PRENDRE *Soin*

Guide pédagogique

Ce guide présente des projets, des ressources et des organisations dans le but d'appuyer l'activité physique et un mode de vie sain chez les filles.

FONDATION
FILLES D'ACTION

REMERCIEMENTS

Responsable du projet et rédactrice principale : Diahara Traoré

Recherchistes principales : Nancy Poole, Diahara Traoré

Agente de projet : Marbella Carlos

Collaboration : Nancy Poole, Cathy Lang, Janine Guerra, Naïké Ledan, Sydney Millar, Marbella Carlos, Vivian Trumblay, Jackie Hall, Bonnie Brayton, Patsy Beattie-Huggan, Roisin Unsworth, Lanna Kroenig, Brandi Pollari, Myrene Keating-Owen, Krystal Snider, Karima Kadmiri

Comité consultatif : Centre d'excellence de la Colombie-Britannique pour la santé des femmes, Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique, National Eating Disorder Information Centre, Eskasoni Community Health Centre, Repaires jeunesse du Canada, YWCA Canada, Santé entre les mains des femmes, Réseau d'action des femmes handicapées Canada, The Quaich Inc., Saskatchewan Prevention Institute

Partenaires communautaires : Hornby and Denman Community Healthcare Society, Inninew Friendship Centre, Lea's Place, YWCA Niagara, MicroSkills Development Community Centre, Club de filles de la Fondation filles d'action

Correction d'épreuves : Myriam Zaidi

Traduction : Carole Michaud

Mise en page et conception : Julia Haney | www.julhaney.com

Évaluation du projet : Cathy Lang et Jane Whynot

Nous remercions les jeunes femmes, l'équipe d'animation et les membres de la communauté qui ont contribué à ce projet par leur expérience et leurs approches.

Remerciements particuliers:

Filles d'action remercie l'Agence de la santé publique du Canada pour son soutien financier grâce auquel la publication de ce guide a été rendue possible.

Public Health Agency of Canada | Agence de la santé publique du Canada

TABLE DES MATIÈRES

Introduction **6**

Les cinq principes fondamentaux 7

Pourquoi les filles? 8

À propos du projet Santé et bien-être des filles 10

9 pratiques prometteuses 11

Comment utiliser ce guide 12

Animer au-delà des différences 12

Une approche qui tient compte des traumatismes 14

Ma santé, ma vie : réflexion préparatoire pour les animatrices 15

Fiches d'information 16

Inclure la culture 22

GUIDE D'ANIMATION DES ATELIERS

Section A. Activités dynamisantes et faire connaissance **25**

Accord de groupe 27

L'Arbre des affirmations 29

Balayage corporel 31

Partager des citations 34

Faire pousser des légumes ensemble 36

Section B. Questions de bouffe : Meilleure alimentation **39**

Cartographier les sources de nourriture 41

Dis-moi ce que tu manges et je te dirai qui tu es! 43

On étiquette! 45

Jeu sur l'alimentation 47

Influences et choix santé 50

Section C. Bouger et s'épanouir ensemble : Accroître l'activité physique **53**

Quand la musique s'arrête 55

Où se trouvent les endroits *cools*? 57

Moi et les sports 59

Soyons réalistes! 61

Références pour l'équipe d'animation 64

Section D : Valeurs fondamentales : Image corporelle, pensée critique et renforcement du pouvoir (Réduire la consommation d'alcool et de tabac) **71**

Publicité sur les produits du tabac 73

Je surmonterai 75

Mur de graffitis 77

C'est ma vie! 79

Médias et image corporelle 82

Mon corps m'appartient et je vais l'aimer 85

Références pour l'équipe d'animation 88

Références **92**

Glossaire **94**

À propos de la Fondation filles d'action

La Fondation filles d'action met tout en œuvre pour renforcer l'accès des filles et des jeunes femmes aux ressources et aux possibilités offertes. Nos initiatives leur permettent de découvrir leur pouvoir et d'acquérir la confiance requise pour agir dans leur communauté. La Fondation filles d'action s'est engagée à bâtir un mouvement qui accueille des personnes et des organisations dynamiques et impliquées de partout au Canada. Grâce à ce mouvement, nous entrevoyons l'avènement d'une nouvelle génération prête à créer une société plus juste pour tout le monde.

Filles d'action a été fondée en 1995 en tant qu'organisation communautaire dans le but d'offrir des programmes éducatifs aux filles et aux jeunes femmes dans la région d'Ottawa. En raison des besoins croissants et des innombrables demandes pour un plus grand nombre de programmes, Filles d'action a dû élargir son champ d'action. En plus des programmes locaux pour les filles toujours en cours à Montréal, Filles d'action offre un programme national de leadership pour les jeunes femmes, et anime un réseau national de plus de 300 organisations qui proposent des programmes pour les filles dans des communautés partout au Canada.

PRINCIPAUX OBJECTIFS DES INITIATIVES FILLES D'ACTION:

- Renforcer la conscience de soi et l'estime de soi des filles et des jeunes femmes.
- Sensibiliser davantage les filles et les jeunes femmes aux problèmes de violence et renforcer leur capacité d'y faire face.
- Favoriser la pensée critique et les aptitudes à communiquer des filles et des jeunes femmes.
- Sensibiliser davantage les filles et les jeunes femmes aux ressources et aux possibilités de mentorat dans leur communauté, et renforcer leur capacité d'y accéder.
- Accroître les compétences et l'expérience des filles et des jeunes femmes en matière d'action communautaire et de leadership.

Notre approche unique se fonde sur cinq principes fondamentaux :

1. **Éducation populaire et critique.**
Filles d'action reconnaît que les gens ont les compétences pour gérer leur propre vie, et qu'ils vivent différentes expériences. Grâce aux systèmes de soutien par les pairs, les filles et les jeunes femmes peuvent se regrouper pour parler, écouter et partager des stratégies et des ressources afin d'affronter les obstacles qui se présentent dans leur vie.

2. **Analyse féministe intégrée.**
Filles d'action tient compte des impacts multiples et croisés de la violence sur différents groupes de personnes en raison de leur race, de leur situation sociale, de leurs compétences, de leur sexualité, de leur identité de genre, de leur religion, de leur culture, de leur statut de réfugié ou d'immigrant, d'autre statut. En apprenant des autres, en réexaminant nos points de vue et en valorisant les expériences genrées, nous pouvons commencer à bâtir des relations de collaboration et à nous mobiliser en vue du changement social.

3. **Espaces spécifiques au genre.**
Dans le passé, nous avons découvert que le fait de créer des espaces uniquement pour les filles permettait à ces dernières de s'exprimer et de partager librement leurs expériences, d'apprendre les unes des autres et de tisser des liens solides. En même temps, les espaces qui accueillent diverses expressions de genre contribuent à susciter un sentiment de solidarité et à briser le silence et l'isolement entourant différentes expériences de vie.

4. **Les forces des filles avant tout.**
Filles d'action estime que les gens et les groupes sont actifs et non passifs, et ils sont encouragés à développer leurs connaissances et à vivre des expériences. Grâce à du soutien et à des ressources, les filles et les jeunes femmes peuvent développer leur estime de soi et leur pouvoir d'agir, et devenir des agentes de changement social. L'approche basée essentiellement sur les forces souligne les initiatives et les succès de celles qui prennent la parole, expriment leurs opinions et interviennent sur différentes questions.

5. **Action sociale et changement.**
Filles d'action appuie les initiatives entreprises par les filles et les jeunes femmes pour susciter des changements dans leur vie, leur école, leur communauté, leur gouvernement, et dans leurs mondes. Nous reconnaissons qu'en raison de la socialisation de genre, les femmes ont vécu différentes réalités et expériences lesquelles doivent être abordées d'un point de vue holistique.

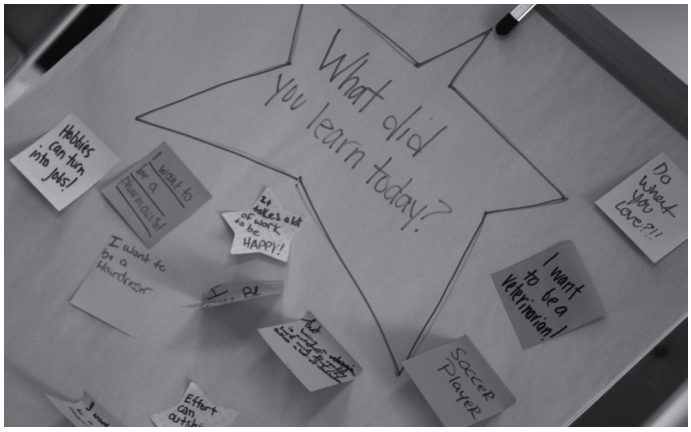
POURQUOI CONCEVOIR DES PROGRAMMES ADAPTÉS AUX BESOINS DES FILLES?

Filles d'action estime que les filles ont beaucoup à dire sur comment bâtir un monde meilleur. En leur fournissant des outils, un espace et du soutien, les filles peuvent efficacement défendre leur propre cause, leur communauté, et plaider en faveur d'un monde meilleur. Avec 15 ans d'expérience et d'innombrables recherches, nous savons pertinemment que les filles ne sont pas à armes égales devant les garçons. Les systèmes d'oppression basés sur le genre ont une incidence sur l'accès aux ressources et au pouvoir. D'autres facteurs, tels que le statut socioéconomique, la race, le statut d'immigrant, le statut de réfugié, les compétences, l'orientation sexuelle, l'identité de genre, peuvent également influer.

Les filles et les jeunes femmes font face à des problèmes sociaux, politiques et économiques uniques dans leur vie de tous les jours, et par conséquent elles vivent de nombreuses expériences croisées. Parmi les préoccupations liées au genre, mentionnons : les inquiétudes physique, émotionnelle, sexuelle et mentale – différentes de celles des garçons et des femmes – et le niveau de violence anormalement élevé; les problèmes d'estime de soi, d'image corporelle, de troubles alimentaires; l'isolement; la violence et l'intimidation entre filles; le racisme; la pauvreté; l'homophobie; l'identité de genre et le sexisme.

Selon des recherches menées auprès de filles et de jeunes femmes, les espaces et les programmes destinés uniquement aux filles leur permettent d'affronter une multitude de problèmes liés à l'expérience de devenir femme. Plusieurs études montrent que les espaces et les programmes spécifiques aux filles sont essentiels pour les aider à faire face à la violence, à la socialisation de genre et à d'autres défis. Des services conçus pour les filles et les jeunes femmes, ainsi que des espaces qui leur sont réservés et où elles peuvent se regrouper, parler de leurs expériences et développer des stratégies en vue d'améliorer leur cadre de vie, sont indispensables.

Nos programmes répondent à un réel besoin de créer des espaces où les filles peuvent renforcer leur pouvoir, parler de problèmes tels que l'identité, l'intimidation, la sexualité, la santé sexuelle ou la violence, de façon ouverte, solidaire et honnête, sans avoir peur d'être jugées. Des espaces où il est possible de remettre en question les stéréotypes, de prendre la parole et d'exprimer ses opinions. Les programmes Filles d'action comblent un manque dans les services actuellement offerts. Ces programmes donnent aux filles les outils dont elles ont besoin pour intervenir face aux injustices dans leur vie et leur communauté, et les incitent à vouloir changer le monde.



COMMENT LES PROGRAMMES, ACTIVITÉS ET ATELIERS CONÇUS UNIQUEMENT POUR LES FILLES OU LES GROUPES DE FILLES PROMEUVENT-ILS LA SANTÉ?

Les programmes conçus uniquement pour les filles :

- promeuvent l'estime de soi et une image corporelle positive;
- créent des espaces plus sécuritaires où il est possible de discuter de problèmes souvent éludés ou perçus comme tabou – par exemple le sexe, l'usage de drogues, le suicide et les troubles alimentaires;
- offrent aux filles des possibilités de découvrir de nouvelles activités récréatives et les ressources offertes dans leur communauté;
- donnent aux filles la chance d'apprendre à gérer leur stress et à affronter les difficultés de la vie avec le soutien de leurs pairs et de l'équipe d'animation;
- s'assurent que les filles ont accès à de l'information utile et précise concernant les questions liées à la santé.

À PROPOS DU PROJET SANTÉ ET BIEN-ÊTRE DES FILLES

Lorsqu'il s'agit de santé, les filles et les jeunes femmes forment un groupe particulièrement vulnérable. L'âge, l'ethnicité, le statut socioéconomique, la sexualité ou un handicap peuvent à la fois constituer des obstacles et consolider leurs forces.

Le projet vise à offrir aux fournisseurs de services des indices et des outils pour promouvoir efficacement la santé dans le cadre de programmes destinés aux filles.

Le projet Santé et bien-être des filles est conçu dans le but de répondre aux besoins des filles et des jeunes femmes de 10 à 18 ans, en augmentant les facteurs de protection contre les maladies chroniques, en renforçant leur confiance ainsi que leurs connaissances sur les saines habitudes de vie, afin de faire des choix santé.

Ce projet est basé sur des recherches antérieures commandées par la Fondation filles d'action et menées par le Centre d'excellence de la Colombie-Britannique pour la santé des femmes en 2012, lesquelles indiquent que les Clubs de filles permettent de promouvoir les saines habitudes de vie chez les filles qui y participent. L'étude de recherche menée pour ce projet a permis d'identifier plusieurs pratiques prometteuses pour promouvoir la santé des filles et des jeunes femmes.

L'importance de ce guide

En collaboration avec des partenaires de six communautés situées respectivement en Nouvelle-Écosse, en Colombie-Britannique, en Ontario et au Québec, ainsi qu'un comité national consultatif composé de différentes parties prenantes et spécialistes en la matière, ce guide a été conçu pour permettre aux organisations et aux communautés de promouvoir la santé des filles par l'intermédiaire de groupes axés sur le renforcement du pouvoir d'agir des filles.

Ce guide vise à permettre aux fournisseurs de services d'atteindre les résultats ci-après :

- les participantes ont renforcé leurs facteurs de protection, notamment l'estime de soi, l'aptitude à communiquer, la pensée critique, la capacité d'établir des liens, et l'accès à des soutiens sociaux;
- les participantes ont une meilleure connaissance des saines habitudes de vie;
- les participantes sont plus confiantes et plus en mesure de faire des choix santé;
- les participantes mettent en pratique leurs nouvelles connaissances et compétences et font de meilleurs choix santé dans leur vie.

9 PRATIQUES PROMETTEUSES

Le guide englobe **neuf pratiques factuelles prometteuses :**

1. **Bâtir l'estime de soi.**
   L'estime de soi des filles est au cœur du programme. Les activités et styles d'animation permettent aux filles d'avoir plus confiance en elles et de résister à la pression de leurs pairs.

2. **Renforcer les compétences.**
   Renforcer les compétences de vie, telles que la communication, la pensée critique, la résolution de problèmes et la capacité de prendre des décisions.

3. **Spécifique au genre.**
   Offrir un espace réservé uniquement aux filles où elles peuvent choisir les thèmes à explorer et mener les discussions; un espace où elles se sentent à l'aise de partager et de tisser des liens avec les autres, tout en renforçant leur capacité à faire entendre leur voix.

4. **Participatif.**
   Les filles mènent les activités et participent pleinement aux objectifs, aux approches et aux résultats du projet.

5. **Renforcer les liens sociaux.**
   Les filles tissent davantage de liens avec leurs camarades et pairs plus âgés, la communauté, l'équipe d'animation, ainsi que les membres de leur famille ou des mentors adultes.

6. **À multiples facettes.**
   Plusieurs sujets sont abordés, de l'activité physique et une saine alimentation à l'image corporelle et la pression des pairs. Les activités sont diversifiées, par exemple : discussions, activités médiatiques, écriture d'un journal, mentorat par les pairs, projets créatifs, activité physique et sorties éducatives.

7. **Culturellement approprié.**
   Sensible et pertinent quant à la culture, surtout lorsqu'il s'agit d'aborder les normes et attentes culturelles, y compris les critères de beauté, la nourriture et les pressions exercées par la famille.

8. **Basé sur les forces.**
   Les filles sont incitées à se concentrer sur leurs forces et atouts personnels, et également sur les forces dans leur communauté.

9. **Axé sur le renforcement du pouvoir d'agir.**
   Célébrer les forces des filles et canaliser leurs voix pour qu'on les entende, valoriser leurs choix de sujets à aborder, et leur offrir un espace plus sécuritaire uniquement pour elles où pouvoir discuter des principales questions et préoccupations qui ont une incidence sur leur vie.

À L'ÉQUIPE D'ANIMATION : COMMENT UTILISER CE GUIDE

Ce guide a été conçu pour être utilisé dans le cadre d'ateliers d'éducation populaire destinés aux filles et aux jeunes femmes.

Les activités sont regroupées sous **quatre sections :**

1. Activités dynamisantes et faire connaissance
2. Questions de bouffe (Meilleure alimentation)
3. Bouger et s'épanouir ensemble (Accroître l'activité physique)
4. Valeurs fondamentales : Image corporelle, pensée critique et renforcement du pouvoir (Réduire la consommation d'alcool et de tabac)

If you are planning to use this guide for a girls' program, we suggest that you start with an energizer activity, before you begin the thematic activities. If you wish to use activities from this guide as standalone workshops, each activity can be used independently.

À prendre en considération

Utilisation d'un modèle de renforcement du pouvoir d'agir des filles pour promouvoir la santé

Les groupes de renforcement du pouvoir d'agir des filles tirent parti et conçoivent des pratiques fructueuses pour promouvoir de saines habitudes de vie, tout en abordant les problèmes sociaux et politiques que doivent affronter leurs participantes. Le modèle de renforcement du pouvoir d'agir des filles est axé sur le renforcement des compétences, des liens sociaux et de renforcement du pouvoir d'agir, et il offre aux filles des possibilités d'en apprendre plus sur des questions qui les touchent. Ainsi, avec l'aide des autres, les filles peuvent mettre en pratique les outils qu'elles ont acquis. Cela constitue une base pour explorer plus à fond les concepts d'un mode de vie sain. Grâce aux outils proposés dans ce guide, les groupes de filles peuvent expliquer plus clairement la promotion de la santé dans leur programmation pour les filles.

IDENTITÉ DE L'ANIMATRICE ET ANIMER AU-DELÀ DES DIFFÉRENCES

Animer au-delà des différences signifie avoir pleinement conscience de son identité et de ses expériences relativement aux privilèges ou à l'oppression. Grâce à cette compréhension, les animatrices (leaders dans le club/éducatrices) seront en mesure de soulever les bonnes questions pour créer un espace plus sécuritaire pour toutes les participantes.

CRÉER UN ESPACE ANTI-OPPRESSIF PLUS SÉCURITAIRE SIGNIFIE QUE LES ANIMATRICES DOIVENT :

- bien comprendre leur propre identité
- prendre en compte l'identité de chaque fille

SUGGESTIONS POUR ANIMER DE FAÇON ANTI-OPPRESSIVE :

- En tant qu'animatrice, incitez les filles à s'exprimer en utilisant différentes techniques pour recueillir leurs commentaires : tours de table; moyens non verbaux de communiquer comme les mouvements corporels, des projets créatifs comme la peinture, la poésie, la musique, etc.;
- Soyez attentive à la dynamique de groupe. Observez qui occupe l'espace verbalement ou physiquement. Examinez de près qui, quand et comment les filles s'engagent dans des activités pour vous assurer qu'aucun type d'oppression n'est reproduit dans l'espace.
- Assurez-vous que les activités choisies reflètent les diverses identités des filles ou la réalité de leurs expériences et de leur milieu.
- Soyez attentive à votre langage lorsque vous parlez de la santé. Des expressions comme « faire les bons choix », « des aliments sains », « manger sainement » ne tiennent pas compte de certains facteurs socioéconomiques qui ont un impact sur l'accessibilité des aliments et qui peuvent aviver des sentiments de culpabilité et de honte.
- Soyez attentive aux expressions culturelles portant sur la nourriture pour éviter de créer une dichotomie entre une saine alimentation et une mauvaise alimentation.
- Reconnaissez et validez les forces culturelles et personnelles des filles et recadrez les discussions afin de sensibiliser davantage aux présupposés dominants (sur l'ethnicité, la race, la sexualité, la culture, la condition sociale, les compétences, la langue, l'éducation, le statut d'immigration, etc. d'une personne.)
- Identifier l'incident. Lorsque quelqu'un fait un commentaire ou un geste opprimant, identifier l'incident (le commentaire ou le comportement). En se concentrant sur l'incident (et non sur la personne responsable), le groupe prend collectivement la responsabilité d'aborder le problème en tant que groupe.

