

UN CHEMIN PARTAGÉ

Manuel de formation des championnes de genre



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 de groupes de soutien par les pairs) les moyens de réaliser leur rêve de soutenir des survivantes. Il peut être utilisé pour renforcer la capacité des championnes à diriger des réseaux de survivantes et le mouvement mondial de lutte contre les 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

Contact : 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

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

TABLE DES MATIÈRES

Contexte de l'approche Le chemin de la guérison	1
Comment utiliser ce manuel	2
SECTION 1 : JETER DES BASES SOLIDES	5
1.1 Synthèse des étapes du processus du Chemin de la guérison	7
SECTION 2 : APPORTER LA GUÉRISON AVEC LE CŒUR	8
2.1 Respect	8
2.2 Individualisation	10
2.3 Autodétermination	14
2.4 Confidentialité et confiance	15
SECTION 3 : APPORTER LA GUÉRISON AVEC LA TÊTE	19
3.1 Écoute active	20
3.2 Langage	23
3.3 Conscience de soi	27
3.4 Empathie	29
3.5 La guérison est un processus	33
3.6 Questions d'ouverture	33
3.7 Questions de clôture	36
SECTION 4 : APPORTER LA GUÉRISON AVEC LES MAINS	38
4.1 Susciter le changement dans la vie des participantes et au sein du groupe	38
4.2 Orientation et mise en réseau	39
4.3 Soutien extérieur pour les championnes	43
4.4 Prendre en charge les enfants qui accompagnent une participante	45
4.5 Production de rapports	45
4.6 Aller de l'avant	46
4.7 Porteuses d'espoir pour les autres	47
ANNEXE 1 : Modèle de rapport	50
ANNEXE 2 : Retraites	51
Lectures complémentaires	53

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 53).

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 est divisé en quatre parties :

- **La section 1** jette les bases du Chemin de la guérison que faciliteront les championnes. Elle présente le processus à suivre pour mobiliser des groupes de soutien par les pairs pour les survivantes et organiser des réunions.
- **La section 2** aborde les principes fondamentaux du travail du Chemin de la guérison, et les qualités et valeurs dont doit faire preuve une championne pour animer efficacement un groupe.
- **La section 3** présente les compétences, les connaissances de base et la compréhension nécessaires pour accompagner les survivantes sur leur chemin de la guérison.
- **La section 4** traite des compétences administratives requises, de la prise en compte des enfants des survivantes lors de la facilitation de ce travail, et du développement du mouvement dans le but d'atteindre d'autres femmes ayant subi des VSBG.

Ce manuel permet aux formatrices d'apprendre aux championnes à créer et organiser des groupes de soutien par les pairs pour les survivantes, faciliter le chemin de la guérison des survivantes de VSBG, produire des rapports, et assurer un suivi des changements constatés aux fins du financement du projet.

Le chemin de la guérison étant un processus non linéaire, il en va de même pour la formation à la facilitation. Chaque section du manuel peut être décomposée et utilisée par étapes, en mettant en place des ateliers pour traiter un ou plusieurs chapitres à la fois.

Chaque groupe de championnes travaillera à un rythme différent. En tant que formatrice, vous devrez donc évaluer le rythme de travail à adopter, en fonction du temps dont vous disposez pour parcourir le matériel. La rapidité avec laquelle vous progresserez dépendra de la capacité des championnes avec qui vous travaillez. Les championnes sont sélectionnées sur des critères de disposition de cœur et de désir de servir la communauté. Elles n'auront pas forcément d'expérience en matière de soutien psychologique. Cela doit être évalué séparément pour chaque groupe. Il vous appartient, en concertation avec votre groupe, de décider du rythme que vous souhaitez adopter. Dans de nombreux pays, les championnes ont suivi la formation, puis elles sont retournées travailler auprès de leur communauté, et sont ensuite revenues nous faire part de leur expérience et poursuivre leur formation. Cette approche semble bien fonctionner pour soutenir les championnes à mesure qu'elles sont formées, et leur offrir un accompagnement et du soutien.

N'oubliez pas que les championnes sont elles-mêmes des survivantes de VSBG, et que leur capacité à s'engager pleinement dans le processus de formation peut être compromise par leur contexte ou leur situation personnelle. Il est important de savoir à quel moment et à qui demander conseil si nécessaire, et d'accepter de reconnaître vos limites en tant que formatrice dans le soutien que vous êtes en mesure de leur apporter.

Ce manuel a pour but de fournir aux championnes les moyens de réaliser leur rêve de soutenir les survivantes. Nous vous demandons de ne pas l'utiliser avec un public cible autre que des survivantes de VSBG.

Les enfants sont susceptibles de subir des violences sexuelles à tout âge, quel que soit leur contexte, leur culture ou leur milieu social. Ce manuel ne prépare pas les championnes à travailler avec des enfants ayant

survécu à des violences sexuelles, mais il donne quelques conseils pour prendre en charge les enfants qui accompagnent les participantes aux ateliers, aux formations ou aux groupes de soutien par les pairs.

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

Critères de base pour les championnes

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

Les coordinatrices du projet/formatrices doivent :

- accompagner et former les championnes jusqu'à ce qu'elles soient autonomes
- transférer les connaissances aux championnes
- donner des directives au groupe de championnes une fois par mois
- communiquer leur rapport final au groupe de championnes à la fin de l'exercice financier, qui le partageront à leur tour avec les membres de leur groupe de soutien par les pairs
- assister aux réunions dans les structures locales, en particulier lorsque la championne requiert leur présence.

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.

SECTION 1 : 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.

Cette section présente les bases de la création et de l'organisation d'un groupe de soutien par les pairs. Les championnes sont le plus souvent invitées à mobiliser des groupes de survivantes en se basant sur ce qu'elles savent de leur communauté. Il est important de leur fournir quelques directives sur ce processus et sur la manière de mobiliser et d'organiser efficacement leur groupe.

Expliquez aux championnes :

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).

1.1 Synthèse des étapes du processus du Chemin de la guérison

Ce parcours de guérison est axé sur les survivantes de VSBG. Celles-ci doivent être libres d'adapter le contenu à leur vécu personnel.

L'efficacité du processus dépendra de la facilitatrice. Celle-ci doit avoir elle-même suivi un processus de guérison et être capable d'incarner l'empathie, la conscience de soi et la compassion.

Son rôle consiste à permettre aux survivantes de parvenir à leur propre guérison.

Étape 1 : Préparer le terrain en créant un environnement propice à la guérison

- Préserver l'anonymat des participantes, et comprendre le processus de partage d'informations personnelles.
- Gagner la confiance des survivantes et créer un espace protégé en tenant compte des besoins du groupe, et en prêtant attention à la dynamique du groupe.
- S'efforcer d'atteindre les objectifs fixés par chaque survivante, et par l'ensemble du groupe.

Étape 2 : Gérer les émotions et trouver la voix cachée (se trouver et s'exprimer)

- Aider les survivantes à renouer avec leurs émotions. De nombreuses survivantes se coupent de leurs émotions pour survivre.
- Aider les survivantes à s'approprier leur histoire et à comprendre quelles ressources sont à leur disposition pour parvenir à la guérison.
- Aider les survivantes à affronter le pardon, la colère, les regrets, les relations difficiles et leurs circonstances familiales.
- En racontant leur histoire, les survivantes tissent des liens entre elles et se sentent ainsi moins isolées ; elles éprouvent de la solidarité et de l'affection pour celles qui ont vécu des situations similaires.

Étape 3 : Autonomiser les survivantes (pour qu'elles acquièrent une plus grande conscience de soi et des autres)

- Aider les survivantes à s'approprier leur histoire.
- Aider les survivantes à acquérir les compétences nécessaires pour s'émanciper, comprendre leurs besoins et identifier les sources de soutien.
- Aider les survivantes à oser regarder vers l'avenir, et à réfléchir à la façon dont elles peuvent soutenir les autres : autrement dit, ne plus penser en victime, mais en survivante.

SECTION 2 : APPORTER LA GUÉRISON AVEC LE CŒUR

Objectifs d'apprentissage

À la fin de cette section, les championnes :

- comprendront les principes fondamentaux d'un chemin de la guérison :
 - respect
 - individualisation
 - autodétermination
 - confidentialité et confiance
- pourront créer un espace protégé et collaborer avec toutes les personnes activement impliquées dans le processus.

Cette section présente les bases d'un travail de groupe efficace avec les survivantes de VSBG. Expliquez aux championnes que vous allez premièrement aborder les principes fondamentaux du chemin de la guérison, puis explorer de quelle façon créer un espace protégé pour les survivantes et travailler en groupe.

Le chemin de la guérison repose sur quatre principes fondamentaux : le respect, l'individualisation, l'autodétermination et la confidentialité/confiance. Il peut être utile de noter ces quatre principes sur de grandes feuilles de papier et de les afficher dans la pièce. Au moment d'aborder chacun de ces principes, demandez aux championnes ce que signifient chaque terme pour elles.

2.1 Respect

Demandez aux championnes : Comment pouvons-nous faire preuve de respect envers autrui ? Que signifie respecter quelqu'un ?

Réponses possibles :

- Reconnaître que chaque personne a de l'importance et de la valeur.
- Chaque personne mérite d'être considérée.
- Les personnes peuvent choisir elles-mêmes ce qu'elles veulent faire pour parvenir à la guérison (chacune est experte de sa situation ; la championne n'est pas censée être l'experte).
- Si elles évoluent dans un environnement adéquat, les personnes peuvent s'épanouir et changer.
- Tout le monde veut être aimé et valorisé.

Respect

Prêter attention aux émotions, aux souhaits et aux droits des autres

Comment pouvons-nous faire preuve de respect envers autrui ?

- En ne portant **pas de jugement** et en acceptant les différences des uns et des autres :
 - essayer de voir le monde comme les autres le voient.
- En offrant la possibilité aux gens de se confronter à leur souffrance, à leur propre rythme.

2.2 Individualisation

Demandez aux championnes si elles connaissent ce terme, et ce qu'il signifie selon elles.

L'individualisation, c'est considérer chaque personne comme unique. Comment pratiquer le principe de l'individualisation ?

- Regarder le monde à travers les yeux de la personne avec qui l'on travaille.
- Essayer de ne pas généraliser. Toutes les survivantes de VSBG ne réagissent pas de la même façon, ou ne ressentent pas la même chose.
- Considérer l'histoire de chaque personne comme étant unique.
- Écouter la façon dont les personnes parlent ; entendre leurs mots.

Individualisation

Considérer chaque personne comme unique

ACTIVITÉ : Mes yeux voient mieux que les vôtres

Objectif d'apprentissage

- Comprendre en quoi notre vision des choses façonne notre réalité, et le fait que chaque personne perçoit le monde différemment

Matériel requis

- Lunettes de soleil, un morceau de tissu fin, ou les illustrations du manuel

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, vous pouvez utiliser un morceau de tissu fin à travers lequel la personne peut légèrement voir. Si vous n'avez pas de tissu, utilisez les images ci-après.

