de survivantes
- connaîtront les différentes possibilités pour l'organisation des réunions
- auront l'assurance nécessaire pour mobiliser et organiser leurs propres groupes
- comprendront les étapes du Chemin de la guérison et pourquoi les groupes de soutien par les pairs contribuent à faciliter la guérison

Cette section présente les bases de la création et de l'organisation d'un groupe de soutien par les pairs. En tant que championne, vous allez probablement mobiliser un groupe de survivantes à partir de ce que vous savez de votre communauté. Cette section fournit des directives sur ce processus et sur la façon d'organiser efficacement votre groupe.

Des groupes de soutien par les pairs ont été créés dans le monde entier ; voici quelques exemples de la manière dont vous pouvez mobiliser votre groupe :

1. La plupart des groupes de soutien par les pairs soutenus par Tearfund sont nés d'une étude visant initialement à explorer les besoins, le point de vue et l'expérience des survivantes de VSBG. Les femmes ayant participé aux discussions de groupe ont ensuite formé des groupes de soutien par les pairs. Pour cette étude, les survivantes ont été identifiées par le biais de réseaux interconfessionnels et d'Églises. Ce processus a été adopté en Afrique du Sud, au Myanmar, au Brésil, en Sierra Leone, au Zimbabwe, au Burundi, en République démocratique du Congo, en République centrafricaine, au Mali, au Nigeria, au Rwanda, en Colombie et au Guatemala.
2. Il existe néanmoins d'autres façons de former des groupes de soutien par les pairs. Au Liberia, des groupes ont été créés avec des participantes à un projet VSBG déjà existant. Les femmes qui ont rejoint les groupes avaient déjà pris part au projet et bénéficié d'un soutien personnel pour les accompagner dans leur guérison. Les groupes de soutien par les pairs ont été intégrés dans ce projet, et les femmes ont été invitées à s'y joindre.

Le plus souvent, les championnes, comme vous-mêmes, ont déjà fait partie d'un groupe de survivantes. Lorsque ce groupe se dissout, une fois le programme terminé, des championnes sont désignées, et envoyées mobiliser d'autres survivantes à les rejoindre sur le chemin de la guérison. Nous vous demandons d'identifier des femmes qui, selon vous, tireront profit de ce processus, en leur proposant d'y participer si elles se sentent prêtes. Pour cela, un soutien est mis à votre disposition par l'intermédiaire de votre formatrice et des mentors de votre communauté. Tearfund travaille avec des organisations partenaires locales, qui se chargent généralement du mentorat et du soutien aux championnes. Tout au long de ce processus, Tearfund fournit un appui aux membres du personnel du partenaire, et les invite à tenir des réunions mensuelles avec les championnes pour les aider à résoudre les problèmes qui surviennent et leur donner la possibilité de

parler des difficultés auxquelles elles sont confrontées. Les championnes sont également invitées à se mettre en relation les unes avec les autres pour se soutenir mutuellement.

Un groupe ne doit pas compter plus de 12 participantes. Ce nombre restreint permet d'instaurer une relation de confiance entre les survivantes, au groupe de bien fonctionner, et à la championne d'animer les activités avec plus d'efficacité.

Une fois votre groupe mobilisé, retrouvez-vous pour décider ensemble d'un lieu sûr et confortable pour vous réunir. Il est important de prévoir un lieu et un créneau horaire qui permettront aux femmes de se sentir en sécurité. Les participantes risquent de ne pas être à l'aise à l'idée de se réunir dans un espace public ; il vous faudra peut-être les encourager à exprimer leur ressenti concernant le lieu de réunion. Celui-ci ne devra pas être trop éloigné de là où vivent la plupart des participantes.

En tant que championnes, vous serez chargées de faciliter un processus de guérison avec les survivantes de VSBG. En tant que survivantes vous-mêmes, vous savez déjà que la guérison n'est pas un processus linéaire, et que ce cheminement est différent pour chacune. Les participantes au groupe de soutien par les pairs devront décider elles-mêmes quand elles souhaitent se réunir, à quelle fréquence, et pour quelle durée. Vos premières sessions avec le groupe devront servir à jeter ces bases et à parvenir à un accord sur la façon dont les femmes avec lesquelles vous allez cheminer aimeraient se retrouver. Essayez de choisir une heure, un lieu et une durée de réunion qui conviennent à la majorité des participantes, en répondant le plus possible à leurs besoins. Les groupes se réunissent généralement au moins une fois par mois, mais ils peuvent décider de se réunir plus souvent, s'ils le souhaitent. Les sessions durent entre une et deux heures.

Dans le contexte d'un accompagnement en groupe, il est important de savoir ce que souhaitent les participantes. Par exemple, si au sein de votre groupe, de nombreuses femmes travaillent, il risque de leur être difficile de se réunir pendant la semaine, et la participation sera faible. Si au contraire, un grand nombre de femmes sont sans emploi, avec des enfants en âge d'aller à l'école, vous préférerez peut-être vous réunir le matin. Les participantes et la championne doivent décider elles-mêmes, d'un commun accord, ce qui leur convient le mieux.

#### **Facteurs à prendre en compte :**

- fréquence des réunions (mensuelle, hebdomadaire, deux fois par mois)
- disponibilité d'un lieu
- durée de la réunion
- disponibilité de la championne et des participantes
- taille du groupe.

#### **Planification**

- Prévoyez un calendrier où vous noterez les dates importantes.
- Informez les participantes de la prochaine réunion.
- Fixez ensemble la date de la réunion suivante.
- Participez à des activités communautaires et à d'autres événements locaux importants, tels que les « 16 jours d'activisme pour mettre fin à la violence faite aux femmes » et aux célébrations de la Journée de la femme, dans le but de sensibiliser et d'accroître la visibilité du mouvement des survivantes.
- Renseignez-vous sur les événements au niveau communautaire.

- Respectez dans la mesure du possible ce que vous avez convenu.
- Planifiez les activités de la journée, tout en faisant preuve de flexibilité. Par exemple, si l'une des survivantes vient de vivre une expérience traumatisante, elle pourrait avoir besoin d'en parler. N'oubliez pas que la réunion est pour le groupe ; vous n'êtes pas là pour faire ce que vous avez envie de faire. Laissez les participantes décider de ce qui est nécessaire.

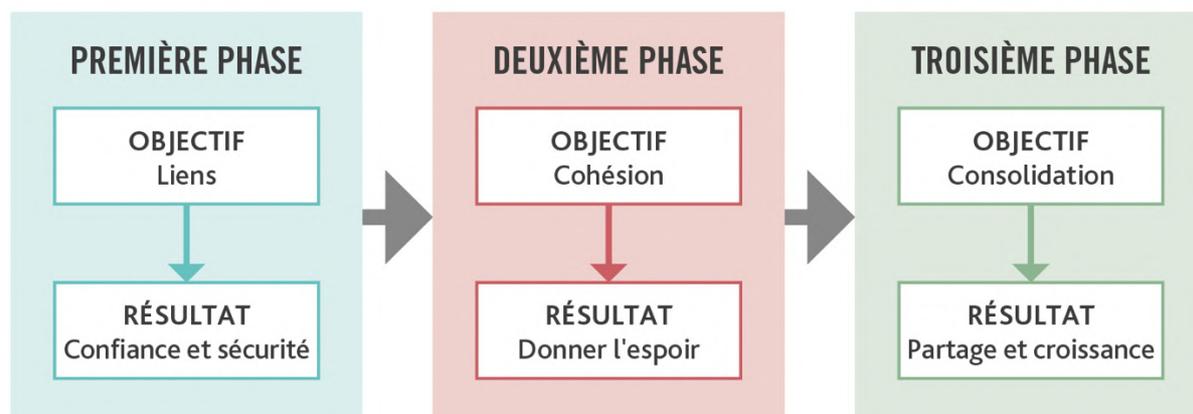
## **Expansion**

- Continuez à mobiliser de nouveaux membres pour le groupe.
- Contactez d'autres communautés/Églises pour encourager d'autres survivantes à vous rejoindre.
- Faites-vous des alliés pour soutenir le réseau (interconfessionnel, Églises et autres).

## **Comment prendre en charge les enfants lors des réunions de groupe**

- Il se peut que les enfants (de moins de 18 ans) qui accompagnent une participante (laquelle peut être leur tutrice) à une réunion de groupe, subissent un traumatisme secondaire.
- Cela peut se produire lorsque l'enfant entend la personne qui s'occupe de lui, ou une autre participante, parler du traumatisme qu'elle a subi.
- Dans la mesure du possible, pendant la session de groupe, les enfants doivent pouvoir faire d'autres activités dans une autre salle que celle où se déroule la réunion de groupe.
- Cela permettra de leur éviter de subir un traumatisme ou d'en revivre un, lorsqu'ils entendent les survivantes raconter ce qu'elles ont vécu, ou voient leurs manifestations émotionnelles. Pour leur protection, ils ne doivent pas se trouver dans la même pièce que leur mère ou leur tutrice.
- Pour minimiser les risques et assurer la protection de l'enfant, il est préférable qu'il y ait toujours deux personnes pour s'occuper d'eux.
- Lorsqu'il n'est pas possible de placer les enfants dans une autre pièce, ou de prévoir deux personnes avec eux, il est important de garder à l'esprit qu'ils sont présents dans la pièce lorsque l'on aborde les différents sujets au sein du groupe.
- Veillez à ce que les participantes soient informées des raisons pour lesquelles il importe d'éviter les traumatismes secondaires chez les enfants, afin qu'elles en soient conscientes lorsqu'elles s'expriment en leur présence.
- Veillez à ce que les participantes sachent à tout moment où se trouvent les enfants sous leur garde.
- Chaque enfant réagira différemment aux traumatismes, de façon unique par rapport à ce qu'il vit.

## Phases du Chemin de la guérison



### PREMIÈRE PHASE : Liens

Les éléments clés de cette phase sont la **confiance** et la **sécurité**, et l'objectif est la création de **liens**.

Sans climat de **confiance** et de **sécurité** au sein du groupe, il sera difficile pour les participantes de surmonter leurs traumatismes. Les VSBG conduisent souvent à l'isolement et mettent à mal les relations. Le fait de travailler en groupe permet de mettre un baume sur les blessures passées et de poser de nouvelles bases pour des relations saines à l'avenir. Cette phase a pour but de créer des liens et un environnement protégé au sein du groupe.

### DEUXIÈME PHASE : Cohésion

L'élément clé de cette phase consiste à **faire naître l'espoir là où il y a de la souffrance, par le biais d'un travail en groupe**, et l'objectif est la **cohésion**.

Le but est de souder les participantes, afin qu'elles puissent revisiter leurs souffrances passées sans craindre de souffrir davantage. Les participantes peuvent ainsi parler de leur vécu et confier leur souffrance en présence de femmes qui prennent soin les unes des autres.

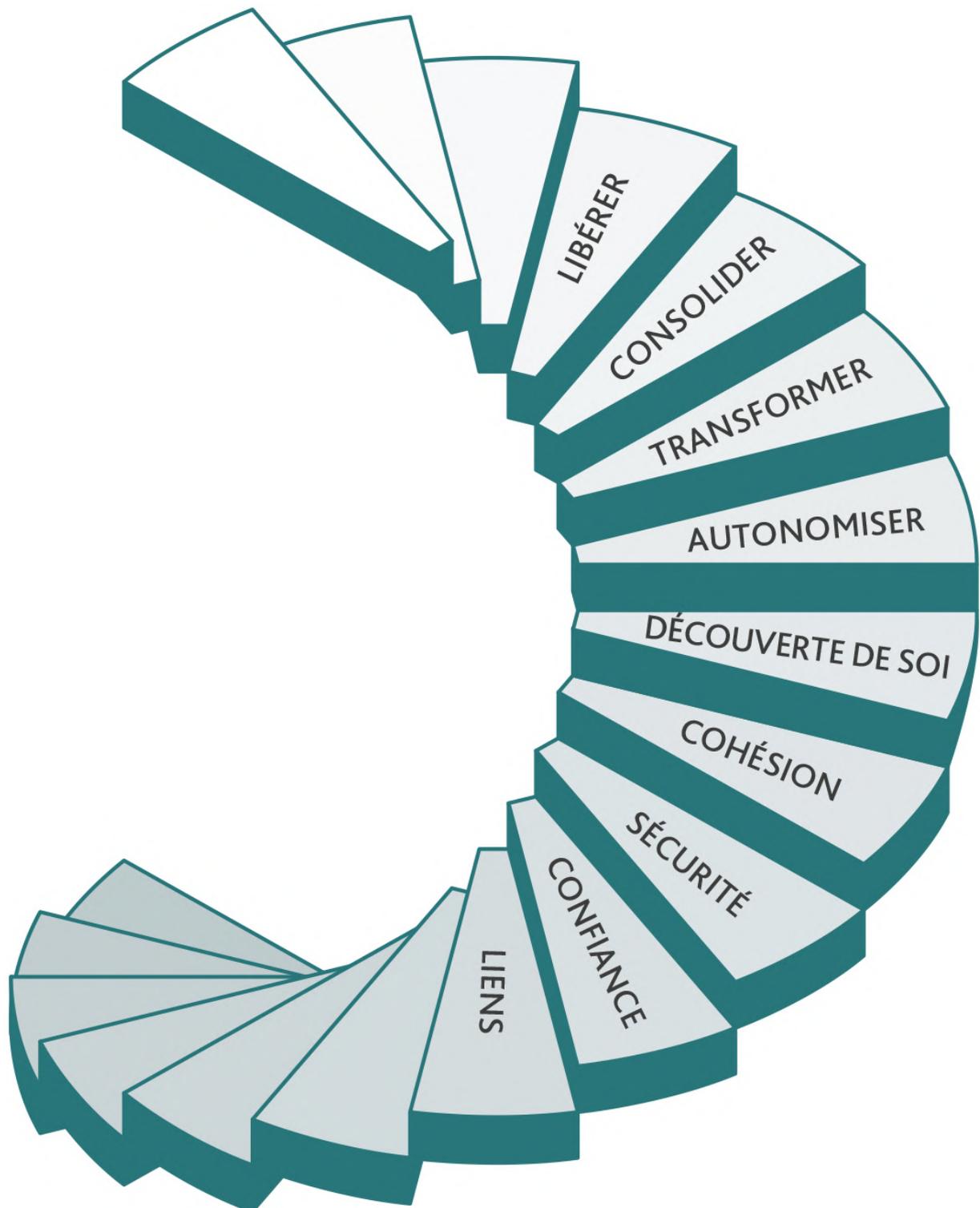
### TROISIÈME PHASE : Consolidation

Les éléments clés de cette phase consistent à **partager** et à **s'épanouir**, et l'objectif est la **consolidation**. C'est la phase de croissance du groupe et d'expansion du mouvement.

L'illustration ci-après d'escalier en colimaçon représente le processus de guérison des conséquences des VSBG.

## Le chemin de la guérison : Passer de l'ombre à la lumière

Diagramme basé sur une illustration de Rayne Geddes



Le processus de guérison est un cheminement unique pour chaque survivante.

## Comment se déroule le processus ?

1. Les survivantes sont invitées à parler des violences sexuelles et basées sur le genre qu'elles ont subies.
2. L'espace protégé qui est créé permet de vivre de nouvelles choses, de se libérer de la honte et du sentiment de culpabilité causés par l'agression subie, et de progresser vers l'acceptation de soi.
3. L'objectif ultime est que la guérison puisse s'amorcer et que la personne trouve de nouvelles forces.

## Chant, danse, jeux et prière

Le chant, la danse, les jeux et la prière peuvent être utilisés dans le cadre du travail en groupe :

- pour entamer une session de groupe
- pour changer l'atmosphère qui règne au sein du groupe
- pour changer l'énergie au sein du groupe, et apporter de la légèreté lorsqu'un sujet difficile a été abordé
- pour permettre l'expression des émotions
- pour créer des liens et une cohésion
- comme brise-glace
- comme expression créative personnelle.

**Remarque :** Observez attentivement le groupe pour déterminer quand ces activités sont nécessaires.

### Chant

- Laissez les participantes choisir ce qu'elles souhaitent chanter. Repérez à l'avance les personnes qui aiment chanter, et laissez-les diriger ce moment.

### Danse

- Certaines participantes sont peut-être douées pour danser, et cela leur permet de s'exprimer. Vous pouvez proposer aux participantes de danser après une session de partage « intense », pour alléger l'humeur du groupe.

### Musique

- Lors d'une session de groupe, vous pouvez passer une musique de fond pour que la douceur de la musique crée une atmosphère de tranquillité et de paix. Vous pouvez utiliser de la musique pour faciliter la méditation, et comme technique de relaxation pour celles qui éprouvent une forte anxiété.

### Jeux

- La créativité par le jeu joue un rôle important.
- Il peut s'agir de jeux de groupe, ou d'une expression créative, comme par exemple du modelage avec de l'argile.
- Les jeux permettent de changer l'ambiance au sein du groupe.

- Vous pouvez faire des jeux pour enfants ou des jeux de lettres. Il peut s'agir de jeux auxquels jouent les enfants de la communauté, comme les « chaises musicales », le « téléphone arabe » (également appelé jeu du « téléphone sans fil ») ou « Jacques a dit ».
- Ce genre de jeu permet de détendre l'atmosphère ou d'apporter un peu de gaieté. Vous pouvez également les utiliser pour mieux cerner les aptitudes des participantes. Le jeu du téléphone sans fil permet de montrer de quelle façon un message peut être déformé lorsqu'il est transmis au sein d'un grand groupe.
- Le dessin peut également être un moyen de laisser libre cours à ses émotions en les exprimant sur le papier.
- Bien que le jeu puisse être considéré comme étant réservé aux enfants, il est souvent très efficace pour affronter la souffrance.
- La créativité et le jeu sont des espaces de positivité et d'expression personnelle qui paraissent moins menaçants.
- Pour certaines personnes, il sera plus facile de dessiner que d'avoir à s'exprimer devant un groupe. L'attention n'est pas centrée sur elles, mais sur le dessin. Leur vulnérabilité est ainsi protégée, en quelque sorte.

## Prière

- Elle peut être collective ou individuelle.
- Elle peut servir à introduire ou à clôturer une réunion de groupe.
- Elle peut servir à changer l'énergie du groupe.
- En priant avec le groupe, pensez à respecter la norme culturelle. Si les participantes ont l'habitude de prier toutes en même temps, optez pour ce mode de prière. Si elles préfèrent prier chacune leur tour, optez plutôt pour ce mode-là.
- Laissez les participantes vous guider en fonction de ce qui leur est familier.

# PHASE 1 : LIENS

## Objectifs d'apprentissage

À la fin de cette phase, les survivantes :

- auront créé des liens entre elles
- comprendront les notions de base, telles que la confidentialité et la sollicitude à témoigner à chaque participante
- sauront instaurer la confiance et un sentiment de sécurité au sein du groupe.

## Remarque à l'attention des championnes

- Vous devez au préalable avoir soigneusement parcouru le premier manuel, ***Un chemin partagé : Manuel de formation des championnes de genre***
- La section « Apporter la guérison avec le cœur » traite des notions de respect, d'individualisation, d'autodétermination, de confidentialité et de confiance. Ces valeurs sont fondamentales pour faciliter le chemin de la guérison avec les survivantes.
- La section « Apporter la guérison avec la tête » aborde les compétences pratiques dont vous aurez besoin pour faciliter ces activités et être une championne efficace.

Cette phase compte neuf activités, conçues pour vous aider, en tant que championne, à faciliter la création de liens au sein du groupe de survivantes avec lesquelles vous travaillez. Chacune de ces activités peut durer de 1h30 à 2 heures et, le plus souvent, fait progressivement remonter des souvenirs ou réactive des émotions difficiles pour les survivantes. Il est important de prévoir suffisamment de temps pour les mener à bien sans se précipiter, et de vous rendre disponible pour soutenir les survivantes si elles ont besoin de parler, ou si elles préfèrent ne pas rester seules après la réunion.

Pendant cette phase du processus de guérison, les participantes vont se poser les questions suivantes :

- Vous intéressez-vous vraiment à moi ?
- Pouvez-vous m'aider ?
- Puis-je vous faire confiance ?

En tant que championne, votre rôle est d'aider les participantes à nouer des liens avec vous en tant que facilitatrice du groupe, et les unes avec les autres, afin de créer un environnement protégé où la confiance règne.

## Accueillir les participantes

En tant que championne, vous pouvez créer un espace chaleureux où les femmes pourront s'exprimer et être écoutées avec une bienveillance que vous leur manifesterez verbalement et non verbalement.

Lorsque vous accueillez des participantes à une session, pensez à :

- sourire
- appeler la personne par son nom
- adopter un ton de voix chaleureux
- garder le contact visuel
- observer chaque participante pour discerner si un contact physique est approprié ; si oui, prenez-la dans vos bras si elle le souhaite. (Remarque : vous devez être certaine que le contact physique est acceptable pour elle ; demandez-lui sa permission avant de le faire.)

## Créer du lien au sein du groupe

- Ne supposez pas que vous savez ce que ressent la personne. Parfois, il est peu constructif, voire même blessant de dire : « Je sais exactement ce que vous ressentez, j'ai vécu la même chose que vous ».
- Écoutez les survivantes et, au lieu de dire : « Je sais exactement ce que vous ressentez », dites-leur « J'entends votre souffrance ». En leur donnant la possibilité de raconter leur histoire, vous leur permettrez d'apaiser leur souffrance.
- Appartenir à un groupe au sein duquel on peut s'exprimer peut être comparé à avoir un récipient incassable dans lequel on peut déverser toute sa souffrance sans faire de dégâts.
- Vous, en revanche, en tant que facilitatrice du groupe, n'êtes pas un récipient incassable : c'est le groupe qui forme ce réceptacle incassable.
- Le groupe devient les mains douces qui soutiennent délicatement l'âme blessée.

## EXERCICE 1 : Bonjour, je m'appelle...

### Objectifs d'apprentissage

- Commencer à créer un espace protégé et à partager dans le contexte du groupe

### Matériel requis

- Aucun

Commencez cette activité en expliquant aux participantes qu'elles vont avoir la possibilité de se dévoiler un peu au reste du groupe. Chacune est libre de choisir les informations qu'elle souhaite partager avec le groupe. Cet exercice leur permettra d'apprendre à connaître les autres participantes.

### Étape 1

- Les participantes se présentent chacune à leur tour. Pour cela, vous pouvez faire un tour de table, vous asseoir en cercle, ou vous déplacer spontanément entre les participantes.
- La championne doit commencer, en se présentant et en donnant des exemples d'informations qui peuvent être partagées.
- Voici quelques exemples:
  - D'où êtes-vous ?
  - Avez-vous des enfants ?
  - Savez-vous ce que signifie votre nom ?
  - Quel est votre plat préféré ?
  - Quel genre de choses aimez-vous faire pendant votre temps libre ?

Exemple : Bonjour, je m'appelle Aimée, et je viens du Rwanda. Ma grand-mère m'a appelée « Aimée » car ma famille a attendu longtemps que ma mère tombe enceinte, et tout le monde était aux anges à ma naissance.

## Remarque à l'attention des championnes

En tant que championne, cet exercice vous permettra de recueillir des informations. C'est la première fois que ces femmes s'expriment au sein du groupe.

- Essayez de vous souvenir des propos de chacune.
- Cela vous fournira des informations sur chaque femme et sa situation.
- Les mots employés peuvent être des indicateurs de blessures potentielles.
- Vous recueillerez peut-être des informations sur leur situation familiale, p. ex., un enfant désiré a pu être nommé de façon à exprimer ce désir, ou son nom peut avoir une autre signification, par exemple un enfant nommé « Félicité ».
- Ce processus peut être comparé à la collecte des pièces d'un puzzle ; pour le moment, vous ne savez pas encore quelle image vous allez reconstituer.
- Avec le temps, à mesure que la confiance s'instaure, les participantes dévoileront l'image en vous fournissant d'autres « pièces du puzzle de leur vie ».
- Le rôle de la facilitatrice consiste à prêter attention aux personnes qui s'expriment et à ce qui est dit, et à « recueillir » les pièces du puzzle à travers les informations partagées.
- Ce processus vous permettra de voir qui se sent capable de parler librement, et qui a plus de difficulté à exprimer ses pensées et ses émotions.