UNE APPROCHE QUI TIENT COMPTE DES TRAUMATISMES POUR PROMOUVOIR LA SANTÉ DES FILLES[1]

Un traumatisme est une expérience qui provoque des réactions de stress physique et psychologique. Cette expérience peut être un évènement, une série d'évènements ou d'expériences qui ont été néfastes ou menaçants. Un traumatisme peut découler de diverses circonstances et situations, par exemple, d'un évènement isolé, ou il peut être complexe et récurrent. Il peut être intergénérationnel, se manifester lorsque l'on vit avec une personne ayant vécu un traumatisme, ou il peut être historique lorsqu'une population a subi un traumatisme collectif (p. ex., le colonialisme, la guerre, l'esclavage, l'exclusion, la pauvreté, etc.) Une approche qui tient compte des traumatismes reconnaît que les filles qui prennent part au programme ont vécu des expériences qui influent sur leur participation aux activités. Toutefois, cela ne veut pas dire qu'il soit nécessaire de dévoiler ces traumatismes ou d'en parler.

L'animation qui tient compte des traumatismes **est une façon d'être en relation** de collaboration avec les filles. Elle met l'accent sur les forces des filles et souligne leurs atouts tout en minimisant les possibilités de traumatisme. Ce style d'animation établit une ambiance de sécurité, de respect et d'acceptation. L'utilisation de cette approche pour promouvoir la santé exige des compétences culturelles et la connaissance des expériences de vie de chaque fille dans son contexte et son milieu culturel. Impliquer les filles dans la conception et l'évaluation du programme fait également partie d'une approche qui tient compte des traumatismes.

LA SANTÉ : INFLUENCES ET INÉGALITÉS[2]

Influences sociales et économiques sur la santé

Plusieurs facteurs autres que la génétique et les choix de vie d'un individu influent sur sa santé. Notre communauté, l'endroit où sommes nés, où nous vivons et où nous travaillons ont un impact sur notre santé.

Les déterminants de la santé sont les facteurs personnels, sociaux, économiques et environnementaux qui déterminent la santé d'un individu et d'une population. Les principaux déterminants sont :

1. Income and social status
2. Employment and working conditions
3. Education and literacy
4. Childhood experiences
5. Physical environments
6. Social supports and coping skills
7. Healthy behaviours
8. Access to health services
9. Biology and genetic endowment
10. Gender
11. Culture

[1] Voir le guide *The Trauma-Informed Practice Guide* (2013) élaboré à la demande du BC Provincial Mental Health and Substance Use Planning Council en consultation avec les chercheurs, praticiens et planificateurs du système de santé partout en Colombie-Britannique Voir Denise Elliott et al. (2005) *Trauma Informed or Trauma Denied: Principles and Implementation of Trauma-Informed Services for Women. Journal of Community Psychology*, Vol. 33, No. 4, 461-477 (anglais).

[2] Source : Gouvernement du Canada, page web « Déterminants sociaux de la santé et inégalités en santé ».

Les déterminants sociaux de la santé sont les facteurs sociaux et économiques qui font partie des déterminants de la santé. Ces derniers sont en lien avec la place d'un individu dans la société (revenu, éducation ou emploi). La discrimination ou les traumatismes historiques sont d'importants déterminants sociaux de la santé chez des groupes comme les peuples autochtones.

Inégalités en matière de santé

Les gens ne sont pas tous en bonne santé ou ne jouissent pas tous des mêmes possibilités pour mener une vie saine. **Les inégalités en matière de santé** sont des différences dans l'état de santé des individus et des groupes. La génétique et les choix peuvent être responsables de ces différences. Par exemple, choisir de faire de l'exercice ou de boire de l'alcool. Les déterminants sociaux de la santé peuvent également influer sur les inégalités en matière de santé. Par exemple, les gens dont le revenu est élevé sont souvent en meilleure santé que les gens dont le revenu est modeste.

Les inégalités en matière de santé se rapportent à des inégalités inéquitables ou injustes. Par exemple, les personnes qui vivent dans des régions éloignées n'ont pas le même accès à des aliments nutritifs.

MA SANTÉ, MA VIE : RÉFLEXION PRÉPARATOIRE POUR LES ANIMATRICES

Objectif : Inciter les animatrices à réfléchir aux sens des mots associés à la santé, et à leur propre interprétation des messages liés à la santé afin de se préparer à la série d'ateliers.

Sommaire : Cette activité permet aux animatrices et au personnel de réfléchir à la santé et à ses définitions connexes afin d'éviter de potentiellement blesser ou stigmatiser, et d'être attentives aux connotations que peut avoir un mot, alors qu'elles animent un atelier.

Format et technique : Activité de groupe, réflexion, partage d'informations, discussion de groupe.

Matériel : Graphique « My Health, My Life » pour chaque participante (anglais); accès Internet, ordinateur portable ou tablette, projecteur ACL et écran (facultatif)

Déroulement de l'activité :

PARTIE 1 : Réflexion

Réfléchir sur les déterminants de la santé et leur signification : comment ces facteurs se chevauchent-ils et s'entrecroisent-ils de façon à créer une situation unique pour chaque fille?

PARTIE 2 : Graphique

Distribuez une copie du graphique « My Health, My Life » à chaque participante ou projetez-le sur un écran à l'aide du projecteur.

Les animatrices et le personnel tracent un « x » ou une flèche sur tout domaine susceptible de nuire à leur santé et à leur bien-être. *Suite à la page suivante...*

PARTIE 3 : Discussion

- Selon vous, quels sont les problèmes de santé les plus fréquents chez les filles et les jeunes femmes?
- Quels problèmes de santé touchent les filles et les jeunes femmes dans votre communauté?
- Selon vous, quels sont les services de soutien dont les filles et les jeunes femmes ont le plus besoin?
- Quel lien y a-t-il entre la santé mentale, la santé spirituelle, la santé émotionnelle et la santé physique?
- Ce graphique comprend-il un domaine qui influe sur votre santé; si oui, comment arrivez-vous à y faire face?

FICHES D'INFORMATION

Réalisées en collaboration avec le Centre d'excellence de la Colombie-Britannique pour la santé des femmes.

Ces fiches d'information ont été conçues dans le but de fournir aux animatrices les connaissances de base requises pour mener à bien les activités proposées dans ce guide. Ces fiches donnent un aperçu de chaque sujet, et l'on peut compléter par des recherches plus approfondies. Voici les quatre fiches d'information :

1. **Les filles, l'alcool et la dépression**
2. **Les filles, l'activité physique et la culture**
3. **Les filles, le tabagisme et le stress**
4. **L'image corporelle, la nutrition et l'activité physique**

1. Les filles, l'alcool et la dépression

http://bccewh.bc.ca/wp-content/uploads/2014/06/Girls-Fillles-alcool-et-depression-web.pdf

Les filles et l'alcool

- Plus de 85 % des filles canadiennes âgées de 15 à 24 ans boivent plus que les Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada.
- Les filles qui commencent à boire avant l'âge de 15 ans sont plus de deux fois plus susceptibles de développer une dépendance à l'égard de l'alcool à un certain moment de leur vie.
- Les filles qui consomment de l'alcool à un âge plus précoce et en plus grande quantité, ainsi que dans certaines provinces et certains territoires, les adolescentes et les jeunes femmes sont tout aussi susceptibles que les garçons et les jeunes hommes d'avoir une consommation occasionnelle excessive d'alcool (boire plus de 3 ou 4 verres par occasion).
- Il y a une tendance à la hausse en ce qui concerne la consommation excessive d'alcool chez les jeunes lesbiennes et les bisexuelles. Les bisexuelles sont deux fois plus susceptibles de déclarer une consommation occasionnelle excessive d'alcool que les jeunes hétérosexuels du même âge.
- La consommation occasionnelle excessive d'alcool et le tabagisme, tous deux associés à divers risques pour la santé, sont en forte corrélation pour les sous-groupes d'adolescentes, particulièrement parmi les jeunes femmes autochtones.

Les filles et la dépression

- Des taux plus élevés de dépression sont systématiquement documentés chez les adolescentes et les femmes que chez leurs homologues masculins. L'incidence de dépression chez les femmes et les hommes atteint une moyenne de 2 contre 1.
- Les jeunes Canadiennes âgées de 15 à 24 ans sont 1,5 fois plus susceptibles que les jeunes Canadiens de signaler une santé mentale passable à mauvaise.
- La santé mentale s'aggrave à mesure que les jeunes progressent de la 6e vers la 10e année, particulièrement pour les filles.
- Les filles et les femmes sont deux fois plus susceptibles de se faire prescrire des médicaments psychotropes comme des benzodiazépines que les garçons et les hommes.
- L'étude intitulée « Living as a Chameleon » a déterminé que la colère était un élément négligé et mal représenté de la dépression chez les filles. La colère niée empêche les filles de se protéger et de se connaître – deux éléments clés de la santé mentale et de la qualité de vie.
- Les filles participant au projet « Validity » ont souligné l'importance de se faire entendre et de s'affirmer, plus que d'être catégorisées et de se faire donner des médicaments.

2. Les filles, l'activité physique et la culture

http://bccewh.bc.ca/wp-content/uploads/2014/06/Girls-Filles-activite-physique-et-culture-web.pdf

Les charactéristiques et les tendances de l'action physique chez les filles et les jeunes femmes

- D'après l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé effectuée de 2007 à 2009, seulement 4 % des filles (comparativement à 9 % des garçons) ont atteint les niveaux recommandés d'activité physique quotidienne.
- Seulement 70 % des filles ont pratiqué régulièrement un sport au cours des 12 mois précédents, comparativement à 81 % des garçons.
- Les filles deviennent moins actives à mesure qu'elles font la transition de l'enfance vers l'adolescence. Entre 5 et 12 ans, 56 % des filles ne sont pas suffisamment actives. À l'adolescence, ce pourcentage est de 70 %.
- Dès l'âge de 12 ans, la participation des filles à l'activité physique diminue régulièrement jusqu'à ce que seulement 11 % soient encore actives à l'âge de 16 ou 17 ans.
- Seulement 10 % des étudiantes en C.-B. s'inscrivent à des cours d'éducation physique lorsqu'ils deviennent facultatifs.
- Les filles et les jeunes femmes qui sont actives physiquement ou pratiquent des sports sont moins susceptibles de consommer du tabac.
- Les filles et les femmes des communautés ethniques sont les plus sous-représentées dans le système de sport et de loisirs canadien.
- Les chances de participer à des sports chaque semaine sont environ 80 % plus élevées pour les garçons autochtones que pour les filles.
- Les enfants autochtones qui participent à des activités parascolaires telles que des activités culturelles sont plus susceptibles de pratiquer des sports. Quatre enfants autochtones sur dix participent à des activités culturelles.
- La sécurité du quartier a une incidence sur l'activité physique des filles et des femmes et il est nécessaire de disposer de stratégies qui assurent que le quartier est sécuritaire pour les déplacements à pied et à vélo et d'autres formes d'activité physique.

Inactivité et comportement sédentaire

- Le comportement sédentaire joue un rôle plus important que l'activité physique pour prédire le surpoids parmi les filles.
- On estime que 58 % des filles (de la 5e à la 8e année) consacrent plus de 2 heures par jour à parler au téléphone, à texter ou à utiliser la messagerie instantanée.
- Les filles âgées de 10 à 11 ans sont de deux à quatre fois plus susceptibles que leurs homologues de quartiers plus favorisés de souffrir d'embonpoint ou d'obésité.

Suite à la page suivante

2. Les filles, l'activité physique et la culture (suite)

Inactivité et comportement sédentaire (suite)

- Une faible estime de soi et des préoccupations liées au poids sont des indicateurs puissants de l'initiation au tabac chez les jeunes femmes, facteurs qui sont également associés à l'inactivité.
- Le temps que les enfants passent devant la télévision a été lié aux perceptions qu'ont les mères de la sécurité du quartier, où les enfants vivant dans les quartiers les moins sécuritaires ont tendance à passer plus de temps devant la télévision.

3. Les filles, le tabagisme et le stress

http://bccewh.bc.ca/wp-content/uploads/2014/06/Girls-Filles-tabagisme-et-stress-web.pdf

Tabagisme chez les filles et les jeunes femmes : modèles et tendances

- En 2010, 13 % des femmes canadiennes (âgées de 12 ans et plus) ont déclaré fumer quotidiennement.
- Historiquement, les taux de tabagisme chez les hommes sont plus élevés. Mais, de nos jours, une proportion plus élevée de jeunes femmes âgées de 18 à 19 ans fument, comparativement aux jeunes hommes (24,4 % par rapport à 22,2 %, respectivement).
- Au Canada, les filles commencent à fumer plus jeunes que les garçons. Les taux de tabagisme pour la population autochtone âgée de plus de 20 ans sont plus du double de la moyenne canadienne. Le tabagisme parmi les filles autochtones en C.-B. est plus élevé que chez les garçons autochtones et l'âge de l'initiation au tabagisme est plus jeune pour les filles autochtones (10 ans).

Initiation au tabagisme

- Les adolescentes déclarent souvent qu'elles ont commencé à fumer par curiosité ou pour gérer leur stress. Les filles peuvent être plus influencées par le tabagisme de leurs amis et de leur famille comparativement aux garçons, probablement à cause de la nature des liens d'amitié étroits entre les adolescentes.
- L'âge de l'initiation au tabagisme varie pour les hommes et pour les femmes. Les garçons âgés de 5 à 11 ans sont presque deux fois plus susceptibles d'avoir commencé à fumer que les filles; toutefois, vers l'âge de 12 à 14 ans, la différence entre les sexes disparaît presque. Vers l'âge de 15 ans ou plus, plus de filles sont susceptibles de commencer à fumer que les garçons.

Suite à la page suivante

3. Les filles, le tabagisme et le stress (suite)

Initiation au tabagisme (suite)

- Certaines des raisons pour lesquelles les filles commencent à fumer comprennent les influences de l'usage du tabac par la famille et les amis, les messages des médias et la gestion de leur stress. Les jeunes femmes semblent être plus influencées par le tabagisme de la famille et des amis que le sont les garçons.

Lien entre l'inactivité physique et le tabagisme

- Il existe un lien significatif entre l'inactivité et l'initiation au tabagisme chez les jeunes femmes. Les filles et les jeunes femmes qui sont actives physiquement ou pratiquent des sports sont moins susceptibles de fumer.
- Une faible estime de soi et des préoccupations liées au poids sont d'importants indicateurs de l'initiation au tabagisme chez les jeunes femmes, facteurs qui sont également associés à l'inactivité. Des études montrent que l'estime de soi a une incidence sur des facteurs spécifiques comme la confiance, le niveau de contrôle perçu et l'anxiété, qui, à leur tour, influencent la participation à l'activité physique et l'initiation au tabagisme.

4. Image corporelle, alimentation et activité physique

Saine alimentation, poids santé et santé mentale chez les filles et les jeunes femmes : modèles et tendances

- 53 % ou moins de filles et de garçons de tous les âges à travers le Canada mangent des fruits ou des légumes au moins une fois par jour.
- Les filles qui mangent souvent des fruits et des légumes sont en meilleure santé mentale.
- Plus de filles que de garçons se trouvent trop grosses. Entre la 6e et la 10e année scolaire, le nombre de filles qui pensent être trop grosses passe de 26 % à 39 %. (Les taux se maintiennent chez les garçons.)
- Les filles qui font de l'embonpoint sont plus susceptibles d'avoir des problèmes de santé mentale que celles qui ont un poids santé.
- Seulement 63 % des filles qui ont un poids santé pensent avoir la taille adéquate.

Suite à la page suivante

Saine alimentation, poids santé et santé mentale chez les filles et les jeunes femmes : modèles et tendances (suite)

- Environ 1 fille sur 5 tente de perdre du poids.

Source : *La santé des jeunes Canadiens : un accent sur la santé mentale; Agence de la santé publique, 2011*

Activité physique et alimentation

Bien que plusieurs facteurs aient un impact sur la participation des filles dans les sports, la danse, l'exercice et autres activités physiques, notamment le vélo et la marche comme moyens de transport, l'image corporelle et les préoccupations connexes, telles que la peur d'être jugée et le manque de confiance en soi influent grandement sur « si, quand et comment » les filles participent à une activité physique.

L'image corporelle est en lien avec l'activité physique de plusieurs façons :

- la façon dont les filles perçoivent leur corps peut influer sur leur décision de s'engager dans une activité physique - les filles qui ont une bonne image de leur corps sont plus susceptibles de faire de l'activité physique que celles dont l'image corporelle est négative;
- l'image corporelle peut influer sur le type d'activités auxquelles les filles se sentent à l'aise de participer, et leur niveau de satisfaction par rapport à ces activités;
- les filles qui sont mal à l'aise et anxieuses par rapport à leur apparence ont tendance à faire de l'exercice seule, et ont moins de plaisir à faire de l'exercice.

Alimentation et pauvreté

Environ 9 %, ou 1,1 million de ménages canadiens vivent dans l'insécurité alimentaire. Ces ménages n'ont pas suffisamment d'argent pour s'alimenter sainement.

Principes pour concevoir des programmes destinés aux jeunes autochtones

Comment concevoir des programmes pertinents destinés aux jeunes autochtones? Voici quatre principes directeurs à adopter pour que votre travail auprès des jeunes autochtones porte des fruits.

1. Comprendre et intégrer l'identité culturelle. L'identité culturelle peut être un facteur de protection puissant. Il est important que les jeunes autochtones aient les compétences pour réussir dans leur communauté traditionnelle et également dans la culture prédominante.
2. Renforcer l'engagement. C'est-à-dire, attribuer des tâches aux jeunes qui participent et leur offrir des possibilités de devenir des leaders en plus de participer.
3. Favoriser le renforcement du pouvoir d'agir des jeunes. Il y a deux sortes de renforcement du pouvoir d'agir qui sont importantes pour les jeunes autochtones, surtout pour ceux qui appartiennent à une culture ou à un genre marginalisé : 1) le renforcement du pouvoir d'agir individuel; 2) le renforcement du pouvoir d'agir social, lequel doit leur offrir des possibilités et du soutien pour qu'ils deviennent des agents de changement social.
4. Établir et maintenir des partenariats fructueux. Les partenariats sont essentiels en raison de l'importance que l'on accorde à la famille élargie et aux réseaux sociaux dans les cultures traditionnelles. Les partenariats sont à la base des priorités et des enseignements culturels, surtout lorsque les leaders des programmes et les participant-e-s n'appartiennent pas à la même communauté. Les partenariats renforcent l'engagement des jeunes autochtones et des communautés.