Étape 2

- Demandez à la personne de décrire ce qu'elle voit. Quelle différence constate-t-elle quand elle regarde à travers les lunettes/le tissu ?

Alternative :

- À l'aide des images ci-dessous, demandez aux championnes de décrire ce qu'elles voient. Notez les différences entre les réponses.

Expliquez aux championnes :

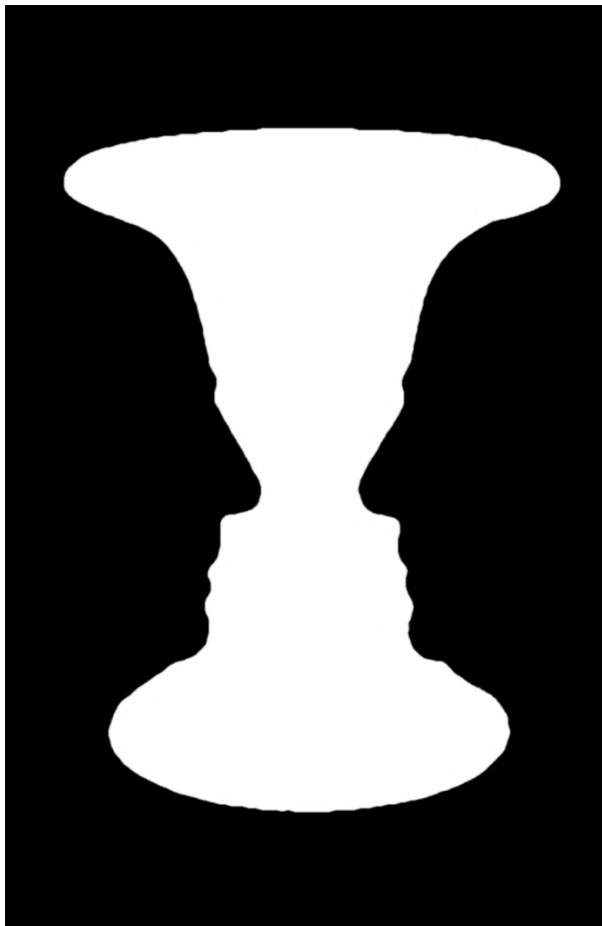
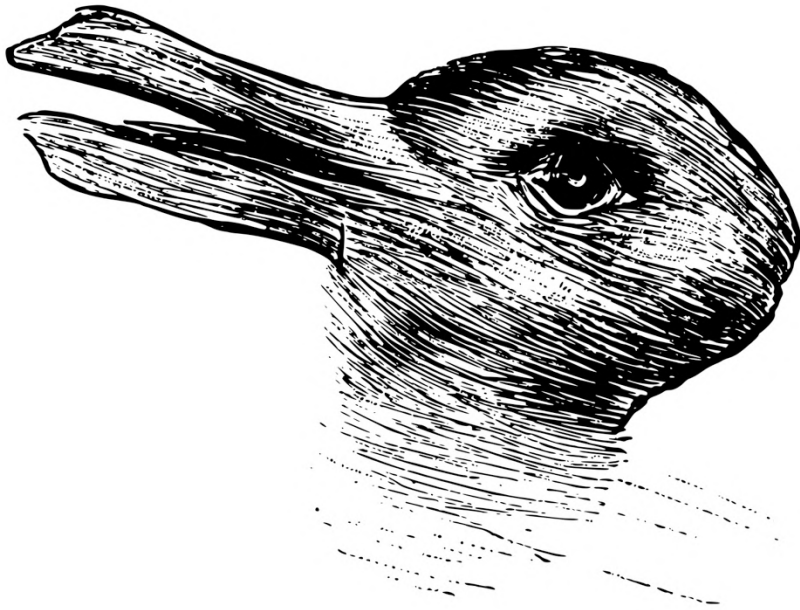
- **Nous percevons les choses en fonction de notre vécu.** Il est important de pouvoir reconnaître en quoi notre vécu oriente notre manière de voir les choses, et de comprendre que chaque participante percevra les choses de façon légèrement différente. Notre objectif doit être de ne pas juger ces différences, et de permettre à chacune d'exprimer comment elle voit les choses, à sa manière.

Remarque pour les championnes

Rappel :

- Essayez de réellement entendre ce qui est dit, mais aussi ce qui n'est pas dit. Essayez de voir les choses comme elles les voient.
- 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 leur problème.

Illustrations pour l'activité alternative



ACTIVITÉ : Filtres

Objectifs d'apprentissage

- Comprendre comment nous filtrons les informations à travers nos « lunettes »
- Comprendre ce que sont les préjugés

Matériel requis

- Aucun

Expliquez au groupe de championnes que parfois, **notre vécu et nos opinions personnelles peuvent créer un filtre à travers lequel nous percevons les autres**. Réfléchissez en groupe à la façon dont nous écoutons et comprenons les autres, en nous basant sur notre expérience personnelle.

Demandez aux championnes : Quels sont certains des filtres que nous appliquons lorsque nous écoutons les gens ? Demandez aux championnes de lister les différentes façons dont nous appliquons des filtres lorsque nous écoutons quelqu'un.

Exemples de filtres : sexe, âge, culture, niveau d'instruction, loisirs, vécu, éducation, style de vie, croyances spirituelles, et sexualité.

Demandez aux championnes de former des petits groupes pour discuter des questions ci-après.

Questions pour la discussion

- Est-il possible de ne pas être conscient de nos préjugés lorsque nous soutenons une personne d'un autre milieu social, d'une autre culture ou d'un endroit différent ?
- Lorsque vous n'approuvez pas les croyances religieuses ou personnelles d'une personne, comment exprimez-vous votre désaccord ? Est-ce quelque chose que vous faites parfois de manière indirecte, ou plus subtile ?
- Une attitude moralisatrice n'a pas forcément besoin de mots. Par exemple, la personne peut sentir que vous êtes choquée, ou que vous désapprouvez. Comment communiquer l'acceptation et l'absence de préjugés ?
- Il arrive que nous ayons une certaine connaissance de la culture ou des antécédents d'une personne, mais en réalité, celle-ci est très limitée. En quoi cela peut-il nous amener à supposer des choses fausses ou à généraliser ?

Pour être des membres respectueux et efficaces du groupe de soutien, les championnes doivent être conscientes des filtres personnels qu'elles appliquent en écoutant les autres. Nous ne pouvons pas toujours échapper aux filtres que nous appliquons lors de notre écoute, mais il peut être utile d'en être consciente, afin d'y être attentive lors de nos interactions avec les autres.

2.3 Autodétermination

Demandez aux championnes ce que ce terme signifie pour elles.

L'autodétermination signifie que chaque personne a le droit de décider par elle-même quoi penser, ressentir ou faire, sans influence extérieure. Il n'appartient pas à la championne de dire à une participante : « Tu dois penser comme ci », « Tu dois dire ceci », ou « Tu dois ressentir cela ». Ce sont les participantes qui décident de ce qu'elles veulent dire, penser ou ressentir.

Autodétermination

Décider de ce que l'on veut penser, ressentir ou faire, sans influence extérieure

Le rôle de la championne est **d'écouter avant tout**. Les championnes ne sont pas là pour régler les problèmes, mais pour écouter.

Écoutez chaque personne :

- Quels sont ses besoins ?
- Quels sont ses rêves ?
- Que ressent-elle ?
- Quelles sont ses ressources ?
- Quelles sont ses valeurs ?
- Qu'est-ce qui lui fait peur ?
- Quelles sont ses craintes ?
- De quoi a-t-elle besoin pour sa guérison ?
- Est-elle capable de verbaliser ses besoins ?
- Que pense-t-elle ?
- Quelle est son histoire ?

2.4 Confidentialité et confiance

Demandez aux championnes quelle compréhension elles ont de ces termes, et quelle a été leur expérience en matière de confidentialité et de confiance.

Expliquez que la **confidentialité** est une base essentielle si l'on veut créer un espace protégé pour les participantes. La confidentialité leur permettra de s'exprimer en toute sécurité au sein du groupe, sans craindre que leurs propos soient divulgués à l'extérieur.

Demandez aux championnes : Pour vous, que signifie faire confiance à quelqu'un ?

Faire confiance, c'est avoir l'intime conviction que vous pouvez compter sur quelqu'un, et que cette personne fera ce qu'elle dit. La confiance se noue tel un lien entre les membres du groupe, et se développe au fil du temps. Il s'agit d'un fondement essentiel si l'on veut créer un espace protégé pour les participantes. La confiance permet aux survivantes d'être sûres que ce qu'elles disent restera dans le groupe et que chacune respectera rigoureusement ce principe. Sans confidentialité et sans confiance au sein du groupe, les participantes ne se sentiront pas suffisamment en sécurité pour s'exprimer.

La confidentialité et la confiance sont des éléments clés du travail de groupe. Elles sont interdépendantes et vont de pair, mais ont des significations différentes.

Au départ, les participantes auront peut-être des questions du genre :

- Est-ce que je prends un risque en me confiant à ce groupe ?
- Va-t-on répandre des rumeurs à mon sujet ?
- Comment puis-je faire confiance à ces personnes alors que tant d'autres ont trahi ma confiance ?

Chaque participante doit comprendre que ce qui est dit au sein du groupe bénéficie de la protection du groupe. Il peut être utile de se réunir au début avec les participantes pour **convenir d'un contrat ou d'un accord de groupe**, afin de s'assurer que tout le monde s'engage à préserver la confidentialité des échanges. Certains groupes aiment utiliser la formule suivante : « Nous ne répétons pas ce qui se dit au sein de ce groupe ».

Si cette règle est respectée, les participantes pourront s'ouvrir et confier des problèmes très personnels et **confidentiels**, car elles font **confiance** aux personnes avec qui elles se trouvent.

Confidentialité

La confidentialité consiste à respecter la vie privée d'autrui ; cela implique de ne pas partager d'informations personnelles avec des personnes extérieures au groupe.

La confidentialité contribue à instaurer la confiance.

Confiance

La confiance désigne l'intime conviction de pouvoir compter sur une personne pour qu'elle fasse ce qu'elle dit, et qu'elle dise la vérité.

Rappel pour les championnes

Pour mener à bien le travail qui se fait au sein du groupe, celui-ci doit être fondé sur la confidentialité et la confiance. Le respect de la confidentialité implique que ce qui est partagé au sein du groupe reste au sein du groupe, et n'est pas partagé ou évoqué en dehors du groupe. Chaque participante doit s'y engager. Le non-respect de la confidentialité met les participantes du groupe de soutien par les pairs en danger. Elles doivent savoir qu'elles sont en sécurité, et que ce qu'elles disent ne sortira pas du groupe. Ce dernier sera alors un lieu sûr pour chaque personne présente. La confiance dit : « Je sais que vous ne me ferez pas de mal, et que je suis en sécurité ici ».