## Évaluation de l'exercice

- ★ Comment les participantes ont-elles réagi à l'exercice ?
- ★ Comment l'ont-elles accueillie ?
- ★ Les participantes ont-elles compris l'objectif ?
- ★ Comment les participantes ont-elles réagi lorsque chacune a donné son nom ?
- ★ Ont-elles compris l'application pratique de cet exercice pour leur vie ?

À retenir :

- ★ Vous pouvez utiliser cette évaluation de l'exercice pour rédiger votre rapport (voir l'Annexe 3, ainsi que le Manuel 1, *Un chemin partagé*, section 4).
- ★ Lors de la production d'un rapport, les noms et les informations permettant d'identifier une personne DOIVENT ÊTRE ANONYMISÉS, à moins que la personne ait donné l'autorisation de les mentionner.

## EXERCICE 2 : La chasse aux sacs à main

### Objectifs d'apprentissage

- Mettre en évidence les obstacles potentiels lorsque l'on aborde des sujets personnels
- Comprendre que chaque personne a le droit de refuser de dévoiler des informations personnelles, et de ne le faire que lorsqu'elle se sent en confiance

### Matériel requis

- Sacs à main des participantes

### Étape 1

- Demandez aux participantes de s'asseoir en formant un grand cercle.
- Invitez-les à placer leur sac à main devant elles.

### Étape 2

- Expliquez que le sac à main d'une participante sera choisi et vidé devant le reste du groupe.
- La propriétaire du sac à main peut immédiatement s'y opposer. Elle n'est pas obligée d'accepter. Chaque participante est libre de ne pas faire quelque chose si cela la met mal à l'aise, et n'a pas à être forcée.
- Soulignez à ce moment-là l'importance du respect de la confidentialité des informations qui sont partagées.

### Étape 3

- En tant que responsable du groupe, promenez-vous entre les participantes, et choisissez un sac à main à fouiller, ou votre propre sac.

### Étape 4

- En sortant chaque objet, vous pouvez commenter et en parler avec le groupe.
- Il se peut par exemple que vous sortiez une serviette hygiénique. Il se peut que certaines personnes considèrent que ce genre de chose ne doit pas être montré en public. Vous pouvez en discuter.
- Si vous utilisez votre propre sac, vous pouvez y placer un objet potentiellement considéré comme tabou, comme un préservatif. Vous pouvez ensuite en discuter, et ainsi introduire la notion d'absence de jugement.
- Utilisez cet objet pour expliquer que nous ne savons pas toujours tout de l'histoire d'une personne.
- Vous trouverez peut-être une photo d'enfant. Discutez-en, et du fait que nous gardons souvent sur nous des choses qui nous permettent de penser à nos proches.

**Remarque :** Dans des contextes où les femmes n'ont pas de sacs à main, vous pouvez adapter l'exercice en le simulant. Demandez aux participantes de s'asseoir en cercle, et dites-leur que vous allez vous rendre chez l'une d'entre elles, pour voir sa chambre à coucher. Chaque participante a le droit de dire non, et aucune d'entre elles n'est obligée de vous emmener chez elle. La championne choisit ensuite une femme et lui demande si elle accepterait de montrer à tout le monde ce qui se trouve dans sa chambre à coucher. Elle dira très probablement non. La championne peut ensuite énumérer ce que l'on peut trouver dans une chambre (des photos d'enfants, des articles de toilette, des produits d'hygiène, des préservatifs, etc.) et aborder le partage d'informations personnelles, la tolérance, et le caractère unique de chaque personne. Cet exercice permet également de comprendre la notion de vulnérabilité et l'importance d'instaurer la confiance au sein d'un groupe avant de pouvoir dévoiler ce que nous sommes vraiment.

## Discussion de groupe

Demandez à l'ensemble des participantes de réfléchir aux questions suivantes :

- Comment vous êtes-vous senties en faisant cet exercice ? (Laissez les participantes s'exprimer librement. En tant que facilitatrice, écoutez ce qui est dit : les observations du groupe sont importantes.)
- Avez-vous apprécié cet exercice ?

Si vous estimez que la confiance est suffisamment instaurée entre les participantes, vous pouvez continuer avec les questions ci-après :

- Qu'avez-vous ressenti lorsque le contenu de votre sac à main a été déballé ? Ou à la pensée que votre chambre soit visitée ?
- Pour les autres dont ce n'était pas le sac à main, qu'avez-vous ressenti en assistant à ce déballage ?
- Y a-t-il des choses dans votre vie que vous préféreriez que les autres ne voient pas ?
- Aimerez-vous discuter des choses que vous n'avez jamais partagées ?
- Que savent vos proches à votre sujet ?
- Que ressentez-vous à cette idée ?
- Qu'y a-t-il dans votre vie que vous ne voulez pas que les autres sachent ?
- Que ressentez-vous à cette idée ?
- Y a-t-il quelqu'un à qui vous pouvez parler des choses que vous gardez pour vous ?
- Avec qui avez-vous de la facilité à parler de ces choses ?

### Remarque à l'attention des championnes

Vous devez souligner l'importance de la confidentialité. Elle doit être respectée par toutes : ce qui se passe dans le groupe doit rester au sein du groupe.

Il doit être culturellement acceptable dans le contexte dans lequel vous vous trouvez de regarder dans le sac à main de quelqu'un. Dans le cas contraire, la responsable du groupe doit utiliser son propre sac ou prévoir une alternative appropriée sur le plan culturel pour partager son raisonnement et les objectifs d'apprentissage.

Si la confiance au sein du groupe est bien instaurée, vous pouvez approfondir cet exercice en posant les questions ci-avant. Ne le faites que si les participantes y sont disposées. Demandez-leur la permission de le faire. Elles ne sont peut-être pas encore prêtes à aborder des choses aussi personnelles.

### Évaluation de l'exercice

- ★ Comment les participantes ont-elles réagi à l'exercice ?
- ★ Comment l'ont-elles accueillie ?
- ★ Les participantes ont-elles compris l'objectif ?
- ★ Comment les participantes ont-elles réagi quand il a été question de partager des informations personnelles pendant l'exercice ?
- ★ Ont-elles compris l'application pratique de cet exercice pour leur vie ?

À retenir :

- ★ Vous pouvez utiliser cette évaluation de l'exercice pour rédiger votre rapport (voir l'Annexe 3, ainsi que le Manuel 1, *Un chemin partagé*, section 4).
- ★ Lors de la production d'un rapport, les noms et les informations permettant d'identifier une personne DOIVENT ÊTRE ANONYMISÉS, à moins que la personne ait donné l'autorisation de les mentionner.

## EXERCICE 3 : Cœurs endurcis, cœurs tendres

### Objectifs d'apprentissage

- Comprendre comment une expérience de vie similaire peut être perçue différemment par deux personnes
- Mieux comprendre la façon dont nous percevons les choses et en quoi cela influe sur ce que nous sommes

### Matériel requis

- Cœurs en tissu remplis d'un rembourrage mou.
  - Les cœurs doivent être fabriqués avec deux morceaux de tissu différents.
  - Ils peuvent être cousus à la main et fabriqués avant la session, ou réalisés par les participantes elles-mêmes pendant l'exercice de groupe.
  - Prévoyez du rembourrage mou, ou du tissu, pour remplir les cœurs.
  - Prévoyez un morceau de ruban ou de ficelle que vous fixerez en haut du cœur pour former une boucle. (La boucle servira à relier les cœurs lorsque toutes les participantes formeront un cercle à la fin de l'exercice. Chaque cœur pourra ensuite être accroché sur une poignée de porte en souvenir.)
- Une pierre en forme de cœur.
- Un long ruban ou une longue ficelle, d'une longueur suffisante pour pouvoir enfiler tous les cœurs, puis être placé(e) autour du cercle de chaises des participantes.

**Remarque :** Si vous ne trouvez pas ces matériaux, vous pouvez utiliser autre chose de dur et de mou qui vous permettra de faire passer votre message sur les cœurs durs et les cœurs tendres. Exemples : une pierre (cœur dur) et un morceau de tissu enroulé en forme de boule (cœur tendre) ; une poignée de cailloux et une poignée d'herbe ; un morceau de bois et un morceau de tissu, etc.

### Préparation : Installation avant la réunion

1. Placez des chaises en cercle dans la pièce.
2. Si vous avez préparé les cœurs à l'avance, placez-en un sur chaque chaise. (Sinon, chaque participante confectionnera son cœur. Vous trouverez les explications pour cela à la fin de cet exercice.)
3. Passez le ruban dans la boucle de chaque cœur et reliez-les ainsi les uns avec les autres.
4. Placez le cœur de pierre et un cœur tendre au centre du cercle.

## Étape 1

Expliquez au groupe :

- Chacune de vous trouvera un cœur sur sa chaise.
- Les deux côtés du cœur sont de couleur différente, pourtant il s'agit du même cœur.
- Chaque cœur est relié aux autres par un ruban.

## Étape 2

Demandez aux participantes :

- Dans le passé, qu'est-ce qui a endurci ou alourdi votre cœur ?
- Dans le passé, qu'est-ce qui a attendri votre cœur ?

## Étape 3

Demandez aux participantes :

- Comment pourriez-vous créer des liens avec les participantes du groupe, de façon à vous aider lorsque vous avez le cœur lourd ou que vous sentez qu'il s'est endurci ?
- Comment pourriez-vous aider les autres participantes lorsqu'elles ont le cœur lourd ?

## Étape 4

Demandez aux participantes :

- Pensez à une occasion où, si vous aviez vu les choses différemment, vous auriez pu réagir différemment.
- Comment pourriez-vous commencer à voir les choses différemment ?
- Comment percevez-vous le monde ? Le voyez-vous de façon essentiellement positive, essentiellement négative, ou quelque part entre les deux ?

## Étape 5

Demandez aux participantes :

- Détachez un cœur du cercle.
- Gardez ce cœur dans un endroit où vous pourrez le voir, et réfléchissez à la façon dont vous aimeriez réagir aux situations avec un cœur tendre.

## Alternative

- Si chaque participante confectionne son propre cœur, disposez deux morceaux de tissu de couleur différente en forme de cœur sur chaque chaise. Fournissez-leur également une aiguille et du fil.
- Prévoyez un sac de rembourrage, ainsi que quelques paires de ciseaux, et une grosse pelote de ficelle ou de ruban pour la fin de l'exercice.
- Utilisez les questions de discussion ci-dessus.

## Matériel requis

- Des tables pour disposer l'ensemble du matériel
- Quelques paires de ciseaux
- Des aiguilles et du fil ou de la colle
- Du rembourrage
- Une grosse pelote de ficelle ou du ruban

### Évaluation de l'exercice

- ★ Comment les participantes ont-elles réagi à l'exercice ?
- ★ Comment l'ont-elles accueillie ?
- ★ Les participantes ont-elles compris l'objectif ?
- ★ Comment les participantes ont-elles interagi pendant l'activité ?
- ★ Ont-elles compris l'application pratique de cet exercice pour leur vie ?

À retenir :

- ★ Vous pouvez utiliser cette évaluation de l'exercice pour rédiger votre rapport (voir l'Annexe 3, ainsi que le Manuel 1, *Un chemin partagé*, section 4).
- ★ Lors de la production d'un rapport, les noms et les informations permettant d'identifier une personne DOIVENT ÊTRE ANONYMISÉS, à moins que la personne ait donné l'autorisation de les mentionner.

## EXERCICE 4 : La force de mon histoire

### Objectifs d'apprentissage

- Créer un endroit protégé, où les femmes peuvent s'exprimer sans craindre d'être jugées
- Faire preuve d'amour, de grâce et de bienveillance

### Matériel requis

- Aucun

### Remarque pour les championnes

- Pour vous aider à comprendre la théorie sous-jacente à l'exercice 4, **La force de mon histoire**, il est important de vous référer à la section 2 (« Apporter la guérison avec le cœur ») et la section 3 (« Apporter la guérison avec la tête ») du Manuel de formation des championnes, *Un chemin partagé*.
- En tant que championnes, il vous appartient de créer un espace où les survivantes peuvent s'exprimer, et où elles seront entendues.
- Chaque personne a une histoire unique à raconter. Le groupe est un public qui peut écouter chaque témoignage avec dignité.
- En tout début de session, vous devez expliquer aux participantes votre intention de créer un espace où elles pourront se confier.
- Encouragez-les à poser des questions si l'une des notions n'est pas comprise.

Assurez-vous que les participantes comprennent les principes directeurs suivants :

- confidentialité
- confiance
- absence de jugement/tolérance
- écoute
- absence de conseils
- pas d'interruption pendant qu'une participante s'exprime
- expression des émotions encouragée

**Avertissement :** Pendant cet exercice, prêtez attention aux enfants (moins de 18 ans) qui accompagnent les participantes. Dans la mesure du possible, proposez des activités aux enfants dans une autre salle que celle où se tient la réunion de groupe, pour que les participantes puissent s'exprimer librement. Veillez à ce que les femmes accompagnées d'enfants aient donné leur accord pour cela et sachent à tout moment où se trouvent leurs enfants.

Bien que chaque histoire soit unique, de nombreuses survivantes sont aux prises avec des émotions similaires. Lorsqu'elles peuvent en parler ensemble, l'isolement lié à leur vécu s'en trouve atténué et elles se sentent soutenues.

## Créer une atmosphère propice au partage

Avant de commencer cet exercice, il est important d'aborder la question de la confidentialité, afin que les participantes puissent parler ouvertement. Expliquez aux survivantes ce que signifie la confidentialité, et son importance, pour vous assurer que ce qui est partagé au sein du groupe n'en sorte pas. Le non-respect de la confidentialité brise la confiance, et la confiance est un élément clé du cheminement vers la guérison.

- Le groupe doit élaborer un contrat ou un accord de groupe, fondé sur des règles fondamentales que tout le monde aura acceptées. Quelques exemples : confidentialité, confiance, conduite, comportement, respect, participation, ponctualité. Ce contrat de groupe doit être rédigé et affiché dans la salle où vous vous réunissez.
- De nombreuses femmes prennent un risque personnel considérable en divulguant leur histoire.
- Les survivantes doivent savoir que ce qu'elles disent **restera dans le groupe**.
- Il est important de discuter de la notion d'absence de jugement, afin que les survivantes sachent qu'elles ne seront pas jugées lorsqu'elles partageront leur histoire.
- Cet espace ne sert pas à donner des conseils, mais à s'encourager mutuellement.

### Étape 1

- La championne introduit la session avec une histoire qui décrit un environnement inconnu, ou une expérience inhabituelle. (Vous pouvez utiliser des analogies pour aider les participantes à s'ouvrir.)

### Étape 2

- Commencez par des questions liées à l'histoire ou l'analogie. Par exemple, si vous racontez une histoire où le personnage se trouve dehors dans le froid, un jour d'hiver, vous pouvez amorcer la prise de parole en groupe avec des questions telles que :
  - Avez-vous déjà ressenti dans votre vie le froid glacial de la souffrance, comme dans l'histoire ?
  - Si tel est le cas, repensez à cette période, et si vous souhaitez en parler, nous serons heureuses de vous écouter.
- Laissez les participantes s'exprimer spontanément.
- Laissez à chacune la possibilité de s'exprimer.
- Elles ne doivent pas être interrompues pendant qu'elles parlent.
- Accordez à chaque participante tout le temps dont elle a besoin (ce processus peut être long).
- Si la honte est un sentiment évoqué, prenez le temps de vous y arrêter.
- Des questions telles que « Était-ce de votre faute ? » peuvent également être abordées.

## Gérer les émotions après le partage d'informations personnelles



- Prévoyez suffisamment de temps à la fin de cette session et au début de la suivante pour que les participantes puissent exprimer ce qu'elles ressentent.
- Maintenant que les participantes ont toutes parlé de leur histoire, il est important de tenir compte de leur état émotionnel et de les soutenir dans leur cheminement d'autodécouverte.
- Demandez à chacune : « Comment vous sentez-vous maintenant que vous avez parlé de votre souffrance ? »
- Il est normal de se sentir « mise à nue émotionnellement », plus vulnérable, après s'être exprimée.
- Le mécanisme de défense ou la stratégie d'adaptation qu'une personne met en place pour gérer ses émotions douloureuses est mis à mal lorsqu'elle s'exprime et partage son histoire. Elle risque donc de se sentir extrêmement vulnérable.
- Ce processus peut être comparé au fait de retirer un pansement appliqué sur une plaie, pour l'aérer (le pansement protégeait la blessure). La plaie se trouve donc très exposée, et vous pourriez avoir envie de la couvrir, mais le processus de guérison est plus rapide lorsque la plaie est exposée à l'air libre. Voilà à quoi peut être comparé le processus qui consiste à partager son histoire.
- Si certaines participantes semblent bouleversées par le fait d'avoir raconté leur histoire, proposez-leur de leur consacrer quelques minutes à la fin de la session.
- Lorsqu'une participante commence à raconter son histoire, soyez attentive à tout signe de **fracture émotionnelle**, qui signifierait que cette personne aura besoin d'un soutien émotionnel particulier.

### Fracture émotionnelle

On entend par **fracture émotionnelle** un état de blocage dans une profonde souffrance émotionnelle, où la peur d'endurer de nouvelles souffrances suscite l'évitement. Si les survivantes traitent leur souffrance à la légère ou l'évitent, prêtez-y attention, car cela pourrait être un signe de fracture émotionnelle.

## Comment lutter contre les effets de l'exposition

- La façon dont les participantes réagissent les unes à l'égard des autres est un aspect important du processus de guérison.
- Le fait de se sentir **en sécurité** et **soutenue** par le groupe est important. Un environnement de groupe solide, attentif et bienveillant est essentiel.
- Les rapports entre les participantes doivent être chaleureux et tolérants.
- Les notions de soutien de groupe et d'auto-prise en charge doivent être abordées (voir la section 4 du manuel *Un chemin partagé*).
- Il est important de poser les questions de clôture après le temps de partage, pour donner à toutes celles qui ont parlé l'occasion d'exprimer ce qu'elles ressentent, et à celles qui ont écouté la possibilité d'explorer leur réaction personnelle ou l'impact de ce qu'elles ont entendu. Entendre le témoignage d'une autre personne peut réactiver un traumatisme. Le fait de prendre le temps de faire le point peut aider chacune à se sentir rassurée avant de repartir.

## Retirer le masque et s'exprimer

Après le temps de clôture, encouragez les participantes en leur expliquant ce qui suit :

- il est important de parler des traumatismes passés
- partager ainsi aide les autres à découvrir en elles une force insoupçonnée
- la capacité à s'exprimer est souvent liée à la découverte de sa liberté de choix
- dans la sécurité d'un groupe, les masques peuvent être retirés, et l'on peut être libre d'être qui on est sans crainte d'être rejetée
- lorsque l'on se sent soutenue, on peut explorer de nouvelles façons de faire et de penser, et découvrir les liens qui existent entre notre façon de penser, nos ressentis et nos actes
- au sein d'un groupe de femmes bienveillantes les unes à l'égard des autres, on peut plus facilement envisager de nouvelles façons de faire
- le parcours de guérison de chaque femme sera différent et se fera à un rythme différent.

### Remarque à l'attention des championnes

- Il est très important de prévoir une réunion de suivi peu de temps après les partages, car il est préjudiciable de laisser les participantes avec leurs émotions ainsi à vif, comme exposées au froid, en quelque sorte. Il est également important de prévoir une réunion de suivi pour recueillir les impressions des participantes.
- Apporter un soutien permanent aux participantes permettra d'éviter que les regrets ne rouvrent de vieilles blessures.
- Lors de la réunion de suivi, les éventuels problèmes seront abordés. Cette réunion se fera sous forme de discussion de groupe, autour de la question suivante : « Maintenant que j'ai partagé mon histoire, que va-t-il se passer ? »

### Évaluation de l'exercice

- ★ Comment les participantes ont-elles réagi à l'exercice ?
- ★ Les participantes étaient-elles disposées à participer ?
- ★ Ont-elles compris le but de l'exercice ?
- ★ Comment les participantes ont-elles réagi face à celles qui ont partagé leur histoire ?
- ★ Ont-elles compris l'application pratique de cet exercice pour leur vie ?

#### À retenir :

- ★ Vous pouvez utiliser cette évaluation de l'exercice pour rédiger votre rapport (voir l'Annexe 3, ainsi que le Manuel 1, *Un chemin partagé*, section 4).
- ★ Lors de la production d'un rapport, les noms et les informations permettant d'identifier une personne DOIVENT ÊTRE ANONYMISÉS, à moins que la personne ait donné l'autorisation de les mentionner.

## EXERCICE 5 : Prise de parole en binômes

### Objectifs d'apprentissage

- Encourager la prise de parole dans un cadre plus intimiste et rassurant (il est parfois plus facile de se confier à une seule personne plutôt qu'à l'ensemble du groupe)

### Matériel requis

- Aucun

### Étape 1

- Demandez aux participantes de se mettre deux par deux.

### Étape 2

- Demandez-leur de dire quelque chose à leur sujet que le groupe ignore.
- Expliquez qu'après avoir discuté en binôme, elles feront part à l'ensemble du groupe de ce qu'elles ont partagé.
- Il peut s'agir de quelque chose de très personnel, ou simplement de quelque chose que le groupe ne sait pas à leur sujet, comme « Je n'aime pas la couleur jaune, cela me rappelle l'école primaire. Un jour en classe, j'étais malade ; j'ai vomi partout par terre, j'ai eu peur et j'aurais voulu que ma mère soit là ».

### Étape 3

- Chaque personne rapporte ensuite au reste du groupe ce qu'elle a appris sur sa partenaire.

### Évaluation de l'exercice

- ★ Comment les participantes ont-elles réagi à l'exercice ?
- ★ Se sont-elles volontiers prêtées à ce travail en binôme ?
- ★ Ont-elles compris le but de l'exercice ?
- ★ Comment les participantes ont-elles vécu le fait de partager en binômes, puis avec le reste du groupe ? Se sentaient-elles suffisamment en confiance pour parler ?
- ★ Ont-elles compris l'application pratique de cet exercice pour leur vie ?

#### À retenir :

- ★ Vous pouvez utiliser cette évaluation de l'exercice pour rédiger votre rapport (voir l'Annexe 3, ainsi que le Manuel 1, *Un chemin partagé*, section 4).
- ★ Lors de la production d'un rapport, les noms et les informations permettant d'identifier une personne DOIVENT ÊTRE ANONYMISÉS, à moins que la personne ait donné l'autorisation de les mentionner.

## EXERCICE 6 : Promenade les yeux bandés

### Objectifs d'apprentissage

- Instaurer des relations de confiance
- Explorer l'idée de pouvoir compter sur les autres

### Matériel requis

- Bandeau pour les yeux

La **confiance** est indispensable au sein d'un groupe comme celui-ci qui partage des informations très personnelles. Nous devons nous attendre à ce que les femmes se posent certaines questions, comme :

- Si je ne peux pas vous faire confiance, comment puis-je vous parler de mes blessures profondes ?
- Me ferez-vous du mal, vous aussi ?
- Que se passera-t-il si vous en parlez à quelqu'un d'autre ?
- Puis-je vous confier ce que je n'ai jamais partagé auparavant, sans que vous me jugiez ?

Bon nombre des femmes qui ont subi des violences sexuelles et basées sur le genre se retrouvent isolées, car elles ont peur d'être rejetées ou de souffrir davantage. Nous proposons donc cet exercice pratique pour aider les femmes à prendre conscience de l'importance de compter sur les autres et de se montrer vulnérables.