Adapté de : *Crooks, et.al (2009), Engagement et responsabilisation des jeunes Autochtones : trousse d'outils destinée aux fournisseurs de services*

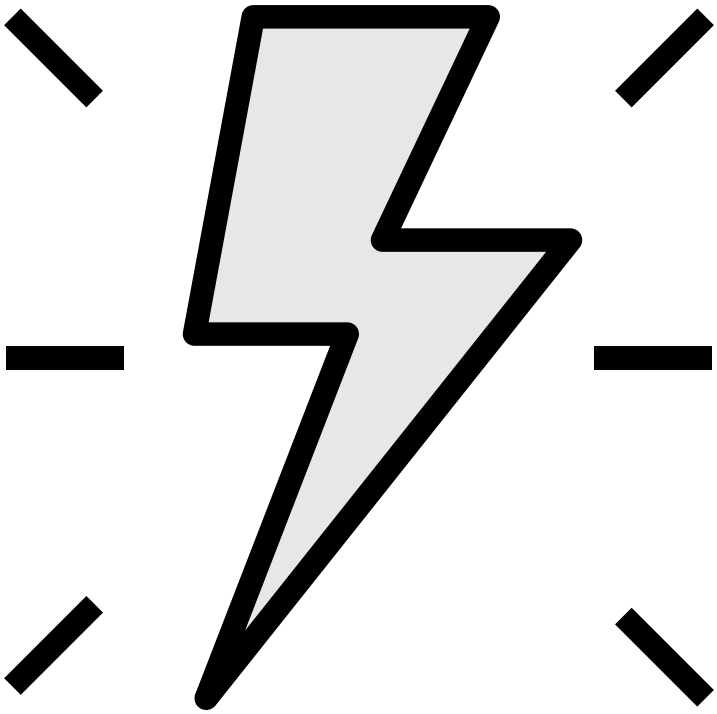
Créer des liens pour les filles autochtones

En tant qu'animatrice d'un groupe de filles, vous devez penser à des programmes destinés aux filles et qui prennent en compte la culture. Voici quelques exemples :

- **Métis Women's Jigging Circle** (Toronto) (http://www.nwrct.ca/). Programme d'activité métisse culturellement inspiré et mené par Native Women's Resource Centre of Toronto's Paamsiiaadaa Fitness Group. Métis et autres femmes autochtones et non autochtones de tous les âges se rencontrent (gratuitement) chaque semaine au cercle de la gigue métisse traditionnelle qui accueille des gigueuses de tous les niveaux, y compris les débutantes.
- **Promouvoir un mode de vie sain chez les filles et les jeunes femmes autochtones** (Association nationale autochtone du diabète). Ce rapport offre un sommaire des conclusions basé sur l'analyse de 10 initiatives communautaires axées sur un mode de vie sain chez les filles et les jeunes femmes autochtones.
- **Aboriginal On the Move Digital Storytelling Videos** (http://www.caaws.ca/ cliquer sur 'programs'). La série d'histoires de CAAWS Aboriginal Girls on the Move parle du pouvoir du sport et de l'activité physique dans la façon de se définir et de créer sa communauté.

- **Active Circle, Gen7 initiatives via Motivate Canada.** GEN7 incite les jeunes autochtones canadiens à vivre une vie saine et active et encourage les autres à le faire, ce qui est possible en partie en augmentant la participation aux activités sportives et physiques.
- **Programmes d'activités après l'école pour les filles et les jeunes femmes – Histoires de réussite de cinq Centres d'amitié** (http://www.caaws.ca/ cliquer sur 'programs'). Donne un aperçu des apprentissages clés de chaque centre pour appuyer la création de programmes similaires dans les Centres d'amitié, et d'autres programmes d'activités après l'école à travers le Canada.

NOTES



Activités dynamisantes
et faire connaissance

Activités dynamisantes et faire connaissance

Ces activités sont recommandées pour « briser la glace » ou « réchauffer » le groupe. Elles sont conçues pour préparer les participantes à interagir les unes avec les autres. Cette section offre à l'animatrice un choix d'activités à mener au début de chaque session ou chaque section thématique.

ACTIVITÉS
Accord de groupe : Les participantes déterminent ensemble les bons comportements à adopter.
L'Arbre des affirmations : Les participantes apprennent à se concentrer sur les qualités non liées à l'apparence physique.
Balayage corporel : Les participantes font des exercices de respiration, de pleine conscience et de centrage.
Partager des citations : Les participantes partagent des citations inspirantes pour le groupe.
Faire pousser des légumes ensemble : Les participantes plantent des légumes qui pousseront tout au long du projet.

EXPECTED OUTCOMES

- Les participantes ressentent davantage une connexion avec leurs pairs et leur animatrice.
- Les participantes ont renforcé leur engagement envers leur groupe.
- Les participantes sont satisfaites du projet et le trouvent approprié.
- Les participantes ont renforcé leurs facteurs de protection, notamment : estime de soi, aptitudes à communiquer, pensée critique, capacité à créer des liens, accès à des soutiens sociaux.

Accord de groupe

Sommaire : L'accord de groupe devrait être précisé dès le premier atelier afin d'instaurer la dynamique de groupe et jeter les bases pour les activités suivantes; cette activité permet aux participantes de déterminer les bons comportements à adopter par le groupe, d'exprimer leurs attentes par rapport à l'atelier ou au projet, et de déterminer comment elles contribueront à l'atelier.

Format et technique : activité de groupe, projet créatif, discussion

Matériel : tableau à feuilles mobiles, marqueurs

Activity Breakdown:

1. Invitez le groupe à former un cercle avec le tableau à feuilles mobiles au centre.
2. Au fil de la discussion, écrivez les accords clés sur une feuille mobile.
3. Posez les questions ci-après :
   - A. « En tant que groupe, quels comportements devrions-nous adopter pour nous sentir plus à l'aise et en sécurité de partager nos pensées et sentiments dans cet espace? »
   - B. « De quelle façon pouvons-nous contribuer au groupe? »
   - C. « Quelles sont nos attentes par rapport au groupe? »
   - D. « De quoi avons-nous besoin pour participer? »
   - E. « De quoi chacune de nous a-t-elle besoin pour se sentir respectée dans le groupe? »
   - F. « Comment pouvons-nous rendre cet espace plus sécuritaire pour tout le monde? »
4. Soulignez qu'il est possible de revoir cet accord et de le modifier, au besoin. En tant qu'animatrice, vous pouvez inclure dans l'accord les points ci-après.
   - A. **Confidentialité.** Respectez le besoin d'intimité de chacune. Assurez-vous que le groupe sait que l'espace est plus sécuritaire et libre de tout jugement.
   - B. **Valoriser au lieu de dénigrer.** Nous sommes ici pour nous entraider. Il faut éviter de dénigrer d'autres participantes ou de rire d'elles. Lorsque vous n'êtes pas d'accord, critiquez l'idée de façon constructive et non la personne.
   - C. **Il n'y a pas de question idiote.** Si vous doutez (c.-à-d., d'un mot, d'une phrase ou d'une idée), il suffit de demander.
   - D. **Droit de passer son tour.** Personne n'est obligé de commenter.
   - E. **Respecter/Écouter.** Faites en sorte qu'une seule personne s'exprime à la fois.
   - F. **S'exprimer.** Montrer ses émotions (tristesse, colère, joie, etc.) est une forme valable et constructive d'auto-expression.
   - G. **Relaxer et s'amuser!** Nous sommes ici pour apprendre et partager ensemble.
5. Lorsque tout le monde s'est exprimé et que le groupe s'entend sur ce qui a été proposé, invitez les participantes à signer l'accord. *Suite à la page suivante...*

Astuces d'animation :

- Lorsqu'un groupe compte plus de 15 participantes, désignez une participante pour écrire sur la feuille les idées exprimées par le groupe.
- L'accord de groupe est une activité collective, donc, laissez les participantes exposer leurs idées pour éviter de dresser une liste de « règles ».

Variante :

- Invitez les participantes à partager leur citation ou proverbe dans leur langue natale et demandez-leur de traduire pour le groupe. Cela peut contribuer à accueillir des participantes qui parlent plus d'une langue.

Retour sur l'activité :

- Demandez aux participantes ce qu'elles pensent de cette activité.
- Demandez aux participantes ce qu'elles ont appris grâce à cet atelier.

Indicateurs de réussite et résultats attendus :

- Les participantes échangent et prennent part à la discussion; elles sont engagées et contribuent de façon significative.
- Les participantes ressentent davantage une connexion avec leurs pairs et leur animatrice.
- Les participantes ont un sentiment d'appartenance accru à leur groupe.

L'Arbre des affirmations[3]

Sommaire : Dans cette activité, chaque participante écrit sur une feuille d'arbre en papier une chose qu'elle aime d'elle (non liée à son apparence physique). Le but de l'activité est de détourner les participantes de l'importance accordée à l'apparence physique pour leur permettre de se voir globalement et de percevoir la santé au-delà de l'aspect physique.

Format et technique : réflexion personnelle, activité de groupe, projet créatif

Matériel : papier de bricolage, marqueurs, carton Bristol, ruban adhésif, colle, ciseaux

---

Déroulement de l'activité :

1. Demandez aux participantes de dessiner et de découper des feuilles d'arbre de différentes couleurs et formes. Pendant ce temps, découpez un gros arbre avec plusieurs branches dans le carton Bristol ou dans du papier de bricolage.
2. Invitez chaque participante à écrire sur sa feuille une chose qu'elle aime d'elle.
3. Demandez aux participantes de réfléchir aux qualités qui n'ont rien à voir avec leur apparence physique.
4. Vous pouvez leur demander de présenter leur choix et à coller leur feuille sur une branche de l'arbre.

Astuces d'animation :

- Lorsque certaines participantes ont de la difficulté à identifier leurs propres qualités, demandez-leur de penser à des personnes qu'elles aiment, à leur famille, à leurs ami-e-s ou à des modèles de rôle, et de réfléchir à ce qu'elles aiment chez ces personnes, au-delà de leur apparence physique.

Variante :

- Si vous prévoyez avoir peu de temps, préparez vous-même les feuilles d'arbre pour l'activité.

Retour sur l'activité :

- Lorsque l'arbre est terminé, demandez aux participantes de l'examiner et de partager leurs observations.
- Demandez aux participantes dans quelle mesure cette activité leur a plu. *Suite à la page suivante...*

---

[3] Source: National Eating Disorder Information Centre.

Indicateurs de réussite et résultats attendus :

- Les participantes possèdent des qualités qui peuvent grandement contribuer au projet collectif.
- Les participantes découvrent des qualités personnelles qu'elles aiment et qui n'ont aucun lien avec leur apparence physique.
- Les participantes ressentent davantage une connexion avec leurs pairs et leur animatrice.
- Les participantes ont renforcé leurs facteurs de protection, notamment : estime de soi, aptitudes à communiquer, pensée critique, capacité à créer des liens, accès à des soutiens sociaux.

Balayage corporel

Sommaire : La pleine conscience peut améliorer le bien-être, la santé physique et mentale. Elle peut contribuer à réduire le stress et l'anxiété. Cette activité consiste en un exercice de respiration, de pleine conscience et de centrage dont le but est de prendre conscience des sensations physiques dans différentes parties de son corps et de découvrir comment elles sont reliées les unes aux autres.

Format et technique : méditation pleine conscience, exercice de relaxation

Matériel : espace suffisamment grand pour s'étendre confortablement; photocopie du document sur le balayage corporel (ci-après) de *Anxiety BC Youth*

Astuces d'animation :

1. Invitez les participantes à s'étendre confortablement sur le sol.
2. Lisez-leur le document sur le balayage corporel.

Astuces d'animation :

- Faites jouer de la musique instrumentale relaxante.
- Protégez l'espace afin d'éviter les interruptions et la présence de curieux.
- L'activité peut servir d'exercice de détente.

Variante :

- Cet exercice peut aussi se faire sur une chaise.

Retour sur l'activité :

- Demandez aux participantes comment elles se sentaient avant, pendant et après le balayage corporel.
- Demandez aux participantes ce qu'elles pensent de cette activité.
- Demandez aux participantes si elles peuvent intégrer ce type d'activité dans leur vie.

Indicateurs de réussite et résultats attendus :

- Les participantes sont activement engagées dans l'activité.
- Les participantes sont satisfaites du projet et le trouvent approprié. *Suite à la page suivante...*

Indicateurs de réussite et résultats attendus :

- Les participantes ont renforcé leurs facteurs de protection, notamment : estime de soi, aptitudes à communiquer, pensée critique, capacité à créer des liens, accès à des soutiens sociaux.

Balayage corporel[4]

Étendez-vous confortablement sur une surface comme sur un tapis, un divan ou un lit. Il se peut que vous ayez sommeil ou que vos pensées vagabondent pendant cet exercice, mais rappelez-vous que le but est de rester alertes et conscientes du moment présent.

Fermez doucement les yeux. Baissez les épaules, loin des oreilles. Concentrez-vous sur votre respiration. Inspirez…expirez…continuez à respirer naturellement.

Le but de l'exercice est de prendre conscience de ce que vous ressentez physiquement dans différentes parties de votre corps. Il se peut que votre premier réflexe soit de qualifier ces sensations de bonnes ou d'agréables; de mauvaises, désagréables et même de douloureuses. Toutefois, essayez simplement de percevoir ce que vous ressentez sans juger, par exemple, percevez-vous des picotements, une certaine chaleur, des palpitations, de la raideur ou d'autres sensations. Encore une fois, il ne s'agit pas de déterminer si ces sensations sont bonnes ou mauvaises, mais plutôt de les percevoir.

Continuez à respirer à votre propre rythme; laissez venir chaque respiration comme elle se présente; ne faites aucun effort pour modifier votre respiration. Prêtez attention à vos poumons qui se gonflent au moment d'inspirer, et qui se dégonflent au moment d'expirer.

Concentrez-vous maintenant sur les points de contact de votre corps avec le sol, le divan ou le lit. À chaque expiration, détendez-vous et laissez votre corps s'enfoncer un peu plus dans la surface sur laquelle vous êtes étendues.

Maintenant, balayez mentalement votre pied gauche et prenez conscience des sensations présentes. Balayez mentalement votre mollet gauche et soyez attentives aux sensations présentes. Poursuivez lentement jusqu'à la cuisse. Concentrez-vous. Que ressentez-vous? Si vous ne ressentez rien pour le moment, ne vous en faites pas. Permettez-vous de ne « rien » ressentir.

Si vous percevez une tension, ou d'autres sensations vives dans une partie de votre corps en particulier, essayez de respirer dans cette région. Inspirez et prenez lentement conscience de ces sensations, sans essayer de les changer.

Maintenant, balayez votre pied droit, votre mollet droit et votre cuisse droite. Prêtez attention à toutes les sensations et ressentez ce qui se passe. Poursuivez et explorez doucement toutes les sensations dans votre jambe droite.

Inévitablement, votre esprit s'éloignera de temps à autre de votre respiration et de votre corps. C'est normal. Lorsque vous en prenez conscience, acceptez-le calmement, puis redirigez votre attention sur la partie de votre corps que vous voulez explorer.

---

[4] Anxiety BC Youth, Body Scan (Anglais): http://youth.anxietybc.com/sites/default/files/Body_Scan.pdf (consulted July 22, 2018)

À présent, concentrez-vous sur votre estomac. Sentez-le se gonfler au moment d'inspirer; se dégonfler au moment d'expirer. Doucement et lentement. Inspirez...expirez...soyez attentives à ce qui se passe dans la région de votre estomac.

Balayez votre main gauche, puis votre bras gauche, et prenez conscience des différentes sensations. Soyez attentives à ce qui se passe. Prenez conscience des sensations et explorez-les doucement. Encore une fois, si vous ne ressentez rien, ne vous en faites pas.

À présent, balayez votre main droite, puis votre bras droit. Prenez conscience des sensations et explorez-les doucement.

Concentrez-vous maintenant sur votre poitrine, puis balayez la région du cou et du visage. Vos mâchoires et votre gorge sont-elles tendues? Que ressentez-vous? Prenez conscience de la façon dont l'arrière de votre tête repose sur la surface sur laquelle vous êtes allongée. Puis, concentrez-vous sur le dessus de votre tête.

Maintenant, essayez de percevoir comment *toutes* les parties de votre corps sont reliées entre elles. Imprégnez-vous des sensations qui se présentent, et essayez seulement de percevoir s'il s'agit de sensations de picotements, de chaleur, de fraîcheur, de malaise ou de flottement. Accueillez chaque sensation pour ce qu'elle est : une sensation qui monte lentement et qui s'efface peu à peu. Ce n'est qu'une autre partie de vous.

Concentrez-vous sur votre respiration aussi longtemps que vous le voulez. Lorsque vous êtes prêtes, ouvrez lentement les yeux et reportez votre attention sur votre environnement immédiat.

Partager des citations

Sommaire : Dans cette activité, les participantes partagent des citations inspirantes sur leur engagement envers l'équipe et leurs objectifs individuels; elles écrivent et affichent sur le mur des citations de personnes qu'elles connaissent, qui sont tirées de chansons, qui viennent d'elles-mêmes ou de femmes qui ont marqué l'histoire, la société ou leur communauté; ces citations peuvent être liées à la santé et à un mode de vie sain, toutefois, l'activité est principalement axée sur le renforcement des communautés; ces citations inciteront les participantes à s'approprier leur espace et à contribuer activement au sein du groupe.

Format et technique : discussion, écriture

Matériel : tableau à feuilles mobiles, crayons de couleur et autocollants décoratifs

---

Déroulement de l'activité :

1. Invitez chaque participante à partager une citation sur le thème de l'engagement envers l'équipe et leurs objectifs individuels.
2. Invitez chacune d'elles à écrire sa citation sur le tableau à feuilles mobiles.
3. La feuille de citations peut ensuite être affichée dans le local où se déroulent les activités.

Astuce d'animation :

- Si les participantes n'ont pas accès à Internet sur place, proposez-leur de recueillir d'avance des citations pour se préparer à cette activité.

Variante :

- Invitez les participantes à partager leur citation ou proverbe dans leur langue natale et demandez-leur de traduire pour le groupe. Cela peut contribuer à accueillir des participantes qui parlent plus d'une langue.

Retour sur l'activité :

- Demandez aux participantes ce qu'elles pensent des citations qu'elles ont partagées.

Indicateurs de réussite et résultats attendus :

- Les participantes prennent part à l'activité en partageant au moins une citation.
- Les participantes ressentent davantage une connexion avec leurs pairs et leur animatrice.

- Les participantes se sentent davantage engagées envers leur groupe.
- Les participantes sont satisfaites du projet et le trouvent approprié.

Faire pousser des légumes ensemble

Sommaire : Dans cette activité d'introduction au programme, les participantes plantent des graines de légumes qu'elles arroseront et dont elles s'occuperont au fil du programme; il est préférable de mener cette activité dès la première ou la deuxième semaine pour que les participantes puissent constater des résultats. À la fin des ateliers, chacune pourra rapporter leur plante à la maison.

Format et technique : activité de groupe, nature

Matériel : très grand bac contenant de la terre fertilisée ou des pots biodégradables individuels; graines de différents légumes (variétés à croissance rapide : haricots, radis, laitue, etc.); bâtons d'identification à piquer dans le terreau

---

Déroulement de l'activité :

1. Expliquez aux participantes qu'elles planteront des graines, et qu'elles devront surveiller leur plant et en prendre soin durant tout le projet, et qu'elles pourront le rapporter à la maison à la fin.
2. Chaque participante peut choisir quelques graines, écrire son nom sur le bâton d'identification de son plant ou l'écrire directement sur le pot.
3. À chaque rencontre, invitez les participantes à arroser leur plant.

Astuces d'animation :

- Cette activité est idéale pour les groupes qui se rencontrent régulièrement pendant au moins quatre semaines. Ainsi, les plants sont bien soignés et les participantes peuvent observer leur croissance du début à la fin.