Attention

Les seuls motifs justifiant de déroger au respect de la confidentialité sont si un délit est en train d'être commis, ou si la personne présente un risque pour elle-même ou pour autrui. Dans ces cas, certains protocoles doivent être suivis. Nous abordons cela plus en détail dans la section 3 du Manuel 2, *Passer de l'ombre à la lumière*. Le non-respect de la confidentialité constitue une infraction, est contraire à l'éthique, et pourra entraîner des sanctions.

ACTIVITÉ : Instaurer la confiance

Objectif d'apprentissage

- Comprendre en quoi notre vision des choses oriente notre réalité, et que chaque personne perçoit le monde différemment

Matériel requis

- Grosses pierres (suffisamment grandes pour pouvoir se tenir dessus)

Demandez aux championnes de s'asseoir en cercle. Au milieu du cercle, placez plusieurs grosses pierres. Ces pierres doivent être suffisamment larges pour pouvoir y tenir debout. Si vous n'en avez pas, vous pouvez utiliser des feuilles de papier où seront représentées des pierres.

Scénario / Illustration

Imaginez que vous vous trouvez près d'une rivière où il y a beaucoup de courant. Vous voulez la traverser pour passer sur l'autre rive. Vous avez peur, car la rivière est profonde et impossible à traverser à pied. Et le courant est tellement fort que vous ne pouvez pas traverser en nageant. Vous longez la rivière en essayant de trouver un endroit où vous pourrez traverser en toute sécurité. À un moment donné, vous voyez de grosses pierres dans la rivière : des pierres de guet. Vous tentez de voir si vous pouvez traverser sans danger, en passant d'une grosse pierre à une autre. C'est chose possible, et vous réussissez finalement en un rien de temps à traverser la rivière sans encombre.

Demandez aux championnes de former des petits groupes pour répondre aux questions ci-après, ou d'en discuter toutes ensemble.

Questions pour la discussion

- Avez-vous déjà traversé un passage difficile dans votre vie ?
- Quand était-ce, et quels événements avez-vous traversés ?
- Qu'est-ce qui vous a aidées à traverser cette période difficile ?
- Certaines personnes vous ont-elles aidées à traverser cette période ? Si oui, qui, et comment ?

Que pouvons-nous apprendre de cette illustration ?

- Les **grosses pierres** de l'histoire représentent la **confiance** ; une confiance individuelle, mais aussi collective, au sein du groupe.
- Le travail en groupe représente le processus de traversée de la rivière.

- Les **grosses pierres** dans la rivière représentent l'idée que la **confiance**, lorsque vous travaillez en groupe, vous aide à passer d'une rive à l'autre.

Sans la confiance accordée et scrupuleusement respectée par chaque personne du groupe, traverser la rivière devient difficile, voire, pour certaines personnes, impossible.

Pourquoi travaillons-nous en groupe ?

- Devenir membre d'un groupe de soutien offre la possibilité de guérir et de rompre l'isolement dans un espace protégé où l'on peut faire entendre sa voix.
- Les participantes peuvent apporter et recevoir un soutien pratique et émotionnel.
- Ensemble, les participantes peuvent mener des actions de lutte contre les VSBC, et ainsi agir dans un but commun.

SECTION 3 : APPORTER LA GUÉRISON AVEC LA TÊTE

Objectifs d'apprentissage

À la fin de cette section, les championnes :

- auront développé des compétences de base en animation (écoute active, communication efficace, expression des émotions, conscience de soi et empathie)
- comprendront les pratiques permettant d'ouvrir une session avec les participantes et d'en faire le bilan, et comment les utiliser au sein du groupe
- comprendront la guérison en tant que processus, plutôt que but en soi, et l'importance des relations dans le travail de guérison.

Revenez avec les championnes sur ce qui a été appris à la section 2. Nous avons découvert les **principes fondamentaux** du travail en groupe. Demandez aux participantes si l'une d'entre elles peut nommer les quatre principes. Rappelez-leur que ces principes sont : le respect, l'individualisation, l'autodétermination et la confidentialité/confiance. Tout le travail que nous faisons avec les survivantes repose sur ces quatre principes, et la façon dont nous les appliquons crée des opportunités de guérison au sein des groupes que nous facilitons.

Dans la section qui suit, nous en apprendrons davantage sur le chemin de la guérison, et sur certaines des **compétences** que nous pouvons mettre en œuvre pour faciliter cette guérison au sein de nos groupes. Nous allons également mieux connaître et comprendre les blessures et les souffrances subies par les survivantes de VSBG.

Cette partie du chemin commence par la communication. Un des aspects de la communication consiste à être capable d'écouter la personne qui s'exprime et de créer un lien avec elle ; un autre aspect consiste à pouvoir s'exprimer et être compris.

Expliquez que nous allons d'abord nous concentrer sur les compétences requises pour une championne qui anime des groupes de survivantes. La première de ces compétences essentielles est l'écoute active.

3.1 Écoute active

Objectifs d'apprentissage

À la fin de cette section, les championnes :

- comprendront la différence entre écoute passive et écoute active
- auront acquis des capacités d'écoute active efficaces.

Lorsque l'on aborde la question des compétences d'écoute, nombreuses sont les personnes qui pensent savoir écouter, ou que l'écoute est une aptitude naturelle et spontanée. **Mais l'écoute active est différente.** Elle implique d'accorder toute son attention à la personne qui s'exprime. Cela signifie non seulement écouter ce qui est dit, mais également écouter ce qui n'est pas dit.

L'objectif de l'écoute est de permettre aux survivantes d'exprimer ce qu'elles pensent et ressentent, dans un environnement bienveillant. Cet environnement solidaire est créé par la championne, grâce à la mise en œuvre des principes fondamentaux que nous avons vus dans la section précédente (respect, individualisation, autodétermination et confidentialité/confiance).

Demandez aux championnes de nommer les différents modes de communication. Comment transmettons-nous des messages à nos interlocuteurs/trices ?

La communication se décline en trois modes : le langage (les mots que nous utilisons), l'intonation (le ton et le volume de la voix) et le langage corporel (nos expressions faciales et nos gestes).

Donnez aux championnes quelques exemples de ces types de communication :

1. **Langage** : il s'agit des mots spécifiques que nous utilisons, ce que nous disons.
2. **Intonation** : cela peut inclure le volume sonore de la voix, et le ton de la voix ; la personne parle-t-elle avec gentillesse, avec colère, doucement, fort ?
3. **Langage corporel** : il s'agit de nos expressions faciales ; la personne sourit-elle, fronce-t-elle les sourcils ? Cela inclut aussi ce que fait notre corps. Parlons-nous les bras croisés, ou en nous détournant de notre interlocuteur/trice ?

Nous envoyons également des messages à travers notre comportement. Quelques exemples :

1. Notre attention : accordons-nous toute notre attention à la personne avec qui nous parlons ? Sommes-nous distraites ou préoccupées pendant qu'elle nous parle ? Si notre attention n'est pas centrée sur elle, elle risque de penser qu'elle n'est pas importante.
2. Notre disponibilité : comment réagissons-nous lorsque quelqu'un demande à nous parler ? Sommes-nous toujours occupées, ou essayons-nous de nous rendre disponibles lorsque quelqu'un a besoin de nous ?

3. Le toucher : la personne avec laquelle nous parlons est-elle réticente au contact physique, ou y est-elle réceptive et semble-t-elle vouloir qu'on lui tienne la main lorsqu'elle parle de quelque chose de douloureux ou de difficile ?

Le fait d'écouter activement une personne :

- montre que vous vous préoccupez d'elle
- vous permet de créer des passerelles entre son monde et le vôtre
- crée un espace où elle se sent valorisée et a de l'importance.

Comment pratiquer une écoute active ?

Demandez d'abord aux championnes d'énumérer de quelles façons elles pensent pouvoir pratiquer une écoute active. Notez si possible leurs réponses sur un tableau de conférence ou un tableau blanc/noir.

Voici quelques exemples :

- Maintenir un contact visuel avec la personne, si cela est culturellement approprié.
- Rester ouverte et attentive, et laisser la personne parler à son rythme.
- Avoir des hochements de tête affirmatifs, et utiliser des sons tels que « mmh », ou des mots comme « oui », « continuez », mais pas au point de gêner votre interlocutrice.
- Éviter de se laisser distraire ; rester attentive.
- Revenir sur ce que vous entendez, en paraphrasant ou en résumant les propos de la personne pour lui montrer que vous êtes attentive, et vous assurer de bien avoir entendu et compris.
- Adopter le même langage corporel, le même ton de voix, le même volume sonore, et la même force de mots en répétant ce qui a été dit.
- Poser si nécessaire des questions pour clarifier les propos.
- Vous concentrer sur ce qui est en train de vous être dit, au lieu de faire des suppositions, ou de vous préparer à ce que vous allez dire ensuite.
- **Laisser de la place au silence, et ne pas remplir tous les blancs avec une question.**

ACTIVITÉ : Écoute active

Objectif d'apprentissage

À la fin de cette section, les championnes :

- Acquérir des capacités d'écoute active

Matériel requis

- Aucun

- Demandez aux championnes de former des binômes, et de décider qui pratiquera l'écoute active et qui parlera.
- Demandez à celles qui vont parler de penser à une anecdote de leur vie quotidienne qu'elles se sentent à l'aise de partager (sans lien avec une situation de crise ou une urgence).
- Demandez à celles qui écoutent de consacrer toute leur attention à ce qui leur est dit, en utilisant la clarification, la mise en miroir et le silence, et en laissant leur partenaire aborder le thème à sa manière au lieu de la questionner.
- Au bout de cinq minutes, demandez-leur d'inverser les rôles. Répétez l'activité.

Demandez aux championnes de se rassembler, et posez-leur les questions ci-après pour faciliter la discussion sur leur expérience d'écoute active.

Questions pour la discussion

- Comment montrez-vous à quelqu'un que vous l'écoutez ? En quoi cet exercice était-il différent d'une conversation habituelle ?
- Qu'avez-vous ressenti pendant les silences ?
- Étiez-vous plus à l'aise pour parler ou pour écouter ?
- Quel pourcentage de votre attention avez-vous pu accorder à votre partenaire ?
- Comment réagissez-vous lorsqu'une personne est submergée par ses émotions ?
- Est-ce à vous de trouver des solutions aux problèmes de tout le monde ?

3.2 Langage

À la fin de cette section, les championnes :

- auront l'assurance nécessaire pour exprimer verbalement leurs émotions
- seront capables d'exprimer ce qu'elles pensent
- auront appris à identifier ce qu'elles ressentent physiquement.

Matériel requis

- Aucun

Expliquez aux championnes : En tant que championnes, il vous incombe de **créer un espace protégé pour que les femmes puissent s'exprimer**. Vous avez un rôle de facilitatrice, et non d'enseignante ou de prédicatrice.