### Préparation : Lieu

- Lors de la préparation de cet exercice, prévoyez l'espace dont vous aurez besoin, notamment si les participantes doivent se déplacer à l'extérieur du bâtiment.
- Il est important que les participantes se sentent en sécurité. Si elles risquent de se sentir exposées aux autres membres de la communauté en se promenant à l'extérieur les yeux bandés, prévoyez un endroit plus isolé, ou adaptez cet exercice à votre environnement.

### Étape 1

- Répartissez les participantes en binômes. (Vous pouvez les laisser choisir leur partenaire, ou le faire pour elles.)
- Une des deux partenaires aura les yeux bandés, et l'autre lui donnera des instructions verbales pour la guider pendant qu'elle marche.
- Expliquez à la participante qui dirige celle qui a les yeux bandés que son rôle est de voir pour elle.
- Par exemple, s'il y a une marche, celle qui a les yeux bandés doit être prévenue. Si une chaise gêne le passage, celle qui la guide doit l'empêcher de se blesser.

## Étape 2

- Au bout de cinq minutes, échangez les rôles, de façon à ce que la personne qui avait les yeux bandés soit maintenant celle qui guide.

## Promenade les yeux bandés, deuxième version - directives non verbales

Il est préférable de faire cet exercice à l'extérieur avec divers obstacles. N'oubliez pas qu'il incombe à celle qui dirige de veiller à la sécurité de celle qui a les yeux bandés.

### Règles pour une autre version de promenade les yeux bandés

- Vous n'avez pas le droit de parler : vous ne pouvez utiliser que des directives non verbales.
- Si vous voulez que la personne se déplace vers la gauche, et que vous vous trouvez sur sa gauche, vous pouvez doucement tirer son bras vers vous.
- Si vous voulez qu'elle aille à droite, vous pouvez vous pencher sur sa droite.
- Si vous rencontrez des obstacles, vous pouvez vous arrêter, taper des pieds ou frapper dans vos mains.
- Vous devez utiliser votre corps de manière créative et ne rien dire.

## Étape 1

- Expliquez les règles au groupe.
- Laissez les participantes se mettre deux par deux, ou formez vous-même les binômes.

## Étape 2

- Distribuez les bandeaux pour les yeux.

## Étape 3

- Une fois l'exercice terminé, la personne qui avait les yeux bandés doit refaire le parcours les yeux ouverts, pour voir où elle a marché par rapport à ce qu'elle imaginait.
- Pour ajouter une autre dimension à cet exercice, vous pouvez demander à celle qui avait les yeux bandés de retracer le chemin qu'elle pense avoir parcouru. Pour refaire l'exercice ainsi, il lui faudra davantage faire appel aux « yeux de l'esprit » et à la concentration.

## Étape 4

- Échangez les rôles : celle qui avait les yeux bandés est maintenant celle qui guide. Répétez l'exercice.

## Que peut-on apprendre de cette version de l'exercice ?

- Cette version crée une plus grande vulnérabilité physique.
- On apprend la communication non verbale.
- Celle qui a les yeux bandés vit une expérience émotionnelle plus intense.
- On dépend davantage des autres sens.

## Discussion de groupe

Réunissez les participantes, et utilisez les questions suivantes pour les aider à réfléchir à l'expérience :

- Quel effet cela vous faisait-il de ne pas voir ?
- Qu'avez-vous ressenti ? (Avez-vous eu peur, étiez-vous calme/heureuse/inquiète ?)
- Qu'avez-vous ressenti en guidant votre partenaire qui avait les yeux bandés ?
- A-t-elle écouté vos instructions, ou a-t-elle essayé de se diriger seule tout en ayant les yeux bandés ?
- Vous êtes-vous mise à faire confiance à votre partenaire à un certain point ?
- Pourquoi pensez-vous que nous avons fait cet exercice ?
- Avez-vous appris quelque chose ?
- Pourriez-vous appliquer ce que vous avez appris, de manière différente, à d'autres domaines de votre vie ?
- Faites-vous facilement confiance aux gens, ou cela vous est-il difficile ?
- Que vous est-il arrivé dans le passé lorsque vous avez fait confiance aux gens ?
- Vous ont-ils laissée tomber ?
- Cela vous empêche-t-il maintenant de faire confiance aux autres ?
- Avez-vous déjà laissé tomber quelqu'un qui vous faisait confiance ?

### Si vous avez choisi la deuxième version de la promenade les yeux bandés :

- Comment avez-vous vécu le fait de ne pas avoir d'instructions verbales ?
- Avez-vous capté davantage d'informations sur votre environnement ?
- Quelle part de ce que vous avez vécu était réelle, et quelle part avez-vous imaginée ?

### Exemple d'étude de cas

Lors de cet exercice, une femme a été guidée pour monter sur un morceau de tôle ondulée.

Elle avait l'impression d'être suspendue dans le vide, et avait peur d'y marcher car elle pensait qu'il ne supporterait pas son poids.

Lorsqu'elle a pu retirer son bandeau, elle a vu que la tôle était posée à même le sol. Mais pendant l'exercice, elle s'était convaincue qu'elle était suspendue et avait eu très peur. Voilà un exemple de décalage entre la réalité perçue et les faits. La réalité perçue a généré de la peur.

Demandez aux participantes si elles ont eu peur pendant la marche les yeux bandés, et si une fois qu'elles ont retiré leur bandeau, elles ont vu ce dont elles avaient eu peur de manière différente.

Demandez aux participantes de réfléchir en silence aux affirmations/questions suivantes. Une fois que vous les avez toutes parcourues, demandez aux participantes si elles souhaitent s'exprimer sur ces questions et affirmations.

- La confiance se construit.
- La confiance est précieuse.
- La confiance peut être brisée.
- Soyez le changement que vous voulez voir.
- Quel changement voulez-vous voir ?
- Suis-je digne de confiance ?
- Puis-je apprendre à faire confiance aux autres ?
- Ai-je fait toujours preuve de sagesse lorsque j'ai accordé ma confiance ?
- Est-ce que j'accepte de me laisser guider ?
- Suis-je capable de guider les autres ?
- Est-ce que je veux être quelqu'un qui guide les autres ?
- Ai-je les compétences nécessaires pour diriger ?
- Ai-je à cœur de diriger ?
- Est-ce que je préfère suivre ?

### **Méditation biblique**

*« Confie-toi en l'Éternel de tout ton cœur et ne t'appuie pas sur ton intelligence ! Reconnais-le dans toutes tes voies et il rendra tes sentiers droits. » (Proverbes 3:5-6)*

### Remarque à l'attention des championnes

- En tant que championnes, lorsque nous travaillons avec un groupe, nous devons veiller à ne pas tomber dans le piège suivant : sans que l'on s'en rende compte, il est possible qu'il se forme une dynamique nous opposant (nous, les championnes) à elles (les participantes), ou opposant « celles qui savent » à « celles qui ne savent pas ».

Il existe une belle citation de John Mibiti : « Je suis parce que nous sommes, et puisque nous sommes, je suis. »

Cela décrit bien l'unité que nous devons nous efforcer d'instaurer. Même si une championne est plus avancée sur le chemin de la guérison et de la restauration et connaît bien le processus, elle n'est pour autant en aucun cas une « experte ». L'humilité doit être au cœur de l'aide.

Nous pouvons donc apprendre ensemble que :

- chacune de nous est la meilleure experte de sa réalité
- chacune apporte au groupe ce qu'elle a d'unique
- nous pouvons faire à notre prochain le cadeau d'apprendre à voir le monde à travers ses yeux (pour cela il faut du temps, et être disposée à écouter).

Qu'est-ce que cela signifie ? Comment y parvenir ? Qui peut le faire ? Imaginez un instant que je puisse retirer mes yeux de ma tête, et que vous puissiez les utiliser, à côté de moi. Vous verriez alors le monde tel que je le vois, et si moi-même j'utilisais vos yeux, je verrais le monde tel que vous le voyez. Voilà comment éviter qu'un fossé se crée entre vous et les participantes.

### Évaluation de l'exercice

- ★ Comment les participantes ont-elles réagi à l'exercice ?
- ★ Comment l'ont-elles accueillie ?
- ★ Les participantes ont-elles compris l'objectif ?
- ★ Comment chaque participante a-t-elle interagi avec celle qui l'a guidée lorsqu'elle avait les yeux bandés ?
- ★ Ont-elles compris l'application pratique de cet exercice pour leur vie ?

À retenir :

- ★ Vous pouvez utiliser cette évaluation de l'exercice pour rédiger votre rapport (voir l'Annexe 3, ainsi que le Manuel 1, *Un chemin partagé*, section 4).
- ★ Lors de la production d'un rapport, les noms et les informations permettant d'identifier une personne DOIVENT ÊTRE ANONYMISÉS, à moins que la personne ait donné l'autorisation de les mentionner.

## EXERCICE 7 : Mes yeux voient mieux que les vôtres

### Objectifs d'apprentissage

- Comprendre en quoi notre vécu façonne notre perception des choses

### Matériel requis

- Lunettes de soleil ou tissu fin (pour bander légèrement les yeux)

### Étape 1

- Remettez à une personne une paire de lunettes de soleil, en lui demandant de les mettre. Si vous n'avez pas de lunettes de soleil, utilisez un morceau de tissu fin qui servira de léger bandeau sur les yeux.

### Étape 2

- Si possible, éteignez la lumière dans la pièce, puis demandez à cette personne de décrire ce qu'elle voit. Si vous ne pouvez pas éteindre la lumière, essayez d'assombrir la pièce en fermant les rideaux ou en plaçant du tissu devant les fenêtres.
- Demandez à la volontaire de décrire de quelle façon elle voit la pièce. Quelle différence constate-t-elle quand elle regarde à travers les lunettes/le bandeau ?
- Nous percevons les choses en fonction de notre vécu. Comment percevez-vous le monde ? Essentiellement de façon positive ? Ou souvent de façon négative ? Ou quelque part entre les deux ?

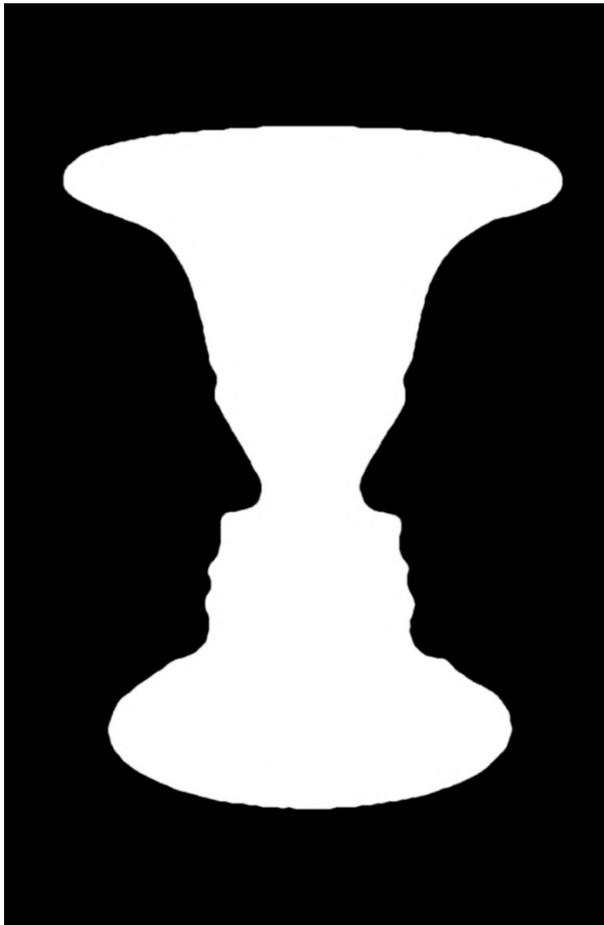
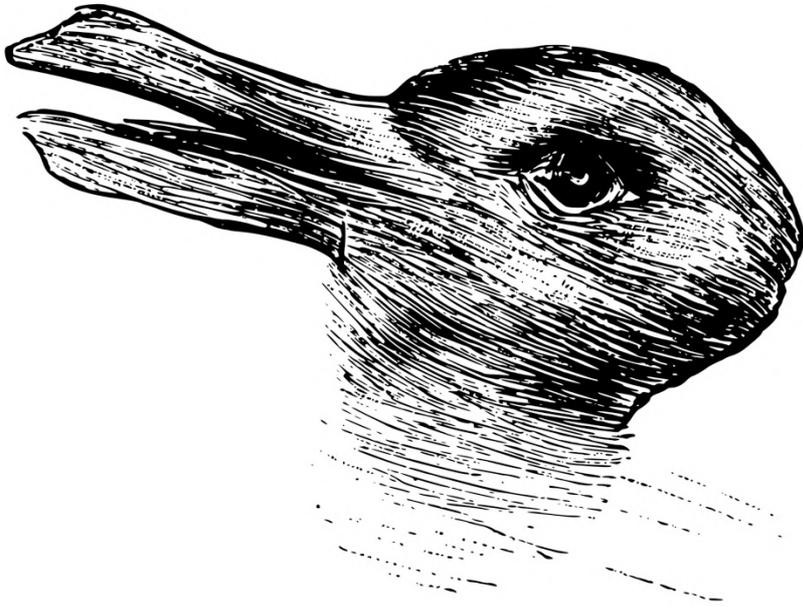
### Alternative :

- Si vous n'avez pas de lunettes de soleil ou de bandeau, montrez aux participantes les illustrations ci-dessous. Demandez-leur de décrire ce qu'elles voient, et observez les différences de perception.

Le but de cette activité est de mettre en évidence l'idée suivante :

- **Nous percevons les choses en fonction de nos expériences passées.** Par exemple, si une personne a peur des tortues, la vue de ces dernières la paralysera de peur. Elle ne sait peut-être même pas pourquoi ces créatures inoffensives la mettent dans cet état. Les autres peuvent se moquer d'elle et lui dire qu'elle est stupide, mais pour elle, la menace est réelle.

Illustrations pour l'activité alternative



## Remarque à l'attention des championnes

Souvenez-vous :

- Il serait présomptueux de dire « je sais exactement ce que vous ressentez ».
- Apprenez à réellement entendre et comprendre ce qui est dit, et ce qui n'est pas dit. Efforcez-vous de voir les choses comme la personne les voit (son monde).
- Essayez de ne pas tirer de conclusions hâtives : écoutez toute l'histoire. N'essayez pas de trouver des solutions à leurs difficultés. Efforcez-vous de comprendre quel est réellement le problème.
- C'est ainsi que nous pouvons être solidaires. Oublions ce qui nous sépare et regardons plutôt ce qui nous unit.

Comment faire ? En écoutant. En vous servant de vos oreilles et de votre cœur.

## Évaluation de l'exercice

- ★ Comment les participantes ont-elles réagi à l'exercice ?
- ★ Comment l'ont-elles accueillie ?
- ★ Les participantes ont-elles compris l'objectif ?
- ★ Ont-elles compris l'application pratique de cet exercice pour leur vie ?

À retenir :

- ★ Vous pouvez utiliser cette évaluation de l'exercice pour rédiger votre rapport (voir l'Annexe 3, ainsi que le Manuel 1, *Un chemin partagé*, section 4).
- ★ Lors de la production d'un rapport, les noms et les informations permettant d'identifier une personne DOIVENT ÊTRE ANONYMISÉS, à moins que la personne ait donné l'autorisation de les mentionner.

## EXERCICE 8 : Comment allez-vous ?

### Objectifs d'apprentissage

- Entrer en contact avec nos émotions
- Évaluer les niveaux d'énergie du groupe

### Matériel requis

- Aucun

Demandez aux participantes :

- de noter la façon dont elles se sentent de 1 à 5 (1 étant la note la plus basse, 5 la plus élevée)
- d'exprimer en un seul mot comment elles se sentent
- mettez en lien le mot qu'elles ont choisi avec la note qu'elles ont donnée. Par exemple, un 2 épuisé, un 3 satisfait, et ainsi de suite.

Le but de l'exercice est le suivant :

- aider les femmes à se mettre à l'écoute d'elles-mêmes et de ce qu'elles ressentent
- les aider à mettre des mots sur les émotions qu'elles ressentent
- faire le point pour jauger la température émotionnelle au sein du groupe et en informer les participantes.

### Questions pour la discussion

- Avez-vous pu décrire avec exactitude vos émotions au groupe ?
- Qu'avez-vous ressenti en exprimant vos émotions ? Il arrive souvent que nous ressentions des choses sans pouvoir décrire notre ressenti avec des mots ou ce que cela signifie.
- Votre éducation vous a-t-elle inculqué que certaines émotions ne doivent pas être exprimées ? Par exemple : « Les hommes ne doivent pas pleurer », ou « Ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort ».
- Comment avez-vous exprimé vos émotions ?
- Considérez-vous certaines émotions comme négatives, et d'autres comme positives ? Si oui, comment décririez-vous les émotions positives ? Et les émotions négatives ?
- Comment vous comportez-vous lorsque vous êtes émotive ?
- Intériorisez-vous vos émotions, ou les exprimez-vous ? On peut comparer une personne qui exprime ouvertement sa colère à un volcan. Comment décririez-vous une personne qui intériorise ou enfouit des émotions négatives ? Comment cela se traduit-il ?

**« Expressivité émotionnelle explosive » (émotions explosives) vs « Suppression émotionnelle » (implosion émotionnelle). Questions pour la discussion de groupe :**

- Que comprenez-vous des termes ci-dessus ?
- Exprimez-vous vos émotions ou les réprimez-vous ?
- Quelles stratégies d'adaptation utilisez-vous pour gérer vos émotions ?
- Souhaiteriez-vous apprendre à gérer vos émotions différemment ?
- De quoi avez-vous besoin pour apprendre à gérer vos émotions différemment ?
- Comment percevez-vous les émotions : les considérez-vous comme dangereuses, utiles, peu fiables, inutiles ?

**Évaluation de l'exercice**

- ★ Comment les participantes ont-elles réagi à l'exercice ?
- ★ Les participantes ont-elles compris l'objectif ?
- ★ Comment les participantes ont-elles accueilli la réflexion sur les émotions lors de la discussion de groupe ?
- ★ Ont-elles compris l'application pratique de cet exercice pour leur vie ?
- ★ En repensant à la session, que feriez-vous différemment ?

**À retenir :**

- ★ Vous pouvez utiliser cette évaluation de l'exercice pour rédiger votre rapport (voir l'Annexe 3, ainsi que le Manuel 1, *Un chemin partagé*, section 4).
- ★ Lors de la production d'un rapport, les noms et les informations permettant d'identifier une personne **DOIVENT ÊTRE ANONYMISÉS**, à moins que la personne ait donné l'autorisation de les mentionner.

**Remarque à l'attention des championnes**

Les informations ci-après doivent être partagées avec le groupe. Il est cependant important de le faire sous forme de discussion et non de sermon. Vous pouvez personnaliser ces propos avec des anecdotes qui seront parlantes pour les participantes.

**Qu'apporte le partage en groupe ?**

- L'une des fonctions du groupe est d'être un lieu où nous pouvons parler ouvertement de notre vie et trouver ensemble la guérison à laquelle nous aspirons.
- Ensemble, nous apprenons à parler de ce que nous avons vécu de douloureux, à amorcer un changement personnel et à remettre en question notre perception du monde.
- Dans le contexte du groupe, nous pouvons exprimer nos émotions, même si elles sont douloureuses.

### **Comment cela se produit-il ?**

- Le groupe doit être un espace sûr que chaque participante doit contribuer à créer et à préserver.
- Ensemble, les participantes créent une identité de groupe qui leur permet de se sentir en sécurité les unes avec les autres.
- L'identité de groupe transmet de la force à chaque personne. Chacune constate peu à peu qu'elle n'est pas seule ; cela lui donne le courage nécessaire pour emprunter le chemin de la guérison.
- Au sein du groupe, chacune comprend également qu'elle est unique. Notre point commun est que nous sommes toutes des survivantes de VSBG sur le chemin de la guérison.

### **Des perspectives différentes**

- Le groupe est un espace où chaque personne peut voir les choses à sa façon. Nous sommes toutes uniques.
- L'appartenance à un groupe n'implique pas que nous devons toutes avoir les mêmes besoins et nous comporter de la même manière.
- Certaines participantes auront besoin de parler plus que d'autres.
- Certaines participantes devront être traitées avec la plus grande douceur.
- En tant que groupe, nous faisons le choix délibéré d'accepter que chaque personne est unique.
- Au sein du groupe, chaque personne dispose de l'espace dont elle a besoin pour satisfaire ses besoins, de la manière qui lui convient.

Notre vision du monde est façonnée par ce que nous avons vécu. Pour une participante, il sera normal d'avoir eu des parents aimants qui s'occupaient de leurs enfants, alors que pour une autre, le fait d'avoir été élevée par sa grand-mère était normal. Laissez à chacune la possibilité d'expliquer, si besoin, la façon dont elle voit les choses. Souvenez-vous qu'il n'y a pas de mal à être différentes, et que nous n'avons pas besoin de convaincre qui que ce soit de notre perception du monde.

Nous sommes toutes uniques : efforcez-vous de respecter chacune dans sa différence.

### **Émotions et sentiments**

- Nous sommes toutes différentes, et nous réagissons chacune de manière unique à ce que nous avons vécu.
- Au sein d'un groupe, nous apprenons à accepter notre propre unicité et celle des autres.
- Nous gérons également les choses différemment sur le plan émotionnel.
- Chaque personne doit avoir le loisir de s'exprimer comme elle le souhaite.

### **Questions de réflexion**

- Suis-je prête à partager mon cheminement avec le groupe ?
- Suis-je disposée à exposer à la lumière les choses qui sont cachées dans l'ombre, et à en parler ?
- Est-ce que je prends un risque en me confiant à ce groupe ?
- Si votre réponse est oui, de quoi avez-vous besoin de la part du groupe pour vous sentir en confiance ?
- Avez-vous besoin de vous donner quelque chose pour vous sentir en confiance et parler ?
- Suis-je prête à écouter les autres ?
- Suis-je prête à donner aux autres ce que je leur demande de me donner ?

## EXERCICE 9 : Les miroirs et les ombres

### Objectifs d'apprentissage

- Comprendre que l'un des rôles du groupe est de nous aider à mieux nous voir nous-mêmes

### Matériel requis

- Aucun

L'un des buts de l'appartenance à un groupe est d'être un « miroir » pour les autres participantes. Imaginez que vous tenez un miroir devant votre amie et que vous lui dites : « Quand tu regardes ton reflet, que vois-tu ? »

Il y a des moments dans notre vie où l'image que nous voyons est déformée par ce que nous avons vécu.

Imaginez une petite fille qui grandit dans une famille où on lui dit constamment qu'elle est laide. Elle va se mettre à le croire et se dira : « Je suis laide ; personne ne peut aimer une petite fille laide comme moi ». Dans la sécurité du groupe, les autres membres peuvent « tenir le miroir » et nous murmurer avec bienveillance des choses vraies. Peu à peu, les mensonges que nous avons crus à notre sujet peuvent changer, disparaître, et être remplacés par une toute nouvelle vérité.

Pensez à « tenir le miroir » avec bienveillance pour les autres participantes, et à leur dire la vérité avec douceur. N'oubliez pas que chacune découvrira progressivement la vérité, à son propre rythme ; c'est elle qui fait le choix de vous autoriser à « tenir le miroir », afin qu'elle puisse voir son reflet tel qu'il est vraiment.

### Étape 1

- Demandez aux participantes de former des binômes.

### Étape 2

- Demandez à chaque personne de dire quelque chose de positif qu'elle remarque chez sa partenaire.