Variante :

- Les groupes peuvent aussi utiliser des contenants de yogourt récupérés, des boîtes en styromousse pour les œufs et autre matériel réutilisable au lieu d'un grand bac ou de pots individuels.

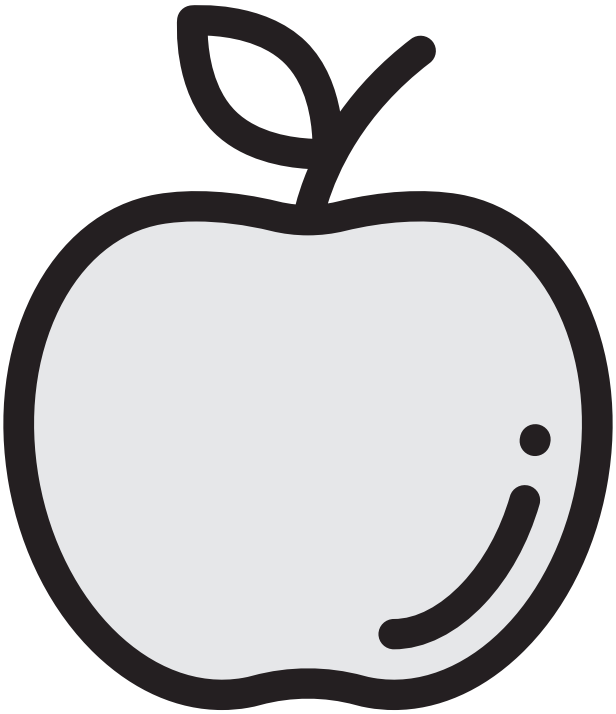
Debrief:

- Ask the participants what the plants might symbolize.
- At the end of the program, ask the participants how they felt about watching the plants grow.

Indicateurs de réussite et résultats attendus :

- Au fil du projet, les participantes peuvent établir un lien entre la croissance de leur plant et leur propre parcours.
- Les participantes prennent part activement à l'activité et assument la responsabilité de leur plant du début à la fin.
- Les participantes ressentent davantage une connexion avec leurs pairs et leur animatrice.
- Les participantes se sentent plus engagées envers leur groupe de filles.
- Les participantes sont satisfaites du programme et le trouvent approprié à leur vie.

NOTES



Questions de bouffe :
Meilleure alimentation

Questions de bouffe : Meilleure alimentation

Les activités ci-après permettent aux participantes de découvrir et de comprendre la place de la nourriture dans la communauté et dans leur vie, et d'apprendre comment devenir plus responsables quant à leurs choix et à la préparation des aliments qu'elles consomment.

ACTIVITIES
Cartographier les sources de nourriture : où m'approvisionner dans ma communauté : Les participantes repèrent les endroits où se procurer des aliments sains dans leur communauté.
Dis-moi ce que tu manges et je te dirai qui tu es! : Les participantes découvrent leur relation personnelle avec la nourriture.
On étiquette! : Les participantes apprennent à lire les étiquettes sur les aliments et créent leurs propres étiquettes.
Jeu sur la nutrition : Les participantes jouent à un jeu de société sur la nutrition et la santé.
Influences et choix santé : Les participantes explorent les facteurs qui influent sur leurs choix et habitudes alimentaires.

EXPECTED OUTCOMES

- Les participantes ont une meilleure connaissance des saines habitudes de vie.
- Les participantes sont plus confiantes et plus en mesure de faire des choix santé.
- Les participantes ont renforcé leurs facteurs de protection, notamment : estime de soi, aptitudes à communiquer, pensée critique, capacité à créer des liens, accès à des soutiens sociaux.
- Les participantes sont moins à risque de développer une maladie chronique liée à une mauvaise alimentation.

Cartographier les sources de nourriture : où m'approvisionner dans ma communauté

Sommaire : Dans cette activité, les participantes tracent une carte des endroits où elles peuvent se procurer de la nourriture dans leur communauté.

Format et technique : activité de groupe, discussion

Matériel : carte de la communauté, crayons, autocollants de différentes couleurs

---

Déroulement de l'activité :

1. Avant l'activité, faites une recherche pour trouver les différents endroits dans la communauté où il est possible d'acheter de la nourriture.
2. Préparez vous-même une carte de la communauté ou faites-le avec le groupe.
3. Invitez les participantes à encercler sur la carte les endroits où l'on peut acheter de la nourriture. Ensuite, demandez-leur d'identifier quels types d'aliments sont vendus et à quels endroits.
4. Menez une discussion à l'aide des questions suivantes : « Quels sont les aliments offerts, accessibles ou non et pourquoi? », « Qu'est-ce qui peut être fait pour améliorer la situation? », « Avons-nous les mêmes choix alimentaires dans d'autres quartiers? »

Astuces d'animation :

- Si les participantes ne savent pas où trouver de la nourriture dans leur quartier, indiquez-leur.
- Prenez en compte les coûts et l'accessibilité en animant cette activité, par exemple : où trouver les épiceries à bons prix dans le quartier; est-ce qu'il y a des coopératives alimentaires où l'on peut travailler en échange de nourriture; peut-on se procurer des aliments biologiques dans le quartier; etc.

Variante :

- On peut projeter la carte de la communauté sur un mur ou un écran.

Retour sur l'activité :

- Demandez aux participantes ce qu'elles pensent de la disponibilité de la nourriture dans leur communauté.
- Demandez aux participantes ce qu'elles ont appris grâce à cette activité. *Suite à la page suivante...*

Indicateurs de réussite et résultats attendus :

- Les participantes savent où elles peuvent s'approvisionner dans leur communauté.
- Les participantes comprennent dans quelle mesure la disponibilité de la nourriture peut avoir un impact sur leurs choix alimentaires.
- Les participantes ont une meilleure connaissance des saines habitudes de vie.
- Les participantes sont plus confiantes et plus en mesure de faire des choix santé.
- Les participantes mettent en pratique leurs nouvelles connaissances et compétences pour faire de meilleurs choix santé dans leur vie.

Dis-moi ce que tu manges et je te dirai qui tu es!

Sommaire : Dans cette activité, les participantes réfléchissent aux types d'aliments et de plats traditionnels qui se transmettent dans leur famille, et à la signification culturelle associée au geste de manger.

Format et technique : activité de groupe, projet créatif, discussion, histoires

Matériel : grandes feuilles mobiles, crayons de couleur, ciseaux, colle, vieux livres de recettes, vieux magazines, autocollants de nourriture, images imprimées à partir d'Internet

---

Déroulement de l'activité :

1. Invitez les participantes à créer un collage d'images ou de dessins portant sur des aliments, des plats, ou de la nourriture qu'elles associent à leur ville, à leur famille, à leur histoire.
2. Demandez-leur d'ajouter des mots ou de petites histoires pour décrire ce que leurs images ou dessins signifient pour elles.
3. Incitez les participantes à explorer les souvenirs ou les émotions qui surgissent quand elles pensent à certains aliments ou plats.
4. Invitez chaque participante à présenter son collage au groupe et à expliquer pourquoi elle a choisi telles images ou tels mots.

Astuces d'animation :

- Évitez des termes comme « bien manger », « aliments sains/malsains », car ils pourraient déclencher des sentiments désagréables chez certaines participantes.
- Incitez les participantes à penser à des couleurs, à des sons, à des odeurs, à des saveurs ou à des émotions qui sont associés aux aliments.

Variante :

- Si vous n'avez pas de vieux magazines ni de vieux livres de recettes dans lesquels découper des images, on peut simplement dessiner des aliments ou des plats.

Retour sur l'activité :

- Demandez aux participantes ce qu'elles ont appris grâce à cette activité.
- Demandez-leur si elles souhaitent modifier leur collage ou leurs histoires. Si oui, pour quelles raisons. *Suite à la page suivante...*

Success Indicators & Expected Outcomes:

- Les participantes sont plus conscientes de leur relation avec la nourriture, et comprennent dans quelle mesure leur famille et leur communauté ont un impact sur cette relation.
- Les participantes ont une meilleure connaissance des saines habitudes de vie.
- Les participantes sont plus confiantes et plus en mesure de faire des choix santé.
- Les participantes mettent en pratique leurs nouvelles connaissances et compétences pour faire de meilleurs choix santé dans leur vie.

On étiquette![5]

Sommaire : Dans cette activité, les participantes utilisent leurs connaissances pour créer l'emballage d'un aliment sain et son étiquette.

Format et technique : activité de groupe, projet créatif, collage

Matériel : grandes feuilles mobiles, crayons de couleur, ciseaux, colle, marqueurs, échantillons d'étiquettes sur différents produits alimentaires (conserves, boissons sucrées, etc.)

Déroulement de l'activité :

1. Montrez au groupe des échantillons d'étiquettes sur différents produits et demandez-leur ce qu'elles peuvent en déduire pour chaque produit.
2. Demandez aux participantes de repérer les différences et les similitudes d'une étiquette à l'autre.
3. Fournissez-leur le matériel nécessaire pour créer leur propre emballage et étiquette alimentaires.
4. L'étiquette que créeront les participantes doit comprendre les catégories suivantes : *1) Calories; 2) Taille des portions ; 3) Lipides; 4) Cholestérol; 5) Sodium; 6) Fibres; 7) Sucre; 8) Protéines; 9) Vitamine A; 10) Vitamine C; 11) Calcium; 12) Fer.*

Astuces d'animation :

- En tant qu'animatrice, évitez de porter un jugement sur les ingrédients ou les étiquettes des participantes.
- Si le temps vous manque, préparez des étiquettes que les participantes n'auront qu'à remplir.
- Créez ensemble un exemple d'étiquette avant de commencer.

Variante :

- Les participantes peuvent se mettre en équipe pour créer leurs étiquettes nutritionnelles.

Debrief:

- Demandez aux participantes ce qu'elles ont appris grâce à cette activité. *Suite à la page suivante...*

[5] Source: *YMCA of Greater Toronto*, région de Durham

Indicateurs de réussite et résultats attendus :

- Les participantes ont une meilleure connaissance des saines habitudes de vie.
- Les participantes sont plus confiantes et plus en mesure de faire des choix santé.
- Les participantes mettent en pratique leurs nouvelles connaissances et compétences pour faire de meilleurs choix santé dans leur vie.

Jeu sur la nutrition[6]

Sommaire : Dans cette activité, les participantes jouent à un jeu participatif sur la nutrition, la santé à toutes les tailles, et l'image corporelle.

Format et technique : activité de groupe, jeu

Matériel : tableau noir ou blanc, cartes laminées des catégories

---

Déroulement de l'activité :

1. Familiarisez-vous d'abord avec le contenu du jeu.
2. Créez un tableau de jeu sur le tableau blanc ou noir en utilisant les cartes des catégories laminées ou en écrivant les catégories au tableau. Sous chaque catégorie écrivez 10, 20 et 30 (points attribués à chaque question). Voir le tableau de jeu (ci-joint).
3. Formez deux équipes et donnez-leur 30 secondes pour choisir un nom d'équipe. Sur un bout de papier, écrivez un chiffre entre 1 et 10 et demandez à quelqu'un de chaque équipe de choisir un chiffre. L'équipe le plus près de votre chiffre, joue en premier.
4. Expliquez les règles :
   - À tour de rôle, chaque équipe choisit une catégorie et une valeur de point.
   - Ensuite, lisez la question pour cette catégorie et la valeur de point.
   - Chaque équipe nomme la participante qui répondra à la question, mais c'est la première réponse qui compte (pour éviter la cacophonie!). Si la participante ne peut pas répondre ou donne une mauvaise réponse, l'autre équipe peut avoir les points. (Lorsqu'une participante est très près de la bonne réponse, donnez-lui une chance).
5. Biffez ou effacez chaque valeur de point au fur et à mesure que les participantes répondent aux questions.

Facilitation Tips:

- Keep the game moving fairly quickly. It's important to get through it completely because it's part of the learning for the workshop.
- Use the opportunity to quickly debrief their answers. If they can explain their reasoning behind their answer, it will encourage critical thinking.
- If you must correct an answer, take the opportunity to reinforce workshop messages.

Suite à la page suivante...

[6] Adapted from *Body Image Workshop Kit for Teachers of 9-13 Year-Old Youth*, Women's Health Clinic, 2011, p. 17.

Variantes :

- Si vous n'avez pas beaucoup de temps, le jeu peut se faire avec moins de catégories (p. ex., uniquement l'alimentation et les médias).
- Les valeurs de point peuvent être ajustées – exemple, accordez la moitié des points lorsque la réponse est partiellement bonne, etc.

Retour sur l'activité :

- Invitez les participantes à partager leur apprentissage, et demandez-leur ce qu'elles retiennent le plus de cet atelier.

Indicateurs de réussite et résultats attendus :

- Les participantes ont une meilleure connaissance des saines habitudes de vie.
- Les participantes sont plus confiantes et plus en mesure de faire des choix santé.
- Les participantes mettent en pratique leurs nouvelles connaissances et compétences pour faire de meilleurs choix santé dans leur vie.

Tableau de jeu

MÉDIAS	ALIMENTATION	SANTÉ À TOUTES LES TAILLES	BONUS
10	10	10	10
20	20	20	20
30	30	30	30

Grille des réponses

CATÉGORIE	POINTS	QUESTION	RÉPONSE
Médias	10	Vrai ou faux. Les personnes qui sont belles n'ont pas de problèmes.	Faux. Tout le monde peut avoir des problèmes.
	20	Nommez une marque qui utilise un message positif pour annoncer ses produits. Quel est le message?	Toute réponse correspondant aux messages véhiculés dans cet atelier est bonne, tant que les participantes peuvent expliquer leur pensée.
	30	Donnez une bonne façon de faire savoir à une entreprise que vous n'aimez pas leurs annonces.	Écrire une lettre, envoyer un courriel, lancer une pétition, etc.
Nutrition	10	Quels sont les éléments d'une alimentation équilibrée?	Une alimentation équilibrée contribue à maintenir ou à améliorer la santé globale, et fournit au corps les éléments nutritionnels dont il a besoin.
	20	Si vous voulez être en santé, pouvez-vous manger des frites?	Oui! Mais les frites ne doivent pas être la seule chose au menu! C'est important de manger divers aliments nutritifs.
	30	Doit-on manger du brocoli pour être en santé?	Non! Si vous n'aimez pas le brocoli, il y a beaucoup d'autres légumes que vous pouvez manger.
Santé à toutes les tailles	10	Vrai ou Faux. On peut être en surpoids et en santé, ou mince et en mauvaise santé.	Vrai.
	20	Nommez trois choses qui peuvent améliorer votre santé.	Dormir suffisamment, passer du temps avec ses ami-e-s, apprendre à gérer son stress, être actives, avoir une alimentation variée, etc.
	30	Nommez deux façons de se maintenir en santé.	Se concentrer sur ce que l'on ressent, se préoccuper d'autres choses que de son poids (comme sa tension artérielle, son niveau de glycémie), mener une vie active, etc.
Bonis	10	Vrai ou Faux. Les personnes minces sont toujours actives.	Faux.
	20	Vrai ou Faux. Notre poids devrait demeurer stable au cours de notre vie.	Faux. Même à l'âge adulte. Les variations de poids sont normales et se produisent durant toute de notre vie.
	30	Pouvez-vous dire qu'une personne est en bonne ou en mauvaise santé juste en la regardant?	Pas toujours! Dans certains cas, oui c'est possible (personne hospitalisée, qui tousse, etc.), mais on ne peut pas toujours juger de l'état de santé des personnes à partir de leur apparence. On ne peut pas « voir » la santé mentale sur le visage d'une personne.
Question décisive	30	Avez-vous besoin d'aller au gym pour être en santé?	Non! Il existe beaucoup d'autres façons de faire de l'exercice ailleurs que dans un gym : faire de la marche, du vélo, des activités de plein air, de la danse, du yoga, etc.

Influences et choix alimentaires[7]

Sommaire : Cette activité vise à aider les participantes à explorer les influences personnelles, sociales et politiques sur leurs choix alimentaires, et à faire le lien avec une alimentation et une image corporelle saines.

Format et technique : activité de groupe, discussion

Matériel : tableau blanc et marqueurs ou grandes feuilles mobiles, crayons, fiches ou notes autocollantes

---

Déroulement de l'activité :

1. Faites un remue-méninges avec les participantes sur les choses qui influencent leurs choix alimentations et dressez-en la liste. Commencez par leur demander ce qu'elles ont mangé le jour précédent et pourquoi elles ont choisi ces aliments.
2. Formez des équipes et demandez aux participantes de discuter et de déterminer quels sont les trois choses qui influencent le plus leurs choix alimentaires. Demandez-leur d'explorer si les influences que subissent les filles sont différentes de celles des garçons, et d'établir des liens avec l'image corporelle, le poids santé et une alimentation saine.
3. Demandez aux participantes de réfléchir à leurs propres habitudes alimentaires (p. ex., se privent-elles de déjeuner? Comptent-elles les calories? Lisent-elles les étiquettes sur l'emballage? Cuisinent-elles pour elles?)
4. Invitez chaque équipe à présenter les résultats de sa discussion au groupe. Demandez-aux participantes si leur perception de leurs habitudes alimentaires a changé, et si elles aimeraient changer des choses (soit dans leur vie personnelle ou aux niveaux social et politique).
5. Invitez les participantes à réfléchir aux influences qu'elles ont identifiées et à les inscrire dans des colonnes comme dans l'exemple ci-joint.

Astuces d'animation :

- Cette activité s'adresse surtout à des participantes plus âgées.
- Au moment de discuter de perception et de changement, rappelez aux participantes qu'elles seules connaissent leur propre réalité.

Variante :

- Lorsque les participantes sont plus jeunes, vous pouvez vous abstenir de parler de l'impact politique sur les habitudes alimentaires.

---

[7] Source: Centre d'excellence de la Colombie-Britannique pour la santé des femmes, Backgrounder, *.Body Image, Physical Activity and Nutrition*.

Retour sur l'activité :

- Demandez aux participantes si elles ont appris quelque chose de nouveau à la suite de la discussion.
- Demandez aux participantes si l'activité aura un impact sur leurs habitudes alimentaires à l'avenir.

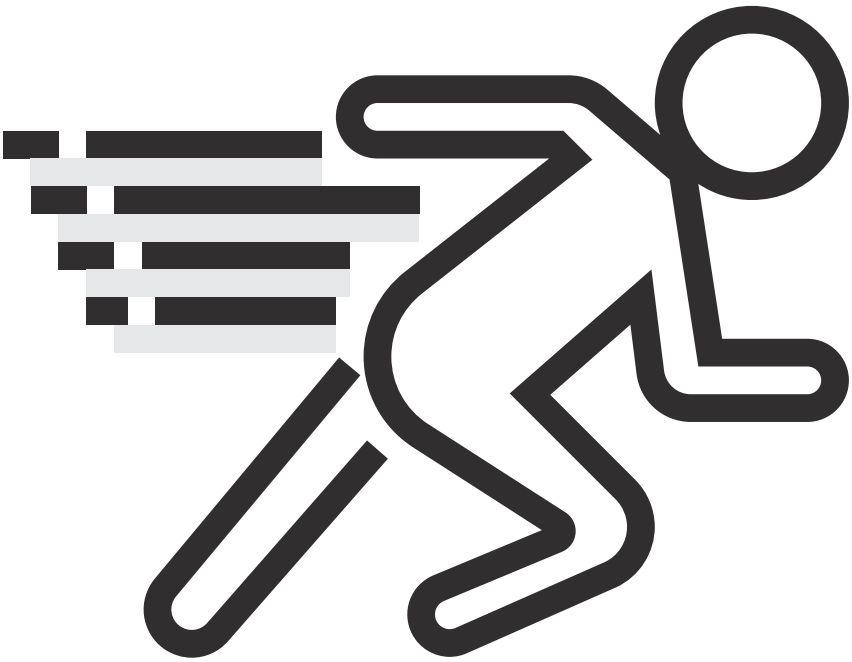
Indicateurs de réussite et résultats attendus :

- Les participantes ont une meilleure connaissance des saines habitudes de vie.
- Les participantes sont plus confiantes et plus en mesure de faire des choix santé.
- Les participantes mettent en pratique leurs nouvelles connaissances et compétences pour faire de meilleurs choix santé dans leur vie.