Vous pouvez créer un espace protégé par les moyens suivants :

- en écoutant, en encourageant, en permettant aux personnes de s'exprimer et d'être véritablement elles-mêmes
- en veillant à ce que l'histoire de chacune puisse être entendue
- en instaurant la confiance et en la cultivant
- en respectant la confidentialité
- en vous souvenant que lorsqu'une survivante partage un témoignage traumatisant, ce temps de parole est le sien
- en appréciant les silences
- en autorisant l'expression des émotions
- en évitant de débattre avec une participante (cela rompt la communication ; même si vous n'êtes pas d'accord avec ce que dit la personne, vous n'avez pas à lui dire qu'elle a tort)
- en maniant les questions avec sensibilité. Le plus souvent, les femmes ne savent pas ce qu'elles ressentent, alors leur demander « Comment vous sentez-vous ? » n'est pas forcément la bonne approche. Il faut du temps aux personnes qui ont refoulé leurs émotions pour parvenir à les décrire.

ACTIVITÉ : L'expression des émotions

Objectifs d'apprentissage

- Mieux comprendre les émotions d'autrui
- Apprendre à verbaliser ses émotions

Matériel requis

- Tableau de conférence

Vous pouvez animer cette activité avec les championnes de différentes manières :

1. Demandez au groupe de championnes d'évaluer leur ressenti sur une échelle de 1 à 5 (1 étant le plus faible et 5 le plus fort). Chaque personne peut exprimer ce qu'elle ressent ce jour-là, et, si elle le souhaite, expliquer pour quelle raison. Vous pouvez faire cette activité régulièrement tout au long de la formation, pour faire un point sur les émotions des participantes, et leur permettre par la même occasion de s'entraîner à les exprimer.
2. Vous pouvez noter des mots qui décrivent les émotions sur un tableau ou à même le sol, ou dessiner des visages avec différentes expressions (heureux, triste, en colère, etc.). Demandez aux championnes de choisir un mot qui décrit ce qu'elles ressentent ce jour-là.

heureuse joyeuse contente satisfaite ravie	triste au bord des larmes seule isolée déprimée
en colère frustrée énervée irritée fâchée	effrayée terrifiée inquiète anxieuse apeurée

Ajoutez les mots proposés par le groupe à la liste, ou, mieux encore, demandez-leur de noter des mots sous les titres des quatre émotions principales : **heureuse, triste, en colère, effrayée.**

Remarque pour les championnes

Ces activités vous permettront de mieux savoir comment se sentent les membres du groupe, et donneront aux participantes des outils pour décrire leur ressenti (*cette attitude bienveillante fait partie des compétences d'écoute active*).

Le fait d'utiliser ces activités pour faire le point sur les ressentis et compléter votre écoute active peut vous donner une idée de ce qui se cache derrière les émotions : ce qui n'est pas dit.

Par exemple, une personne qui se sent submergée par ses émotions peut avoir envie de dormir tout le temps. Elle peut dire à une amie : « Je ne sais pas pourquoi je suis toujours fatiguée. Ce n'est pas comme si je ne dormais pas assez. Je suis au lit à 21 heures tous les soirs. » Si vous l'écoutez, elle vous dira peut-être qu'elle se sent anxieuse, et donc, au lieu de rester éveillée, elle préfère aller se coucher et « se cacher ». L'anxiété provoque du stress dans son corps, ce qui la fatigue. Il n'est alors pas surprenant qu'elle veuille dormir tout le temps. Si on lui en donne la possibilité, elle pourra réfléchir à la raison pour laquelle elle est constamment fatiguée ; elle pourra se confronter à ses émotions et comprendre pourquoi son corps réagit de cette façon.

Rappelez au groupe de championnes les éléments clés d'une écoute et d'une communication efficaces :

- pratiquer une écoute active, en accordant toute votre attention à la personne
- créer un lien entre celle qui écoute, et celle qui parle
- écouter les mots et les émotions
- entendre « voilà ce que je dis, et voilà ce que je ressens »
- observer le langage corporel ; parfois ce que nous disons ne correspond pas à ce que nous ressentons, et notre corps nous trahit (cela s'appelle la communication corporelle, non verbale)
- accepter celle qui s'exprime sans la juger
- instaurer la confiance et respecter la confidentialité
- offrir un espace protégé où chacune peut s'exprimer et être entendue
- faire preuve d'acceptation et d'empathie
- ne pas oublier que vous êtes là pour écouter, et non pour résoudre les problèmes
- chaque personne est la meilleure experte de sa réalité ; laissez-lui de l'espace pour trouver ses propres solutions.

Dans les groupes de soutien par les pairs, souvent les autres membres du groupe deviennent comme une famille. Les participantes savent que dans la sécurité de ce groupe, elles peuvent s'exprimer et être acceptées. Les survivantes se sentent valorisées et acceptées, ce qui réduit leur sentiment d'isolement. Elles trouvent le courage de se confronter à leur souffrance et de guérir des violences sexuelles et basées sur le genre qu'elles ont subies.

Les avantages du partage en groupe sont les suivants :

- émancipation personnelle
- autonomisation collective
- création de liens
- chaque participante revisite et renouvelle son identité
- sa confiance en elle est restaurée
- ses secrets sont explorés
- l'ouverture aux autres est encouragée
- chaque participante comprend sa valeur personnelle
- elle trouve à nouveau un sens à sa vie
- ses émotions sont libérées
- de nouvelles croyances sont créées
- l'espérance est restaurée.

3.3 Conscience de soi

Expliquez aux championnes que, pour écouter et communiquer efficacement, et pour créer l'espace protégé dont les survivantes ont besoin pour s'exprimer et trouver la guérison, nous devons être capables de pratiquer la conscience de soi.

Demandez aux championnes si elles peuvent expliquer ce qu'est la conscience de soi.

La conscience de soi, c'est connaître consciemment son caractère, ses émotions, ses motivations et ses désirs. Autrement dit, la conscience de soi, c'est se connaître et se comprendre.

Conscience de soi

La conscience de soi, c'est connaître et comprendre son caractère, ses émotions, ses motivations et ses désirs.

Gagner en conscience de soi

Pour développer notre conscience de soi, nous devons nous trouver dans un environnement suffisamment protégé où d'autres nous voient tels que nous sommes réellement. Pour y parvenir, il nous faut d'abord établir une relation avec nous-mêmes. Nous devons être disposées à regarder en nous pour mieux savoir de quoi nous sommes faites.

ACTIVITÉ : Réflexion sur notre conscience de soi

Objectif d'apprentissage

- Nous familiariser avec notre caractère, nos émotions, nos motivations et nos désirs

Matériel requis

- Les affirmations imprimées

Cette activité se fera individuellement. Demandez aux championnes de s'asseoir et de réfléchir aux affirmations les concernant ci-après. Vous pouvez distribuer des affirmations imprimées pour que chacune puisse y réfléchir. Si ce n'est pas possible, vous pouvez recopier les affirmations sur un tableau de conférence ou un tableau blanc/noir.

Demandez aux championnes de réfléchir aux affirmations suivantes. Dites-leur de prendre le temps de bien réfléchir à leur réponse et à ce que cela signifie pour elles, au lieu de se contenter de répondre « oui » ou « non ». En donnant leur réponse, elles doivent se demander pourquoi elles réagissent ainsi. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse aux affirmations.

- Si quelqu'un est en colère, j'essaie de le mettre de bonne humeur.
- Je ne dis pas ou ne fais pas toujours vraiment ce que je veux, de peur de contrarier les autres.
- Je sais ce que j'aime et ce que je n'aime pas.
- Je suis critique envers moi-même.
- Je ne suis pas colérique.
- Il m'est facile de dire aux autres ce que je ressens.
- Je sais ce dont j'ai besoin pour me sentir en sécurité et en paix.
- Je m'inquiète de ce que les autres pensent de moi.
- J'écoute ce que je ressens au fond de moi et j'en tiens compte.
- Je place les besoins des autres avant les miens.
- Je me sens mal à l'aise dans des situations nouvelles.
- Je m'efforce toujours d'obtenir l'opinion des autres.
- Je suis généralement capable de comprendre et d'exprimer ce que je ressens.

Dites aux championnes : Prenez tout votre temps pour faire cette activité, en vous efforçant de bien réfléchir à chaque affirmation. Peut-être savez-vous d'autres choses sur vous-même qui ne sont pas listées ci-dessus : notez-les. Puis, mettez-vous deux par deux, et discutez ensemble de vos réflexions. Si vous avez l'impression de ne pas pouvoir le faire avec sincérité, qu'est-ce qui vous en empêche ? Notez-le. Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez changer dans votre personnalité ? Si oui, quoi ?

3.4 Empathie

Expliquez aux championnes que pratiquer la conscience de soi et savoir reconnaître nos émotions et nos besoins nous aide à faire preuve d'empathie à l'égard des autres. C'est particulièrement important lorsqu'une personne nous confie quelque chose de traumatisant, chargé sur le plan émotionnel, ou qui la rend vulnérable.

Faire preuve d'empathie, c'est avoir la capacité de comprendre (de sentir et de voir) du point de vue d'autrui. L'un des moyens les plus efficaces de soutenir une personne consiste à faire preuve d'empathie, et à ne pas porter de jugement sur ce qu'elle ressent. Établir une relation empathique avec les participantes contribue à renforcer la confiance au sein du groupe.

Empathie

Capacité à communiquer que l'on comprend le vécu d'une autre personne, tel qu'elle-même le ressent

Il est important de prêter attention à ce que vous pensez et ressentez, sans être submergée par vos émotions. Si la championne a du mal à faire preuve de stabilité sur le plan émotionnel, elle ne doit pas hésiter à demander l'aide d'une référente ou d'une conseillère. Cela peut arriver à n'importe qui, et il est essentiel de prendre soin de soi et de son bien-être.

ACTIVITÉ : Se sentir comprise

Objectif d'apprentissage

- Comprendre comment pratiquer l'empathie et l'écoute active, pour aider les survivantes à se sentir comprises

Matériel requis

- Aucun

Demandez aux championnes de se mettre en binômes, et de repenser à une période de leur vie où elles se sont senties comprises par quelqu'un, et à une occasion où elle ne se sont pas senties comprises, en s'aidant des questions suivantes :

- Que s'est-il passé ?
- Qui était impliqué ?
- Qu'est-ce qu'on vous a dit ?
- Quelle était l'attitude de la personne envers vous ?
- Qu'avez-vous ressenti ?
- En quoi cette expérience vous a-t-elle affectée ?
- De quoi auriez-vous eu besoin pour vous sentir comprise ?

Il est important de reconnaître et d'accepter que renforcer l'empathie que nous ressentons les unes à l'égard des autres est un processus. Cette compétence ne s'acquiert pas une fois pour toutes. L'empathie est une qualité qui se développe au fil du temps, à mesure que la relation entre les participantes et la championne se développe.

Le rôle d'une championne est de créer un espace où les voix peuvent être entendues, en accordant une attention particulière aux points suivants :

- Qui s'exprime ?
- À quel moment ?
- Qui répond ?
- Qui ne s'exprime pas ?
- Quel est le langage non verbal utilisé, et par qui ?
- Quel est l'atmosphère émotionnelle du groupe ?
- Quel est le climat du groupe, p. ex. hostile, ou léthargique ?
- De nouveaux sujets sont-ils introduits par les participantes ? Si oui, lesquels ?
- Y a-t-il des motivations cachées ou sous-jacentes ?
- Toutes les femmes participent-elles ?
- Les retours du groupe sont-ils positifs ou négatifs ?