### Étape 3

- Réunissez à nouveau les participantes et demandez à chacune de partager ce qu'elle vient d'entendre à son sujet, du point de vue de l'autre.
- Essayez d'encourager les participantes à dire des choses qui sortent de l'ordinaire et à éviter les remarques banales du genre : « Je te trouve vraiment jolie ». Incitez-les à faire appel à leur perspicacité et à leur sens de l'observation.

### Évaluation de l'exercice

- ★ Comment les participantes ont-elles réagi à l'exercice ?
- ★ Les participantes ont-elles compris l'objectif ?
- ★ Comment les participantes ont-elles compris leur utilité et leur rôle au sein du groupe, et la façon dont le groupe peut contribuer à la guérison de chacune ?
- ★ Ont-elles compris l'application pratique de cet exercice pour leur vie ?
- ★ En repensant à la session, que feriez-vous différemment ?

#### À retenir :

- ★ Vous pouvez utiliser cette évaluation de l'exercice pour rédiger votre rapport (voir l'Annexe 3, ainsi que le Manuel 1, *Un chemin partagé*, section 4).
- ★ Lors de la production d'un rapport, les noms et les informations permettant d'identifier une personne DOIVENT ÊTRE ANONYMISÉS, à moins que la personne ait donné l'autorisation de les mentionner.

## PHASE 2 : COHÉSION

### Objectifs d'apprentissage

À la fin de cette phase, les survivantes sauront :

- souder le groupe
- créer une communauté d'entraide qui avance ensemble sur le chemin de la guérison.

Cette phase compte dix activités, conçues pour vous aider, en tant que championne, à faciliter la **cohésion** au sein du groupe de survivantes avec lesquelles vous travaillez. Chacune de ces activités peut durer de 1h30 à 2 heures et, le plus souvent, fait progressivement remonter des souvenirs ou réactive des émotions difficiles pour les survivantes. Il est important de prévoir suffisamment de temps pour les mener à bien sans se précipiter, et de vous rendre disponible pour soutenir les survivantes si elles ont besoin de parler, ou si elles préfèrent ne pas rester seules après la réunion.

Expliquez au groupe que vous entamez à présent la deuxième phase de ce chemin de la guérison. La première phase était celle des liens : nous nous sommes employées à créer un environnement protégé et à instaurer la confiance au sein de notre groupe. Nous allons à présent nous soutenir mutuellement et renforcer les liens qui nous unissent afin que chacune puisse poursuivre son chemin vers la guérison.

### EXERCICE : Discussion de groupe

#### Étape 1

Réfléchissez en binômes ou en petits groupes :

- Quand êtes-vous la plus heureuse ?
- Appréciez-vous de faire partie d'un grand groupe de personnes ?
- Que signifie pour vous le mot « famille » ?
- À quoi ressemble votre famille ?
- Décrivez votre famille aux autres participantes. Avez-vous beaucoup de frères et de sœurs, d'oncles et de tantes, de grands-parents et de cousins ?
- Que signifie pour vous le mot « communauté » ?
- Une des choses qui caractérisent une bonne famille est **l'engagement**. Que signifie ce terme ?
- L'engagement est plus qu'une promesse faite : il s'agit de la décision d'avancer ensemble et de construire des passerelles de confiance mutuelle, puis d'emprunter ces passerelles ensemble pour accéder à un nouvel espace de plénitude et de guérison. Discutez ensemble de ce que cela signifie pour vous.

## Étape 2

Notez le mot CONFIANCE dans un cercle, et les mots ci-après autour, sur une grande feuille de papier, que vous placerez au milieu du groupe.

vérité  
unité (solidarité)  
fiabilité  
temps  
bonté

### Discussion :

- Décrivez ce que le mot « confiance » représente pour vous. Quels mots équivalents pouvez-vous trouver ?
- Que signifie être « fiable » ?
- À quoi compareriez-vous l'unité ?
- Quel rôle joue le temps pour instaurer la confiance ?

### Note à l'attention des championnes

Rappelez au groupe :

- Il faut du temps pour établir des relations, et il faut du temps pour guérir.
- Donnez-vous le temps nécessaire pour guérir.
- Trop souvent, nous refoulons notre souffrance et nous ne prenons pas le temps dont nous avons besoin pour guérir.
- Soyez patiente avec vous-même et avec les autres sur votre chemin de la guérison.

### Questions pour la discussion et réflexion en groupe

- Que ressentez-vous à l'idée que ce processus prenne du temps ?
- Que pourriez-vous faire pour prendre le temps de guérir ?
- Réfléchissez en silence : quelles choses douloureuses avez-vous refoulées au lieu de les affronter ?
- Comment pourriez-vous faire preuve de patience envers vous-même ?

## Étape 3

Formez un grand cercle, prenez-vous les mains et passez un moment dans le silence.

## EXERCICE 10 : « L'éléphant dans la pièce »

### Objectifs d'apprentissage

- Comprendre ce que sont les tabous et comment les gérer

### Matériel requis

- Aucun

### Remarque à l'attention des championnes

En tant qu'animatrice, vous allez présenter un thème au groupe dans le but de susciter une discussion de groupe. Votre objectif est que les participantes parviennent à s'ouvrir et à aborder librement des sujets dont elles n'ont peut-être jamais eu l'occasion de parler auparavant.

Vous pouvez commencer par dire :

« Aujourd'hui, le sujet tabou dont nous allons parler est la question de la violence basée sur le genre et du viol. »

- N'oubliez pas que les participantes ont peut-être d'autres sujets tabous dont elles ont besoin de parler. Posez des questions ouvertes, qui ont du sens pour votre groupe. Rappelez aux participantes le contrat auquel elles ont souscrit lors de la création du groupe, et n'oubliez pas de rappeler l'importance de la **confidentialité** et de la **confiance**.

### Analogie : Le visiteur importun

Imaginez que vous invitez tous vos amis à une fête chez vous. Vous vous préparez à leur visite. Vous disposez un cercle de chaises dans la pièce la plus grande de votre maison. D'un côté de la pièce, vous avez dressé une table avec des boissons fraîches et des choses savoureuses à manger. Lorsque tous vos invités arrivent, ils sont ravis de vous voir et de passer un bon moment avec vous. Tout le monde est néanmoins un peu perplexe, car dans le cercle, sur un grand fauteuil confortable, est assis un véritable éléphant vivant. Les invités se regardent, mais ils ont trop peur de dire quoi que ce soit.

Les questions se bousculent dans leur tête. « Pourquoi y a-t-il un éléphant à la fête ? » « Qui veut d'un éléphant ici ? », et ainsi de suite, mais personne ne dit mot.

Puis vous vous levez et dites : « Mon père a toujours dit : s'il y a un éléphant dans la pièce, présente-le. »

Expliquez au groupe que beaucoup d'entre nous avons un « éléphant » indésirable dans notre vie (les violences sexuelles et basées sur le genre), et qu'aujourd'hui, nous allons discuter ensemble, en respectant le souhait de chacune, de notre expérience personnelle à ce sujet.

**Servez-vous des questions suivantes pour animer une discussion avec l'ensemble du groupe :**

- Y a-t-il des choses dans votre vie dont vous ne pouvez pas parler en public ou avec des amis ?
- De quelles choses ne pouvez-vous pas parler ?
- Pourquoi ne pouvez-vous pas en parler ?
- Avez-vous peur de parler, et si oui, pourquoi ?
- Quelles réactions avez-vous rencontrées dans le passé lorsque vous avez osé parler de choses qui vous mettent mal à l'aise ?
- Voudriez-vous pouvoir parler de choses délicates ?
- Qu'est-ce qui vous aiderait à vous exprimer ?

**Questions sur les violences sexuelles et basées sur le genre**

- D'après vous, qu'est-ce qui empêche les gens de parler des VSBG ?
- Comment définiriez-vous les VSBG ? (Décrivez votre « éléphant » au groupe.)
- Que pensons-nous des VSBG ?
- Existe-t-il des mythes au sujet des VSBG ?
- Quels sont ces mythes ?

**Briser le silence, s'exprimer**

- Si vous choisissiez de briser le silence, comment aimeriez-vous le faire ?
- En vous confiant à une personne, avec le soutien d'un-e ami-e, en public ?
- De quoi avez-vous besoin pour parvenir à vous exprimer ?

**Évaluation de l'exercice**

- ★ Comment les participantes ont-elles réagi à l'exercice ?
- ★ Les participantes ont-elles compris l'objectif ?
- ★ L'exercice a-t-il été bien accueilli par les participantes ?
- ★ Ont-elles compris l'application pratique de cet exercice pour leur vie ?
- ★ En repensant à la session, que feriez-vous différemment ?

À retenir :

- ★ Vous pouvez utiliser cette évaluation de l'exercice pour rédiger votre rapport (voir l'Annexe 3, ainsi que le Manuel 1, *Un chemin partagé*, section 4).
- ★ Lors de la production d'un rapport, les noms et les informations permettant d'identifier une personne DOIVENT ÊTRE ANONYMISÉS, à moins que la personne ait donné l'autorisation de les mentionner.

## EXERCICE 11 : Une grande assiette pour une petite fille

### Objectifs d'apprentissage

- Créer un espace inclusif où chaque participante se sentira en confiance pour parler
- S'assurer que chaque voix est entendue et a la même importance au sein du groupe

### Matériel requis

- Aucun

### Analogie : La tante aimante et l'enfant chérie

Imaginez la situation suivante : Il y a une grande réunion de famille. Toute la famille est attablée autour d'un grand plat fumant, prête à manger ensemble. Ce soir, vous êtes assise à côté de votre tante. Vous savez qu'elle vous aime et qu'elle vous connaît bien. Vous êtes la plus jeune : vous avez six ans. Vous ne mangez pas très vite, et vous n'arrivez pas à atteindre vos plats préférés. Votre tante le sait ; lors d'un autre repas de famille, elle avait constaté que vous n'aviez pas beaucoup mangé. Alors ce soir, elle vous apporte votre assiette. Elle choisit des morceaux savoureux, ceux que vous aimez, et elle vous tend votre assiette en disant : « Viens t'asseoir à côté de moi, ma chérie, et régale-toi ! Ce soir, tu mangeras tout ce que tu veux, et tu ne te coucheras pas le ventre vide ! ». Vous souriez à votre tante ; vous êtes aux anges. Vous vous sentez tellement aimée et importante ce soir.

### Étape 1

- Lisez l'analogie de la tante aimante aux participantes.

### Étape 2

#### Discussion de groupe

- Avez-vous déjà vécu une situation similaire à celle décrite dans l'analogie ?
- Qui aimerait partager son histoire, et expliquer ce qui s'est passé et quand ?
- Qui peut s'identifier au personnage de la tante ?
- Qui peut s'identifier à l'enfant ?
- Qu'est-ce qui vous frappe le plus dans cette histoire ?
- Quel rôle pensez-vous que ce groupe peut jouer pour vous ?
- Quel rôle vous voyez-vous jouer au sein du groupe ?

### Que pouvons-nous apprendre de cette histoire ?

- Le repas de famille représente votre groupe, lorsque vous vous réunissez.
- En tant qu'animatrice, lorsque vous êtes avec les participantes, vous devez chercher la « petite fille qui a très faim ».
- À quoi ressemble-t-elle ?
- C'est souvent celle qui reste discrète, qui ne s'exprime pas.
- Ou alors, si elle prend la parole et que quelqu'un parle plus fort qu'elle, elle se tait.
- Il vous faut voir chaque personne au sein du groupe ; avec le temps, vous apprendrez à encourager chacune à parler.
- N'oubliez pas que chaque personne est unique. Certaines ont de la facilité à s'exprimer tandis que d'autres ont besoin de se sentir en confiance avant de prendre la parole.
- Voyez comment lui « apporter son assiette » pour l'aider, même si c'est peu de chose. Soyez attentive aux mots qui ne sont pas prononcés, aux regards baissés, aux bras croisés, aux visages qui expriment de la colère, etc.
- N'oubliez pas que vous êtes là pour écouter et créer un espace où toutes sont libres de s'exprimer.

### Remarque à l'attention des championnes

Cet exercice peut être très pesant. Nous vous conseillons de le faire suivre par une activité qui détendra l'atmosphère au sein du groupe. Vous pouvez chanter, jouer à un jeu ou prier, ou proposer toute autre activité qui convient au groupe. Pensez à utiliser les jeux brise-glace mentionnés dans l'introduction.

### Remarque à l'attention des championnes

- Avez-vous vécu cela au sein de vos groupes ?
- Comment décririez-vous vos participantes ?
- Qui prend souvent la parole ?
- Qui reste en retrait, ou se cache presque ?
- Lorsque vous posez une question, qui répond spontanément ?
- Y a-t-il une participante qui ne s'exprime pas sur certains sujets ?
- Les femmes qui connaissent leur agresseur s'expriment-elles plus facilement que celles qui ne savent pas qui les a agressées ?
- Certaines femmes montrent-elles des signes de déni ? Vous le saurez si un membre de leur famille détient des informations de première main sur l'incident et vous les confie, mais que la personne concernée les a visiblement « oubliées ». C'est un signe de dissociation (déni). Les souvenirs trop douloureux sont bloqués de la mémoire consciente. Il s'agit d'un mécanisme d'adaptation qui permet de gérer un traumatisme extrême.
- **Ne confrontez pas le déni.** Créez un espace où la participante se sent en sécurité. Lorsqu'elle se sentira suffisamment en confiance, elle pourra parler de l'événement. Respectez un silence autour de la question et instaurez une relation de confiance et bienveillante.

### Évaluation de l'exercice

- ★ Comment les participantes ont-elles réagi à l'exercice ?
- ★ Les participantes ont-elles compris l'objectif ?
- ★ Selon vous, qu'est-ce qui a bien fonctionné ?
- ★ Comment les participantes ont-elles accueilli la discussion de groupe, et se sont-elles senties suffisamment en confiance pour parler ?
- ★ Ont-elles compris l'application pratique de cet exercice pour leur vie ?
- ★ En repensant à la session, que feriez-vous différemment ?

#### À retenir :

- ★ Vous pouvez utiliser cette évaluation de l'exercice pour rédiger votre rapport (voir l'Annexe 3, ainsi que le Manuel 1, *Un chemin partagé*, section 4).
- ★ Lors de la production d'un rapport, les noms et les informations permettant d'identifier une personne DOIVENT ÊTRE ANONYMISÉS, à moins que la personne ait donné l'autorisation de les mentionner.

## EXERCICE 12 : Ligne de vie

### Objectifs d'apprentissage

- Être capable de visualiser son cheminement, de le verbaliser et d'y réfléchir en y intégrant ses blessures et sa guérison
- Savoir comment la souffrance a été gérée et comprendre les mécanismes d'adaptation personnels utilisés

### Matériel requis

- Grandes feuilles de papier (format A0 ou grandes feuilles de tableau de conférence)
- Stylos, crayons de couleur, feutres de couleur, marqueurs de couleur

Donnez les instructions suivantes aux participantes :

### Étape 1

- Prenez une grande feuille de papier dans la longueur (orientation paysage) et tracez une ligne chronologique horizontale au milieu.

### Étape 2

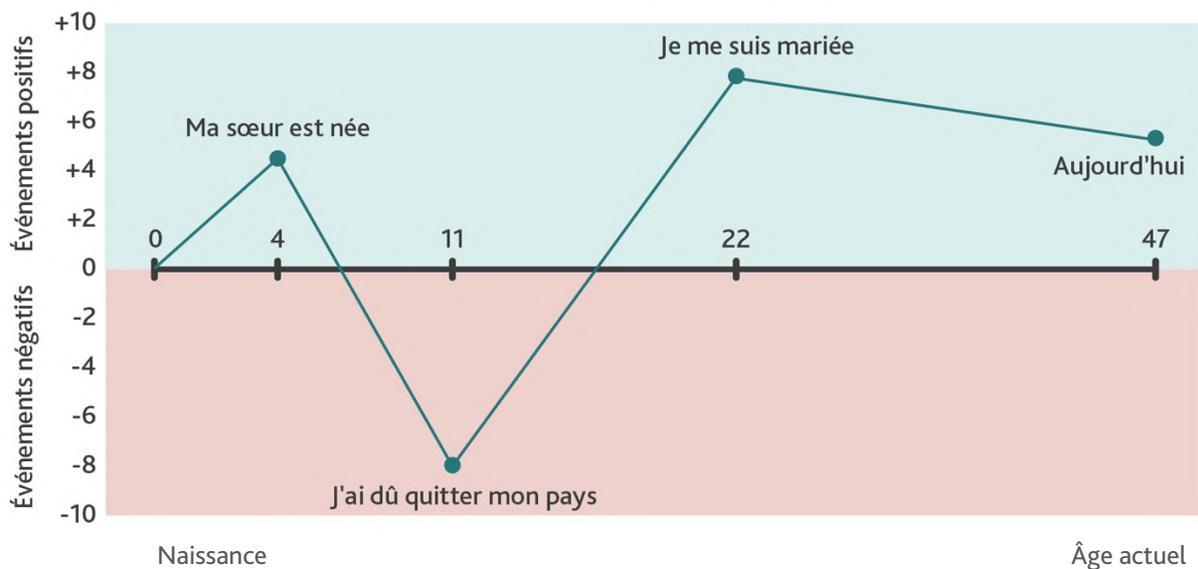
- Numérotez la ligne, de votre naissance jusqu'à votre âge actuel.
- La distance entre chaque âge n'a pas besoin d'être égale. Si vous savez que de nombreux événements ont eu lieu entre vos 10 ans et vos 20 ans par exemple, prévoyez plus d'espace sur la ligne pour écrire à cet endroit.

### Étape 3

- Notez les événements positifs au-dessus de la ligne, les événements négatifs sous la ligne. Notez autant de souvenirs que possible, ou ceux qui vous viennent à l'esprit.
- La distance entre la ligne et l'événement sera un indicateur de l'importance de cette expérience pour vous. Plus l'événement est éloigné de la ligne médiane, plus l'événement est heureux ou douloureux.
- Par exemple, si quand vous aviez cinq ans, votre grand-mère est décédée (et que vous étiez très proche d'elle car elle vous avait élevée), cela peut être représenté par un « - 6 ». À l'inverse, vous pouvez représenter la naissance d'un enfant par un « +8 » sur l'échelle. Essayez ensuite d'identifier lesquels de ces souvenirs vous affectent encore, à l'aide d'un symbole.

### Étape 4

- Reliez les points de façon à ce qu'ils forment un graphique.



## Étape 5

- Une fois l'exercice terminé, discutez-en toutes ensemble, ou en petits groupes de trois ou quatre, selon ce que préfèrent les participantes.

Expliquez aux participantes que cet exercice est une représentation visuelle de leur passé, sous forme de graphique. Parfois nous enfouissons des souvenirs trop douloureux ou nous nions leur existence. Cet exercice nous donne la possibilité d'examiner notre vie et de parler de souvenirs refoulés ou douloureux. Si nous voulons guérir de nos souffrances passées, nous devons d'abord les reconnaître. Cet exercice donne l'occasion d'affronter les souffrances profondément enfouies, et d'amorcer leur guérison.

**Remarque :** Proposez aux participantes qui ne savent pas bien lire ou écrire de tracer une ligne chronologique, puis de représenter leurs souvenirs sous forme de petits dessins au-dessus ou en dessous de la ligne. Les événements les plus marquants doivent être éloignés de la ligne, et les événements moins marquants s'en approcher. Demandez-leur ensuite de relier les dessins de façon à créer une ligne de vie. Si les participantes ne savent pas dessiner, elles peuvent utiliser des couleurs pour représenter les différents événements. Ce qui compte, c'est qu'elles sachent ce que les images ou les couleurs représentent pour elles.

### Questions de discussion en groupe (si nécessaire)

- Que ressentez-vous en voyant les événements de votre vie représentés sur ce graphique « ligne de vie » ?
- Y a-t-il quelque chose dont vous aimeriez parler ?
- **Remarque pour la championne :** Invitez les participantes à décrire leur graphique en mettant en évidence les événements qui sont particulièrement importants pour elles. Laissez-les mener la conversation et faites preuve de curiosité en disant : « Vous pourriez nous en dire un peu plus à ce sujet ? ».
- Quels mécanismes d'adaptation avez-vous utilisés pour faire face aux événements difficiles de votre vie ?

### Remarque à l'attention des championnes

Consultez le graphique des participantes et essayez de leur poser des questions ouvertes pour qu'elles vous en disent plus.

Essayez de ne pas poser de questions auxquelles elles ne pourront répondre que par « oui » ou « non ».

N'oubliez pas d'écouter.

C'est avant tout une occasion pour elles de s'exprimer. Aidez-les à réfléchir à la façon dont elles ont réussi à affronter des situations difficiles dans le passé, de manière à ce qu'elles puissent à l'avenir s'appuyer sur ces expériences.

### Pour conclure

- Demandez aux participantes ce qu'elles souhaitent faire avec leurs « lignes de vie ».
  - Elles peuvent les ramener chez elles, ou alors prévoir une cérémonie lors de laquelle elles les brûleront pour symboliser une page qui se tourne (une bougie est allumée, puis chacune enflamme sa feuille et la laisse se consumer).
- Écoutez les participantes et, dans la mesure du possible, facilitez leur souhait.

### Évaluation de l'exercice

- ★ Comment les participantes ont-elles réagi à l'exercice ?
- ★ Les participantes ont-elles compris l'objectif ?
- ★ Selon vous, qu'est-ce qui a bien fonctionné et qu'est-ce qui a été difficile ?
- ★ Comment les participantes ont-elles réagi pendant la discussion de groupe et le partage personnel ? Étaient-elles à l'aise pour s'exprimer ?
- ★ En repensant à la session, que feriez-vous différemment ?

À retenir :

- ★ Vous pouvez utiliser cette évaluation de l'exercice pour rédiger votre rapport (voir l'Annexe 3, ainsi que le Manuel 1, *Un chemin partagé*, section 4).
- ★ Lors de la production d'un rapport, les noms et les informations permettant d'identifier une personne DOIVENT ÊTRE ANONYMISÉS, à moins que la personne ait donné l'autorisation de les mentionner.

## EXERCICE 13 : Un lieu sûr

### Objectifs d'apprentissage

- Pratiquer sa capacité à trouver le calme intérieur
- Apprendre à gérer son anxiété

### Matériel requis

- Chaises ou matelas confortables, musique

Avec cet exercice, nous marquons un temps d'arrêt pour inviter Dieu à nous accompagner et à nous montrer un lieu protégé dans ce monde. Lui seul peut nous guérir de toutes nos souffrances.

« *J'avais mis en l'Éternel mon espérance ; Et il s'est incliné vers moi, il a écouté mes cris.* » (Psaumes 40:2)

### Préparation de la pièce

- Prévoyez si possible un éclairage tamisé.
- S'il fait jour, fermez les rideaux pour assombrir la pièce.
- Prévoyez des chaises confortables, ou des matelas/tapis par terre pour que les participantes puissent s'allonger, et des couvertures si elles veulent se couvrir.
- Prévoyez si possible de la musique calme.

Sinon, vous pouvez inviter les participantes à :

- choisir l'emplacement qu'elles souhaitent dans la pièce
- s'asseoir ou s'allonger, en adoptant une position confortable.

### Remarque à l'attention des championnes

- Votre voix doit être douce et apaisante.
- Arrangez-vous pour que les participantes puissent s'isoler un moment après cet exercice. Ou, si vous vous réunissez toute la journée, vous pouvez peut-être manger dans le calme après l'exercice.
- Expliquez au début de l'exercice que lorsqu'il sera terminé, les participantes peuvent quitter la salle en silence, afin que celles qui ont besoin de plus de temps ne soient pas dérangées.
- Expliquez clairement que si l'une d'entre elles a besoin de parler avec vous après, vous vous rendrez disponible.
- Lisez d'une voix douce les instructions (étapes 1 à 5). Inutile de mentionner « Étape 1 », « Étape 2 », etc.
- Prenez votre temps entre les instructions.
- Fixez une heure de fin, et demandez aux participantes de se réunir une fois l'exercice terminé.