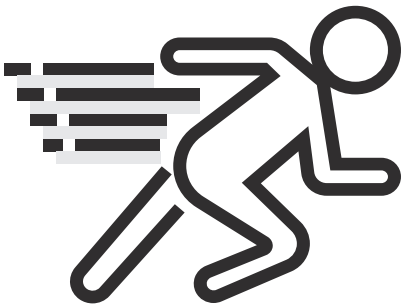
Exemple:

INDIVIDUEL	VALEURS	SOCIAL	ACCÈS	ENVIRONNEMENT	POLITIQUE
Goût Faim Revenu Connaissance Santé Conditions	Possibilités Justice sociale Santé animale Biologique Local	Famille Ami-e-s Communauté religieuse	Argent Transport collectif Options d'épiceries locales	École Maison Restaurants Centre communautaire	Régimes alimentaires de célébrités Étiquetage OGM

NOTES



Bouger et s'épanouir ensemble : Accroître l'activité physique



Bouger et s'épanouir ensemble : Accroître l'activité physique

Bon nombre d'obstacles entravent la participation des filles à des activités physiques. Selon un modèle socioéconomique, ces obstacles peuvent se situer à différents niveaux, notamment intrapersonnel, interpersonnel, environnemental et politique.[8] D'autre part, le plaisir, le fait de se sentir compétente, l'auto-efficacité et la perception positive de soi sont des aspects qui incitent les filles à prendre part à des activités physiques.[9]

Cette section propose des activités qui permettent aux participantes d'aborder les obstacles qui entravent leur participation à des activités physiques, de mettre à profit leurs forces et atouts, et de développer leur confiance, leur estime de soi et leur capacité à faire une plus grande place à l'activité physique dans leur vie.

ACTIVITIES

Quand la musique s'arrête : Les participantes apprennent de nouveaux exercices en jouant au son de la musique.

Où sont les endroits *cools?* : Les participantes repèrent les bons endroits pour faire de l'activité physique dans leur communauté.

Moi et les sports : Une invitée vient partager ses expériences dans les sports et l'activité physique.

Soyons réalistes! : Les participantes se servent de l'approche critique des médias pour déconstruire l'image des femmes dans les sports.

RÉSULTATS ATTENDUS :

- Les participantes ont renforcé leurs facteurs de protection, notamment : estime de soi, aptitudes à communiquer, pensée critique, capacité à créer des liens, accès à des soutiens sociaux.
- Les participantes sont plus confiantes et plus en mesure de faire des choix santé.
- Les participantes mettent en pratique leurs nouvelles connaissances et compétences pour faire de meilleurs choix santé dans leur vie.
- Les participantes ont une meilleure connaissance des saines habitudes de vie.

[8] Au Canada, le sport c'est pour la vie, Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (2012) Engager activement les femmes et les filles *(Actively Engaging Women and Girls)*. Aborder les facteurs psychosociaux *(Addressing the Psycho-Social Factors)*. Complément à : Au Canada, le sport c'est pour la vie. http://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2016/06 Engaging-Women.pdf [consultée le 22 juillet 2018] (anglais).

[9] Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (2012). Actives et libres. Jeunes femmes, activité physique et tabagisme. http://www.caaws.ca/e/wp-content/uploads/2013/06/ActiveFreeResource_E.pdf [consultée le 22 juillet 2018] (anglais).

Quand la musique s'arrête[10]

Sommaire : Il s'agit dans cette activité de développer des compétences de mouvements fondamentaux où les participantes marchent, courent, sautillent, joggent, sautent sur un pied ou rampent au son de la musique autour d'un cercle de cœurs en papier. Quand la musique s'arrête, chaque participante prend le cœur le plus près d'elle et exécute l'exercice qui y est inscrit.

Format et technique : activité de groupe, compétences fondamentales : sauter, courir, marcher, etc.; gymnase (grand espace intérieur) ou grand terrain à l'extérieur

Matériel : ciseaux, papier de bricolage, crayons et marqueurs, équipement audio

---

Déroulement de l'activité :

1. Découpez des cœurs (ou d'autres formes, selon le thème, le temps de l'année, les participantes, etc.) Prévoyez au moins un cœur par participante.
2. Écrivez un exercice/une activité physique sur chaque cœur. Exemples : 5 sauts avec écart *(jumping jacks)*; 5 flexions des jambes *(squats)*; 3 redressements *(push-ups)*; 10 soulèvements du talon *(heel lifts)*; danser la Macarena; faire la danse du YMCA; courir et toucher un mur; donner un high five à 5 personnes; faire 2 pirouettes; faire 3 burpees; avancer de 5 pas en marchant comme un ours; faire le tour du cercle une fois en courant; et ainsi de suite.
3. Placez les cœurs en cercle et à l'envers pour qu'on ne voie pas les exercices à faire.
4. Demandez aux participantes de se placer autour du cercle.
5. Préparez la musique et le matériel audio.
6. Quand la musique commence, les participantes doivent marcher/courir/jogger/sautiller/ramper/sauter sur un pied, autour du cercle des cœurs.
7. Lorsque la musique s'arrête, les participantes repèrent le cœur le plus près d'elles et exécutent l'exercice qui y est inscrit.
8. Lorsque toutes les participantes ont terminé leur exercice, remettez la musique et les participantes se déplacent selon les instructions de l'animatrice.
9. Continuez pendant un certain temps. Mélangez les cœurs une fois ou deux pour que les participantes ne refassent pas le même exercice.

Astuces d'animation :

- Retirez de l'aire de jeu tout objet susceptible de nuire.
- Rappelez aux participantes qu'elles doivent être attentives à leur environnement et lever la tête lorsqu'elles circulent autour du cercle.
- Assurez-vous que les participantes peuvent exécuter leurs exercices en toute sécurité.

Suite à la page suivante...

[10] Source : *Leisure Information Network Source: Developed for the Leisure Information Network.* (anglais)

Astuces d'animation :

- Faites une démonstration de chaque exercice avant de commencer pour que les participantes sachent de quoi il s'agit, et minimiser les risques de blessures.

Variantes :

- Les participantes ayant un problème de mobilité peuvent jouer le rôle de leader et déterminer quand la musique commence et s'arrête.
- Adaptez l'activité selon les différents niveaux de forme physique.

Retour sur l'activité :

- Demandez aux participantes quel a été leur exercice préféré.
- Demandez aux participantes si elles ont appris de nouveaux exercices.
- Demandez aux participantes dans quelle mesure elles ont aimé l'activité.

Indicateurs de réussite et résultats attendus :

- Les participantes ont participé et joué activement durant tout l'atelier.
- Les participantes ont renforcé leurs facteurs de protection, notamment : estime de soi, aptitudes à communiquer, pensée critique, capacité à créer des liens, accès à des soutiens sociaux.
- Les participantes ont une meilleure connaissance des saines habitudes de vie.
- Les participantes sont plus confiantes et plus en mesure de faire des choix santé.
- Les participantes mettent en pratique leurs nouvelles connaissances et compétences pour faire de meilleurs choix santé dans leur vie.

Où sont les endroits *cools*?

Sommaire : Dans cette activité, les participantes tracent une carte des endroits où l'on peut faire de l'activité physique dans leur communauté; elles peuvent organiser une sortie et se rendre dans un endroit et faire une activité physique.

Format et technique : activité de groupe, discussion, sortie

Matériel : carte de la communauté, feutres de couleur, autocollants

---

Déroulement de l'activité :

1. Sur la carte de la communauté, demandez aux participantes d'identifier les endroits où des activités physiques sont offertes dans leur quartier ou leur ville en plaçant un autocollant sur ces endroits ou en les encerclant avec un feutre de couleur.
2. Demandez-leur de décrire les activités physiques qui sont offertes.
3. Incitez-les à identifier des endroits moins évidents où il est possible de faire de l'activité physique (p. ex., marcher sur le trottoir avec des sacs d'épicerie, etc.)
4. Facultatif : Faites une sortie avec les participantes pour découvrir un centre ou un endroit où faire de l'activité physique.

Astuces d'animation :

- Pour votre sortie, trouvez un endroit intéressant pour les participantes même si ce dernier n'est normalement pas accessible aux filles. Vous pouvez visiter une piscine municipale, un studio de yoga ou de danse, un dojo d'arts martiaux, un gym d'escalade, un club cycliste, une salle de boxe, etc.
- Vous pouvez également proposer une activité à l'extérieur comme une promenade en vélo, une excursion, une randonnée en ski de fond, etc.

Variante :

- Si vous ne pouvez pas faire de sortie, invitez une personne à venir animer une activité physique pour le groupe.

Retour sur l'activité :

- Demandez aux participantes si elles aimeraient visiter de nouveaux endroits où faire de l'activité physique, et demandez-leur pourquoi. *Suite à la page suivante...*

Indicateurs de réussite et résultats attendus :

- Les participantes connaissent les endroits dans leur communauté où elles peuvent faire de l'activité physique.
- Les participantes sont plus confiantes et plus en mesure de faire des choix santé.
- Les participantes mettent en pratique leurs nouvelles connaissances et compétences pour faire de meilleurs choix dans leur vie.

Moi et les sports[11]

Sommaire : Dans cette activité, une femme qui a intégré l'activité physique dans sa vie ou une athlète qui a surmonté des obstacles pour atteindre ses objectifs sportifs, vient partager son parcours et son vécu avec les participantes.

Format et technique : activité de groupe, invitée, discussion, projet créatif, journal

Matériel : cahiers, papier, stylos, matériel d'art

Déroulement de l'activité :

1. Identifiez une athlète ou une femme de la région physiquement active et désireuse de partager son histoire.
2. En préparation à cette rencontre, faites un remue-méninges avec les participantes afin de déterminer les bonnes questions à poser.
3. La personne invitée se présente et parle de son parcours et des obstacles qu'elle a surmontés pour être plus active physiquement ou pour commencer à faire du sport.
4. Incitez les participantes à lui poser des questions.
5. À l'issue de la rencontre, invitez les participantes à raconter de façon créative leur propre histoire concernant leur lien avec l'activité physique.
6. Elles peuvent écrire un journal ou décrire leur lien avec les sports et l'activité physique de façon créative (*slam*, poème, dessin, *scrapbooking*, sketch, etc.)

Astuces d'animation :

- Il important d'inviter une personne dont l'histoire est inspirante.
- Les sports peuvent éveiller certaines émotions chez les filles ou les mettre mal à l'aise (peut-être en raison d'un traumatisme lié au corps). Il est donc préférable que la discussion n'ait aucun rapport avec leurs expériences personnelles.

Variante :

- Si aucune athlète ou femme n'est libre pour l'activité, identifiez des athlètes féminines bien connues comme Caster Semenya, Serena Williams, Kylie Masse (natation), ou autres, et ensemble parlez de leur cheminement et de leurs expériences. *Suite à la page suivante...*

[11]Inspiré par « Jeunes filles actives » : Fonds du sport féminin; « Messages positifs pour les filles et les jeunes femmes » : l'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (anglais).

Retour sur l'activité :

- Invitez les participantes à partager leurs expériences concernant l'activité physique.
- Demandez-leur ce qu'elles ont aimé et appris grâce à cette activité.

Indicateurs de succès et résultats attendus

- Les participantes ont renforcé leurs facteurs de protection, notamment : estime de soi, aptitudes à communiquer, pensée critique, capacité à créer des liens, accès à des soutiens sociaux.

Soyons réalistes!

Sommaire : Dans cette activité, les participantes examinent de façon critique l'image des femmes véhiculée dans les médias (conventionnels et alternatifs) dans le domaine du sport; les participantes explorent le lien entre les filles et l'activité physique dans le cadre d'un projet créatif de *scrapbooking*.

Format et technique : activité de groupe, discussion, projet créatif

Matériel : vieux magazines, annonces sportives, toutes sortes d'images de femmes (minces, grosses, grandes, petites, de différentes ethnies), affiches d'athlètes féminines et d'autres femmes (de toutes les tailles) qui font de l'activité physique, papier de *scrapbooking*, crayons, marqueurs de couleur, ciseaux

---

Déroulement de l'activité :

1. En préparation à l'activité, trouvez des images de femmes qui font du sport. Vous pouvez chercher sur Internet ou dans les médias conventionnels comme les journaux et magazines.
2. Présentez les images au groupe.
3. Demandez aux participantes de discuter de la façon dont ces femmes sont représentées. Demandez-leur : « Voyez-vous des similitudes? », « Des différences? », « Les hommes sont-ils représentés de la même façon? », « Pourquoi ou pourquoi pas? », « Feriez-vous des changements? », « Selon vous, pourquoi représente-t-on les femmes de cette façon? »
4. Invitez les participantes à créer leurs propres représentations médiatiques de filles et de femmes qui font du sport.

Astuces d'animation :

- Il est important d'avoir des images de différents médias pour que les participantes soient exposées non seulement à des messages conventionnels, mais aussi à des messages alternatifs.
- Vous pouvez préparer les images d'avance ou le faire avec les participantes si le temps vous le permet.

Variante :

- Selon l'âge des participantes, celles-ci peuvent faire cette activité en utilisant des exemples tirés de plateformes de différents médias sociaux.

Debrief:

- Demandez aux participantes ce qu'elles ont appris grâce à cette activité. *Suite à la page suivante...*

Indicateurs de succès et résultats attendus :

- Les participantes ont un regard plus critique par rapport aux images qu'elles voient dans les médias; elles sont plus en mesure de comprendre comment la représentation des femmes dans les médias ne doit pas les retenir de faire de l'activité physique.
- Les participantes ont renforcé leurs facteurs de protection, notamment : estime de soi, aptitudes à communiquer, pensée critique, capacité à créer des liens, accès à des soutiens sociaux.
- Les participantes ont une meilleure connaissance des saines habitudes de vie.
- Les participantes sont plus confiantes et plus en mesure de faire des choix santé.
- Les participantes mettent en pratique leurs nouvelles connaissances et compétences pour faire des choix santé dans leur vie.

NOTES

RÉFÉRENCES POUR L'ÉQUIPE D'ANIMATION

21 façons simples de mettre de l'action dans votre journée

Source [anglais] : goforyourlife.vic.gov.au

Ce site donne des conseils pratiques pour intégrer l'activité physique dans votre journée. Ces actions peuvent servir d'activités dynamisantes ou on peut les intégrer dans l'une ou l'autre des activités présentées dans ce guide. (Source : Réseau canadien pour la santé des femmes.)

Pourquoi appuyer l'activité physique chez les filles

Bouger au moins 60 minutes chaque jour peut aider les adolescentes (de 12 à 17 ans) à :

- améliorer leur santé
- mieux réussir à l'école
- améliorer leur forme physique
- développer leur force physique
- s'amuser avec des ami-e-s
- se sentir plus heureuses
- maintenir un poids santé
- améliorer leur confiance en soi
- acquérir de nouvelles compétences

Source : La société canadienne pour la physiologie de l'exercice (SCPE)

Nul besoin d'être une athlète

Pour intégrer l'activité physique à vos programmes de renforcement du pouvoir d'agir des filles, il n'est pas nécessaire d'être une experte, en parfaite santé, une athlète de haut niveau ou une grande sportive. Il peut être aussi facile d'accroître les occasions d'activité physique que d'intégrer des jeux actifs ou des jeux « brise-glace », de marcher au lieu d'utiliser le transport collectif ou de regarder une vidéo éducative (p. ex., yoga, aérobie, zumba). Être prête à essayer vous-même une nouvelle activité est une excellente façon de montrer aux filles qu'il n'est pas nécessaire d'être une professionnelle, une athlète ou d'être en super forme pour s'amuser et être active!

Vous trouverez dans cette ressource des projets à découvrir, des ressources à explorer et des organismes avec lesquels nouer des liens pour appuyer l'activité physique et un mode de vie sain chez les filles.

Directives Canadiennes en matière d'activité physique

Selon les Directives canadiennes en matière d'activité physique et de comportement sédentaire de 2013, les filles (de 5 à 11 ans) et les jeunes femmes (de 12 à 17 ans) devraient faire chaque jour au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée. Cela devrait comprendre des activités d'intensité élevée (qui provoquent la transpiration et l'essoufflement) au moins trois fois par semaine, et des activités qui renforcent les muscles et les os au moins trois fois par semaine.

S'adonner chaque jour à encore plus d'activité physique entraîne des bienfaits pour la santé.

Il faut réduire le comportement sédentaire, tel que demeurer assise pendant une longue période de temps.

Source : La Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE), Directives canadiennes en matière d'activité physique, et Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire (offert en français, en anglais, en inuktitut et en inuinnaqtun)

Les 10 principaux facteurs de réussite de l'initiative « En mouvement ! » de l'ACAFS

1. **Mettre l'accent sur le plaisir! –** L'activité physique doit se dérouler dans un contexte agréable et amusant. Créez un environnement social axé sur la participation et non sur les exploits, et où on souligne les bons efforts et les bonnes réalisations.
2. **Miser sur différents types d'activités physiques –** En règle générale, les filles et les jeunes femmes ne savent pas qu'il existe une foule d'activités physiques à leur portée. Ainsi, proposez des activités traditionnelles et non traditionnelles, et faites le tour des installations disponibles dans votre communauté : piscine, aréna, court de tennis, gymnase avec mur d'escalade, parcs.
3. **Faire appel aux participantes –** Tenez compte des champs d'intérêt et des idées des filles et des jeunes femmes. Demandez-leur ce qu'elles aiment, quelles activités physiques et sportives les intéressent le plus, et offrez-leur l'occasion de planifier et de prendre des décisions.
4. **Organiser des activités pour femmes seulement –** Beaucoup de femmes sont mal à l'aise devant les hommes ou ne peuvent prendre part à des activités physiques en leur présence pour des motifs culturels ou religieux. Voilà pourquoi il est important de leur offrir la possibilité de pratiquer une activité physique uniquement réservée aux femmes.
5. **Créer un environnement favorable –** Créez un environnement plus sécuritaire et inclusif. Réfléchissez à ce que vous faites, et à ce que les autres font, et tenez compte des préoccupations et des besoins des participantes (et de leurs parents). Ainsi, prenez en considération la langue utilisée, les images visuelles, l'environnement physique, les politiques et les pratiques en vigueur.
6. **Enseigner les habiletés de base –** Prenez le temps nécessaire pour développer le savoir-faire physique des filles et des jeunes femmes et leur enseigner les habiletés et les mouvements de base, ce qui leur permettra de rester actives pendant toute leur vie.
7. **Bouger plus –** Les Directives canadiennes en matière d'activité physique recommandent 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée ou élevée chaque jour. Assurez-vous que les filles et les jeunes femmes sont activement engagées et contribuent aux résultats de santé de votre programme.
8. **Servir soi-même de modèle –** Essayez de nouvelles activités, montrez en quoi consiste un mode de vie sain et actif, et ne prenez pas à la légère les besoins, les champs d'intérêt et les expériences des participantes. Amusez-vous avec elles, et encouragez-les. Ce lien privilégié avec la personne responsable du programme encourage les participantes à persévérer.
9. **Penser au transport –** Organisez les programmes parascolaires dans les écoles ou dans un endroit à proximité pour faciliter l'accès. Proposez ou coordonnez un moyen de transport, au besoin (p. ex., utilisez le véhicule de votre organisation pour transporter les participantes, organisez un pédibus, donnez des billets d'autobus). *Suite à la page suivante...*

10. **Offrir un goûter santé –** Un goûter santé après l'école est un bon moyen d'encourager la participation des filles et des jeunes femmes; c'est l'occasion également de découvrir de nouveaux aliments et d'en apprendre encore plus sur les choix santé à faire.