Il est important de prêter une attention particulière aux participantes en tant qu'individus, et de chercher à passer du temps seule à seule avec elles, en particulier celles qui :

- montrent des signes de détresse ou de vulnérabilité lorsqu'elles s'expriment
- sont impatientes avec les autres, leur manquent de respect, ou évitent de parler d'elles-mêmes
- ne veulent pas avoir l'air vulnérables, ou ne sont pas à l'aise avec le groupe.

Une des survivantes a expliqué qu'après s'être confiée au groupe, elle s'était sentie nue et exposée. Si la facilitatrice n'y avait pas prêté attention, son traumatisme aurait pu être amplifié. Le sentiment de rester « suspendue dans le vide », sans avoir nulle part où aller, peut souvent faire encore plus de dégâts. En tant que championne, vous pouvez aider les participantes à « se rhabiller », pour ainsi dire, pour remédier à la sensation qu'elles ont d'être mises à nu. Vous pouvez prévoir un plan de suivi, ou leur donner rendez-vous pour une session individuelle après la session de groupe.

Une analogie

Imaginez que vous vous promenez dans une forêt obscure avec une autre personne. Elle regarde autour d'elle et voit des animaux effrayants, prêts à la dévorer. Elle vous dit ce qu'elle voit, car après tout, vous êtes là avec elle pour lui tenir la main. Avant d'entrer dans la forêt, vous lui aviez dit que vous la protégeriez. Au moment de saisir votre main, elle s'aperçoit que vous êtes partie et que vous l'avez laissée seule. Elle aimerait ne jamais s'être rendue avec vous dans la forêt, car vous avez fini par l'abandonner, comme tous les autres...

Le fait de devoir gérer sa souffrance seule pousse à l'isolement, d'où l'importance du travail en groupe. Veillez à prendre soin des personnes qui se sentent exposées, en fonction de leurs besoins.

Attention

L'empathie, ce n'est pas :

- dispenser des ordres aux autres comme une experte
- donner des conseils
- porter des jugements sur autrui
- poser des questions pour obtenir des informations à des fins personnelles
- forcer les gens à faire un choix qui les met mal à l'aise.

Remarque pour les championnes

Lorsque les participantes ne se sentent pas comprises, elles risquent de se sentir jugées, mal à l'aise, et même d'éprouver de la honte ou de la colère, ce qui peut les empêcher de se confier et de participer au processus de guérison.

Pour développer votre empathie, il vous faut être honnête au sujet de vos propres préjugés et idées reçues. Admettez-les, afin de pouvoir en découvrir l'origine, de trouver de nouvelles façons de les comprendre, et de les remettre en cause.

Il est important de connaître ce qui bloque votre empathie afin de pouvoir y faire face et y remédier.

Si vous êtes capable d'avoir de l'empathie et de vous montrer compréhensive envers vous-même, vous devriez pouvoir adopter cette même tolérance à l'égard des autres.

D'où la nécessité pour la facilitatrice de prendre soin d'elle, afin d'offrir une qualité de présence au groupe et d'être attentive aux besoins.

Si vous jugez quelqu'un, vous ne pourrez tout simplement pas faire preuve d'empathie à son égard ni lui apporter votre soutien !

3.5 La guérison est un processus

Demandez aux championnes leur avis sur la façon dont survient la guérison. De quoi avons-nous besoin pour guérir ? Expliquez que tout ce que nous avons vu jusqu'à présent crée un **environnement** propice à la guérison. Un espace protégé, la confiance, le respect, l'absence de jugement, l'écoute active et l'empathie sont autant de facteurs favorables à la guérison.

La guérison n'est pas une destination, mais un processus. Demandez aux championnes : que cela signifie-t-il pour vous ?

Le processus de gestion des émotions douloureuses peut être comparé à l'épluchage d'un oignon.

Lorsque vous enlevez une couche, il y en a une autre en-dessous, et selon la taille de l'oignon, les couches sont plus ou moins nombreuses. Le chemin à parcourir pour se confronter à des événements douloureux peut être long. Vous devez octroyer ce temps aux survivantes.

Le plus souvent, il nous faut comprendre pourquoi nous ressentons une souffrance si profonde, et cela prend du temps. Chaque personne guérit à son rythme. **Il n'y a pas de solution toute faite à la souffrance.**

À mesure que nous nous confrontons aux blessures du passé et que la guérison fait son chemin, il se peut que certaines choses profondément enfouies remontent à la surface. Ne forcez néanmoins pas les participantes à aller chercher des souffrances jusque-là profondément enfouies.

Nous pouvons créer les conditions propices à la guérison, mais le chemin de la guérison de chaque personne est unique, et chacune doit décider par elle-même de la forme que celui-ci prendra. Pour faciliter le cheminement vers la guérison, il faut user de patience et faire confiance au processus.

3.6 Questions d'ouverture

Objectif d'apprentissage

- Comprendre comment faire usage des pratiques d'ouverture dans le cadre de l'animation de groupe

Expliquez aux championnes que l'objectif du travail de groupe est de créer un « cercle d'intentions » : un lieu et un espace où chaque personne a la possibilité de s'exprimer et d'être entendue, où les problèmes émotionnels non résolus peuvent être explorés en toute sécurité, et où la guérison peut être trouvée.

Les questions d'ouverture peuvent être utilisées pour créer des liens avec les participantes, entamer une discussion sur un nouveau sujet, ou les faire participer d'une nouvelle manière.

Les questions d'ouverture peuvent être posées pour :

- amorcer la discussion sur un sujet
- faire réfléchir les participantes et savoir ce qu'elles pensent
- inviter au changement, découvrir ce qu'elles veulent changer

- recueillir des informations qui permettront à la championne d'en savoir plus sur un sujet particulier (du point de vue du groupe)
- mettre les participantes en contact avec leurs émotions, afin qu'elles comprennent ce qu'elles ressentent ; les aider à mettre en lien ce qu'elles pensent et ce qu'elles ressentent (exemple : « À quelle situation difficile à gérer avez-vous été confrontée, et comment avez-vous réagi ? »).

Objectifs des questions d'ouverture :

- permettre une réflexion sur soi
- favoriser la cohésion de groupe
- savoir où chaque participante en est personnellement
- donner le ton de la session
- proposer un sujet de discussion de groupe.

Au tout début, vous pouvez utiliser des questions simples, du genre :

- Comment vous appelez-vous, et pourquoi êtes-vous ici aujourd'hui ?
- Qui vous a invitée à vous joindre à nous, et pourquoi avez-vous décidé de rejoindre le groupe ?

Lorsque le groupe se réunit depuis déjà un certain temps, les questions seront différentes. Vous pourrez poser des questions telles que :

- Pouvez-vous nous raconter un moment positif que vous avez vécu depuis notre dernière rencontre ?
- Quelles difficultés avez-vous rencontrées ou surmontées depuis notre dernière rencontre ?
- Qu'avez-vous fait dans le passé dans ce genre de situation, et comment le gérez-vous aujourd'hui ?

Exemples de questions d'ouverture supplémentaires

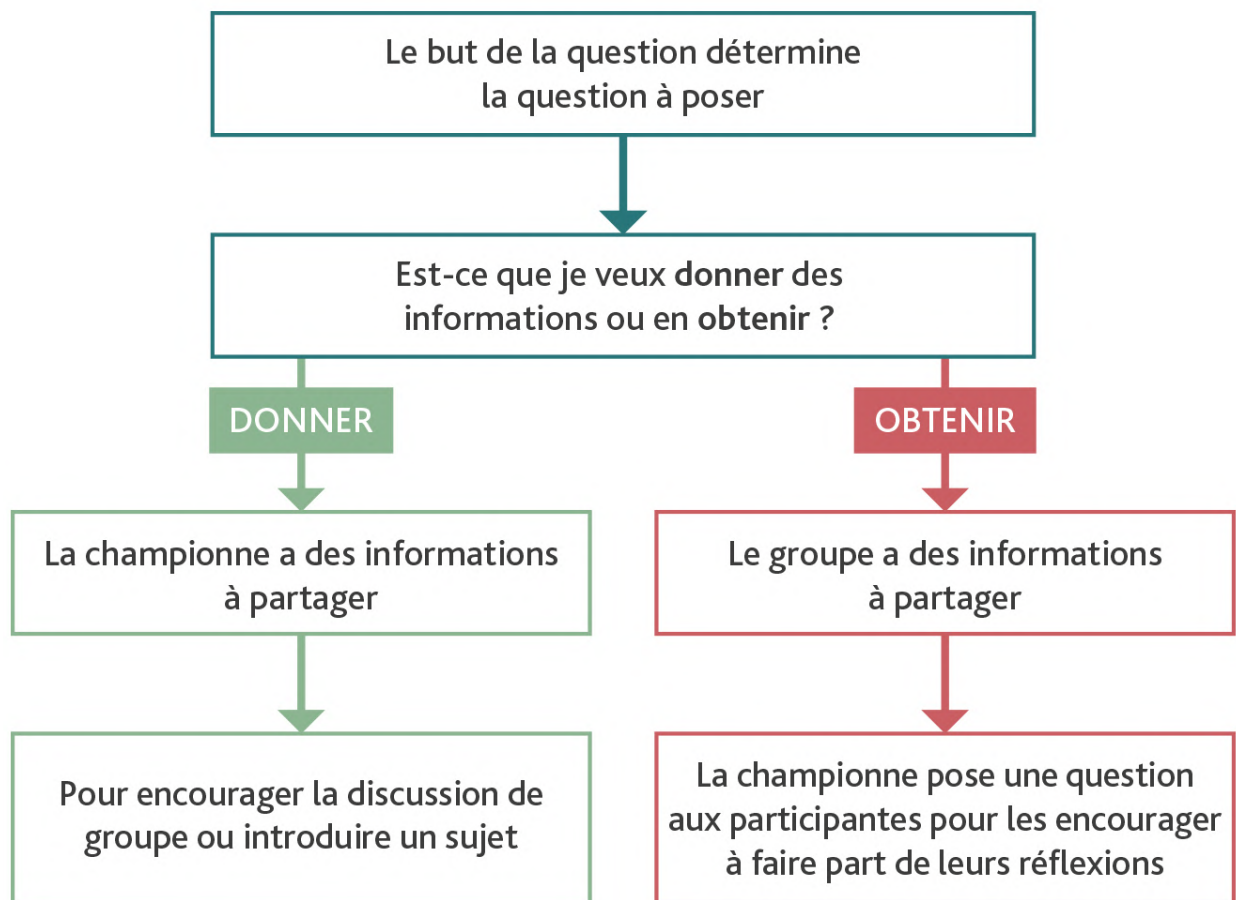
- Avez-vous fait quelque chose dont vous êtes fière, et dont vous souhaitez parler au groupe ?
- Comment s'est passée la dernière réunion de groupe pour vous ?
- Depuis que vous faites partie de ce groupe, qu'avez-vous appris qui vous a le plus marquée ?
- Y a-t-il quelque chose qui vous empêche de franchir la prochaine étape de votre processus de guérison ? Si oui, quoi ?
- Y a-t-il une personne en particulier dont vous aimeriez le soutien au cours de ce cheminement ? Et si oui, qui, et pourquoi ?
- Qui s'est tenu à vos côtés dans le passé, pour vous soutenir dans les périodes de changement (étapes de transition) de votre vie ?
- Y a-t-il quelque chose en particulier que vous aimeriez apprendre aujourd'hui ?
- Qu'est-ce qui vous apporte de la joie dans votre vie ?
- Qu'est-ce qui vous inspire, ou vous donne de l'espoir ?
- Que vous a apporté ce cheminement en groupe ?
- Qu'avez-vous appris du groupe ?