### Étape 1

- Trouvez une position confortable pour vous asseoir, ou allongez-vous si vous le souhaitez. Prenez quelques instants pour vous installer et vous mettre à l'aise.

### Étape 2

- Inspirez profondément, concentrez-vous sur votre corps, soyez attentive aux endroits où vous pourriez avoir des tensions, et essayez de vous détendre.
- Invitez le Saint-Esprit. Demandez-lui de vous bénir et de vous protéger, et d'apaiser votre esprit par rapport à l'agitation de votre vie quotidienne.
- Essayez de vous concentrer sur le moment présent. Si vous êtes distraite par vos pensées, recentrez-vous.

### Étape 3

- Demandez à Dieu de vous donner une image, que vous visualiserez dans votre esprit, d'un endroit paisible et protégé.
- Il peut s'agir d'un endroit qui existe, où vous êtes déjà allée. Un pré au bord d'une rivière, où vous avez joué enfant, ou le sommet d'une montagne sur laquelle vous êtes montée. Il peut aussi s'agir d'une photo que vous avez vue. Cet endroit doit vous paraître sûr et paisible.
- Reposez-vous tranquillement dans cet endroit. Observez votre environnement, sentez les odeurs, écoutez les sons. Peut-être qu'un oiseau chante mélodieusement, ou que le soleil caresse votre peau. Prêtez attention à ce que vous ressentez.
- Prenez le temps de vous imprégner de vos sensations dans cet endroit.

- Comment vous sentez-vous ? Heureuse ? Sereine ? Forte ?
- Prenez votre temps dans ce lieu protégé. Si vous vous y sentez prête, invitez Dieu à vous rejoindre.
- Prenez le temps d'y rencontrer Jésus. Profitez de ce temps avec lui, écoutez ce qu'il a à vous dire.
- Prêtez l'oreille : il a peut-être une parole pour votre cœur. Reposez-vous avec cette parole, gardez-la précieusement. C'est là que lui, votre Sauveur, peut prendre soin de vos blessures les plus profondes.

#### Étape 4

Méditez ce verset : « *Il s'est penché vers moi, il a écouté mes cris.* » (Psaumes 40:2)

#### Étape 5

- Lorsque vous êtes prête, préparez-vous à quitter l'endroit où vous vous trouvez.
- Redécouvrez progressivement les sons qui vous entourent dans la pièce.
- Lorsque vous êtes prête, ouvrez les yeux.

#### Remarque à l'attention des championnes

- Avant la fin de la session, réunissez-vous et demandez aux participantes ce qu'elles ont pensé de l'exercice.
- Donnez la possibilité à celles qui le souhaitent de partager ce qu'elles ont vécu d'important pendant ce moment de calme.
- Terminez en encourageant les participantes à refaire régulièrement cet exercice, lorsqu'elles ont un moment, et à écouter leur voix intérieure.

#### Évaluation de l'exercice

- ★ Comment les participantes ont-elles réagi à l'exercice ?
- ★ Les participantes ont-elles compris l'objectif ?
- ★ Qu'est-ce qui a bien marché, et qu'est-ce qui a moins bien marché ?
- ★ En repensant à la session, que feriez-vous différemment ?

À retenir :

- ★ Vous pouvez utiliser cette évaluation de l'exercice pour rédiger votre rapport (voir l'Annexe 3, ainsi que le Manuel 1, *Un chemin partagé*, section 4).
- ★ Lors de la production d'un rapport, les noms et les informations permettant d'identifier une personne DOIVENT ÊTRE ANONYMISÉS, à moins que la personne ait donné l'autorisation de les mentionner.

## EXERCICE 14 : Où êtes-vous enracinée ?

### Objectifs d'apprentissage

- Explorer les moyens de vous ancrer et de vous enraciner
- Améliorer la connaissance de soi

### Matériel requis

- Photos imprimées de paysages
- Si vous ne pouvez pas imprimer de photos, demandez aux participantes d'imaginer des endroits dans la nature et de faire part aux autres de l'image qui leur plaît le plus

### Étape 1

- Lisez le verset suivant aux participantes (ou demandez-leur si l'une d'entre elles aimerait le lire) :

« Il ressemble à un arbre **planté près d'un cours d'eau** : il donne son fruit en sa saison, et son feuillage ne se flétrit pas. Tout ce qu'il fait lui réussit. » (Psaumes 1:3)

### Étape 2

- Demandez aux participantes de choisir une photo à laquelle elles s'identifient. Elles pourront ensuite la ramener chez elles en souvenir de la journée.
- Demandez aux participantes de réfléchir à l'endroit où elles sont enracinées/plantées :
  - Se trouvent-elles près d'une rivière, comme dans le passage de la Bible, ou ont-elles l'impression de se trouver sur une terre aride et desséchée ?
  - Quelle saison vivent-elles actuellement ? Est-ce un hiver froid ou un été chaud et ensoleillé ?

Posez-leur les questions suivantes :

- Réfléchissez individuellement à ce qui vous aide à vous sentir plantée ou ancrée dans votre vie. Qu'est-ce qui pour vous a été une ancre ? Il peut s'agir de personnes, de lieux, de versets bibliques, etc.
- Expliquez au groupe ce qui vous a aidée à vous ancrer, et pourquoi.
- De quoi avez-vous besoin pour vous « nourrir » ?
- Avez-vous l'impression de manquer de certaines choses, et d'avoir du mal à vous épanouir ?
- Qu'est-ce qui vous a aidée à vous épanouir ?
- Qu'est-ce qui a été un cours d'eau dans votre vie ?
- Comment pourriez-vous être cours d'eau pour les autres ? Comment pourriez-vous « nourrir » les autres ?

### Évaluation de l'exercice

- ★ Comment les participantes ont-elles réagi à l'exercice ?
- ★ Les participantes ont-elles compris l'objectif ?
- ★ Ont-elles compris l'application pratique de cet exercice pour leur vie ?
- ★ Qu'est-ce qui a bien marché, et qu'est-ce qui a moins bien marché ?
- ★ En repensant à la session, que feriez-vous différemment ?

#### À retenir :

- ★ Vous pouvez utiliser cette évaluation de l'exercice pour rédiger votre rapport (voir l'Annexe 3, ainsi que le Manuel 1, *Un chemin partagé*, section 4).
- ★ Lors de la production d'un rapport, les noms et les informations permettant d'identifier une personne DOIVENT ÊTRE ANONYMISÉS, à moins que la personne ait donné l'autorisation de les mentionner.

## EXERCICE 15 : Vaincre ses géants

### Objectifs d'apprentissage

- Trouver des moyens de gérer la peur et les émotions enfouies
- Présenter la tenue d'un journal (si la forme écrite est choisie)

### Matériel requis

- Petits cailloux ou pierres
- Carnets ou feuilles de papier pour chaque participante
- Matériel pour écrire ou dessiner

### Remarque à l'attention des championnes

- Si le groupe présente un bon taux d'alphabétisation fonctionnelle, cet exercice peut se faire par le biais de l'écriture et de la discussion.
- Pour les groupes avec un niveau d'alphabétisation moindre, les participantes peuvent dessiner des symboles qui représentent leurs peurs ou les choses qu'elles trouvent difficiles à affronter.
- **N'oubliez pas** que le ton de votre voix doit être chaleureux et bienveillant. Vous allez demander aux participantes de réfléchir à des choses qu'elles pourraient avoir de profondes réserves à affronter ou à partager.
- Les participantes doivent savoir qu'elles seront en sécurité ensemble pour explorer l'inconnu.

### Préparation : Préparation de la pièce

- Placez les chaises en cercle, avec un tas de pierres au milieu.
- Si vous faites l'exercice écrit, déposez un stylo et du papier sur chaque chaise.
- Pour l'exercice de dessin, placez une pile de grandes feuilles de papier et de crayons de couleur au centre du cercle.

### Étape 1

- Expliquez au groupe :

Lors de l'atelier d'aujourd'hui, nous allons aborder les troubles émotionnels profonds. Vous seule décidez ce que vous souhaitez partager. N'oubliez pas que nous faisons en sorte, ensemble, que ce groupe soit un lieu sûr pour chacune.

Si je vous le demandais à l'instant, quelle serait la seule chose à laquelle vous préféreriez ne pas penser ? Cette chose qui vous bouleverse, ou vous met en colère. Cette chose que vous avez profondément refoulée, ou qui se tapit dans l'ombre... que vous ne pouvez pas vraiment voir, mais que vous savez être là.

Aujourd'hui, j'aimerais vous demander de marcher avec moi. Ensemble, nous allons nous tenir la main, et regarder en face cette chose qui vous terrifie. Ensemble, nous allons tuer ce géant.

## Étape 2

- Demandez aux participantes qui connaît l'histoire de David et Goliath.
- Laissez-les s'exprimer. Voyez ce qu'elles savent, puis lisez ou demandez à l'une des participantes de lire 1 Samuel 17.

Cet exercice met en lien un récit biblique avec l'expérience personnelle des participantes. Expliquez clairement au groupe que le géant de l'histoire représente nos peurs, nos préoccupations et les situations qui ont créé chez nous une détresse émotionnelle.

- Demandez-leur de faire le lien entre le géant et les émotions et les situations personnelles qu'elles ont vécues ou vivent encore aujourd'hui.

Assurez-vous que les participantes comprennent ce que vous dites. Donnez-leur la possibilité de demander des explications ou fournissez un exemple pour clarifier votre propos.

## Étape 3

### Discussion :

- Qui sont les principaux personnages de l'histoire ?
- À qui vous identifiez-vous dans l'histoire ? À David ? À Saul qui se cachait dans sa tente ? À celui qui était censé pouvoir tuer le géant, et qui était pourtant terrifié ? Aux frères de David ?
- Quand David est allé voir ses frères, pensez-vous qu'il avait prévu de tuer un géant ce jour-là ?
- Qu'est-ce qui l'avait préparé pour ce jour-là ?
- Comment a-t-il tué le géant ?
- Qu'avait-il dans la main ?
- Qui était à ses côtés ?

### Remarque à l'attention des championnes

Écoutez les réponses des participantes. Il n'est pas nécessaire que chacune prenne la parole, mais accordez suffisamment de temps à celles qui le souhaitent.

Si vous constatez qu'une des participantes est particulièrement silencieuse, posez-lui une question. Certaines participantes parleront facilement et librement, tandis que d'autres doivent y être encouragées. Cependant, ne les forcez pas : si une personne ne veut pas parler, respectez son souhait.

## Étape 4

Si les participantes ont choisi de tenir un journal, demandez-leur de noter leurs réponses dans leur carnet.

Si vous utilisez le dessin, demandez-leur de dessiner le géant qu'elles ont affronté.

### **Demandez-leur :**

- Dans votre passé, qu'est-ce qui vous a sauvées, et de quoi ?
- Quels géants avez-vous affrontés ?
- Les ennemis d'Israël avaient pris possession de terres qui ne leur appartenaient pas. Y a-t-il un géant dans votre vie qui s'est emparé de terres qui ne sont pas à lui ?
- Quel est ce géant ? Nommez-le.
- Décrivez l'impact du géant. Qu'a-t-il fait ?

### **Exemple**

Peut-être qu'un jour il vous est arrivé, en rentrant du travail à la tombée de la nuit, de vous faire dépouiller, ou d'avoir été harcelée ou frappée par des voyous. Depuis, chaque fois que vous rentrez chez vous lorsque la nuit tombe, vous êtes submergée par la peur. Vous êtes terrifiée à l'idée que cela se reproduise. Peut-être avez-vous changé d'itinéraire, pour ne pas avoir à affronter cette peur. Peut-être vous enfermez-vous dans votre chambre à cette heure-là, par peur de ce qui pourrait arriver. La réaction à cette crainte entraîne souvent l'isolement et la terreur, l'immobilisme et une incapacité à affronter le géant. Alors que faire ?

## Étape 5

### **Discussion :**

- Savez-vous ce qui vous fait peur ? Pouvez-vous le nommer ?
- Quels mots entendez-vous lorsque vous pensez à votre géant ?
- Dans le passé, comment avez-vous essayé de surmonter votre peur ?
- Qu'est-ce qui vous empêche d'avancer ?
- Qu'est-ce qui vous a aidée à avancer ?

## Étape 6

Peut-être avez-vous cru que votre géant ne pouvait être vaincu, et vous avez baissé les bras.

### **Demandez :**

- Face à la peur, quelle est la vérité à garder à l'esprit ?
- Dans le passé, comment avez-vous géré votre peur ?

Lisez ce passage des Écritures :

« David dit au Philistin : "Tu marches contre moi avec l'épée, la lance et le javelot ; moi, je marche contre toi au nom de l'Éternel, le maître de l'univers, au nom du Dieu de l'armée d'Israël que tu as insultée." »  
(1 Samuel 17:45)

Matthieu 10:28 nous dit : « Ne redoutez pas ceux qui tuent le corps mais qui ne peuvent pas tuer l'âme. »

- Les mots peuvent être blessants, voire détruire notre esprit.
- Nous pouvons décider des choses que nous laissons nous affecter.
- Lorsque nous fixons nos regards sur notre Dieu, nous voyons la vraie vérité : et c'est cette vérité qui nous guérira.
- David voyait le géant, mais au lieu d'avoir peur, il a levé les yeux et vu son Dieu.
- Le Dieu de David était plus grand que n'importe quel géant, et David connaissait bien son Dieu.

### Réflexion

- Prenez le temps de réfléchir à certaines des choses qui vous font peur dans la vie, et aux émotions destructrices que vous éprouvez.
- Réfléchissez au caractère de David dans la Bible : dans votre vie, comment pourriez-vous gérer ces peurs qui ressemblent à des géants, sachant que Dieu est votre défenseur ?

La foi aide beaucoup de gens à affronter les blessures du passé. La parole de Dieu est plus puissante que la parole du malin. Laissez-la guérir vos blessures, tout ce qui vous a brisée.

### Qu'est-ce que la peur ?

La peur est une illusion trompeuse qui paraît réelle.

### Quels enseignements pouvez-vous tirer de ce passage ?

- Le géant était réel pour David, tout comme nos peurs, mais David a regardé la situation avec du recul et, comme il connaissait son Dieu, il savait que Dieu était avec lui.
- Les actes motivés par la peur nous laissent souvent dans une position de faiblesse, mais si nous nous tournons vers Dieu, il a dit qu'il ne nous délaissera pas, ni ne nous abandonnera (Deutéronome 31:6).
- Si nous nous détournons de ce qui nous retient prisonnières, et que nous allumons la lumière de Dieu, nous pouvons sortir de l'ombre de la peur.
- Qu'est-ce qui vous a retenue prisonnières ? (Laissez aux participantes le temps de noter leurs réponses.)

### Quel est l'antidote à la crainte ?

« Quand j'étais dans la détresse, tu m'as mis au large. Aie pitié de moi, écoute ma prière ! » (Psaumes 4:1)

### Analogie : La trousse de secours

Visualisez une trousse de secours spirituel. Cette trousse est différente d'une trousse de premiers secours habituelle. Elle contient des choses très particulières pour vous aider à garder votre âme et votre esprit en bonne santé : elle contient de la nourriture pour votre âme. Pour certaines d'entre vous, ce sera de la musique pour élever votre âme ; pour d'autres ce sera la prière ou la parole de Dieu ; et pour d'autres encore, ce sera la merveilleuse création du Créateur, pour que vous puissiez vous promener dans le jardin qu'il a créé pour restaurer notre âme parfois abattue. Prenez dans la trousse ce dont vous avez besoin pour être restaurée et fortifiée.

Certaines familles disposent d'une trousse de premiers secours en cas de blessure. Celle-ci contient par exemple des pansements pour les coupures, des bandages pour les entorses, parfois une pommade spéciale pour les brûlures. Elle est conservée dans un endroit où elle sera facilement accessible en cas d'urgence. Elle est une aide pour ceux qui en ont besoin. Il est important de savoir à quel moment on en a besoin.

Tâchez de savoir ce qui répond à vos besoins spirituels, ou ce qui vous aide à rester en bonne santé spirituelle. Ouvrez la trousse. Qu'y trouvez-vous ? Certaines d'entre nous s'approchent de Dieu en chantant des chants de louange ou des cantiques. Si vous vous reconnaissez, n'hésitez pas, chantez ! Cela vous aidera à entrer en relation avec celui qui nous guérit. Pour une autre, ce sera la prière, ou la parole de Dieu. Pour une autre encore, ce sera sa création, la nature. Cherchez à savoir ce qui apaise votre âme et faites-le quand vous en avez besoin.

Dieu est la seule vérité qui puisse guérir notre âme.

**Souvenez-vous** de ce qui vous retient prisonnière de la peur, afin de demander à Dieu de restaurer votre âme. Avec cette restauration viendra le renouvellement et la libération que notre Dieu apporte, lui qui libère les captifs.

## Étape 7

- Clôturez cette session en attirant l'attention sur les pierres au centre du cercle.
- Dites au groupe :
  - David a utilisé une pierre pour tuer un géant.
  - Choisissez une pierre.
  - Écrivez sur celle-ci un mot qui a eu du sens pour vous aujourd'hui.
  - Vous la ramènerez chez vous, et la placerez dans un endroit où vous la verrez pendant la journée.
  - Souvenez-vous que le fait d'identifier le géant dans votre vie vous aidera à comprendre de quelle solution vous avez besoin.
  - Chacune de nous détient une pierre qu'elle peut utiliser pour tuer les géants dans sa vie.

## Étape 8

- Clôturez ce temps en vous tenant ensemble en cercle, et en vous prenant la main.
- Choisissez ce qui convient le mieux pour clôturer la session : une prière, un chant, un temps de silence.

### Remarque à l'attention des championnes

Prévoyez une rencontre de suivi peu de temps après cet exercice. Le contenu de cette session est chargé d'un point de vue émotionnel. Vous devez vous assurer que les participantes se sentent soutenues.

### Évaluation de l'exercice

- ★ Comment les participantes ont-elles réagi à l'exercice ?
- ★ Les participantes ont-elles compris l'objectif ?
- ★ Ont-elles compris l'application pratique de cet exercice pour leur vie ?
- ★ Qu'est-ce qui a bien marché, et qu'est-ce qui a moins bien marché ?
- ★ En repensant à la session, que feriez-vous différemment ?

À retenir :

- ★ Vous pouvez utiliser cette évaluation de l'exercice pour rédiger votre rapport (voir l'Annexe 3, ainsi que le Manuel 1, *Un chemin partagé*, section 4).
- ★ Lors de la production d'un rapport, les noms et les informations permettant d'identifier une personne **DOIVENT ÊTRE ANONYMISÉS**, à moins que la personne ait donné l'autorisation de les mentionner.

## EXERCICE 16 : Le pardon

### Objectifs d'apprentissage

- Mieux comprendre ce qu'est le pardon
- Amorcer le processus de pardon et de lâcher prise des blessures et du ressentiment

### Matériel requis

- Feuilles de papier et matériel pour écrire
- Musique d'ambiance
- Coussins/tapis confortables pour s'asseoir ou s'allonger

### Remarque à l'attention des championnes

Il est préférable de faire cet exercice à l'écrit, mais si besoin, adaptez-vous au contexte dans lequel vous travaillez. Si vous disposez d'un espace extérieur sécurisé, les participantes pourront s'isoler pendant 45 à 60 minutes. Fixez une heure de fin et demandez au groupe de se réunir une fois l'exercice terminé.

### Étape 1

- Expliquez aux participantes que l'objectif pour aujourd'hui est d'avoir un aperçu des diverses dimensions du pardon.

### Étape 2

- Lisez l'histoire des pierres dans le puits :

## Histoire : Les pierres dans le puits

Voici une histoire qui illustre magnifiquement le pardon.

*Notre cœur peut être comparé à un puits profond. L'eau est douce, et nous en avons besoin pour vivre. Mais dans la vie, des choses nous arrivent. Parfois, certaines personnes nous font beaucoup de mal. Chaque fois que cela se produit, c'est comme si elles jetaient une pierre dans notre puits. Chaque jour, nous descendons notre seau dans le puits pour y puiser de l'eau, et nous désaltérer. Un jour, le seau descend dans le puits, mais il n'atteint plus l'eau parce qu'il y a trop de pierres. Il nous faut alors nettoyer notre puits.*

*Si nous laissons les pierres, nous ne pourrons plus puiser d'eau. Nous devons descendre dans le puits. Nous devons ramasser chaque pierre, une par une, et les mettre dans le seau. Puis nous devons remonter le seau rempli de pierres pour les jeter. C'est difficile à faire, et cela prend du temps. Il peut y avoir de nombreuses pierres dans notre puits, ou seulement quelques-unes. Une fois que nous les avons retirées, nous pouvons à nouveau puiser de l'eau douce.*

McCord K (2012) *In The Land Of Blue Burqas*. Chicago : Moody Publishers.

- Le pardon est un processus qui prend du temps.
- Certaines survivantes ont l'impression de devoir apprendre à se pardonner à elles-mêmes.
- Bien souvent, lorsque nous avons subi des violences sexuelles et basées sur le genre, nous portons un tel poids de culpabilité que nous remplissons notre propre puits de pierres.
- Lorsque nous laissons Dieu accéder aux lieux les plus cachés au fond de nous, il peut nous guérir là où personne d'autre ne le peut.
- La guérison prend du temps, tout comme apprendre à pardonner.
- Nous devons chacune avancer à notre propre rythme, et choisir ce qui est le mieux pour nous-même.

### Étape 3

- Placez la liste de questions suivantes au milieu du cercle pour en discuter en groupe, ou invitez les participantes à emporter un exemplaire de la liste de questions dans un endroit calme et à y réfléchir seules.
  - Quelles pierres se trouvent dans votre puits ?
  - Que vous ont coûté ces pierres ?
  - Comment ces pierres ont-elles atterri dans votre puits ?
  - Comment pardonne-t-on à quelqu'un qui ne nous a pas demandé pardon ?
  - Y a-t-il des choses pour lesquelles vous ne vous êtes pas pardonnée ?
  - Vous pouvez également demander aux participantes ce qu'elles pensent de la citation suivante : « J'ai dû pardonner à une personne qui n'avait aucun regret... Être forte, c'est ça. »
- Ensuite, réunissez-vous pour partager vos réflexions les unes avec les autres.

## Étape 4

Proposez l'activité et l'exercice suivants aux participantes. Dites-leur :

- Imaginez deux cadeaux symboliques :
  - un cadeau qui symbolise la souffrance
  - un cadeau qui symbolise le pardon, ou l'acceptation.
- Dans votre esprit, offrez les deux cadeaux à la personne qui vous a fait du tort. Que lui diriez-vous ?
- En silence, dans votre cœur, parlez-lui comme si elle était assise juste en face de vous.
- Gardez le silence pendant quelques instants, et respirez profondément.
- Que ressentez-vous ? Autorisez-vous autant que possible à lâcher prise pour pouvoir être libérée de votre souffrance.

**Bravo pour cet exercice. Il faut de la force pour lâcher prise et pardonner lorsque, bien souvent, la personne qui nous a fait du mal ne le saura jamais ni ne demandera pardon.**

Écrivez une lettre à la personne qui a jeté la pierre la plus douloureuse dans votre puits. Dans la lettre, faites deux listes (voir ci-après), puis ajoutez après tout ce que vous souhaiteriez lui dire d'autre.

1. La liste de vos accusations. Tout ce à quoi vous pouvez penser concernant la façon dont vous avez été blessée.
2. La liste des choses que j'ai apprises. Dressez une liste de ce que votre souffrance ou la situation vous ont appris.

Pour les participantes qui savent moins bien lire, voire pas du tout : Imaginez tout ce que vous diriez à cette personne si vous le pouviez. Essayez de penser à tout ce qui concerne la façon dont vous avez été blessée (liste de vos accusations) et à tout ce que vous avez appris. Si vous vous en sentez capable, confiez ces choses à une autre participante.