Adapté de : Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAFS) (2012). Disponible en ligne sur le site Web de l'ACAFS. Cliquer sur 'Publications': http://www.caaws.ca/

Favoriser l'activité physique chez les filles en leur donnant des compétences

Pour soutenir la participation des filles, offrez-leur des possibilités de renforcer leurs habiletés et connaissances. Les filles et les jeunes femmes sont souvent préoccupées par la peur d'être incompétentes — les adolescentes hésitent à se lancer dans une nouvelle activité, ou à prendre part à des activités parce qu'elles se sentent incompétentes ou incapables de réussir. Elles se découragent lorsqu'elles ne réussissent pas ou ne constatent aucune amélioration sur-le-champ. Selon un grand nombre de filles et de jeunes femmes, le fait de ne pas savoir jouer est un obstacle majeur à l'activité physique. Elles parlent de pression, de compétition, de la peur d'être pointée du doigt ou que l'on se moque d'elles, de la gêne d'essayer, de malaise, etc. Ne tenez pas pour acquis qu'au départ, les filles et les jeunes femmes ont les habiletés de base dans un sport, ou qu'elles en connaissent les règles.

Source : ACFSA (2009). Jeunes femmes en voix : Partage d'expériences vécues par de jeunes femmes dans le sport et l'activité physique. Disponible en ligne sur le site Web de l'ACAFS. Cliquer sur 'Publications': http://www.caaws.ca/

SITES WEB POUR LES ANIMATRICES

- Fondation filles d'action (www.girlsactionfoundation.ca)
- Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAFS) (http://www.caaws.ca/)
- Alberta InMotion Network (www.inmotionetwork.org) (anglais)
- Égale Action (Québec) (www.egaleaction.com)
- ProMOTION Plus (BC) (www.promotionplus.org) (anglais)
- PHE/EPS Canada (http://www.phecanada.ca/)
- Ontario Active School Travel (http://ontarioactiveschooltravel.ca/) (anglais)
- Association canadienne des parcs et loisirs (ACPL) (http://www.cpra.ca/)
- Motivate Canada (http://www.motivatecanada.ca/en)
- Programme scolaire olympique canadien (https://olympic.ca/education/)
- ParticipACTION (https://www.participaction.com/fr-ca/)
- Soyons actifs après l'école (Partenariat canadien pour une vie active après l'école (www.activeafterschool.ca)
- Actif pour la vie - Canada (https://activeforlife.com/fr/)
- Alliance de vie active pour les Canadiens ayant un handicap (https://ala.ca/fr/content/home.asp)
- Active for Life Magazine (www.activeforlife.ca) Action Schools! BC – Action Pages (www.actionschoolsbc.ca) (anglais)
- Women's Sports Foundation (US) (www.womenssportsfoundation.org) (anglais)

ACTIVITÉS POUR INCITER LES FILLES À BOUGER!

1. Avec votre groupe, lancez-vous dans une nouvelle activité – visitez un centre récréatif, la piscine ou la patinoire municipales près de chez vous; explorez un sentier ou promenez-vous dans un parc.
2. Intégrez des jeux dynamiques ou des activités pour « briser la glace », ou visionnez ensemble une vidéo didactique (p. ex., yoga, aérobie, zumba).
3. Invitez une femme exemplaire et active dans votre communauté à animer une nouvelle activité et à parler de son parcours – ce qui l'a poussée à faire du sport et de l'activité physique, comment ses activités ont contribué à son bonheur et à sa santé.
4. Besoin d'alimenter une conversation? **Les films et vidéoclips** peuvent contribuer à sensibiliser davantage à l'importance de l'activité physique, aux obstacles à la participation, à l'estime de soi et à l'image corporelle, à l'influence des médias, et plus, et ils peuvent servir de tremplin pour des discussions dans des groupes de renforcement du pouvoir d'agir des filles. Voici quelques suggestions :

Femmes du Froid (YouTube)

Auteur : Équipe olympique canadienne
Description : L'histoire olympique canadienne est riche en femmes d'hiver influentes. Avec Sotchi 2014, l'Équipe olympique canadienne a souhaité lancer une compilation vidéo qui regroupe des athlètes féminines remarquables qui ont inspiré le Canada depuis des générations.
Durée : 58 vidéos de durée différente **| Langues :** anglais/français

Afghanistan's Girl Skateboarders (*Filles et skateboarding en Afghanistan*) (Vimeo)

Auteur : Skateistan
Description : ONG afghane basée à Kabul, Skateistan est à présent une organisation internationale de bienfaisance qui offre des programmes d'éducation et des cours de skateboarding aux filles en Afghanistan et au Cambodge.
Durée : 2:21 **| Langue :** anglais

Documentaire sur le base-ball et les filles (ONF)

Auteur : Office national du film
Description : Ce documentaire farfelu et charmant utilise l'animation, des photos d'archives et des séquences d'action pour raconter l'histoire de la participation des femmes dans le monde du base-ball et de la balle-molle « largement dominé par les hommes ».
Durée : 48 min **| Langue :** anglais

Go Girl Go! Option: Athlete Campaign Video (YouTube)

Auteur : Nike Femmes
Description : Mettant en vedette Mia Hamm, Diana Turasi, Gabby Reece, Gretchen Bleiler et d'autres femmes athlètes, ce message publicitaire de Nike aborde les femmes par l'entremise du sport. Cela peut mener à une discussion sur les modèles de rôle, les femmes athlètes dans la publicité, et les façons dont les femmes athlètes ont surmonté les défis.
Durée : 0:30 **| Langue :** anglais

Abby Hoffman - Hockey surprise He's a girl (Archives CBC)

Auteur : Archives CBC/Radio-Canada
Description : Vidéo inspirante sur la défense des filles dans le sport.
Durée : 2:05 **| Langue :** anglais

Why Do You Play? Video (YouTube)

Auteur : Women's Sports Foundation
Description : Des femmes athlètes partagent leur amour pour les sports.
Durée : 2:08 **| Langue :** anglais

Girls and Football (YouTube)

Auteur : Girls and Football
Description : Renforcement du pouvoir d'agir des filles au moyen d'une vidéo promotionnelle sur le sport - Afrique du Sud.
Durée : 2:18 **| Langue :** anglais

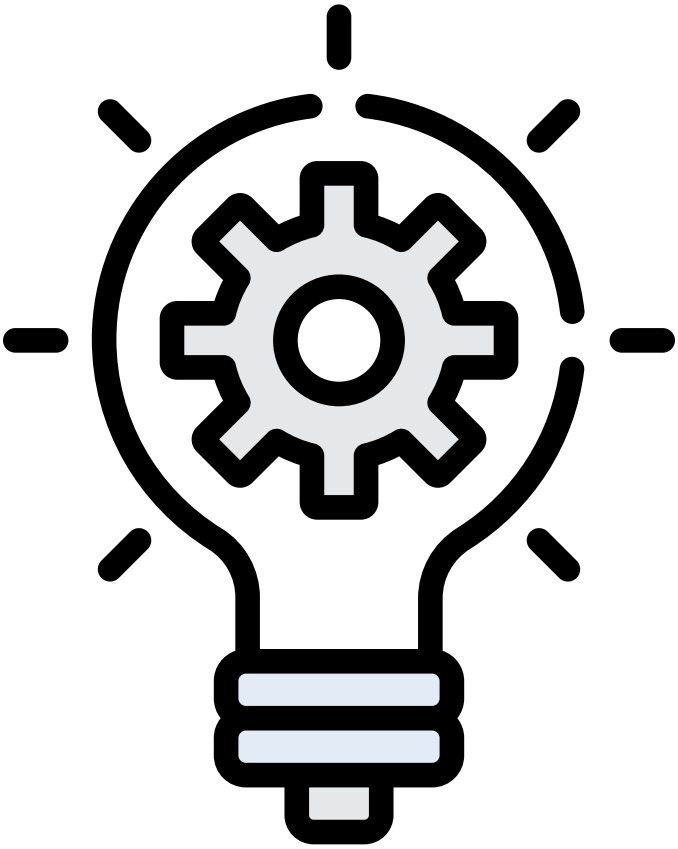
Dove – Beauty Pressure (YouTube)

Auteur : Tim Piper
Description : « Parlez à votre fille avant que l'industrie de la beauté le fasse. »
Durée : 1:20 **| Langue :** anglais

5. Utilisez des images tirées du livre *Great Girls - Profiles of Awesome Canadian Athletes* (anglais) pour amorcer une discussion. On y présente les profils de remarquables athlètes féminines canadiennes, âgées de 11 à 84 ans. Le livre est axé sur des athlètes féminines canadiennes – des superstars comme Hayley Wickenheiser et Clara Hughes et aussi de jeunes athlètes en devenir comme Sekwan Trottier 11 ans et sa jeune sœur Takawikin, deux des skieuses nordiques les plus rapides (dans leur catégorie d'âge) en Saskatchewan. On parle également de Nora Young, une athlète légendaire « retraitée » qui à 84 ans faisait toujours du vélo de course!

RÉFÉRENCES

1. The Canadian Society for Exercise Physiology (CSEP). Canadian Physical Activity Guidelines For Youth 12-17 Years. 2011.
2. Colley, R.C., et al., Physical activity of Canadian children and youth: Accelerometer data from the 2007 to 2009 Canadian Health Measures Survey. Health Reports, 2011. 22: p. 7-14.
3. Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute Participation in sport among children and youth. 2010 Physical Activity Monitor, 2011. Bulletin 02.
4. Craig, C.L., et al., Increasing Physical Activity: Supporting Children's Participation. 2000 Physical Activity Monitor, 2001, Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute: Ottawa, ON.
5. Hay, J. and P. Donnelly, Sorting out the boys from the girls: teacher and student perceptions of student physical ability. Avante, 1996. 2(1): p. 36-52.
6. Gibbons, S.L., et al., Listening to female students in high school physical education. Avante, 1999. 5(2): p. 1-20.
7. Canadian Association for the Advancement of Women and Sports and Physical Activity, Active & Free: Young women, physical activity and tobacco.
8. Statistics Canada. Sport Participation in Canada, 2005. Research Paper.
9. Statistics Canada. Participation in sports and cultural activities among Aboriginal children and youth. 2012.
10. te Velde, S.J., et al, Patterns in sedentary and exercise behaviors and associations with overweight in 9-14-year old boys and girls: A cross-sectional study. BMC Public Health, 2007. 7: p. 16-23.
11. Leatherdale, S.T., Factors associated with communication-based sedentary behaviors among youth: are talking on the phone, texting, and instant messaging new sedentary behaviors to be concerned about? Journal of Adolescent Health, 2012. 47(315-318).
12. Singh, G.K., M. Siahpush, and M.D. Kogan, Neighbourhood Socioeconomic Conditions, Built Environments, And Childhood Obesity. Health Affairs, 2010. 29(3): p. 503-512.
13. Winter, A.L., et al., The relationship between body weight perceptions, weight control behaviours and smoking status among adolescents. Canadian Journal of Public Health, 2002. 93(5): p. 362.
14. E. Stice and H. Shaw, Prospective Relations of Body Image, Eating and Affective Disturbances to Smoking Onset in Adolescent Girls: How Virginia Slims. J. Consulting Clinical Psychology, 2003. 71(1): p. 129-135.
15. L. Jaffee and J. Mahle Lutter, Adolescent Girls: Factors Influencing Low and High Body Image. Melpomene Journal, 1995. 14(2): p. 14-22.
16. J. P. Elder et al., A description of the social-ecological framework used in the Trial of Activity for Adolescent Girls. Health Education Research, 2006.
17. MacLeod, K.E., et al., Neighbourhood environment as a predictor of television watching among girls. Journal of Epidemiology and Community Health. Journal of Epidemiology and Community Health, 2008. 62: p. 288-292.
18. The Canadian Society for Exercise Physiology (CSEP). Canadian Physical Activity Guidelines and Canadian Sedentary Behaviour Guidelines. 2013.



Valeurs de base :

image corporelle, pensée critique, et renforcement du pouvoir
(réduire la consommation d'alcool et de tabac)

Valeurs de base :
image corporelle, pensée critique, et renforcement du pouvoir (réduire la consommation d'alcool et de tabac)

Les activités ci-après incitent les participantes à réfléchir de façon critique sur la consommation d'alcool et de tabac dans leur communauté et la société. Dans le cadre de différentes activités, les participantes apprennent comment mettre en action leurs propres expériences et connaissances et faire des choix réfléchis et responsables pour elles-mêmes. Ces activités sont axées sur le renforcement du pouvoir d'agir, une image corporelle positive, une confiance accrue et des choix santé.

ACTIVITÉS :

Publicité sur les produits du tabac : Les participantes réagissent à des publicités sur les produits du tabac.

Je surmonterai : Les participantes identifient des facteurs de stress externes et découvrent dans quelle mesure la force vient de l'intérieur.

Mur de graffitis : Les participantes réalisent ensemble un projet créatif sur les problèmes liés à l'alcool ou au tabac.

C'est ma vie! : Les participantes interprètent des messages qu'elles ont reçus sur la consommation de substances.

Médias et images corporelles : Les participantes examinent de façon critique différents médias pour en comprendre les messages.

Mon corps m'appartient et je vais l'aimer : Les participantes apprennent à apprécier leur corps pour ses qualités autres que son apparence physique.

EXPECTED OUTCOMES

- Les participantes ont une meilleure connaissance des saines habitudes de vie.
- Les participantes sont plus confiantes et plus en mesure de faire des choix santé.
- Les participantes ont renforcé leurs facteurs de protection, notamment : estime de soi, aptitudes à communiquer, pensée critique, capacité à créer des liens, accès à des soutiens sociaux.

Publicité sur les produits du tabac[12]

Sommaire : Dans cette activité, les participantes visionnent une vidéo et discutent comment sensibiliser au tabagisme en tant qu'enjeu planétaire et aux façons dont l'industrie du tabac cible les filles et les jeunes femmes; les participantes créent une campagne de prévention ou une publicité contre l'industrie du tabac.

Format et technique : activité de groupe, discussion, visionnement d'une vidéo

Matériel : vidéo Deadly Persuasion: The Advertising of Alcohol and Tobacco, caméras, grandes feuilles de papier, ciseaux, imprimante, feutres de couleur, colle, vieux magazines, matériel de *scrapbooking*

Déroulement de l'activité :

1. Visionnez la vidéo, ou des extraits de la vidéo.
2. Menez une discussion de groupe. Demandez aux participantes quelles sont les questions qui les interpellent; si elles devaient concevoir une campagne de sensibilisation, en quoi consisterait-elle et pourquoi.
3. Demandez aux participantes de créer en équipe des affiches, des annonces, un sketch ou autre projet créatif pour une compagne de publicité contre l'industrie du tabac.
4. Invitez les équipes à partager leur campagne avec le groupe, à en discuter et à poser des questions.
5. Demandez aux participantes dans quelle mesure elles ont aimé cette activité.

Astuces d'animation :

- Sélectionnez un court extrait de la vidéo Deadly Persuasion au lieu de la visionner en entier.

Variante :

- Pour les groupes plus jeunes, l'activité peut se limiter au projet créatif où les participantes peuvent créer une publicité contre l'industrie du tabac.

Retour sur l'activité :

- Demandez aux participantes ce qu'elles ont appris grâce à cette activité.
- Demandez aux participantes si cette activité aura un impact sur leur prise de décisions au quotidien à l'avenir. *Suite à la page suivante...*

[12]Source : Centre d'excellence de la Colombie-Britannique pour la santé des femmes, Fiche d'information Les filles, le tabagisme et le stress, p. 7

Indicateurs de réussite et résultats attendus :

- Les participantes sont plus confiantes et plus en mesure de faire des choix santé.
- Les participantes ont une meilleure connaissance des saines habitudes de vie.

Je surmonterai[13]

Sommaire : Dans cette activité, les participantes parlent des facteurs de stress dans leur vie et de leurs forces; dans le cadre d'un projet créatif, les participantes apprennent à découvrir leurs forces intérieures d'où l'aptitude à réussir à faire face aux pressions et aux facteurs de stress externes.

Format et technique : activité de groupe, discussion, projet créatif

Matériel : grandes feuilles de papier, vieux magazines, matériel de scrapbooking, feutres de couleur, ciseaux, colle, fournitures artistiques

---

Déroulement de l'activité :

1. Demandez aux participantes de tracer le contour de leur corps sur une grande feuille de papier.
2. Demandez-leur de remplir l'intérieur de ce contour avec des images de choses qu'elles peuvent contrôler (p. ex. : ce qui les rend heureuses ou leur apporte une certaine sécurité, ce qui les inspire, ce qu'elles aiment faire, etc.)
3. Demandez-leur de coller autour du contour extérieur des images de facteurs qu'elles ne peuvent pas contrôler mais qui ont un impact sur leur vie (p. ex., là où elles vivent, les actions de leur famille et de leurs ami-e-s, les médias, la communauté, l'école).
4. Menez une discussion de groupe sur les facteurs de stress et les pressions dans la vie des participantes, et sur nos réactions face aux choses qui sont ou ne sont pas sous notre contrôle.
5. Rappelez aux participantes qu'elles peuvent puiser des forces à l'intérieur d'elles, malgré ce qui se passe à l'extérieur.

Astuces d'animation :

- Lorsque certaines participantes ont de la difficulté à identifier leurs propres forces ou atouts, demandez au groupe de penser aux forces ou aux atouts de ces dernières. Parlez du fait qu'il est souvent plus facile de voir et de reconnaître les forces des autres que les nôtres.

Variante :

- Si vous n'avez pas de magazines ni d'images, les participantes peuvent dessiner sur des feuilles de papier ordinaires. *Suite à la page suivante...*

[13]Source : Adapté du Centre de santé communautaire Hornby and Denman (*Community Health Care Society*).

Retour sur l'activité :

- Demandez aux participantes dans quelle mesure elles ont aimé l'activité.
- Demandez aux participantes si l'activité aura un impact sur leur façon d'agir. Pourquoi? Pourquoi pas?

Indicateurs de réussite et résultats attendus :

- Les participantes ont renforcé leurs facteurs de protection, notamment : estime de soi, aptitudes à communiquer, pensée critique, capacité à créer des liens, accès à des soutiens sociaux.
- Les participantes sont en mesure de découvrir en elles les atouts et les forces qui contribueront à leur résilience.

Mur de graffitis[14]

Sommaire : Dans cette activité, les participantes créent des images et des citations sur un sujet (alcool ou tabac); elles se font entendre dans la communauté et amorcent un dialogue communautaire. Les animatrices peuvent en apprendre plus sur les connaissances et expériences préalables des participantes, et adapter les futures activités en conséquence.

Format et technique : activité de groupe, discussion, projet créatif

Matériel : grande surface de travail (drap, canevas, feuille de contreplaqué), fournitures de peinture

---

Déroulement de l'activité :

1. Menez une séance de remue-méninges avec les participantes. Demandez-leur de partager les messages véhiculés sur la boisson et/ou le tabac en lien avec les filles, la famille, les pairs, etc.
2. Invitez-les à créer une œuvre collective de sensibilisation ou de prévention à la consommation d'alcool ou de tabac. Expliquez clairement la différence entre les deux et laissez les participantes choisir.
3. Laissez les participantes planifier les images sur papier (croquis, dessins préliminaires, etc.) avant de les peindre sur la surface prévue à cette fin.
4. Les participantes peuvent afficher leur création collective dans un espace communautaire où d'autres personnes peuvent la voir.