Points à retenir

- Veillez à ce que les questions soient réalistes.
- Une question positive suscitera une discussion positive ; une question négative peut susciter une discussion de groupe négative.
- Personne n'est obligé de parler : chaque personne décide par elle-même si elle souhaite s'exprimer.
- Incarnez le changement que vous voulez voir : souvenez-vous qu'en tant qu'animatrice/formatrice, vous donnez le ton.

Utilisez des questions d'ouverture tout au long de la formation avec les championnes, et lorsque vous le faites, signalez-le au groupe, et expliquez dans quel but vous les utilisez. Cela aidera les championnes à comprendre comment s'en servir, et à quel moment elles sont le plus utiles. Entraînez-vous maintenant à poser quelques questions d'ouverture avec le groupe, avant de passer à l'activité suivante.

Illustration de la pratique d'ouverture



3.7 Questions de clôture

Objectifs d'apprentissage

- Pouvoir clôturer une session de travail en groupe
- Comprendre où chaque participante se situe sur le plan émotionnel et mental
- Se servir de ces questions pour planifier collectivement les réunions futures avec le groupe

Lors du bilan de fin de session, on utilise des questions rassurantes pour déterminer comment se porte le groupe, mais aussi chaque personne. C'est également un bon moyen de clore une journée de groupe ensemble. La clôture d'un temps de groupe favorise la réflexion personnelle et de groupe, et permet de planifier les prochaines étapes.

Utilisez les questions de bilan tout au long de la formation, et pensez à indiquer aux championnes quand vous les utilisez, et pourquoi. Cela les aidera à comprendre de quelle façon les questions et activités de bilan peuvent être utilisées. Pour clore cette session, pratiquez maintenant certaines des activités de bilan ci-dessous.

Les exemples suivants peuvent être utilisés comme activités de bilan :

Des diamants et des pierres – ces questions peuvent être utilisées pour évaluer la journée

- Pour vous, que représente un diamant ?
- Pour vous, que représente une pierre ?
- Qu'est-ce que vous pourriez comparer à un diamant au cours de cette session ?
- Qu'est-ce que vous compareriez à une pierre ?

Tissage de toiles – pour partager les meilleurs moments et les choses positives que les participantes ont apprises dans la session

- Invitez les participantes à se réunir de façon à former un cercle.
- Remettez une petite balle à l'une des participantes. En se lançant la balle les unes aux autres dans le cercle, chacune son tour raconte au groupe une chose positive qu'elle a apprise de l'autre personne aujourd'hui. (Remarque : si vous n'avez pas de balle, vous pouvez en fabriquer une avec une feuille de papier froissé, ou demandez à chaque participante d'énoncer le nom de la prochaine personne qui s'exprimera lorsqu'elle-même aura fini de parler.)
- Chaque participante qui reçoit la balle doit également dire une chose positive à propos de la personne à qui elle la lance.
- Continuez jusqu'à ce que tout le monde ait eu la possibilité de s'exprimer.
- La facilitatrice peut clore la session en démontrant que toutes les participantes sont liées et que chacune a eu une influence positive sur une autre dans le groupe. Cette interconnexion renforce les relations et favorise l'harmonie de groupe.

Cercle silencieux – *lorsqu'il y a eu beaucoup d'émotions exprimées, ou s'il y a eu des tensions au sein du groupe*

- Invitez les participantes à se rassembler de façon à former un cercle, en se tenant les bras.
- Demandez-leur de réfléchir en silence à ce qui les a le plus touchées lors de cette session, et à ce qu'elles en retiendront.
- Observez quelques minutes de silence pendant qu'elles réfléchissent.

Un mot pour décrire ce que j'ai appris – *réflexion personnelle et rétroaction de groupe*

- Demandez à chaque participante de résumer la journée avec un seul mot.

Ai-je changé de façon de penser ? Qu'est-ce qui a changé ma façon de penser ? – *cette activité peut être utilisée si votre session a été particulièrement chargée en informations, ou s'il y a eu de nombreux partages en groupe ; elle doit être menée en lien avec « un mot pour décrire ce que j'ai appris » ci-avant.*

Un mot pour décrire ce que je ressens, ou J'évalue mon ressenti de 1 à 5 – *pour mieux comprendre son bien-être émotionnel*

- Demandez à chaque participante de trouver un mot qui décrit ce qu'elle ressent.
- Demandez ensuite à chacune d'évaluer ce qu'elle ressent, sur une échelle de 1 à 5 (1 étant la note la plus basse, et 5 la plus élevée).

Et maintenant ? – *cette activité est utilisée pour aider les participantes à se fixer des objectifs personnels et des objectifs de groupe, ce qui peut se faire oralement ou par écrit*

- Chaque championne présente ses objectifs ou son plan d'action.
- La formatrice/facilitatrice présente également son plan d'action aux championnes.

SECTION 4 : APPORTER LA GUÉRISON AVEC LES MAINS

Objectifs d'apprentissage

À la fin de cette section, les championnes :

- comprendront comment susciter le changement dans les vies individuelles et au sein du groupe
- se sentiront à l'aise pour identifier les ressources de soutien et orienter les survivantes
- comprendront comment prendre soin d'elles-mêmes et obtenir du soutien si nécessaire
- comprendront comment prendre en charge les enfants qui accompagnent une participante.

4.1 Susciter le changement dans la vie des participantes et au sein du groupe

Expliquez aux championnes :

- En tant que championnes, vous devez prendre soin de vos besoins en matière de développement personnel.
- Il est facile de tomber dans le piège qui consiste à vous occuper des membres de votre groupe au point d'en oublier vos responsabilités.
- Les participantes doivent être interdépendantes, et non co-dépendantes.

Favoriser l'indépendance est aussi important que d'encourager la cohésion du groupe. (Voir également la section 2.3 : Autodétermination.)

Imaginez deux boules magnétiques ; elles sont attirées l'une vers l'autre. Elles se touchent, mais sont libres de se déplacer dans la direction de leur choix (interdépendance). Imaginez maintenant deux demi-cercles, l'un légèrement plus petit que l'autre. Le plus petit s'accroche au plus grand, s'y agrippant par peur d'en être séparé, ne voulant pas être seul (co-dépendance).

- Pendant un certain temps, une participante pourra avoir besoin que vous lui teniez la main, mais à mesure qu'elle se sent plus forte, laissez-la prendre son autonomie.
- Certaines survivantes, une fois qu'elles ont surmonté leurs traumatismes, pourraient vouloir s'éloigner de tout cela, et « clore le chapitre », pour ainsi dire. C'est leur choix ; c'est un signe d'autodétermination et de libre choix.

Étude de cas *

Les jeunes femmes d'un petit village savaient que lorsqu'elles étaient au travail et que leurs enfants étaient à l'école, les femmes plus âgées étaient agressées par de jeunes hommes sans emploi. Les filles et les petites-filles rentraient le soir et découvraient leurs grands-mères tant aimées en larmes.

Une après-midi, une femme âgée du village, remplie de sagesse, a réuni les filles et leurs mères. Elle s'est assise et leur a parlé avec bienveillance. Elle leur a demandé ce qu'elles pouvaient faire pour résoudre le problème. Personne ne voulait plus voir ces femmes d'un certain âge être agressées. Elles se sont demandé pourquoi le gouvernement ne venait pas les aider, mais ont vite conclu qu'elles ne pouvaient pas compter sur lui car leur village était malheureusement souvent oublié.

Puis soudain, une des femmes s'est levée, le visage éclairé d'un sourire. Elle avait trouvé la solution parfaite.

Elle avait récemment perdu son travail en ville, mais possédait une petite maison. Elle passait à présent toutes ses journées à la maison, et était plus que disposée à donner de son temps. Elle demanda aux villageoises si elles pouvaient lui trouver des lits, car elle souhaitait mettre en place un centre d'accueil pour femmes âgées. Avec des lits supplémentaires, les grands-mères pourraient se reposer pendant la journée, et elle leur ferait à manger. Elle prendrait soin d'elles à partir du moment où les enfants partiraient à l'école, et quand ils rentreraient, ils pourraient passer prendre leur grand-mère. Elles seraient ainsi en sécurité.

Toutes les femmes se sont réjouies ; elles avaient trouvé leur propre solution. Elles n'avaient pas eu à attendre que quelqu'un d'autre leur dise ce qu'elles devaient faire. Elles avaient identifié le problème auquel elles étaient confrontées, avaient fait le point sur les ressources dont elles disposaient et, en discutant ensemble, elles ont pu changer leur avenir.

** Inspiré d'une histoire vraie*

4.2 Orientation et mise en réseau

Expliquez aux championnes :

- Il sera parfois nécessaire d'orienter une participante vers un autre membre de la communauté pour obtenir de l'aide.
- En tant que championnes, vous n'êtes pas censées tout savoir sur les processus de guérison, ou être expertes en tout.
- 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.

Quand solliciter une aide extérieure

Les championnes peuvent avoir besoin d'orienter une des participantes, si elles constatent les signes suivants :

- une détresse extrême qui dure depuis longtemps, sans amélioration
- un comportement chez la participante qui présente un risque pour elle-même (suicide), ou pour les autres (maltraitance ou activité criminelle)
- des émotions incontrôlables, telles qu'une dépression grave ou une forte anxiété
- de graves problèmes de sommeil (besoin excessif ou manque de sommeil).

Points de discussion

- Comment expliquer à la participante que vous allez devoir l'orienter vers une aide extérieure ?
- Comment lui faire comprendre que c'est pour son bien ?
- Donnez des exemples de la manière dont vous pouvez aborder ces questions en faisant preuve de tact.

Comment orienter une participante

Expliquez aux championnes :

- Dans un premier temps, et dans la mesure du possible, après avoir obtenu le consentement de la participante concernée, discutez avec le facilitateur/coordonateur qui est le principal point de contact de l'organisation/du service concerné.
- Dans certains cas, les participantes pourraient vouloir contacter elles-mêmes l'organisation/le service en question. Soutenez-les dans leur décision.
- Si elles souhaitent être soutenues dans cette démarche, ou préfèrent que vous contactiez l'organisation/le service en question, vous pouvez le faire en leur présence.

Exemple

Par exemple, une femme est battue par son mari. Elle peut vous demander de l'aide pour obtenir une assistance.