## Étape 5

- Réunissez-vous après une pause, et demandez aux participantes comment elles se sentent.
- Décidez ensemble d'un jour pour la rencontre de suivi.
- Encouragez les participantes à dresser une liste d'autres personnes qui leur ont fait du tort, et à essayer de faire cet exercice à la maison pour régler des situations non résolues.
- Rappelez aux participantes que si elles ont besoin de vous appeler pour parler, vous serez disponible pour elles.

### La rencontre de suivi

- Cette rencontre vous servira à savoir comment se porte chaque participante. Posez des questions du genre :
  - Avez-vous trouvé l'exercice sur le pardon utile ?
  - Qu'avez-vous appris ?
- Évaluez le processus et, si nécessaire, apportez-leur de l'aide.
- Dans la mesure du possible, faites en sorte que l'atmosphère de la rencontre de suivi soit légère et ludique.

### Évaluation de l'exercice

- ★ Qu'ont pensé les participantes de cet exercice ?
- ★ Les participantes ont-elles compris l'objectif ?
- ★ Ont-elles eu l'impression d'avoir atteint cet objectif ?
- ★ Qu'ont pensé les participantes du processus d'identification des domaines de leur vie dans lesquels elles avaient besoin de pardonner et de se libérer des blessures et du ressentiment du passé ?
- ★ Quelles ont été les observations des participantes lors de la rencontre de suivi ?
- ★ En repensant à la session, que feriez-vous différemment ?

#### À retenir :

- ★ Vous pouvez utiliser cette évaluation de l'exercice pour rédiger votre rapport (voir l'Annexe 3, ainsi que le Manuel 1, *Un chemin partagé*, section 4).
- ★ Lors de la production d'un rapport, les noms et les informations permettant d'identifier une personne DOIVENT ÊTRE ANONYMISÉS, à moins que la personne ait donné l'autorisation de les mentionner.

## EXERCICE 17 : Carte silhouette

### Objectifs d'apprentissage

- Se représenter visuellement la façon dont nous nous percevons
- Se rendre compte que nous sommes façonnées par nos croyances
- Avoir une image plus juste de notre véritable moi

### Matériel requis

- Grandes feuilles de papier (format A0 ou feuilles de tableau de conférence)
- Ruban adhésif ou pâte adhésive repositionnable pour fixer les feuilles au mur
- Marqueurs noirs, bleus, verts et rouges

Si vous n'avez pas de grandes feuilles de papier, vous pouvez faire cet exercice à l'extérieur, en traçant les silhouettes dans le sable/la terre.

- Choisissez différents objets pour représenter les mensonges qui ont été dits à votre sujet, ceux auxquels vous avez cru, et la façon dont Dieu vous voit.

Proposez aux participantes l'exercice suivant :

### Étape 1

- Mettez-vous deux par deux. Décidez qui dessinera l'autre.
- Fixez une grande feuille de papier au mur.
- La feuille doit être légèrement plus longue que la personne dessinée.
- Prenez un marqueur noir et tracez le contour entier de la personne.
- Inversez les rôles.

### Étape 2

- Avec un marqueur bleu, écrivez des mensonges qui ont été dits à votre sujet.
- Par exemple, un professeur peut vous avoir dit que vous étiez stupide ; dans ce cas, notez le mot « stupide » à côté de votre tête, ou sur votre tête.
- Essayez de remonter à vos tout premiers souvenirs. Il peut s'agir de mots qui ont été prononcés mais aussi de choses non dites que des gens vous auront fait comprendre.

### Étape 3

- Utilisez à présent un marqueur vert.
- Notez les mensonges que vous avez crus à votre sujet, de vos premiers souvenirs jusqu'à aujourd'hui.

- Ces mots peuvent être les mêmes que ceux en bleu ; si tel est le cas, entourez-les en vert.
- Prenez du recul par rapport à votre silhouette, et voyez quels mots sont les plus chargés en émotion.
- Lesquels sont encore porteurs d'une profonde souffrance ?
- N'oubliez pas que ces mots sont des « mensonges » que d'autres ont proféré à votre sujet.

#### Étape 4

- La prochaine étape du processus consiste à essayer de vous percevoir telle que Dieu vous voit.
- En observant cette image de vous-même, vous constaterez de quelle façon l'ennemi a utilisé ces mensonges pour vous paralyser et vous priver de la joie que Dieu avait voulue pour votre vie.
- Dieu est lumière : il peut dissiper les obscurs mensonges de l'ennemi avec lesquels nous vivons.
- Nous devons inviter Dieu à nous révéler les mensonges que nous croyons à propos de qui nous sommes, et à nous montrer la vérité.

#### Étape 5

- Ensuite, posez votre main sur chaque mensonge et donnez-le à Dieu. Nous vous conseillons de le faire avec quelqu'un qui se tiendra à vos côtés avec bienveillance.
- Considérez de quelle façon ces mensonges ont affecté votre vie, et remettez-les à Dieu.
- Priez pour chaque mensonge, et demandez la guérison de Dieu et sa libération de ces mensonges.

#### Étape 6

- Une fois que vous avez considéré chaque mensonge, prenez un marqueur rouge et écrivez la vérité par-dessus le mensonge. Demandez à Dieu de vous montrer la vérité pour chaque mensonge.

#### Étape 7

- Enfin, avec le marqueur rouge, tracez une ligne rouge d'une épaule à l'autre, et de votre tête à vos pieds, de façon à représenter une croix.
- Oui, chacune d'entre nous déclare qu'en Christ nous sommes rachetées par sa mort et sa résurrection, et en lui nous sommes des créatures nouvelles.

Célébrez ce que vous êtes en Christ ; il libère les captifs. Ce sont tous ces mensonges qui font de nous des prisonnières des autres. En Christ, les choses peuvent être différentes.

*« J'ai été crucifié avec Christ ; ce n'est plus moi qui vis, c'est Christ qui vit en moi ; et ce que je vis maintenant dans mon corps, je le vis dans la foi au Fils de Dieu qui m'a aimé et qui s'est donné lui-même pour moi. »*  
(Galates 2:20)

#### Étape 8

- Enfin, prenez un peu de recul.
- Regardez ce que vous avez dessiné et écrit. Lisez et réfléchissez à tout ce que vous avez devant vous, et passez en revue ce que vous venez d'écrire.
- Prenez un moment pour prêter attention à ce que vous ressentez.
- Respirez et réfléchissez en silence à ce que vous venez de vivre.

### Remarque à l'attention des championnes

Clôturez la séance avec une prière, une danse, un chant ou un temps de silence. Adaptez ce temps à l'humeur du groupe.

#### Évaluation de l'exercice

- ★ Comment les participantes ont-elles réagi à l'exercice ?
- ★ Les participantes ont-elles compris l'objectif ?
- ★ Quels enseignements ont été tirés ?
- ★ Qu'est-ce qui a bien fonctionné, et qu'est-ce qui a moins bien fonctionné ?
- ★ En repensant à la session, que feriez-vous différemment ?

À retenir :

- ★ Vous pouvez utiliser cette évaluation de l'exercice pour rédiger votre rapport (voir l'Annexe 3, ainsi que le Manuel 1, *Un chemin partagé*, section 4).
- ★ Lors de la production d'un rapport, les noms et les informations permettant d'identifier une personne DOIVENT ÊTRE ANONYMISÉS, à moins que la personne ait donné l'autorisation de les mentionner.

## EXERCICE 18 : La fenêtre de notre âme

### Objectifs d'apprentissage

- Améliorer la connaissance de soi
- Créer une plus grande intimité au sein du groupe à travers le partage

### Matériel requis

- Document imprimé sur la fenêtre de Johari

Pour bien des personnes, la vie a été difficile, et sous les cicatrices, les blessures sont profondes. Avec la bienveillance et le soutien d'un groupe, nous pouvons revisiter nos blessures et ainsi permettre à la guérison de se faire.

Notre être intérieur est semblable à un iceberg. Nous repoussons bien loin sous l'eau les souvenirs menaçants, susceptibles de nous faire du mal et d'interférer avec notre capacité à fonctionner au quotidien. Dans un groupe comme celui-ci, où des liens solides de confiance et de bienveillance ont été établis, ces souvenirs refoulés peuvent remonter à la surface et être revisités pour que la guérison puisse avoir lieu. Pour cela, nous devons affronter la douleur causée par des événements passés. Cela nous aidera à comprendre ce qui nous a façonnées.

Dans l'exercice suivant, nous explorerons ce que l'on appelle la fenêtre de Johari. L'objectif de ce concept est de nous aider à mieux nous comprendre nous-mêmes et d'instaurer une plus grande intimité au sein du groupe.

### La fenêtre de Johari

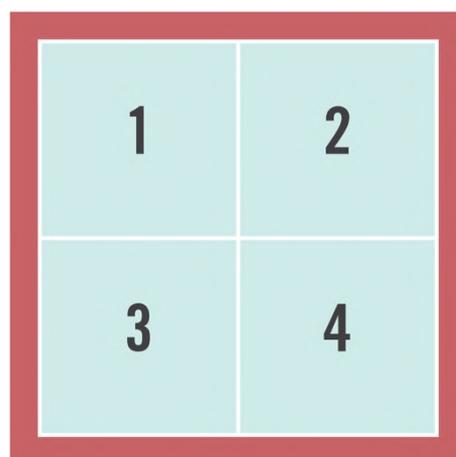
La fenêtre de Johari compte quatre zones.

Zone 1 : la **zone publique**. Il s'agit de ce que **nous savons de nous-même** et **que les autres savent**.

Zone 2 : la **zone aveugle**. Ce que nous ne savons pas de nous-même, mais que les autres savent.

Zone 3 : la **zone cachée**. Ce que nous savons de nous-même, mais qui est caché aux autres.

Zone 4 : la **zone inconnue**. Ce que nous ne savons pas de nous-même, et qui reste à découvrir, par nous et par les autres.



### **Remarque à l'attention des championnes**

Il s'agit d'un exercice écrit. Si vous faites cet exercice avec des groupes dont le niveau d'alphabétisation est faible, demandez aux participantes de travailler en binômes et de faire part à l'autre de ce qui correspond chez elles à chaque zone de la fenêtre de Johari.

Les deux histoires suivantes illustrent les zones 2 et 3 de la fenêtre de Johari. Si vous connaissez d'autres histoires qui illustrent les mêmes concepts, utilisez-les.

### **Histoire 1 : Zone 2 de la fenêtre de Johari (zone aveugle) - ce que nous ne savons pas de nous-même, mais que les autres savent**

Imaginez que vous avez grandi avec un parent très cruel qui vous frappait à chaque fois que vous faisiez une erreur. Si vous renversiez votre tasse de lait, il vous giflait en disant : « Ne gaspille pas le lait, nous n'avons pas de quoi en racheter, idiot ! ».

Maintenant que vous êtes mère, vous avez décidé de ne jamais être une mère cruelle. Un jour, vous rendez visite à une amie proche. Votre fille renverse son jus par terre et, sans réfléchir, vous l'attrapez par le bras et vous la frappez. Votre amie (nous l'appellerons « Anna »), qui vous connaît bien, sait que vous voulez être une bonne maman et que votre comportement ne correspond pas à ce que vous souhaitez. Si elle devait vous dire gentiment ce qu'elle vient de vous voir faire à votre enfant, comment réagiriez-vous ?

Imaginez que quelques temps après, Anna vous dise : « Tu te souviens de l'autre jour, quand tu as frappé ta fille parce qu'elle a accidentellement renversé son jus ? »

Vous répondez : « Je n'ai jamais fait ça. Tu as dû rêver. »

Anna lui dit : « Ce n'est pourtant pas la première fois que je te vois faire ça. »

Vous vous mettez à réfléchir, et vous vous rendez compte que ce que dit Anna est vrai. Il faudrait peut-être que vous trouviez un moyen de changer.

Vous dites alors à Anna : « Quand tu me verras être trop dure, s'il te plaît, pourras-tu me prendre à part et me dire les choses gentiment ? Je veux être une bonne mère... tu veux bien m'aider ? »

Anna répond qu'elle sera heureuse d'aider son amie.

Vous vous êtes sentie libre de demander cela à votre amie, car vous saviez que vous pouviez lui faire confiance. Vous saviez également que votre amie ne vous jugeait pas. Vous voyiez que vous aviez besoin de son aide ; vous étiez consciente de la nécessité de changer, et vous vouliez changer. Ensemble, vous avez trouvé une solution pour que les choses s'améliorent. Vous avez donné la permission à Anna d'intervenir dans votre vie. Anna ne faisait pas d'ingérence.

#### **Que pouvons-nous apprendre de cette histoire ?**

Il y a parfois des choses que nous ne voyons pas à notre sujet, mais que nos proches voient. Écoutez ceux en qui vous avez confiance.

## Histoire 2 : Zone 3 de la fenêtre de Johari (zone cachée) - ce que nous savons de nous-même, mais qui est caché aux autres

Imaginez que vous avez été invitée à une soirée. Vous entrez dans une pièce remplie de monde. Dans le coin, vous apercevez une femme magnifiquement vêtue. Ses cheveux sont parfaitement coiffés. Vous vous dites que vous aimeriez lui ressembler. Vous l'entendez rire et plaisanter avec tous ceux qui l'entourent. Vous aimeriez tant pouvoir être comme elle, la reine de la fête !

Vous apercevez alors vos amis. Vous les rejoignez et vous discutez ensemble. Après quelques verres, vous ressentez le besoin d'aller aux toilettes. Vous vous y rendez, et vous ouvrez la porte. Là, devant vous, se tient la femme que vous aviez aperçue à l'autre bout de la pièce. Mais au lieu d'être radieuse, elle semble malheureuse. Elle ne vous a pas entendue entrer et se rend soudain compte qu'elle n'est pas seule. Son visage se métamorphose, et elle reprend celui que vous aviez vu plus tôt.

Vous finissez d'utiliser la salle de bain et vous ressortez, perplexe. Portait-elle un masque enjoué, et l'avez-vous vue telle qu'elle est vraiment, dans les toilettes ? Le visage que cette femme montre aux yeux du monde n'est-il qu'une apparence ? La soirée se termine et vous quittez les lieux, en pensant à elle ; vous vous demandez qui elle est vraiment... reine de la fête ou femme triste et malheureuse ?

Dans la vie, beaucoup d'entre nous portent des masques. Pour différentes raisons, nous ne pouvons pas montrer au monde qui nous sommes vraiment, ou nous choisissons de ne pas le faire. Cela correspond à la zone 3 de la fenêtre de Johari, la zone cachée, ou ce que certains appellent « la zone du masque », ou encore « la zone de façade ».

## Fenêtre de Johari

(Document à distribuer aux participantes)

<p><b>1 : Zone publique</b> (Connu de soi et des autres)</p>	<p><b>2 : Zone aveugle</b> (Pas connu de soi, mais connu des autres)</p>
<p><b>3 : Zone cachée</b> (Connu de soi, mais pas des autres)</p>	<p><b>4 : Zone inconnue</b> (Connu ni de nous, ni des autres)</p>

Expliquez aux participantes : Cet exercice est avant tout pour vous. À vous de décider si vous souhaitez partager ce que vous écrirez avec les autres participantes. Prenez 15 à 20 minutes pour parcourir les étapes ci-dessous. Répondez autant que vous le pouvez. (Si le groupe ne fait pas l'exercice par écrit, demandez aux participantes de se mettre deux par deux et d'expliquer à leur partenaire ce qu'elles répondraient pour chacune des zones. Lorsque l'une d'elles a terminé, l'autre répond à son tour.)

### Étape 1

- Dans la **zone 1 (zone publique)**, notez les choses que **vous savez de vous et que le groupe sait à votre sujet**. Par exemple, votre nationalité, si vous êtes mariée, le nombre d'enfants que vous avez.
- Plus les gens vous connaissent depuis longtemps, plus ils savent de choses à votre sujet. Certaines personnes se livrent plus facilement et ressentent moins le besoin de cacher qui elles sont aux autres. Nous sommes tous différents, et ce que nous dévoilons aux autres dépend de notre vécu personnel et de notre personnalité.
- **Cette zone est connue comme étant la zone d'ouverture aux autres.**

### Étape 2

- La **zone 2 (zone aveugle)** est une zone de **découverte de soi, à partir des observations des autres**. Énumérez les personnes que vous autorisez à regarder par cette fenêtre. Comment réagissez-vous lorsque quelqu'un vous dit des choses à votre sujet, dont vous n'étiez pas consciente ?
- Notez deux choses que vous avez apprises sur vous au contact du groupe au cours des derniers mois.
- En demandant aux autres participantes de nous dire ce qu'elles voient de nous, et que nous ne voyons pas, nous pouvons élargir la zone que nous connaissons de nous-même. Après cet exercice écrit, vous pourrez demander à une personne de confiance de vous dire quelque chose sur vous-même que vous ne savez peut-être pas.

### Étape 3

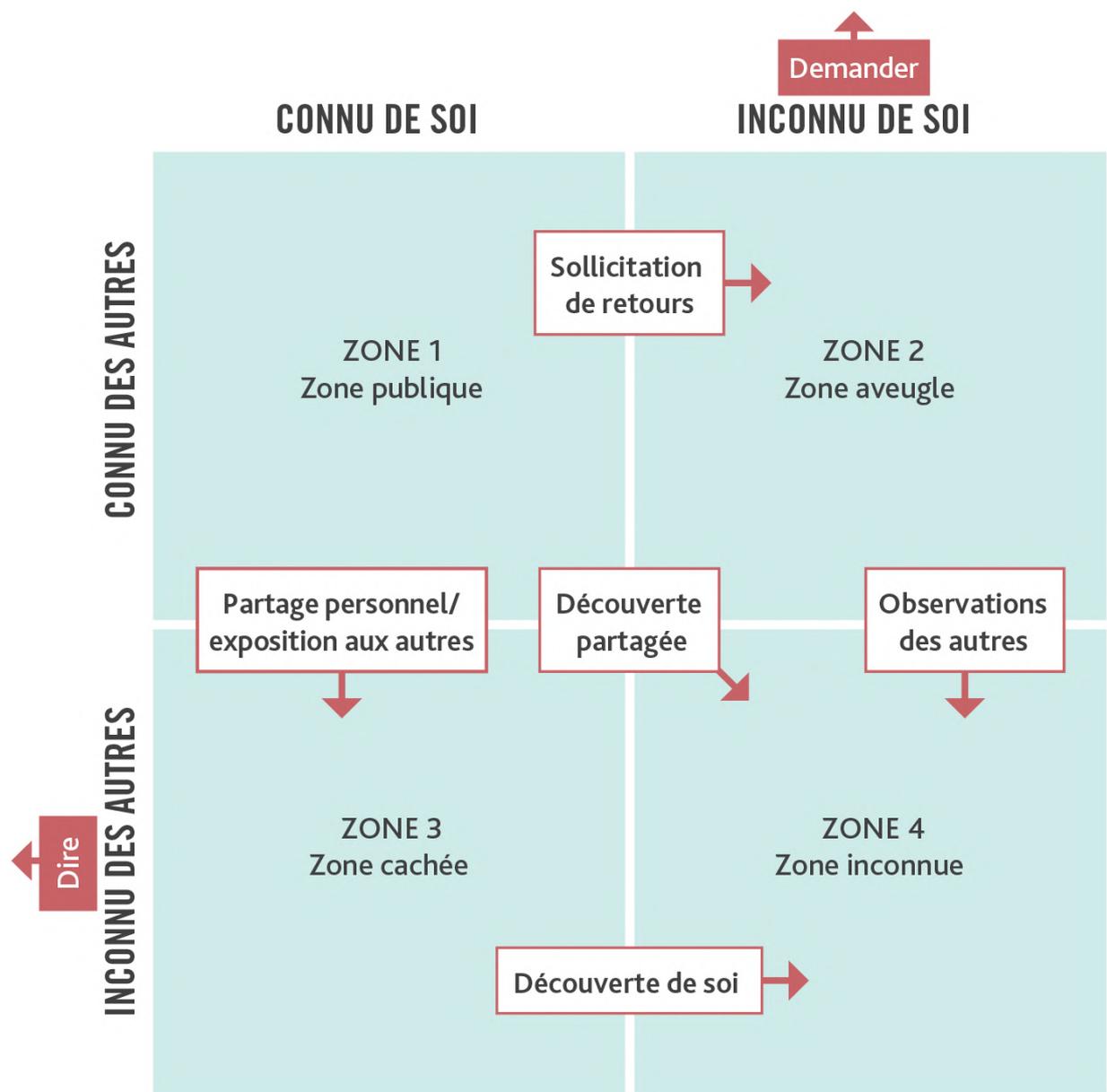
- La **zone 3 (zone cachée)** est une zone de **révélation de soi aux autres**. Posez-vous les questions suivantes:
  - À qui avez-vous caché des choses ?
  - Pourquoi avez-vous caché ces choses à ces personnes ?
  - Que vous est-il arrivé dans le passé lorsque vous avez partagé des choses personnelles ? Par exemple, il vous est peut-être arrivé de confier un grand secret à une amie, qui l'a répété à vos voisins. Vous en avez alors conclu qu'il n'était pas prudent de partager vos secrets.
- Dans la zone 3, notez les choses que vous avez dû cacher aux autres. Essayez de comprendre pourquoi vous avez dû le faire. Notez le nom des personnes à qui vous seriez prête à parler de choses personnelles, et essayez de comprendre pourquoi vous vous sentez en confiance avec elles. Dans votre groupe, plus vous vous sentirez en confiance pour parler de choses que vous cachez aux autres, plus cette zone rétrécira.
- Y a-t-il quelque chose que vous préféreriez encore cacher ? Pourquoi ?

#### Étape 4

- La **zone quatre** est la zone inconnue. Il s'agit de ce que ni nous, ni les autres, ne savons sur nous-même.
  - Avez-vous remarqué chez vous des comportements répétitifs que vous ne comprenez pas ?
  - Y a-t-il des choses qui vous préoccupent ?
  - Y a-t-il des choses qui vous troublent ?
  - En apprenant à mieux vous connaître, avec l'aide du groupe et celle de Dieu, vous réduirez cette zone inconnue.

Il s'agit d'un espace où vous allez faire des découvertes.

Modèle de la fenêtre de Johari



### Qui connaît vraiment notre « zone inconnue » ?

- La « zone inconnue » (zone 4) représente ce que nous ne savons pas de nous-même et que les autres ne savent pas de nous.
- C'est la partie de nous qui est dissimulée dans notre subconscient car elle représente un danger pour notre conscience.
- Il s'agit de la zone de notre esprit où sont enfouis les traumatismes et la souffrance. Elle peut être considérée comme la zone « sombre » de notre esprit.
- La zone 4 recèle également des choses cachées parce qu'il nous faut encore les découvrir, comme les dons que vous n'avez pas encore explorés ou les choses que vous n'avez pas encore apprises.

Imaginez un instant une petite fille qui grandit dans une famille où les filles ne sont pas autorisées à danser ou à chanter, car c'est contraire aux coutumes de la famille. Des années plus tard, cette petite fille est devenue une femme. Elle décide, après avoir rencontré quelqu'un qui l'encourage à chanter, qu'elle a une belle voix et qu'il n'y a rien de mal à chanter. Cachée au fond de cette femme, il y avait toujours eu une belle voix, mais il aura fallu les encouragements bienveillants d'une autre personne, et la remise en cause d'une règle selon laquelle le chant était tabou, pour qu'elle découvre ce talent caché.

### Questions pour la réflexion

- Depuis que vous avez rejoint ce groupe, vous êtes-vous découvert des talents que vous ignoriez ? Si tel est le cas, énumérez-les.
- Certaines choses vous font-elles peur ? Énumérez-les également.
- Apportez ces peurs à Dieu. Demandez-lui de vous montrer s'il y a d'autres choses cachées, de vous aider à les découvrir et de vous donner la force de les affronter.