Astuces d'animation :

- Ne portez aucun jugement sur ce que les participantes décident de créer sur le mur de graffitis.
- Montrez des graffitis et des murales tirés d'Internet (art urbain de Unceded Voices, Banksy, muralisme mexicain de Diego Rivera, etc.)
- Si possible, faites une sortie dans la communauté avec les participantes pour découvrir l'art mural ou invitez une artiste à venir collaborer à l'atelier.

Variantes :

- Montrez des œuvres d'art mural qui conviennent au niveau d'âge des participantes.
- Si le groupe est nombreux, les participantes peuvent travailler en équipe sur des parties de la murale, lesquelles seront ensuite assemblées pour donner une œuvre collective plus grande.

Suite à la page suivante...

[14]Adapté de : *Graffiti Wall activity* développée par le centre de santé communautaire *Hornby and Denman*.

Retour sur l'activité :

- Demandez aux participantes si le mur de graffitis reflète réellement les messages qu'elles veulent transmettre. Pourquoi ou pourquoi pas?

Indicateurs de réussite et résultat attendus

- Les participantes ont renforcé leurs facteurs de protection, notamment : estime de soi, aptitudes à communiquer, pensée critique, capacité à créer des liens, accès à des soutiens sociaux.
- Les participantes ont une meilleure connaissance des saines habitudes de vie.
- Les participantes sont plus confiantes et plus en mesure de faire des choix santé.

C'est ma vie![15]

Sommaire : Cette activité consiste en un exercice d'écriture individuelle pour réfléchir sur le visionnement d'une vidéos; suivi d'une discussion en équipe, puis en groupe, sur les relations et l'alcool.

Format et technique : vidéos, activité de groupe, écriture

Matériel : page sur l'alcool tirée de journal *C'est ma vie!*, accès Internet, ordinateur portable ou tablette, projecteur ACL et écran, papier blanc, stylos, feutres de couleur, grandes feuilles de tableau

---

Déroulement de l'activité :

1. Visionnez une ou plusieurs vidéos portant sur les filles et l'alcool sélectionnées sur YouTube.
2. Projetez sur l'écran la page sur l'alcool tirée de journal C'est ma vie!.
3. Formez des équipes de 3 participantes et demandez-leur de réfléchir à ce qu'elles ont vu, et de remplir ensuite les espaces vides sur la page de journal.
4. Demandez-leur de lire chaque question sur la page et de partager leurs réponses si elles se sentent confortables.
5. Demandez aux participantes d'écrire les résultats de leur discussion sur une grande feuille de tableau.
6. Demandez aux participantes s'assoient en cercle.
7. Lorsqu'elles ont terminé, à tour de rôle, invitez chaque équipe lit les résultats de sa discussion au groupe.
8. Menez une discussion en utilisant les question suivantes : « Est-ce que l'une d'entre vous aimerait partager des exemples de conflits qui peuvent survenir dans une relation (avec un-e ami-e, un-e partenaire, un parent, etc.) lorsqu'on boit trop? », « Est-ce que l'une d'entre vous aimerait partager une situation où elle a choisi de ne pas boire et pourquoi? », « Est-ce que l'une d'entre vous aimerait partager quels sont ses rapports avec ses amis à propos de la consommation d'alcool? »

Astuces d'animation :

- Soyez préparées : ayez sous la main la liste des ressources locales sur la toxicomanie, les enfants de parents alcooliques, le counseling, etc., pour les participantes.
- S'il n'y a pas de projecteur disponible, distribuez des photocopies de la page de journal sur l'alcool.
- Assurez-vous que les participantes répondent de façon plutôt générale et non trop personnelle.
- Si certaines participantes veulent se confier à vous, vous pouvez leur fournir les coordonnées d'endroits ou de personnes-ressources qui offrent du soutien communautaire, par exemple, des conseillères, des travailleuses sociales, etc. *Suite à la page suivante...*

[15]Activité adaptée de la fiche d'information Les filles, l'alcool et la dépression, p. 11 - Centre d'excellence de la Colombie-Britannique pour la santé des femmes.

Variante :

- Avec les participantes plus jeunes, vous pouvez remplacer la discussion avec une activité artistique où elles peuvent créer en équipe une affiche sur l'alcool et la consommation d'alcool.

Retour sur l'activité :

- Demandez aux participantes dans quelle mesure elles ont aimé cette activité.
- Demandez aux participantes si cette activité aura un impact sur la façon dont elles aborderont le sujet de l'alcool avec d'autres personnes dans leur vie.

Indicateurs de réussite et résultats attendus :

- Les participantes ont une meilleure connaissance des saines habitudes de vie.
- Les participantes sont plus confiantes et plus en mesure de faire des choix santé.
- Les participantes sont motivées et participent pleinement à l'activité.

C'est ma vie!

Title: L'alcool

Quand je pense à quelqu'un que j'aime qui consomme trop d'alcool, je me sens

_____

_____

parce que _____

_____

_____

Quand je suis avec des personnes qui boivent trop, je me sens

_____

_____

parce que _____

_____

_____

Si quelqu'un m'offrait une boisson alcoolisée,

je dirais _____ parce que _____

_____

_____

Si j'avais une amie qui consommerait de l'alcool, je

_____

_____

parce que _____

_____

_____

Médias et images corporelles[16]

Sommaire : Dans cette activité, les participantes examinent de façon critique des images de femmes présentées dans différents médias, et réfléchissent aux impacts qu'ont ces images sur le développement de leur image corporelle.

Format et technique : activité de groupe, discussion

Matériel : images de femmes découpées dans des magazines et/ou imprimées en ligne, vidéoclips où évoluent des femmes et sélectionnées à l'avance.

Déroulement de l'activité :

1. Présentez au groupe les images ou vidéoclips sélectionnées. Ensuite, menez une discussion sur comment les médias influent sur la perception que nous avons de notre image corporelle.
2. Animez la discussion à l'aide des questions ci-après :

   « Qui a créé ces images? »
   « Pourquoi pensons-nous que nous devrions avoir telle ou telle apparence? »
   « D'où vient l'idée que nous avons du corps idéal? »
   « Qui en profite? »
   « Pourquoi notre société accorde-t-elle autant d'importance à l'image corporelle? »
   « Comment d'autres cultures perçoivent-elles l'image corporelle, socialement et culturellement? »
   « Comment l'image 'idéale' du corps de la femme diffère-t-elle d'une culture à l'autre? »
   « Qu'est-ce que la beauté? »
   « Qui décide de ce qui est beau ou ne l'est pas? »
   « Pourquoi les adolescentes sont-elles vulnérables aux idées véhiculées sur le corps idéal?
   « Selon vous, comment les garçons vivent-t-ils les pressions sociales liées à l'image corporelle? »
   « Comment est-ce différent des filles? »
   « De quelles façons les images que nous voyons dans les médias ont-elles un impact sur notre vie au quotidien? »
   « Que font les filles pour avoir le corps idéal? »
   « Que peut-on faire pour changer les perceptions qu'a la société du corps idéal? »
   « Quels messages la culture populaire véhicule-t-elle concernant l'image corporelle? »
   « Dans quelle mesure ces messages influent-ils sur ce que nous ressentons? »
   « Dans quelle mesure ces messages influent-ils sur les décisions que nous prenons concernant notre vie? »

3. Remettez à chaque participante une copie de la fiche de référence sur l'image corporelle, et invitez-la à la remplir individuellement.

---

[16] Adapted from the activity *Reflecting Body Image* in the Amplify Manual, Girls Action Foundation.

4. Demandez aux participantes d'écrire les choses qu'elles aiment de leur corps physique et de leur moi intérieur.
5. Dites-leur que leurs réponses ne seront pas partagées avec le groupe.
6. Avant de commencer, demandez-leur si elles ont des questions ou des préoccupations, puis circulez parmi les participantes pendant qu'elles remplissent leur fiche pour vous assurer qu'elles sont à l'aise avec l'exercice.

Astuces d'animation :

- Évitez de cibler uniquement des images médiatiques défavorables. Présentez également des images positives tirées de médias alternatifs, de médias féministes.
- Utilisez des exemples d'images publiés sur les médias sociaux lorsque le contenu est approprié.

Variante :

- Assurez-vous de recueillir des images qui conviennent à votre groupe, qui sont appropriées à leur âge et représentatives de divers milieux.

Retour sur l'activité :

- Demandez aux participantes comment elles se sont senties à la suite de cette activité?
- Demandez aux participantes si cette activité a eu une influence sur ce qu'elles pensent de leur image corporelle. Si oui, de quelle façon?
- Demandez aux participantes si cette activité a modifié leur opinion des médias? Si oui, de quelle façon?

Indicateurs de réussite et résultats attendus :

- Les participantes ont renforcé leurs facteurs de protection (pensée critique, estime de soi).
Suite à la page suivante...

NEED TRANSLATION FOR THIS

Reflecting Body Image: Reference Sheet

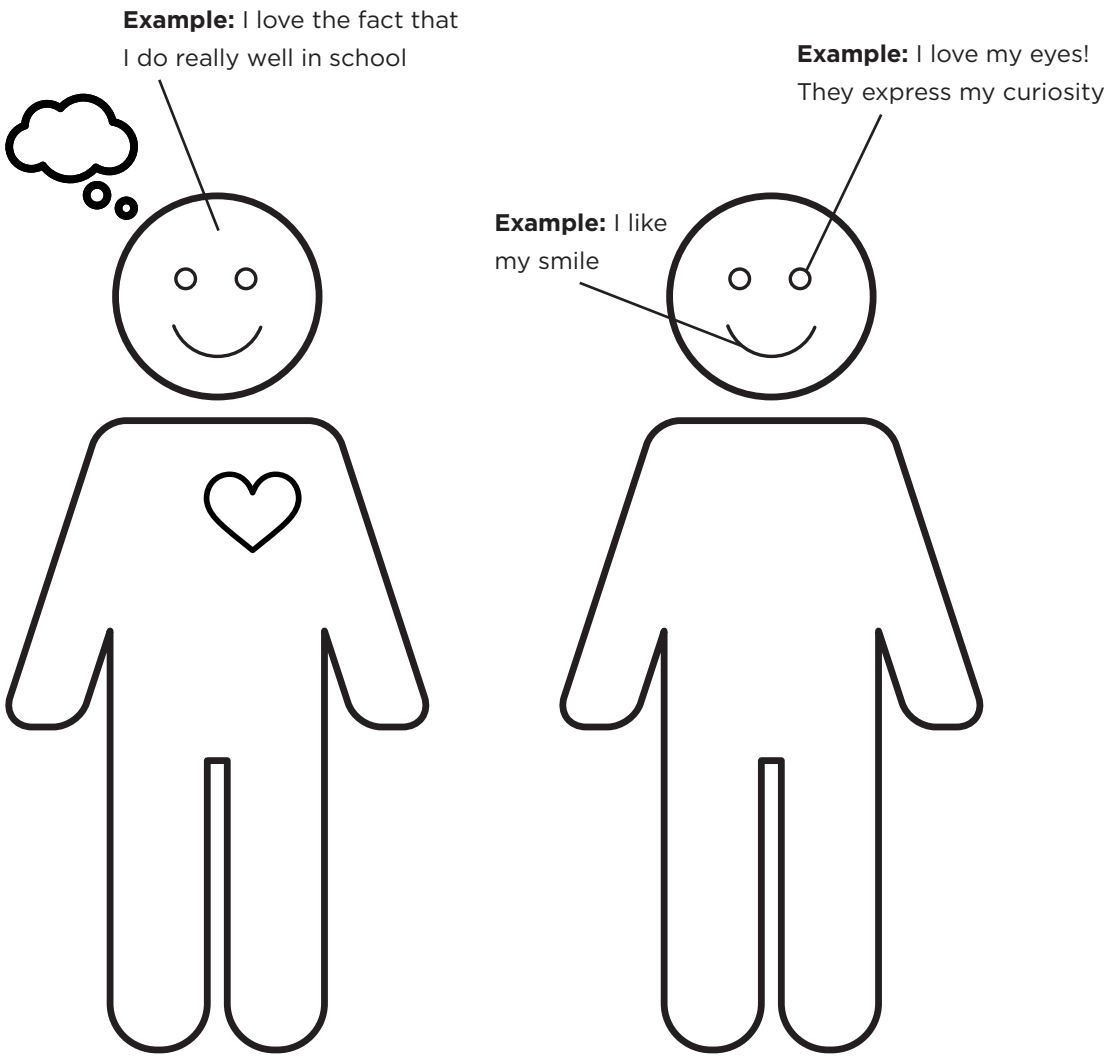
Using the images below, consider the positive ways you think about yourself.

Draw a line from the part of yourself you are thinking about and write down what you like inside and what you like outside.

Write a brief explanation why you feel this way.

Things I like inside

Things I like outside



Mon corps m'appartient et je vais l'aimer[17]

Sommaire : Dans cette activité, chaque personne dans le groupe fait un dessin d'elle-même sur une feuille de papier et dresse une liste de toutes les choses qu'elle aime et apprécie de son corps; incitez les participantes à conserver leur dessin et leur liste, et de se rappeler ce qu'elles ont ressenti au cours de cette activité.

Format et technique : activité de groupe, réflexion, projet créatif, écriture

Matériel : stylos, crayons de couleur, marqueurs ou crayons, feuilles de papier

---

Déroulement de l'activité :

1. Préparez tout le matériel requis pour l'activité.
2. Demandez aux participantes de dessiner leur autoportrait sur une feuille de papier.
3. Lorsqu'elles ont terminé, demandez-leur de dresser une liste de toutes les choses qu'elles adorent, aiment ou apprécient de leur corps. La liste doit comprendre au moins 5 choses.
4. Dans le cadre d'une séance de partage, invitez les participantes à présenter leur autoportrait et leur liste.
5. Au lieu de lire leur liste, demandez-leur d'expliquer chaque caractéristique (p. ex., « J'aime mes yeux parce qu'ils sont de la même couleur que ceux de ma mère. ») Invitez les participantes à conserver leur autoportrait et leur liste une fois l'activité finie.

Astuces d'animation :

- Faites jouer de la musique durant l'activité, car le silence pourrait être gênant ou intimidant pour certaines.
- L'animatrice peut dessiner en même temps que les participantes et partager son dessin.
- Peu importe que le dessin soit plus ou moins réaliste, beau ou maladroit. La perfection n'est pas le but de l'exercice.
- Invitez les participantes à penser au-delà des capacités physiques de leur corps (c.-à-d., se concentrer sur l'habileté de penser, la capacité d'aimer, la bravoure, etc.)

Variante :

- Au lieu de faire leur autoportrait, les participantes peuvent s'inspirer de l'une de leurs photos pour dresser leur liste. *Suite à la page suivante...*

[17]Source : *Best positive body image group activity,* http://www.ayearwithoutmirrors.com/2012/05/best-positive-body-image-group-activity.html#sthash.xEQLUBj9.dpuf (anglais)

Debrief:

- Demandez aux participantes de réfléchir sur ce qu'elles ont ressenti tout au long de l'activité.
- Demandez aux participantes si elles ont appris quelque chose grâce à cette activité.

Indicateurs de réussite et résultats attendus :

- Les participantes ont une meilleure connaissance des saines habitudes de vie.
- Les participantes sont plus confiantes et plus en mesure de faire des choix santé.
- Les participantes sont motivées et prennent part activement à l'activité.

NOTES

RÉFÉRENCES POUR LES ANIMATRICES

Roue du bien-être

Les participantes peuvent examiner dans quelle mesure, chaque dimension de la roue (physique, émotive, spirituelle, mentale) peut être soutenue. Elles peuvent en parler entre elles et noter dans leur journal un plan pour leur propre santé.

Source : La roue du bien-être, par Jeunesse j'écoute

Drogues et alcool : Ce qu'il faut savoir

Explique de façon simple aux jeunes les coûts et risques liés à la consommation d'alcool et de drogues. Présente les faits sur les drogues et l'alcool et sur des stratégies d'adaptation plus saines.

Source : Jeunesse j'écoute

RESSOURCES ET SITES WEB LIÉS À LA CONSOMMATION D'ALCOOL ET À LA DÉPRESSION CHEZ LES FILLES ET LES JEUNES FEMMES

- *Coalescing on Women's Substance Use: Linking Research Practice and Policy* (http://www.coalescing-vc.org/) (anglais)
- Écoutez-moi, comprenez-moi, soutenez-moi (http://www.camhx.ca/Publications/Resources_for_Professionals/Validity/Validity_Project_index.html)
- *Girls Talk Program: Facilitator's Manual* (http://www.camhx.ca/Publications/Resources_for_Professionals/Validity/girl_talk.html) (anglais)
- *Living as a Chameleon: A Guide to Understanding Girls' Anger for Girl-Serving Professionals* (http:// www.yorku.ca/cvandaal/files/Anger_Research.pdf) (anglais)
- **Nota:** Plusieurs organismes provinciaux et territoriaux de lutte contre la toxicomanie offrent de l'information en ligne sur une consommation d'alcool plus responsable. Exemple : Éduc'alcool
- Ressource sur les effets de l'alcool sur les adolescents : http://educalcool.qc.ca/wp-content/uploads/2011/12/Alcool_et_Sante_8.pdf
- Éduc'alcool offre aussi plusieurs outils afin de prévenir et intervenir en ce qui a trait à la consommation d'alcool.

Comprendre la consommation d'alcool

L'alcool agit comme un dépresseur. Il ralentit le système nerveux central et le fonctionnement du cerveau. On pense souvent que l'alcool est relativement inoffensif, mais en réalité il est en grande partie à l'origine de maladies, de handicaps et de morts prématurées. Pour les adolescentes, cela signifie un risque accru de blessures, de suicide et d'intoxication alcoolique ainsi que des problèmes sociaux et de santé à long terme.

Il peut être utile de considérer la consommation d'alcool (et de psychotropes) comme faisant partie d'un continuum : à l'une des extrémités se trouve la consommation bénéfique et à l'autre la consommation problématique. Entre les deux, se trouvent divers degrés de consommation pouvant aller de potentiellement nocives (comme la consommation excessive d'alcool en une seule occasion), à la dépendance à l'alcool ou l'accoutumance.

- **CONSOMMATION D'ALCOOL PROBLÉMATIQUE / NOCIVE / DANGEREUSE -** Il peut s'agir de boire en conduisant, ou de boire de manière à ne pas être capable d'assumer ses responsabilités au travail, à l'école ou à la maison.
- **CONSOMMATION OCCASIONNELLE EXCESSIVE D'ALCOOL -** La consommation épisodique ou occasionnelle excessive d'alcool concerne la consommation de quatre verres d'alcool ou plus pour les femmes adultes. Au Canada, une consommation standard d'alcool (alcool éthylique ou éthanol) contient 13,6 g ou 17 ml d'alcool absolu, la quantité contenue dans une bouteille de bière ordinaire de 12 oz (341 ml) à 5 %; dans 1 verre de vin de 5 oz (142 ml) à 12 %; ou un verre de spiritueux de 1,5 oz (43 ml).
- **CONSOMMATION EXCESSIVE -** Il existe de nombreuses définitions de la consommation excessive. En général, c'est lorsqu'une personne boit au-delà des directives de consommation d'alcool à faible risque. Pour les femmes : pas plus de 10 consommations par semaine; pas plus de 2 consommations par jour; pas plus de 3 lors d'une même occasion. De plus, il est recommandé de suivre les conseils ci-après pour une consommation responsable.
- **DÉPENDANCE -** Aussi appelée dépendance à l'alcool ou alcoolisme, cette dépendance se manifeste par un besoin irrépressible d'alcool; une consommation constante malgré des problèmes physiques, psychologiques ou interpersonnels récurrents; une incapacité à limiter sa consommation; des malaises physiques lorsque la consommation cesse; et le besoin de boire de plus grandes quantités d'alcool pour en ressentir les effets. La dépendance à l'alcool peut être physique ou psychologique.