- Savez-vous comment ce genre de situation est traité d'un point de vue juridique dans votre contexte ?
- Elle pourrait avoir besoin d'une aide médicale. Savez-vous où obtenir une telle aide ?
- Elle souhaitera peut-être bénéficier de l'accompagnement d'un responsable religieux. Savez-vous qui pourrait s'en charger au sein de la communauté ? Il y a peut-être une Église où le pasteur est particulièrement compatissant et disposé à apporter un soutien psychologique.
- L'Église locale facilite-t-elle la tenue de réunions dans ses locaux pour aider les femmes ? Si tel est le cas, participez-y.
- La communauté dispose-t-elle d'un service social où vous pouvez rencontrer des travailleurs sociaux ? Si tel est le cas, présentez-vous à ces derniers.

Il est important que vous établissiez une liste des organismes de référence compétents aptes à fournir les services nécessaires.

ACTIVITÉ : Création d'un réseau d'orientation

Objectif d'apprentissage

- Mieux connaître l'aide disponible pour les survivantes

Matériel requis

- Aucun

Demandez aux championnes ce qui suit :

- Ensemble, en groupe, dressez une liste des agences et services de la communauté dont le groupe a connaissance, et du type de services offerts.
- Incluez les agences et organisations locales qui fournissent un soutien médical, juridique, psychologique et spirituel.
- S'il y a des lacunes dans les services ou agences dont votre groupe a connaissance, établissez une liste de personnes auprès de qui vous pourriez demander d'autres types de soutien. Par exemple à des officiers de police, des avocats, des organisations confessionnelles, des organisations non gouvernementales ou des associations.
- Notez certaines des difficultés rencontrées en matière d'orientation des survivantes. Comment les autres participantes ont-elles surmonté ces difficultés ?
- Chaque championne doit conserver une liste d'agences ou de personnes à contacter pour sa communauté locale ?

Expliquez aux championnes qu'il peut être difficile de suggérer à une participante le besoin de l'orienter vers une aide spécialisée. Les gens ont parfois des idées reçues, des appréhensions ou des attentes irréalistes au sujet de l'aide professionnelle dont ils peuvent bénéficier. Ils pensent que ce type d'aide est réservé aux personnes « folles » ou incapables de faire face. Il est important de normaliser l'accès à l'aide professionnelle pour permettre aux survivantes d'avoir recours aux ressources à leur disposition. L'aide professionnelle n'est en réalité qu'une tierce partie neutre qui peut vous écouter et vous proposer des pistes pour faire face aux difficultés auxquelles vous êtes confrontés.

4.3 Soutien extérieur pour les championnes

Partagez avec les championnes les informations suivantes sur le soutien extérieur :

Animer le cheminement de la guérison n'est pas une tâche facile. Il peut être éprouvant d'accompagner les survivantes de VSBG. Il est important que vous soyez conscientes de vos limites et attentives aux premiers signes d'épuisement. Si vous commencez à vous sentir irritables, agitées ou frustrées par les membres de votre groupe, si vous vous sentez plus anxieuses ou sous pression, ou si vous vous sentez léthargiques et incapables de vous lever et de faire les choses habituelles, il est possible que vous souffriez de « burn-out », ou épuisement professionnel.

Le travail d'accompagnement exige que la championne prenne elle aussi soin d'elle. Tout comme vous réfléchissez à la nécessité d'orienter certaines participantes vers une aide extérieure, il est important que vous soyez attentives au moment où vous-mêmes pourriez avoir besoin d'aide. Vous disposez des mêmes ressources que les femmes de votre groupe. De plus, si vous vous sentez dépassées et que vous avez besoin que quelqu'un prenne soin de vous, vous bénéficiez du soutien de vos formatrices et mentors.

Le chemin de la guérison n'est pas un cheminement que nous faisons seules, tout comme ce n'est pas un cheminement que nous facilitons seules. Prévoyez les numéros de téléphone de personnes disposées à vous écouter lorsque vous avez besoin de parler, des endroits où vous pouvez vous rendre, des choses que vous pouvez faire pour vous détendre et évacuer le stress, et des pratiques qui pourront vous aider à vous recentrer et à faire face aux défis que présente le travail d'accompagnement.

Recharger vos batteries à tout moment

Lorsqu'une batterie de voiture est déchargée, rien ne se passe, le moteur s'arrête.

De même, les personnes qui travaillent dans le domaine du soutien psychosocial doivent prendre soin d'elles, sinon elles risquent ce qu'on appelle un « burn-out ». L'épuisement peut être comparé à un moteur de voiture qui tombe en panne : en tant qu'animatrices, vous manquez d'énergie et de ressources pour soutenir les personnes que vous accompagnez, parce que vous n'avez pas su prendre suffisamment soin de vous.

Gérer le stress ou l'épuisement professionnel

Il est important que vous compreniez et réfléchissiez à ce qui vous aide à gérer le stress, à vous détendre, et à libérer certaines émotions douloureuses. Il est également important de pouvoir reconnaître si vous avez été particulièrement affectée par le traumatisme d'une autre personne, ou si vous êtes au bord de l'épuisement.

Pensez à ce qui ajoute de la valeur à votre vie et vous remplit d'énergie. Faites une liste de toutes les choses que vous aimez, qui vous apportent de la joie. Vous trouverez certaines idées ci-après, mais n'hésitez pas à ajouter tout ce qui vous viendrait à l'esprit.

- Une promenade
- Un temps de repos au calme

- La lecture d'un livre
- Passer du temps avec des amis
- Écouter de la musique
- Chanter
- Jouer avec des enfants
- Exercer sa créativité
- Tenir un journal
- Parler à un-e ami-e proche
- Faire un débriefing avec un mentor

Posez-vous la question suivante : « Qu'est-ce que j'aime faire pour moi ? », et « Qu'est-ce qui recharge mes batteries ? »

Cela vous aidera à :

- comprendre ce qui vous permet de garder votre équilibre, pour ne pas vous épuiser en accompagnant d'autres personnes
- vous reposer et vous ressourcer
- prévoir du temps pour prendre soin de vous.

Le rôle de la foi

Lors d'un traumatisme, il n'y a pas que notre corps qui est affecté : nous enfouissons souvent des blessures au plus profond de nous. Les Écritures nous enseignent que Dieu peut renouveler notre intelligence. Dans la Bible, nous voyons des personnes en détresse, qui ont besoin d'être délivrées. Lorsque nous comprenons que Dieu est notre libérateur et notre bouclier, nous trouvons le courage de relever les défis qui peuvent nous épuiser.

Dans les milieux chrétiens, les gens croient généralement que seul le sang du Christ nous guérit. C'est en nous laissant fortifier par sa parole que nous pouvons être guéris et changer. C'est par la prière que nous entrons en contact avec la source de la force. Par l'étude des Écritures, nous acquérons des connaissances et une compréhension des choses qui peuvent tous nous transformer.

Méditation

Il est conseillé de méditer personnellement, d'une manière qui nous convient. Pour cela, les chrétiens peuvent utiliser les versets de la Bible, ainsi que de nombreux autres ouvrages de choix.

Remarque pour les championnes

La série de réflexions bibliques *Main dans la main*, sur la réponse aux violences sexuelles, est un excellent outil à utiliser, en groupe ou pour une étude personnelle. Consultable en ligne sur : https://learn.tearfund.org/themes/sexual_and_gender-based_violence/?sc_lang=fr-FR

Retraites pour championnes

En plus des activités et de l'accompagnement déjà évoqués, les retraites peuvent offrir aux championnes une occasion de prendre soin d'elles de manière plus approfondie. Si elles souhaitent organiser une retraite, un exemple de programme figure à l'**Annexe 2**. Elles peuvent organiser une retraite pour elles-mêmes, si elles en ont besoin, ou pour un groupe de survivantes.

4.4 Prendre en charge les enfants qui accompagnent une participante

Ce manuel n'outille pas les championnes pour travailler avec les enfants victimes de violences sexuelles, car cela nécessite une formation spécialisée et d'autres compétences. L'enfant (de moins de 18 ans) qui accompagne une participante (laquelle peut être sa tutrice) à une réunion de groupe est susceptible de subir un traumatisme secondaire, lorsqu'il entend la personne qui s'occupe de lui ou un autre membre du groupe parler du traumatisme qu'elle a vécu.

Que faire avec les enfants lors des réunions de groupe

- 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.

4.5 Production de rapports

Les championnes doivent posséder tout un éventail de compétences pour gérer un groupe de soutien par les pairs efficace et efficient. Dans cette section, nous allons aborder ces aptitudes, notamment la production de rapports et l'administration.

L'objectif principal de la création d'un mouvement de survivantes est d'atteindre davantage de femmes touchées par les VSBG. Grâce aux championnes, un plus grand nombre de femmes pourra être touché.

Expliquez aux championnes que les rapports ont pour objet de donner un aperçu de la façon dont se déroule le processus, de préciser dans quels domaines elles pourraient avoir besoin d'aide, puis de leur fournir cette aide, en fonction des besoins.

Les personnes à qui vous adressez votre rapport ne sont pas toujours en mesure de venir vous voir sur le terrain, là où vous vous trouvez ; il s'agit donc d'un moyen de communiquer les besoins du groupe.

Remarque : si vous souhaitez utiliser les informations d'une participante dans une étude de cas ou un rapport, vous devrez obtenir son consentement éclairé au préalable. 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 utilisé).

L'Annexe 1 est un modèle de présentation de rapport que les championnes doivent utiliser chaque mois. C'est un bon moyen d'évaluer ce qui se fait sur le terrain.

4.6 Aller de l'avant

À mesure que les participantes avancent sur le chemin de la guérison, elles deviennent capables de voir au-delà de leur simple survie. C'est à cette étape qu'il arrive que les rêves enfouis réapparaissent, ou que de nouveaux rêves naissent. Après la guérison, certains groupes créent une petite entreprise pour subvenir aux besoins de leurs familles, ou se lancent dans des activités d'épargne et de prêt pour améliorer leur qualité de vie.

Pour consolider les petites entreprises ou les activités des groupes d'entraide qui gèrent de l'argent, il convient de prévoir des sessions complémentaires à ce qui est abordé dans les manuels du Chemin de la guérison. Les championnes peuvent contacter des organisations locales ou d'autres groupes d'entraide existants pour recevoir une formation sur la gestion de fonds, la création de petites entreprises et l'épargne collective.

Expliquez aux championnes :

- Au moment d'envisager la suite, il est important de permettre aux participantes de décider elles-mêmes ce qu'elles souhaitent faire.
- L'objectif de la création de groupes de survivantes de VSBG est de bâtir un mécanisme de soutien pour les femmes, par les femmes.
- À mesure que le processus de guérison progresse, et que les femmes prennent conscience de leurs blessures émotionnelles et les comprennent, leur espoir grandit. Ce processus leur donne les moyens d'aller de l'avant.

Un nouvel avenir naît de la guérison. Au fil du processus, les objectifs du groupe évoluent.