### Remarque à l'attention des championnes

Clôturez la session avec un chant calme ou un temps de silence.

### Évaluation de l'exercice

- ★ Les participantes se sont-elles impliquées dans cet exercice ? Comment y ont-elles réagi ?
- ★ Ont-elles compris le but de l'exercice ?
- ★ Ont-elles une meilleure connaissance d'elles-mêmes ? Ont-elles appris des choses sur elles-mêmes ?
- ★ Qu'est-ce qui a bien fonctionné, et qu'est-ce qui a moins bien fonctionné ?
- ★ En repensant à la session, que feriez-vous différemment ?

#### À retenir :

- ★ Vous pouvez utiliser cette évaluation de l'exercice pour rédiger votre rapport (voir l'Annexe 3, ainsi que le Manuel 1, *Un chemin partagé*, section 4).
- ★ Lors de la production d'un rapport, les noms et les informations permettant d'identifier une personne DOIVENT ÊTRE ANONYMISÉS, à moins que la personne ait donné l'autorisation de les mentionner.

## EXERCICE 19 : Petites maisons, grandes fenêtres

### Objectifs d'apprentissage

- Apprendre à mieux se connaître soi-même
- Créer une plus grande intimité au sein du groupe à travers le partage

### Matériel requis

- Des images des quatre maisons pour raconter les histoires

Cet exercice illustre la même chose que le modèle de la fenêtre de Johari, différemment, à travers quatre histoires brèves.

### Remarque à l'attention des championnes

À vous de voir s'il est préférable d'utiliser une histoire à la fois, ou si vous voulez raconter les quatre histoires d'abord, avant de mener la discussion.

### Histoire 1 : La maison ouverte et accueillante

Imaginez une belle maison. Elle est entourée de fleurs, et un joli chemin mène à la porte d'entrée. Devant la maison se trouve une belle véranda spacieuse, avec une grande porte d'entrée blanche, en bois. À l'intérieur de la véranda, il y a de beaux fauteuils de jardin, recouverts de coussins confortables.

Vous vous approchez de la maison et vous apercevez la propriétaire, qui vous invite à entrer. Elle vous propose une tasse de thé et vous invite à l'accompagner dans la cuisine le temps de la préparer. Vous la suivez ; vous vous sentez la bienvenue chez elle.

Au bout d'un moment, il est temps pour vous de partir. La propriétaire de la maison vous dit que vous êtes la bienvenue quand vous le souhaitez. Vous lui dites au revoir, sachant que vous pourrez revenir lui rendre visite à tout moment. Vous avez senti sa sincérité dans vos échanges ; vous savez que ce qu'elle a dit et ce que vous avez vu était sincère.

- D'après vous, pourquoi cette maison s'appelle la maison « ouverte et accueillante » ?
- Comment pouvons-nous être accueillantes les unes envers les autres ?
- Y avait-il quelque chose de caché dans cette maison, pour la visiteuse ou la propriétaire ?
- Que pouvez-vous apprendre de cette histoire ?
- Comment pourriez-vous faire preuve de plus d'ouverture avec le groupe ? Vous sentez-vous suffisamment en confiance pour vous confier aux participantes de ce groupe ?

## Histoire 2 : La maison fermée et sa propriétaire « aveugle »

Cette maison est différente de la première. Elles sont très similaires en apparence, mais il y a une grande différence.

Vous vous en approchez et vous apercevez une dame assise sur une chaise dans la véranda. Vous lui demandez si vous pouvez vous joindre à elle. Elle répond : « Oui, bien sûr, mais je crains que nous ne puissions pas entrer dans la maison. » Vous êtes un peu perplexe, mais vous ne voulez pas la contrarier. Vous pouvez voir que la porte est fermée, mais il doit sûrement y avoir moyen d'entrer.

Vous vous asseyez sur la chaise de jardin à côté d'elle et entamez la conversation : « Pourquoi ne pouvez-vous pas entrer dans votre maison ? » La propriétaire répond : « On m'a dit que je ne pouvais pas déverrouiller la porte, car aucune clé ne rentre dans la serrure. »

Vous ne comprenez pas. « Alors vous vivez à l'extérieur de la maison, dans la véranda, depuis tout ce temps ? » Elle répond : « Oui, bien sûr. Rien ne sert d'essayer d'entrer, et après tout, c'est très agréable ici. » Vous vous penchez alors doucement vers elle, et vous lui dites : « Je suis sûre que nous pouvons trouver un serrurier qui nous aidera à ouvrir la porte. »

La dame vous regarde, l'air effrayé. « Vous pensez vraiment que nous pouvons faire ça ? »

Vous faites venir un serrurier. Après son intervention, la propriétaire découvre un tout nouveau monde qui lui appartient, derrière la porte jusque-là verrouillée. Ce qui lui était autrefois caché, parce qu'elle ne voyait la situation que de son point de vue, lui a été révélé grâce à une simple conversation avec une personne bienveillante.

- Selon vous, pourquoi dit-on de la propriétaire de la maison qu'elle est aveugle, alors qu'elle voit parfaitement ?
- Pensez-vous avoir par moments été aveugles par rapport à certaines choses dans votre vie ?
- Qu'avez-vous appris sur vous grâce au groupe depuis que vous en faites partie ?
- À qui avez-vous permis de vous parler des choses auxquelles vous étiez aveugles ?
- Pourquoi avez-vous autorisé cette personne à « être vos yeux » ?
- Qu'est-ce qui caractérise cette personne ? Est-elle digne de confiance, gentille et sincère ?
- Avez-vous déjà été invitée à être les « yeux » de quelqu'un ? Si oui, pourquoi pensez-vous que cette personne vous a demandé de porter un regard sur sa vie ?
- Comment les participantes pourraient-elles être de meilleurs « yeux » les unes pour les autres, pour voir ce à quoi l'autre est « aveugle » ?

### Histoire 3 : La maison à la belle façade

Dans la même rue que les deux premières, se dresse une maison avec une belle façade, ornée de magnifiques piliers imposants et d'une belle statue trônant au milieu d'une grande fontaine, sur la pelouse. Tous ceux qui passent devant cette maison l'admirent, mais personne n'est jamais invité à en franchir le seuil.

Un jour, une voisine décide de s'y rendre, pour voir si elle sera invitée à entrer. Elle s'approche de la porte et sonne. Quelque part au loin à l'intérieur, elle entend la sonnette retentir, et quelques instants après, elle entend des bruits de pas. La porte s'ouvre sur la propriétaire de la maison, qui lui dit qu'elle est très occupée et lui demande de revenir un autre jour. La voisine repart, en se disant : « Je reviendrai, et la prochaine fois, je lui apporterai des fleurs. Peut-être qu'elle me laissera entrer. »

Les semaines suivantes, elle salue sa voisine chaque fois qu'elles se croisent. Un jour, elle trouve le courage d'y retourner. Alors qu'elle arrive devant la maison, elle aperçoit la propriétaire dans son jardin. Celle-ci semble être en difficulté. Elle ouvre le portillon et court l'aider. La dame a fait un malaise. La voisine veut l'amener dans sa maison, à l'abri du soleil brûlant. Elle lui demande : « Y a-t-il quelqu'un à l'intérieur qui peut nous aider ? » La femme murmure qu'elle est seule. La voisine l'aide à se relever et elles se dirigent lentement vers la maison.

Lorsqu'elles pénètrent à l'intérieur, la voisine découvre que la maison est très différente de ce qu'elle avait imaginé. Les tapis sont usés jusqu'à la corde, et il y a une forte odeur de moisissure et de poussière dans l'air. Les rideaux sont tirés ; il y fait si sombre qu'elle ne cesse de se cogner un peu partout.

Elle aide la dame à s'installer sur un canapé et lui cale la tête avec un coussin. La propriétaire est gênée que sa voisine soit entrée chez elle, mais elle lui est reconnaissante pour son aide. Ce jour-là, une amitié naît. La voisine se rend régulièrement à la maison avec la belle façade. Elle comprend que tout ce qui est magnifique à l'extérieur ne l'est pas toujours à l'intérieur. Elle découvre aussi que la propriétaire est souvent malade, ce qui explique qu'elle ne peut pas s'occuper de sa maison. Mais comme sa nouvelle amie est disposée à l'aider, la maison est bientôt plus belle à l'intérieur qu'elle ne l'a été depuis des années. Quelques efforts ont suffi pour remettre les choses à neuf.

- Pourquoi pensez-vous que la troisième maison s'appelle la maison « à la belle façade ? »
- Quels mots pourriez-vous utiliser au lieu de « façade » ?
- Que pouvez-vous apprendre de cette histoire ?
- Quel est le sens de cette histoire ?
- Vous est-il arrivé de devoir dissimuler votre véritable moi aux autres ?
- Est-ce une bonne chose de garder certaines choses pour soi ?
- Y a-t-il une différence entre ce que nous gardons pour nous, et ce que nous dissimulons délibérément ?
- Quelle différence y a-t-il entre dissimuler des choses et préserver son intimité ?
- Discutez en groupe de la façon dont vous pourriez créer un environnement où vous pourriez être vous-mêmes, sans avoir à vous dissimuler derrière une façade ou à porter un masque ?
- Où vous êtes-vous senties suffisamment en sécurité pour pouvoir être véritablement vous-mêmes ?

#### Histoire 4 : La maison au trésor caché

Cette petite maison est la dernière maison de notre rue. Elle ressemble beaucoup à toutes les autres. Un joli petit jardin, avec des massifs de fleurs, et une grande porte blanche magnifique.

Il s'agit de ma voisine immédiate ; nous nous connaissons bien. Elle s'appelle Esther. Elle est gentille, amicale, et toujours prête à rire. Lors d'une journée chaude et ensoleillée, je me trouvais chez elle. Je me suis rendue dans la cuisine, et j'en ai ramené un plateau avec des verres de jus que nous nous apprêtons à prendre ensemble dans la véranda. Dans ma hâte, j'ai trébuché sur le tapis du couloir, et je suis tombée avec fracas. L'instant d'après, le plancher a cédé. Je me suis écriée : « Esther ! Viens m'aider ! »

À notre stupeur, il y avait là une trappe bien en vue, mais dissimulée sous le tapis, et j'avais trébuché dessus. Esther m'a aidée à me relever. Nos regards se sont croisés. Que faire ? Sous la trappe, il faisait sombre, alors Esther a couru chercher une torche. « C'est ma maison, laisse-moi y aller d'abord », dit-elle. « Les marches sont pourries là-dessous et je ne voudrais pas que tu te blesses. » Elle m'a regardée. « Mais si ça ne te dérange pas, attends en haut de l'escalier, comme ça, si j'ai un problème, tu pourras m'aider ou appeler à l'aide. » « Bien sûr », ai-je répondu. Esther a lentement emprunté le mystérieux escalier. Arrivée en bas, elle a découvert des trésors cachés qu'elle n'aurait jamais imaginés.

- D'après vous, pourquoi cette maison s'appelle la maison « au trésor caché » ?
- Pensez-vous que nous puissions avoir des trésors cachés en nous ?
- Depuis que vous faites partie de ce groupe, quels « trésors cachés » avez-vous découverts ?
- En quoi cela a-t-il changé votre vie ?

#### Pour terminer

Ensemble, joignez vos mains en silence et demandez à Dieu, qui connaît tous les trésors cachés en nous, de nous les révéler afin que nous puissions nous épanouir et devenir les femmes qu'il a voulu que nous soyons.

## PHASE 3 : CONSOLIDATION

### Objectifs d'apprentissage

À la fin de cette phase, les survivantes :

- auront le désir de voir d'autres rejoindre le mouvement des survivantes
- auront développé des relations solides avec la communauté et avec les services de soutien disponibles
- se tourneront vers l'avenir et décideront de la façon dont le groupe souhaite avancer.

Cette phase compte trois activités, conçues pour vous aider en tant que championne à **consolider** les relations au sein du groupe de survivantes avec lequel vous travaillez. Cette phase consiste à clôturer le travail que vous avez accompli en tant que groupe de soutien par les pairs, et à renforcer le mouvement des survivantes. Le fait de revenir sur ce qu'elles ont vécu ensemble et de réfléchir à la façon dont elles peuvent avancer à ce stade pourra susciter certaines émotions chez les survivantes.

Chacune de ces activités peut durer de 1h30 à 2 heures. Il est important de prévoir suffisamment de temps pour les mener à bien sans se précipiter, et de vous rendre disponible pour soutenir les survivantes si elles ont besoin de parler, ou si elles préfèrent ne pas rester seules après la réunion.

Expliquez aux participantes que vous entamez à présent la dernière phase de ce chemin de guérison. La première phase consistait à créer des liens : ensemble, nous avons créé un environnement protégé et instauré la confiance au sein de notre groupe. La deuxième phase était celle de la cohésion : nous nous sommes efforcées de nous soutenir mutuellement tout au long de notre chemin de guérison. Nous allons à présent nous intéresser à la suite, et à la façon dont nous pouvons soutenir le mouvement de survivantes.

## EXERCICE 20 : Renforcer le mouvement et envisager l'avenir

### Objectifs d'apprentissage

- Réfléchir à ce que ce groupe représente pour chaque participante
- Comprendre les changements qui se sont produits chez les survivantes au cours du processus de guérison
- Envisager l'avenir, et commencer à réfléchir à la façon dont les survivantes peuvent aller de l'avant

### Matériel requis

- Aucun

Les objectifs d'un groupe de soutien par les pairs pour les survivantes de VSBG sont les suivants :

- proposer un endroit où les survivantes de VSBG peuvent s'exprimer

et

- permettre au groupe de devenir un témoin silencieux des événements passés, en créant un environnement où les participantes peuvent poser en toute sécurité des questions telles que : « Me voyez-vous ? », « M'entendez-vous ? », « Suis-je importante ? », « Cela m'a-t-il fait mal à ce point ? » ou « Mon âme saigne : est-ce que vous voyez mes blessures ? »

Le groupe voit et entend ce qu'a vécu la personne et, bien que les participantes n'aient pas réellement assisté à l'incident, elles deviennent les témoins de l'événement et lui donnent de l'importance. Nous avons tous et toutes besoin de nous sentir importants.

### Qu'apporte le groupe à chaque personne ?

- Dans un groupe, nous devons prendre soin les unes des autres et faire preuve de bienveillance.
- La personne qui s'exprime pourra le faire parce que les autres se montrent bienveillantes.
- Nous prenons conscience de nos blessures lorsque nous les verbalisons.

Trop souvent, nous ne sommes pas sincères avec nous-mêmes. Nous disons des choses du genre : « Ce qui ne nous tue pas nous rend plus fortes. » Mais dans cet espace, nous pouvons découvrir notre capacité d'adaptation. Nous pouvons découvrir les mécanismes d'adaptation qui nous ont servi à faire face aux traumatismes et à survivre.

### Dans la sécurité du groupe :

- Nous pouvons découvrir ce que signifie « être soi-même ».
- Nous pouvons délaissier le rôle que nous jouons dans notre contexte de tous les jours. Ici, dans l'espace du groupe, nous pouvons faire tomber notre masque, prendre conscience de qui nous sommes vraiment, et le montrer aux autres.

- Nous pouvons examiner de quelle façon nous gérons les traumatismes avec les capacités d'adaptation dont nous disposons, et comment trouver notre identité propre dans le cadre collectif. Chaque personne réagit comme elle le peut à un traumatisme. Se pencher sur les événements passés aide à appréhender l'avenir.

#### Discussion :

- Qu'a représenté votre groupe pour vous ?
- Qu'avez-vous principalement appris à travers les exercices ?
- Que souhaitez-vous faire pour avancer sur le chemin de votre guérison ?
- Quelles difficultés avez-vous surmontées ?
- Êtes-vous capables de parler à d'autres survivantes de votre cheminement personnel ?
- Que pourriez-vous partager avec d'autres femmes qui ont vécu des choses similaires ?

#### Remarque à l'attention des championnes

Utilisez des questions pertinentes pour les participantes ; donnez-leur la possibilité d'exprimer ce qu'elles ont besoin de dire, et d'explorer leurs propres questions. Vous êtes uniquement là pour les guider.

#### Mise en relation des survivantes avec des structures de soutien

**Souvenez-vous** que vous ne pouvez pas guérir vos survivantes. Elles seules peuvent se guérir. Vous pouvez leur proposer un environnement protégé où elles pourront accéder à leur guérison intérieure, entourées de personnes compatissantes qui ont eu un cheminement similaire. Il est très important de vous rappeler que vous ne pouvez pas « réparer » les autres. Elles sont les meilleures expertes de leur situation, même si parfois elles sont tellement brisées qu'elles ne peuvent pas se donner ce dont elles ont le plus besoin.

En tant que championne, vous êtes là pour aider les survivantes à identifier leurs forces et leurs mécanismes d'adaptation, et pour les encourager à persévérer lorsque les choses deviennent difficiles.

Il peut arriver qu'une participante révèle des choses qui sont trop compliquées à gérer pour vous, et qui montrent qu'elle-même ne parvient pas à faire face. Que faire, dans ce cas ? C'est dans ce genre de situation que vous devez connaître les ressources de votre communauté, et savoir comment y accéder.

#### Ressources communautaires

En tant que championne, il est essentiel que vous sachiez reconnaître les situations qui sont de votre ressort de celles qui ne le sont pas. Certaines situations nécessitent l'aide de professionnels qualifiés. Il est important de cartographier les ressources disponibles dans la communauté. Le gouvernement propose-t-il certains services ? Où ? Que propose-t-il ? En tant que championne, créez des passerelles avec le personnel de ces services communautaires. Lorsque cela est possible, nouez des relations avec les forces de l'ordre ; vous pourriez avoir besoin de leur aide. Renseignez-vous sur la tenue de réunions communautaires auxquelles vous pourriez assister, pour que les membres de la communauté fassent votre connaissance et

soient au courant de ce que vous faites. Et enfin, dans la mesure du possible, créez des liens solides avec votre Église locale.

Certaines survivantes peuvent avoir subi un traumatisme grave, et bien que vous soyez en mesure de leur apporter du réconfort, elles pourraient également avoir besoin du soutien d'un travailleur social, d'un psychologue, d'un médecin ou d'un pasteur.

### **Mécanismes d'orientation**

Il sera parfois nécessaire d'orienter une participante vers un autre membre de la communauté pour obtenir de l'aide. Un aspect important de votre rôle consiste à connaître les limites du soutien que vous pouvez fournir, et à mettre en contact les personnes qui ont besoin d'un soutien spécialisé avec les spécialistes ou services appropriés, tels qu'un conseiller ou une conseillère professionnel-le, un médecin, un-e psychologue, un-e psychiatre, les services sociaux, les services juridiques, le poste de police local, etc. Il est important de savoir à qui s'adresser, et dans quel cas de figure. Accompagnez la participante si celle-ci le souhaite. Soutenez-la, mais n'oubliez pas que c'est elle qui décide.

### **Et si la personne ne fait pas partie du groupe ?**

Il se peut que vous appreniez, par exemple, que l'enfant de l'une des participantes a été violé, et la mère ne sait pas quoi faire. Il se peut que vous appreniez que le violeur est le père de l'enfant. Il travaille, mais pas la mère. Elle sait que si elle dit au père d'arrêter, il les jettera dehors, elle et son enfant.

### **Que faire ?**

Si vous savez qu'il y a une assistante sociale dans la communauté, contactez-la pour lui demander de vous recevoir, vous et la participante. Mais n'oubliez pas que pour faire cette démarche, vous avez besoin de l'accord de la participante. Il est important de garder à l'esprit que le comportement du père est illégal, et que se taire n'est pas la bonne chose à faire, mais vous devez respecter le fait que la participante vous a parlé en toute confidentialité.

Une fois que la mère vous a donné son accord, soutenez-la dans ses décisions et, si nécessaire, accompagnez-la chez l'assistante sociale pour la soutenir moralement.

## EXERCICE 21 : Passer la bougie

### Objectifs d'apprentissage

- Comprendre l'avantage de faire partie d'un groupe de soutien pour survivantes de VSBG
- Comprendre l'importance du partage avec d'autres personnes qui n'ont pas le soutien d'autres survivantes

### Matériel requis

- Aucun

Souvenez-vous de votre situation avant de faire partie de ce groupe de soutien. Imaginez : vous vous trouvez seule, dans une pièce sombre et froide, dans le plus grand silence. Un jour, une femme est entrée dans cette pièce avec une bougie allumée, et vous a invitée à se joindre à elle pour faire un voyage. Elle avait une autre bougie, qu'elle vous a donnée pour que vous puissiez vous éclairer. Rapidement, d'autres femmes se sont jointes à vous, et une lumière éclatante s'est bientôt répandue dans toute la pièce.

Les groupes de soutien vous accompagnent sur ce chemin de découverte, et vous aident à passer de l'ombre à la lumière : ils vous offrent une bougie dans vos heures les plus sombres. Ils vous aident à trouver un sens à ce que vous vivez et à mieux le comprendre. Surtout, ils vous apportent de l'espoir.

### Discussion de groupe

- Comment vous sentiez-vous avant de faire partie de ce groupe ?
- Aviez-vous l'impression d'être dans l'obscurité ?
- Si oui, décrivez ce qui a changé depuis que vous faites partie d'un groupe de soutien.
- Comment pourriez-vous aider une personne qui est plongée dans ce même silence obscur à cause des VSBG ?
- Comment pourriez-vous tendre la main à d'autres ? Discutez-en en groupe.

## Étude de cas

Il y a quelques années, une jeune fille a entendu parler d'un groupe de soutien. À l'époque, elle se posait beaucoup de questions sur son identité ; elle avait appris que son père avait d'autres enfants et que certaines personnes qu'elle pensait être des amis étaient en réalité ses frères et sœurs. Ses racines familiales avaient été ébranlées. Elle en souffrait, mais elle avait également d'autres blessures plus profondes que cela. À mesure qu'elle a établi des relations de confiance au sein du groupe de femmes qu'elle avait intégré, elle a pu dévoiler son passé douloureux. Elle a trouvé le courage de parler ouvertement et de se confronter à des événements très douloureux de sa vie. Ainsi, en retrouvant sa voix, elle a découvert sa force intérieure. Avec l'aide du personnel de Tearfund Afrique du Sud, elle a également trouvé le courage de parler à d'autres de son cheminement de guérison. Cette jeune femme a par la suite touché de nombreuses vies. Elle a démarré plusieurs groupes, et aujourd'hui, elle tend la main à de nombreuses femmes de sa communauté locale. C'est ainsi que le mouvement des survivantes est né.

À première vue, elle paraît minuscule et a une toute petite voix. Pourtant, elle n'hésite pas, en toute discrétion, à s'adresser aux femmes sur son lieu de travail, les invitant à se joindre à elle et à d'autres sur le chemin de la guérison et de la restauration.

### Que pouvons-nous apprendre de cette étude de cas ?

- Discutez en groupe de la façon dont vous pourriez vous rapprocher de femmes de la communauté qui n'ont pas encore été sensibilisées au mouvement.
- L'histoire de chaque survivante est unique ; avec votre histoire personnelle, vous pouvez tendre la main à d'autres survivantes.
- Il est estimé qu'une femme sur trois est victime de violences sexuelles. Arrêtez-vous un instant, et pensez au fait que lorsque vous marchez dans la rue et que vous croisez le regard d'une autre femme, elle pourrait elle aussi être une survivante silencieuse qui n'a pas encore trouvé d'espoir. Serez-vous son espoir ? Allez-vous lui tendre la main pour lui offrir une bougie et éclairer son chemin, afin qu'elle puisse retrouver sa voix et trouver une issue, quand tout semble perdu ? Je vous encourage à oser faire briller votre lumière dans l'obscurité pour apporter de l'espoir à d'autres.