- Les participantes peuvent vouloir se fixer de nouveaux objectifs. Si les participantes souhaitent se lancer dans la création d'une petite entreprise ensemble, laissez-leur l'espace nécessaire pour développer leur projet.
- Cela ne signifie pas que le groupe va se dissoudre, mais plutôt que l'objectif du groupe va évoluer.
- Souvenez-vous que pour que le mouvement de lutte contre les VSBG se développe, d'autres femmes doivent le rejoindre (de nouveaux groupes doivent se former). Ce groupe de travail étant un groupe fermé, il devra se diviser et se multiplier.

Certaines participantes souhaiteront démarrer leur propre groupe (championnes potentielles). Grâce à un processus de mentorat, d'autres femmes deviendront des championnes et dirigeront leur propre groupe. Puis ce groupe se scindera, donnant naissance à de nouveaux groupes (division et multiplication). Les compétences acquises au sein du groupe initial sont ensuite transmises aux autres. Cela n'implique pas

forcément que le groupe d'origine se dissout. Demandez aux participantes d'exprimer leurs besoins et leurs souhaits. Laissez-les tracer la voie à suivre.

Choix de nouvelles championnes

Dites aux championnes :

- Identifiez les participantes qui se sont pleinement investies dans leur guérison.
- Certaines d'entre elles ont peut-être une grande résilience émotionnelle, se montrant capables de surmonter leur passé douloureux. Prêtez attention à celles qui font preuve d'une forte empathie et de compassion : elles ont un cœur pour la guérison.
- Soyez attentives aux participantes qui ont une disposition innée à prendre soin des autres, qui veulent les aider, et à celles qui manifestent le désir de voir d'autres femmes libérées des conséquences des VSBG.

Caractéristiques recherchées dans leurs interactions avec les autres :

- Ces femmes sont capables de se respecter et de respecter les autres : il est important que la championne connaisse sa communauté et qu'elle soit perçue par les autres comme une personne intègre.
- Elles sont capables de réfléchir : elles peuvent équilibrer activisme et cohésion au sein de leurs groupes (c.-à-d. les activités de sensibilisation et le processus de guérison).
- Elles sont capables de réagir de manière appropriée : elles possèdent de bonnes compétences en communication et du savoir-vivre.
- Elles sont attentives aux forces des groupes : elles repèrent les capacités et les ressources au sein des groupes et de la communauté pour trouver des solutions.

4.7 Porteuses d'espoir pour les autres

Celles qui ont eu la possibilité d'apprendre et de grandir au sein de ce mouvement deviennent porteuses d'espoir pour les autres, ce qui permettra d'atteindre davantage de femmes.

Vous n'êtes pas seule

Imaginez que vous vous trouvez dans une pièce sombre ; il n'y a aucune lumière. Le ciel nocturne est sombre, et ce soir, on ne voit pas les étoiles. Vous êtes seule dans votre chambre. La peur que vous ressentiez vous submerge, et vous ne savez pas vers qui vous tourner. Soudain vous entendez des pas dans le couloir, et quelqu'un vous murmure doucement : « Tu n'es pas seule ; je vais allumer la lumière. J'attendrai ici jusqu'à ce que tu t'endormes. Je serai là quand le soleil se lèvera. Tu n'es pas seule. »

Expliquez aux championnes : Tout comme quelqu'un a été une lumière dans l'obscurité pour vous, vous pouvez être cette lumière pour quelqu'un d'autre. En brisant le silence qui entourait votre traumatisme, vous avez permis à la lumière et à la vie de revenir dans votre vie. Il est à présent temps de vous tourner vers

les autres, et d'inviter une autre femme à l'âme tourmentée à marcher avec vous dans la lumière d'un nouveau lendemain. Vous avez été guérie de ce qui vous a fait du mal et restaurée, et cela vous a rendue plus forte. Vous pouvez être une source d'espoir pour les autres, rien qu'en tendant la main à une autre femme en détresse, à une survivante en quête de guérison, comme vous l'étiez vous-mêmes il n'y a pas si longtemps.

ACTIVITÉ : Allumer la bougie

Objectif d'apprentissage

- Comprendre comment transmettre l'espoir aux autres survivantes

Matériel requis

- Bougies et allumettes
- Long morceau de ficelle (si vous n'avez pas de bougies)

Il est préférable de faire cet exercice dans une pièce sombre, ou le soir, lorsqu'il y a peu de lumière. (Les championnes peuvent également faire cet exercice avec leur groupe de soutien par les pairs.)

- Tenez-vous côte à côte en cercle. Remettez une bougie à chaque femme.
- Allumez votre bougie puis tournez-vous vers la femme sur votre droite, et allumez sa bougie. Chacune le fait à son tour, jusqu'à ce que toutes les bougies soient allumées.

(Si vous n'avez pas de bougies, utilisez un long morceau de ficelle de façon à relier tout le monde. La première femme qui tient la ficelle la déroule légèrement et la passe à la femme à côté d'elle, et ainsi de suite, jusqu'à ce que tout le monde tienne la ficelle. Les participantes peuvent alors s'exprimer sur ce que représente l'appartenance au cercle, et ce que signifie pour elles le fait de tenir la ficelle. Si vous n'avez pas de ficelle, demandez à chacune de se tourner vers sa voisine et de lui prendre la main. Que signifie pour elles le fait d'être reliées ainsi ?)

- Prévoyez un moment de silence. Réfléchissez aux événements qui sont derrière vous, et à l'espérance que vous avez désormais.
- Demandez ensuite à chaque femme de dire un mot au sujet de ce qu'elle ressent en ce moment.
- Chacune peut exprimer ce que cette lumière représente pour elle. (Voyez ce dont le groupe a besoin, puis agissez en conséquence. Certains groupes auront envie de développer, d'autres non. Essayez de « discerner » ce dont les participantes ont besoin, puis d'y répondre.)

Pour celles qui aiment chanter, vous pouvez terminer par un chant d'action de grâces et de louange.

ANNEXE 1 : 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			

ANNEXE 2 : RETRAITES

Atelier/retraite Le chemin de la guérison

Différentes possibilités s'offrent à vous pour amorcer un travail d'accompagnement avec des survivantes. Dans certains cas, vous pouvez commencer avec un atelier ou une retraite ; cela permet d'instaurer un climat de confiance et de sécurité, et de créer des liens entre les participantes, ce qui constitue une base solide pour le processus. En organisant une retraite, vous êtes assurée que toutes les participantes seront présentes pendant la journée, et que les activités commenceront à l'heure. De plus, les participantes ne seront pas distraites par des problèmes rencontrés à la maison, ou par le fait de devoir repartir rapidement.

Les activités pour la retraite sont issues des deux manuels, et peuvent être adaptées en fonction de votre contexte.

Jour 1

La retraite commence le soir. Les participantes doivent arriver entre 16 h et 17 h, et s'installer dans leur logement/dortoir.

Commencez par manger ensemble, avant la session du soir. Celle-ci peut inclure les éléments suivants :

- présentations
- attentes de chacune
- entente collective sur les règles pour le groupe
- les exercices suivants, qui peuvent être utilisés pour apprendre à se connaître et donner le ton du Jour 2 :
 - Questions d'ouverture (voir section 3.1.6)
 - Bonjour, je m'appelle... (Exercice 1 du manuel 2, *Passer de l'ombre à la lumière*)
 - Mes yeux voient mieux que les vôtres (activité dans la section 2.2)

Jour 2

La journée entière sera axée sur les partages personnels (Exercice 12 : Ligne de vie, dans le manuel 2, *Passer de l'ombre à la lumière*).

Le soir, détendez-vous ensemble : jouez à des jeux, écoutez de la musique/dansez, ou prévoyez d'autres divertissements adaptés à la culture.

Jour 3

Le programme sera succinct après le petit-déjeuner ; prévoyez un temps pour les au revoir, et pour planifier la suite avec le groupe sur le chemin de la guérison. Avec cet exercice, les participantes sont invitées à faire appel à leur créativité, en réfléchissant à ce que Dieu a amorcé dans leur vie les jours précédents. Dieu est le créateur ultime, et nous avons tous et toutes été créés à son image ; les participantes pourraient être surprises de ce qu'il peut nous faire comprendre à travers ce qui peut sembler être des activités simples, quelconques ou loufoques.

Exemples d'activités à essayer

- Écrire un poème.
- Dessiner ou peindre un tableau.
- Réaliser un collage : découpez des mots ou des images dans un magazine ou un journal, et collez-les sur une feuille.
- Faire du modelage avec de la pâte à modeler ou de l'argile.

À l'heure convenue, réunissez-vous en cercle. Une bougie sera disposée sur chaque chaise ; laissez toutes les participantes prendre place. En faisant le tour du cercle, clôturez l'atelier en demandant à chacune de présenter son travail artistique. Prenez le temps d'écouter ce que chacune a à partager. Il s'agit uniquement d'un temps d'écoute ; aucun commentaire ne doit être fait, aucune question ne doit être posée. Faites le tour du cercle jusqu'à ce que toutes les participantes se soient exprimées.

Pour terminer, demandez à toutes les participantes de se lever, en cercle, en tenant leur bougie. L'animatrice allume sa bougie, puis celle de sa voisine. En le faisant, elle exprime brièvement ce que l'atelier a représenté pour elle. Une fois que toutes les bougies sont allumées, et que le groupe forme un cercle de lumière, l'animatrice principale met l'accent sur le lien et l'unité créés entre les femmes. Ce lien perdurera même après l'atelier. Elle prie ensuite une bénédiction sur le groupe.

Dernières activités avant le déjeuner, le rangement des affaires et le retour à la maison :

Évaluation

Pour les groupes dont la plupart des participantes sont analphabètes, demandez à chacune d'exprimer brièvement si l'atelier a changé quelque chose dans leur vie.

Notez ces retours sur un tableau de conférence.

Si la plupart des participantes savent lire et écrire, elles peuvent noter sur un tableau de conférence un message qu'elles souhaitent transmettre au sujet de l'atelier.

Aller de l'avant

Présentez le contexte de l'approche des groupes de soutien par les pairs aux participantes. Communiquez-leur les lieux de rencontre des groupes déjà existants, ainsi que les horaires et les numéros de téléphone des championnes qui dirigent ces groupes. Si nécessaire, créez un nouveau groupe dans un nouvel endroit.

Expliquez le fonctionnement des groupes : le processus de guérison à l'aide de ce manuel et d'autres activités, les groupes d'épargne, les activités génératrices de revenus et d'autres activités auxquelles le groupe pourrait participer.

LECTURES COMPLÉMENTAIRES

Caring for Child Survivors of Sexual Abuse, Guidelines for health and psychosocial service providers in humanitarian settings https://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 – veuillez nous écrire à 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)

L'amour ne se réjouit pas
de l'injustice, mais il se réjouit
de la vérité ; il pardonne tout,
il croit tout, il espère tout,
il supporte tout.

1 CORINTHIENS 13:6-7

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

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

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

Tél : +44 (0)20 3906 3906 E-mail : 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).

00215F-(0820)