### Apporter la guérison avec le cœur

Pour être une championne efficace au sein d'un groupe de survivantes, il est important de savoir faire preuve de compassion. Il ne s'agit pas d'un travail, mais plutôt d'accompagner d'autres survivantes afin qu'elles puissent accéder à la guérison ensemble. Celle qui envisage de devenir une championne doit se poser les questions suivantes :

- Est-ce que je sais vraiment qui je suis ?
- Suis-je capable de remettre en question ma façon de penser et de me comporter ?
- Suis-je capable de faire preuve de compassion ?
- Est-ce que je sais vraiment écouter ?
- Est-ce que je fais ça pour moi ?

- Quelles sont mes motivations ?
- Suis-je convaincue que si on lui offre un environnement adéquat, une personne peut apprendre et s'épanouir ?
- Suis-je sincère, ou est-ce que je porte un masque ?
- Suis-je digne de confiance ?
- Est-ce que je sais ce qu'est l'empathie ?
- Est-ce que je pense que je suis l'experte, et que tout le monde doit m'écouter et faire ce que je dis pour aller mieux ?

Pour pouvoir former un groupe de soutien aux survivantes, les championnes doivent faire preuve de plusieurs qualités importantes :

- Sincérité/authenticité/cohérence (vous êtes qui vous dites être, et vous dites la vérité ; cela permet d'instaurer la confiance)
- empathie (capacité à porter de l'intérêt et de l'attention à autrui et à voir le monde à travers les yeux de l'autre)
- tolérance (absence de jugement).

Les participantes doivent savoir qu'elles peuvent vous faire confiance. Si vous n'êtes pas sincères, elles comprendront rapidement qu'elles ne peuvent pas vous faire confiance, et cela empêchera la formation d'un groupe sain.

En tant que championnes, l'un des obstacles que vous aurez à franchir est le fait que la confiance de nombreuses survivantes a été brisée. Celle-ci doit être rebâtie dans leur vie. Le groupe de survivantes est un environnement propice à la restauration de leur confiance.

Voici quelques questions supplémentaires à se poser :

- Voulez-vous devenir une championne ?
- Avez-vous les qualités nécessaires pour être une championne ?
- Souhaitez-vous suivre la formation pour devenir championne ?
- Connaissez-vous d'autres survivantes de violences sexuelles et basées sur le genre dans la communauté ?
- Aurez-vous le temps de démarrer un groupe et de l'animer ?

## EXERCICE 22 : Clôturer et se dire au revoir

### Objectifs d'apprentissage

- Comprendre le concept de clôture
- Comprendre l'importance de bien clôturer

### Matériel requis

- Argile et carton épais

### Remarque à l'attention des championnes

Certaines des personnes qui choisissent de rejoindre un groupe parce qu'elles ont subi des violences sexuelles comme le viol, viendront dans le but de trouver un endroit pour guérir, et une fois cet objectif atteint, quitteront le groupe. En tant que championne, vous risquez de le prendre personnellement et d'avoir un sentiment d'échec ; mais n'oubliez pas que chaque personne a rejoint le groupe volontairement, et peut le quitter à tout moment. Cela ne signifie pas que vous avez mal fait votre travail.

Les participantes qui choisissent de quitter le groupe après avoir revisité leur histoire de survivante de VSBG ont atteint l'objectif qu'elles s'étaient fixé. En tant que championne, vous n'avez pas à dire à une participante qu'elle doit rester. Laissez-les décider de leur cheminement. Assurez-vous que le groupe est un lieu accueillant et, ce faisant, faites tout votre possible pour qu'il continue d'exister sous une forme différente, et pour éviter qu'il ne disparaisse. Les participantes peuvent décider de se réunir moins fréquemment. Soyez à l'écoute de leurs besoins, et dans la mesure du possible, essayez de tenir compte des souhaits de toutes les participantes.

N'oubliez pas que clôturer et être dans le déni sont deux choses très différentes. Le déni, c'est quand on refuse d'affronter la réalité, en espérant que les choses iront mieux. Il s'agit d'une stratégie d'adaptation malsaine. Clôturer est différent. Il s'agit d'un processus naturel qui a lieu à la fin d'une période de changement.

### Comment se dire au revoir

#### Discussion :

- Dans le passé, comment avez-vous géré les au revoir ?
- Avez-vous déjà vécu des au revoir qui se sont mal passés ?
- Si vous aviez pu dire au revoir différemment, qu'auriez-vous fait ?

Porter un regard sur la façon dont nous avons fait les choses dans le passé peut nous aider à faire différemment. Cela nous aide à faire des choix.

Comme le dit l'adage : « Certaines personnes entrent dans notre vie pour une raison, pour une saison, ou pour la vie. » Certaines femmes peuvent rejoindre cette aventure de groupe pour la vie, d'autres pour une raison précise, d'autres encore pour une saison.

Souvenez-vous, le processus de libération qui donne accès à une réelle liberté n'est jamais totalement achevé. Il s'agit d'un cheminement ; à mesure que nous comprenons mieux qui nous sommes, nous découvrons nos forces et notre capacité à choisir de quelle façon nous voulons réagir aux événements de notre vie. Cela nous enracine, et nous découvrons que ce que nous sommes ne dépend pas de facteurs extérieurs, comme ce que nous faisons, l'endroit où nous travaillons, notre statut marital, ou tout autre facteur.

Nous nous découvrons nous-mêmes, et nous découvrons notre raison d'être. Chacune de nous est unique, et a quelque chose à offrir à toute l'humanité. Nous apprenons à nous aimer et à nous accepter les unes les autres malgré nos différences.

### Étape 1

- Remettez à chaque participante un gros morceau d'argile, ainsi qu'un carré de carton épais sur lequel le poser. Demandez-leur de façonner un au revoir symbolique avec l'argile.
- Si vous ne disposez pas de ce matériel, les participantes peuvent dessiner la façon dont elles visualisent un au revoir. Si ce n'est pas possible non plus, elles peuvent se mettre par deux et chacune décrire l'image mentale que lui évoque un au revoir.
- Si elles modèlent l'argile ou dessinent quelque chose, leur création doit représenter un aspect de leur cheminement personnel de restauration.
- Prévoyez une heure pour l'activité, plus le temps de discussion.

### Étape 2

- Réunissez les participantes. Laissez à chacune le temps d'expliquer ce que représente son travail.

### Étape 3

- Terminez avec une prière ou un chant de célébration.

### Un dernier au revoir

Une survivante de VSBG qui vit dans l'isolement du silence peut avoir le sentiment de porter une charge très lourde sur les épaules. Lorsque nous rencontrons d'autres survivantes de VSBG, cette lourde charge remplie de sentiments d'abandon et de solitude tombe, et notre fardeau s'allège peu à peu. Lorsque les survivantes parviennent à briser le silence et à partager leur histoire, elles sont comme libérées de leurs entraves. Le silence est rompu, car nous apprenons que nous pouvons parler en compagnie d'autres survivantes de VSBG. Le mouvement peut ainsi prendre son essor et des changements peuvent avoir lieu, non seulement pour nous, mais aussi pour nos communautés. C'est en prenant la parole, en allant de l'avant, en passant de l'ombre à la lumière, que l'on trouve la liberté.

### Évaluation de l'exercice

- ★ Comment les participantes ont-elles réagi à cette dernière session ?
- ★ Ont-elles compris l'objectif ?
- ★ Comment les participantes ont-elles vécu la clôture et les au revoir ?
- ★ Ont-elles pu faire le lien avec des expériences de vie passées pour comprendre comment elles gèrent les moments de clôture ?
- ★ Qu'est-ce qui a bien marché, et qu'est-ce qui a moins bien marché ?
- ★ En repensant à la session, que feriez-vous différemment ?

#### À retenir :

- ★ Vous pouvez utiliser cette évaluation de l'exercice pour rédiger votre rapport (voir l'Annexe 3, ainsi que le Manuel 1, *Un chemin partagé*, section 4).
- ★ Lors de la production d'un rapport, les noms et les informations permettant d'identifier une personne **DOIVENT ÊTRE ANONYMISÉS**, à moins que la personne ait donné l'autorisation de les mentionner.

# ANNEXE 1 : CRITÈRES DE SÉLECTION DES CHAMPIONNES ET DES COORDINATRICES DE PROJET

## Critères de base pour les championnes

- Une championne doit être une survivante de VSBG (expérience vécue des conséquences des VSBG).
- Une championne doit être une survivante sur le chemin de la guérison (qui est en train de vivre le processus de guérison).
- Une championne doit vivre et travailler au sein de la communauté, et avoir une bonne compréhension de la situation communautaire.
- Une championne doit travailler avec/en relation avec les structures des autorités locales.
- Une championne doit avoir à cœur de travailler avec les survivantes de VSBG.
- Une championne doit être disposée à venir en aide à toutes les survivantes de VSBG, quelle que soit leur appartenance ethnique.
- Une championne doit être disposée à défendre les droits des personnes.

## Les championnes doivent :

- transférer les connaissances reçues aux autres membres du groupe de soutien par les pairs
- cartographier les besoins des participantes
- produire des rapports sur les progrès du groupe en s'aidant du modèle de rapport fourni par l'équipe
- assister aux réunions régulières des différentes structures de la communauté et partager les informations recueillies avec le groupe
- se faire entendre et être des catalyseurs du changement
- être capable de lire et d'écrire (français ou langue locale) afin de rendre compte chaque semaine des activités du groupe à la responsable d'équipe ou la coordinatrice
- s'intéresser aux questions de développement personnel
- avoir de bonnes capacités de communication et faire preuve de savoir-être dans leurs interactions avec les membres de la communauté en général, et avec les survivantes en particulier
- être capable de motiver d'autres survivantes à rejoindre le mouvement
- éviter toute polémique inutile au sein de la communauté.

## ANNEXE 2 : LE JOUR OÙ LA CONFIANCE A QUITTÉ LE VILLAGE

Au creux de magnifiques collines se dressait un village. Il existait depuis bien longtemps. Ce village n'avait pas de salle communautaire où les gens pouvaient se réunir. Les enfants n'avaient pas non plus d'école. Ils se réunissaient sous les arbres, mais lorsqu'il pleuvait, n'ayant nulle part où se retrouver à l'abri, ils restaient chez eux et manquaient l'école.

Un jour, les anciens de la communauté ont convoqué une assemblée. Ils ont demandé aux villageois s'ils voulaient construire un bâtiment qu'ils pourraient tous utiliser : un bâtiment qui servirait d'école, et que les villageois pourraient aussi utiliser pour des célébrations ou des réunions.

Ils ont discuté de la façon dont ils pourraient faire avec leurs propres moyens, puisqu'ils étaient depuis longtemps oubliés par le monde extérieur. Un homme s'est levé en disant : « Il me reste des tôles de la construction de ma maison. Je peux vous les donner. » Un autre a dit : « J'ai de la bonne argile sur ma propriété, qui peut nous servir à faire des briques. » Un autre s'est levé et a dit : « Je sais forer un puits, et je veux bien aider. Je viendrai tous les week-ends pour vous aider à construire. »

Et ainsi, de plus en plus de villageois se sont mobilisés. Tous voulaient ce bâtiment ; ils étaient donc prêts à participer. C'était un vieux rêve. Ils étaient tellement enthousiastes à l'idée de pouvoir enfin le réaliser en unissant leurs forces !

Au début, tout s'est bien passé. Chaque personne apportait ce qu'elle pouvait, et ceux qui s'étaient engagés à participer à la construction sont venus aider. Puis un jour, l'homme qui avait proposé de fabriquer des briques d'argile a entendu l'un des constructeurs dire que les briques n'étaient pas toutes de la même taille et que cela rendait la construction difficile. Le fabriquant de briques en a été vexé. Il est rentré chez lui en marmonnant : « Pourquoi devrais-je les aider s'ils sont aussi ingrats ? Fabriquer des briques est une tâche difficile, et au lieu de venir me voir, ils ont parlé derrière mon dos. Ils vont voir ce qu'ils vont voir. » Sur ce, le lendemain, en moulant de nouvelles briques, il n'a pas soigné son travail : les briques étaient toutes de formes et de tailles différentes. Il a attendu qu'elles sèchent puis les a livrées aux maçons. Il s'est un peu éloigné, mais pas trop, de façon à pouvoir entendre ce qu'ils diraient, et ça n'a pas manqué. Les maçons se sont mis à parler de lui, en se plaignant de son incompetence. Ils ne savaient pas qu'il les écoutait.

Ce dernier est rentré chez lui furieux. Il a appelé sa femme et lui a raconté ce qu'il s'était passé. Elle s'est elle aussi mise en colère. Sur ce elle est partie chez une amie, lui a raconté que son mari avait été insulté, et en un rien de temps, le village entier parlait du briquetier et des propos des maçons. La situation s'est rapidement envenimée. Certains prenaient parti pour le briquetier, d'autres pour les maçons. Le village s'est divisé au point qu'un jour, les maçons ont jeté leurs outils en disant qu'ils arrêtaient la construction. Le rêve de la communauté était en train de s'écrouler. Tout le monde était en colère.

Alors, une villageoise âgée pleine de sagesse a convoqué une assemblée. Elle a demandé à tout le monde de se retrouver sur le chantier ce soir-là. Tout le monde est venu : ceux qui soutenaient le briquetier d'un côté, et ceux qui soutenaient les maçons de l'autre. Ils se dévisageaient, furieux. Puis la vieille femme s'est mise à parler. Impatients de savoir ce qu'elle avait à dire, les villageois ont cessé de grommeler et tendu l'oreille.

« Chers voisins, ne portions-nous pas tous dans notre cœur le rêve de construire ce bâtiment ? Ne nous sommes-nous pas réunis pour convenir que nous travaillerions tous ensemble ? Alors pourquoi nous disputons-nous ? Pensez-vous qu'en nous querellant, le travail pourra se faire ? Peu importe qui a commencé la querelle, ou pour quelle raison. Ne pensez-vous pas que les mots blessants brisent les cœurs ? Pourquoi aller raconter à vos amis ce qui vous déplaît chez quelqu'un d'autre ? Ne vaut-il pas mieux directement aller voir la personne avec qui vous avez un problème, et lui demander si vous pouvez en

discuter ensemble et trouver des solutions ? Celui qui prononce des mots irréfléchis agit comme s'il mettait le feu à un champ d'herbes sèches avec une seule allumette. »

La vieille femme a ensuite invité le briquetier à aller voir les maçons pour leur expliquer ce qui l'avait autant affecté. Puis elle a demandé aux maçons de réfléchir à leurs paroles inconsidérées et de dire au briquetier comment ils envisageaient de réparer le mal causé par leurs paroles. Les hommes ont convenu de tous se retrouver plus tard avec la vieille femme pour discuter ensemble.

Une fois réunis, ils se sont écoutés, et chacun a exprimé ce qui l'avait mis en colère et frustré. Le briquetier a pu expliquer ce qui avait été difficile pour lui et, ensemble, les hommes ont trouvé une solution à leur problème.

Plus tard dans la semaine, ils ont recommencé à travailler ensemble sans conflit. Le bâtiment a commencé à prendre forme, puis a été achevé. La communauté a alors demandé à la vieille femme si elle était d'accord pour inaugurer officiellement le nouveau bâtiment. Tout le village a assisté à la cérémonie d'ouverture. Elle s'est levée en silence et a pris la parole :

« Mes chers amis, il y a eu un moment dans ce projet de construction où j'ai cru que le travail ne serait jamais achevé. J'espère que vous avez compris à quel point il est facile de briser la confiance des personnes qui nous sont chères. Une parole irréfléchie peut nous amener à ériger des murs invisibles de méfiance, derrière lesquels nous pouvons nous cacher et entretenir des pensées négatives sur nos voisins. Si nous voulons réaliser notre rêve pour notre village, nous seuls pouvons le faire, en travaillant patiemment ensemble. Nous sommes tous différents, mais nous pouvons accomplir bien plus si nous sommes un groupe solidaire que si nous travaillons isolément. Au début, la plupart d'entre nous n'avaient pas exprimé leur rêve de vouloir un lieu de rencontre pour tous. Il a fallu qu'une personne courageuse prenne la parole ; lorsqu'elle s'est exprimée, d'autres voix se sont faites entendre, et regardez ce que nous avons réussi à faire ensemble !

Il n'est pas toujours facile d'aller au bout de ses rêves, car on peut vite se décourager et baisser les bras. Dans ces moments-là, nous devons redoubler d'efforts et nous encourager mutuellement. Ensemble, nous pouvons avoir une vie meilleure, bien plus belle, si nous sommes unis. Je vous félicite d'avoir surmonté tous les obstacles que vous avez rencontrés en chemin. Vous avez prouvé qu'ensemble, nous sommes plus forts. À présent, réjouissons-nous ensemble de cet accomplissement ! »

Elle a alors coupé le ruban noué en travers de l'entrée, et invité tous les villageois à la suivre dans leur nouveau bâtiment.

**L'histoire ci-dessus illustre :**

- le respect mutuel
- le fait que nous sommes tous différents et uniques
- le fait que chacun est en droit de faire ses propres choix
- le fait qu'il est possible de travailler à la réalisation d'un objectif commun sans perdre son identité propre
- les processus d'instauration de la confiance et de rupture de la confiance (par les commérages)
- l'importance de la communication
- le fait qu'un manque de communication peut susciter des tensions et de la colère, et ainsi nous éloigner d'un objectif ou d'un rêve.

# ANNEXE 3 : MODÈLE DE RAPPORT

## Modèle de rapport mensuel à l'attention des championnes qui animent un groupe de survivantes

Nom de la championne :

Mois :

Nom du groupe :

Nombre de survivantes :

Nouvelles survivantes :

	Description des activités	Objectif à atteindre	Par qui/parties prenantes
Activités individuelles			
Activités de groupe			
Plans d'action			
Recommandations			

## Limites de la confidentialité et obligations légales

Dans le cas où une participante ne respecte pas la confidentialité dans le cadre du groupe, celle-ci pourra être invitée à quitter le groupe car, comme nous l'avons déjà évoqué, ce non-respect a pour effet de rompre la confiance au sein du groupe. Il existe toutefois certaines limites à la confidentialité, et certaines circonstances spécifiques dans lesquelles la facilitatrice doit enfreindre cette obligation. La facilitatrice peut par exemple être tenue de le faire dans le cadre d'une enquête policière ou d'une procédure judiciaire ; lorsque la survivante présente un risque pour elle-même (suicide) ou pour autrui (meurtre) ; ou lorsqu'un enfant est en danger. Il est donc possible de ne pas respecter la confidentialité dans de telles circonstances, mais la participante concernée devra en être informée, avant qu'aucune mesure ne soit prise. La responsable du groupe (championne ou formatrice de championnes) doit connaître les lois du pays et savoir quelle personne contacter dans chaque situation spécifique pour obtenir des conseils avisés.

Si vous souhaitez utiliser des informations relatives à une participante dans une étude de cas ou un rapport, vous devez au préalable obtenir son consentement éclairé. Elle doit donner son accord (sans subir de pression) pour que son histoire puisse être partagée (en convenant également de la manière dont cela sera fait, et du support).

### Remarque à l'attention des championnes

Le travail de groupe ne peut être efficace que si la confiance est instaurée et la confidentialité respectée. Le climat de confiance doit être entretenu par chaque participante. Cela demandera un effort délibéré de la part de chacune d'entre elles. Lors de la formation d'un nouveau groupe, il est recommandé de souligner l'importance de la confiance et de la confidentialité. L'ensemble du groupe doit convenir d'en faire une **valeur de groupe**. La responsable du groupe (championne/facilitatrice) doit en toutes circonstances donner l'exemple.

**Si la confidentialité doit être rompue, informez-en au préalable la personne concernée, et essayez dans toute la mesure du possible de lui donner les moyens de s'approprier le processus, afin de ne pas la déresponsabiliser. Dans le cas où une survivante est encore en train de subir un préjudice personnel, demandez-lui de quelle façon elle souhaite être aidée, et faites ce que vous pouvez dans ce sens.**

## ACTIVITÉ FACULTATIVE : Histoire « Le jour où la confiance a quitté le village »

Si nécessaire, utilisez l'activité supplémentaire de l'Annexe 2. Il s'agit d'une histoire qui illustre les conséquences d'une rupture de confiance sur les individus et la communauté. Elle peut être faite en groupe. Vous pouvez commencer par lire l'histoire, puis demander aux participantes si elles ont déjà vécu quelque chose de similaire. Discutez-en ensuite en groupe.

## LECTURES COMPLÉMENTAIRES

*Caring for Child Survivors of Sexual Abuse, Guidelines for health and psychosocial service providers in humanitarian settings* [www.unicef.org/protection/files/IRC\\_CCSGuide\\_FullGuide\\_lowres.pdf](http://www.unicef.org/protection/files/IRC_CCSGuide_FullGuide_lowres.pdf)

Dykes F, Postings T, Kopp B, Crouch A (2017) *Counselling Skills and Studies*, Deuxième édition

*Le Conseil non professionnel – Manuel du Formateur* (par le Centre de référence pour le soutien psychosocial de la FISC et du CR, WAR Trauma et Danish Cancer Society) <https://pscentre.org/?resource=le-conseil-non-professionnel-manuel-du-formateur-lay-counselling-trainers-manual-french>

*Tearfund Psychosocial Support Post-Disaster – a resource kit for NZ churches*

Une ressource de Tearfund Nouvelle-Zélande. Pour recevoir un pdf, veuillez nous écrire à [solange.mukamana@tearfund.org](mailto:solange.mukamana@tearfund.org)

Thera L (2017) *Women healing from trauma: facilitators' guide*

<https://pathssk.org/wp-content/uploads/2017/02/TIC-Women-healing-from-Trauma-Lynn-Thera.pdf>

### Enquêtes réalisées auprès de survivantes

Vous pouvez consulter les rapports suivants sur <https://learn.tearfund.org/survivormapping>

**Attention : Sachez que certains des témoignages dans ces rapports décrivent des actes de violence sexuelle en détail, et sont donc susceptibles de heurter la sensibilité de certains lecteurs.**

*Are we listening to survivors?* (2017) Ce rapport résume les principaux thèmes issus de nos recherches qualitatives auprès de survivantes de violences sexuelles, menées entre 2013 et 2016 en Afrique du Sud, au Burundi, en République démocratique du Congo, en République centrafricaine, au Myanmar et en Colombie.

*Breaking the silence: a needs assessment of survivors of sexual violence in KwaZulu-Natal, South Africa* (2013)

*Waiting to speak: a needs assessment of survivors of sexual violence in the Western Cape, South Africa* (2014)

*Breaking the silence: a needs assessment of survivors of sexual violence in Burundi* (2014)

*Si j'en parle, ça changera quelque chose ? À l'écoute des survivantes de violences sexuelles dans l'est de la RDC (République démocratique du Congo)* (2014)

*Faire entendre nos voix : à l'écoute des survivantes de violences sexuelles en République centrafricaine* (2015)

*Our daughters' voices: working in faith communities to heal the wounds of sexual violence in Myanmar* (2016)

*Lifting our voices, building hope: listening to survivors of sexual violence in Colombia* (2016)



Ce que je vis maintenant  
dans mon corps, je le vis  
dans la foi au Fils de Dieu qui  
m'a aimé et qui s'est donné  
lui-même pour moi.

---

GALATES 2:20b



*Suivre Jésus là où les besoins sont les plus grands*

<https://learn.tearfund.org/sexualviolence>

100 Church Road, Teddington TW11 8QE, Royaume-Uni

Tél : UK +44 (0)20 3906 3906 E-mail : [publications@tearfund.org](mailto:publications@tearfund.org)

---

Bureau enregistré comme ci-dessus. Enregistré en Angleterre sous le numéro 994339. Une compagnie limitée par garantie.  
Œuvre no. 265464 (Angleterre et pays de Galles) Œuvre no. SC037624 (Écosse)

00216F-(0820)