CONSEILS POUR UNE CONSOMMATION D'ALCOOL RESPONSABLE

L'une des missions les plus importantes que peut se donner une animatrice est d'apprendre aux filles à boire de façon responsable. Les lignes directrices du Canada concernant la consommation d'alcool à faible risque chez des adultes en santé recommandent d'espacer d'une heure chaque consommation, de ne pas boire plus de deux consommations régulières lors d'une même occasion et de boire dans un environnement plus sécuritaire. Les femmes enceintes, les femmes qui ont certains problèmes de santé ou qui doivent conduire ou opérer de la machinerie, devraient s'abstenir de boire de l'alcool.

Conseils pour une consommation d'alcool plus responsable :

- Fixer ses propres limites et les respecter.
- Boire lentement. Boire 2 verres toutes les 3 heures, pas plus.
- Pour chaque verre d'alcool, boire une boisson non alcoolisée.
- Rester hydraté et boire de l'eau.
- Manger avant de boire et pendant que l'on boit.
- Toujours tenir compte de son âge, de son poids et de ses problèmes de santé qui pourraient justifier des limites moins élevées.
- Bien que la consommation d'alcool soit bénéfique pour certains groupes de personnes, il est préférable de ne pas boire ou d'augmenter sa consommation pour des raisons de santé.

Amorcer un dialogue sur l'alcool et le bien-être à l'aide de vidéoclips

Vidéoclips en ligne sur la responsabilisation et la consommation d'alcool :

Young Women and Alcohol- Cell Phone (YouTube)

Description : cette campagne primée sur les jeunes femmes et l'alcool n'était pas axée sur les côtés négatifs de la consommation d'alcool. Le clip était plutôt axé sur l'importance de les responsabiliser pour qu'elles décident d'elles-mêmes quand boire et quelle quantité boire.
Durée : 1:01 min
Auteur : Queensland Government (anglais)

Girls Inc. and Communities that Care PSA (YouTube)

Description : organisation sans but lucratif qui « incite les filles à être fortes, futées et audacieuses. » PSAs by girls on "I don't drink because..."
Durée : 0:50 min
Auteur : Girls Inc. (anglais)

From Stilettos to Moccasins (YouTube)

Description : chanson qui parle des expériences de guérison de femmes autochtones de tous les âges qui ont affronté des problèmes de toxicomanie et de dépendance.
Durée : 4:31 minutes
Auteur : projet en partenariat entre l'Université de la Saskatchewan, le Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies, et la Fondation autochtone nationale de partenariat pour la lutte contre les dépendances. (anglais)

How to Chill.ca (http://www.howtochill.ca)

Site Web interactif pour les adolescentes où l'on peut trouver des conseils sur les façons de gérer son stress. Créé par Child Development Institute qui a mené un projet de recherche auprès de 50 filles de Toronto pour déterminer ce qui les stresse, ce qu'on ressent en présence du stress et ce qu'on doit faire pour y faire face. Parmi les facteurs de stress explorés, on retrouve la pression des pairs de prendre de l'alcool et de la drogue, et d'avoir des relations sexuelles. (anglais)

The Signs of Trouble (http://unwasted.ca/the-signs-of-trouble)

Si vous craignez que vous ou un-e ami-e pourriez avoir un problème de consommation d'alcool, consultez Unwasted.ca pour connaître les signes de troubles possibles.

Girl Talk (http://grltlk.wordpress.com)

Un site Web interactif qui offre aux filles et à leurs parents de l'information sur les choix liés à l'alcool pour les mineures qui consomment et les conséquences. Le site présente aussi un graphique virtuel « *Virtual Girl* » qui illustre certains des effets de l'alcool sur le corps des filles et des jeunes femmes. (anglais)

Affiche Parlons-en (http://www.camh.net/Publications/Resources_for_Professionals/ARQ2/index.html)

Cette affiche a été conçue par les filles pour sensibiliser les fournisseurs de soins de santé à la dépression. Message : « Nous ne voulons pas être traitées, nous voulons être écoutées ». (anglais)

Guide pour les ados sur la séparation et le divorce (http://www.familieschange.ca/teen/index.htm)

Créé par le ministère de la Justice et du Solliciteur général de la Colombie-Britannique, ce site Web offre de l'information sur les implications de la séparation et du divorce au Canada, et les conséquences sur les adolescent-e-s. (anglais)

Le party virtuel (http://www.virtual-party.org/en/vpmain5615.html)

Écrite par un groupe de jeunes. Faites des choix et trouvez quelques conseils sur comment éviter les dangers lorsque vous faites la fête.

Recognizing Depression (https://knowledgex.camh.net/amhspecialists/early_intervention/validity/ Pages/recognizing_depression.aspx)

Websites that offer information for young people who are experiencing depression. (anglais)

REFERENCES

1. Stockwell, T., Sturge, J., & Macdonald. S. , Patterns of Risky Alcohol Use in British Columbia: Results of the 2004 Canadian Addiction Survey, in Centre for Addictions Research of BC Bulletin 2007, Centre for Addictions Research of BC (CARBC).
2. Grant, B.F., & Dawson, D. A. , Age At Onset of Alcohol Use and Its Association with DSM-IV Alcohol Abuse and Dependence: Results from the National Longitudinal Alcohol Epidemiologic Survey. Journal of Substance Abuse 1997. 9(103-110).
3. Simons-Morton, B.G., et al. , Gender specific trends in alcohol use: Cross cultural comparisons from 1998 to 2006 in 24 countries and regions. International Journal of Public Health, 2009. 54: p. 199-208.
4. Saewyc, E., et al., Not Yet Equal: The Health of Lesbian, Gay, & Bisexual Youth in BC, 2007, McCreary Centre Society: Vancouver.
5. De Finney, S., Janyst, P., & Greaves, L. , Aboriginal Adolescent Girls and Smoking: A Qualitative Study, 2009, BC Centre of Excellence for Women's Health.: Vancouver.
6. Parry, K., Boscoe, M. Donner, L., Hegadoren, K., Lippman, A., Stewart, D., Stoppard, J., and Tannenbaum, C.,, Women and Depression, in Women, Mental Health and Addiction in Canada: An Overview2006, Ad Hoc Working Group on Women, Mental Health, Mental Illness and Addictions.: Ottawa: ON.
7. Public Health Agency of Canada (PHAC). The Human Face of Mental Health and Mental Illness in Canada. 2006 [cited 2013 February 12]; Available from: http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/human-humain06/pdf/ human_face_e.pdf.
8. Diaz-Granados, N., and Donna E. Stewart, A literature review on depression among women: focusing on Ontario, 2006, Ontario Women's Health Council Toronto.
9. Freeman, J.G., et al., The Health of Canada's Young People: A Mental Health Focus, 2011, Public Health Agency of Canada.
10. Therapeutics Initiative, Use of Benzodiazepines in BC: Is it consistent with recommendations? University of British Columbia Therapeutics Letter, 2004. 54(November-December 2004): p. 1-2.
11. van Daalen-Smith, C., Living as a Chameleon: A Guide to Understanding Girls' Anger For Girl-Serving Professionals 2006, York University Toronto.
12. van Daalen-Smith, C., Living as a chameleon: Girls, anger and mental health. Journal of School Nursing, 2008. June, 23(3).
13. van Daalen-Smith, C., Whispers and Roars: A Feminist Analysis of The Anesthetization of Girls' Anger. Journal of Radical Psychology, 2009. June.
14. Validity Team CAMH, Hear me, understand me, support me: What young women want you to know about depression., 2005, Centre for Addiction and Mental Health: Toronto.
15. CASA, The Formative Years: Pathways to Substance Abuse Among Girls And Young Women Ages 8-22, 2003, The National Center on Addiction and Substance Abuse at Columbia University (CASA): New York.
16. McCarty, C.A., et al., Longitudinal associations among depression, obesity and alcohol use disorders in young adulthood. General Hospital Psychiatry, 2009. 31(5).
17. Field, A.E., et al., Smoking, getting drunk, and engaging in bulimic behaviors: In which order are the behaviors adopted? Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 2002. 41(7): p. 846-853.
18. Nolen-Hoeksema, S., Eating, drinking, overthinking: the toxic triangle of food, alcohol, and depression—and how women can break free. 2006, New York: Henry Holt and Company.

19. AADAC., Quick Facts about Alcohol, other Drugs and Problem Gambling, 2001, Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission: Edmonton.

20. Kinney, J., Loosening the grip: A handbook of alcohol information (6th ed.), 2000, McGraw Hill: Boston.

21. Berkey, C.S., et al., Prospective study of adolescent alcohol consumption and risk of benign breast disease in young women Pediatrics, 2010 125(5).

22. Sampson, H.W., Alcohol and Other Factors Affecting Osteoperosis Risk in Women. The Journal of the National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, 2002. 26(4): p. 208-213.

23. Thadhani, R., et al., Prospective study of moderate alcohol consumption and risk of hypertension in young women. Archives of Internal Medicine, 2002. 162(5): p. 569-574.

24. Emanuele, M.A., Wezeman, F., & Emanuele, N. V. , Alcohol's Effects on Female Reproductive Function. The Journal of the National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, 2002. 26(4): p. 274-281.

25. Council of Ministers of Education, Canadian Youth, Sexual Health, HIV/AIDS Study: Factors influencing knowledge, attitudes and behaviours., 2003.

26. Flanigan, B., Alcohol use as a situational influence on young women's pregnancy risk-taking behaviours. Adolescence, 1990. 25: p. 205-214.

GLOSSAIRE

Action communautaire – Action organisée par un individu/groupe de personnes et mise en œuvre collectivement pour atteindre un but commun, c'est-à-dire un changement social positif au sein de la communauté.

Activité dynamisante – Activité pour ragaillardir le groupe. On peut mener ce type d'activité de temps à autre tout au cours de l'atelier ou du programme afin de faire une pause et de redonner de l'énergie au groupe.

Animation – Coordonner une activité ou un exercice afin d'inciter les membres d'un groupe à participer et à s'engager de manière importante.

Classe ou classe sociale – Désigne les différentes structures hiérarchiques (ou stratification) entre les individus ou les groupes dans les sociétés ou cultures. Généralement, les individus sont regroupés en classes selon leur situation économique et des champs d'intérêt similaires sur les plans politique et économique à l'intérieur du système de stratification. Dans les sociétés où les classes existent, une classe est définie en grande partie par :

- le revenu, la richesse ou l'avoir net d'une personne ou d'un ménage, y compris la possession de terres, de propriétés, de moyens de production, etc.
- la profession
- l'éducation et les compétences
- les antécédents familiaux[1]

Colonialisme – Processus selon lequel un pouvoir étranger domine et exploite un groupe d'autochtones ou un pays en s'appropriant ses terres, en exploitant ses ressources, ainsi que sa population comme main-d'œuvre bon marché.

Initialement, le colonialisme désignait l'époque de l'expansion de l'Europe dans les territoires d'outre-mer entre les 16e et 21e siècles durant lesquels les États européens ont établi des colonies dans des territoires éloignés et distants, et ont exercé une hégémonie économique, militaire, politique et culturelle dans une grande partie de l'Asie, de l'Afrique et des Amériques. Au Canada, les pratiques, impacts et répercussions du colonialisme sont toujours présents.[2]

Communauté – Groupe de personnes qui tissent des relations au fil du temps en interagissant régulièrement autour d'expériences partagées qui les concernent.

Culture – Aspects liés à l'identité d'un individu ou d'un groupe pouvant inclure : la race, la religion, les traditions, l'ethnicité, la migration/l'immigration, la classe sociale, les normes sociales, les modes de comportement, les affiliations politiques, les influences familiales, les attitudes envers différents groupes d'âge, les attitudes envers l'orientation sexuelle, les expériences ou l'absence d'expériences discriminatoires, la discrimination et autre injustice, la perte de caractéristiques culturelles. Un groupe ethnoculturel est un groupe dont les membres ont la conviction d'avoir un même héritage, une même culture et les mêmes origines raciales et/ou traditions.[3]

Discrimination – Traitement défavorable (et/ou refus d'un traitement égal) – intentionnel ou non – fait à des individus ou à des groupes en raison de la race, du sexe, de la religion, de l'ethnicité, d'un handicap, des conditions socioéconomiques, de l'ascendance, du lieu d'origine, de la couleur, de la citoyenneté, de l'orientation sexuelle, de l'âge, ou de l'état civil. La discrimination peut résulter d'un traitement différentiel direct, du fait de traiter de la même façon des individus ou des groupes qui ne sont pas égaux. D'une façon ou d'une autre, si le but du comportement envers l'individu ou le groupe est de lui refuser ou de lui restreindre un accès égal à des biens, à des services, à des installations, à un emploi, à un logement, etc., lesquels sont offerts à d'autres membres de la société, c'est de la discrimination. La discrimination peut avoir plusieurs visages, par exemple : un appartement déjà loué ou des loyers scandaleux lorsque des personnes issues des minorités visibles se présentent pour s'informer; des postes soudainement comblés ou un congédiement sans raison valable.[4]

Espace plus sécuritaire – Se sentir en sécurité signifie être libéré de la peur ou de la menace d'être blessé (physiquement, émotionnellement ou mentalement), de la peur d'être en danger, à risque ou de subir un préjudice. Le terme « espace sécuritaire » indique qu'un atelier ou un projet se déroule dans un espace où les participantes se sentent en sécurité. Un espace sécuritaire est un endroit où quiconque peut se décontracter et s'exprimer librement sans avoir peur de se sentir mal à l'aise, malvenu ou inquiet en raison de son sexe biologique, de sa race/ethnicité, de son orientation sexuelle, de son identité sexuelle ou de la façon de l'exprimer, de son bagage culturel, de son âge ou de ses compétences physiques ou mentales; c'est un endroit où les règles protègent le respect de soi et la dignité de chaque personne et incitent tout un chacun à respecter les autres.[5] Selon notre expérience de travail auprès de divers groupes, nous savons que parfois les personnes ne se sentent pas en sécurité ou à l'aise en raison de différentes expériences et de la façon dont chacune d'elles a pu vivre des expériences de privilège ou d'oppression. Le terme espace plus sécuritaire confirme que les participantes ne peuvent se sentir entièrement en sécurité et à l'aise en tout le temps. Il confirme également que pour qu'il y ait apprentissage, une critique constructive et des concepts qui mettent en doute la compréhension initiale d'une problématique sont parfois nécessaires. Le terme espace plus sécuritaire signifie qu'une sécurité complète en tout temps n'est pas possible. En tant qu'animatrice, vous ne faites aucune fausse promesse en parlant d'espace sécuritaire, car vous vous assurez que des mesures énergiques sont prises pour garantir que l'espace soit le plus sécuritaire possible et que les préoccupations soulevées par les membres du groupe quant à leur sécurité sont abordées lorsqu'elles se présentent.

Féminisme – Éventail de mouvements sociaux, mouvements politiques et d'idéologies qui partagent un but commun : définir, établir et atteindre l'égalité politique, économique, personnelle et sociale des femmes et des hommes.

Genre – Construction sociale en ce qui concerne les rôles, caractéristiques, comportements, apparences et identités attribués aux individus selon l'interprétation culturelle du sexe génétique. Le genre, c'est aussi le sentiment profond d'une personne d'être une femme, un homme, une fille, un garçon, androgyne, ou quelqu'un d'autre, ou d'être perçue comme étant une femme, un homme, etc.[6] 149 Le genre n'a pas de contraires extrêmes et il faut le voir comme un continuum.

Identité – L'identité est la perception qu'une personne a d'elle-même, c'est-à-dire une image de soi multidimensionnelle qui évolue tout au long du cycle de la vie. L'expérience personnelle, la situation socioéconomique, l'identité de genre, la race, l'affiliation religieuse, l'orientation sexuelle et les pratiques culturelles comptent parmi les nombreuses facettes de l'identité.

Justice sociale – Le concept de justice sociale ne fait pas l'unanimité, mais il peut véhiculer certaines des convictions ci-après, ou toutes :

- Dans la mesure où les injustices historiques ont une incidence sur les injustices actuelles, elles devraient être redressées jusqu'à ce que les injustices actuelles n'existent plus ou qu'elles aient été fortement « dénoncées ».
- Redistribution des richesses, du pouvoir et des statuts en faveur des individus, des communautés et du bien-être collectif.
- Le gouvernement (ou les personnes qui détiennent suffisamment de pouvoir) est responsable d'assurer de bonnes conditions de vie à toute sa population.[7]

Oppression – Traitement cruel, injuste ou discriminatoire incessant, parfois inconscient, parfois caché. Le fait de refuser systématiquement à d'autres un traitement et des possibilités justes et équitables.[8] Une myriade de relations structurelles économiques, politiques et psychosociales qui automatiquement restreignent ou réduisent les choix de vie d'un groupe social, souvent en présentant à ses membres opprimés une série de « doubles contraintes », c'est-à-dire des choix entre des résultats tout aussi problématiques.[9]

Oppression entrelacée – Concept qui décrit la façon dont plusieurs formes d'oppression sont interreliées et indissociables. Les systèmes d'oppression s'entremêlent; ils ne sont ni séparés ni distincts. Cela signifie que l'exploitation des classes ne peut exister sans la construction de hiérarchies genrées et raciales, et que l'impérialisme ne pourrait être possible sans l'exploitation des classes, le sexisme, l'hétérosexisme, et ainsi de suite.[10]

Oppression internalisée – L'oppression internalisée prend forme lorsque les membres d'un groupe opprimé sont émotivement, physiquement et spirituellement discriminés à un point tel qu'ils peuvent croire que cette oppression est méritée, que c'est leur destin, que c'est naturel et bien, ou qu'elle n'existe même pas. Ils commencent à s'y habituer.[11]

Situation sociale – Terme qui se rapporte aux expériences de pouvoir et de privilège d'une personne, et qui tient compte des compétences, de l'ethnicité, de la race, de l'affiliation religieuse, de la situation socioéconomique, de l'orientation sexuelle, de l'identité de genre, et plus.

Pouvoir – En général, la définition du pouvoir ne fait pas consensus! Mais, d'où émane le pouvoir? Est-ce de nous-mêmes (à propos d'une certaine détermination ou d'une capacité donnée, d'une aptitude qui permet d'agir efficacement)[12] ou vient-il de l'extérieur, de ce que la société nous donne? Certains théoriciens définissent le pouvoir comme étant l'habileté d'amener d'autres personnes à faire ce que l'on veut qu'elles fassent (le pouvoir sur), alors que d'autres le définissent de manière plus générale comme étant plutôt l'habileté ou la capacité d'agir (le pouvoir de).[13] Bon nombre de définitions du pouvoir viennent de la perspective d'avoir « le pouvoir sur ». Par exemple, une personne, un groupe ou un pays qui ont beaucoup d'influence ou de contrôle sur d'autres du fait de posséder les compétences ou la capacité officielle d'exercer un contrôle ou une autorité politique, sociale ou économique.[14]

Privilège – Droits et avantages exclusifs ou immunité que l'on accorde à certains groupes, ou dont jouissent groupes et que ces derniers tiennent pour acquis. Par exemple, au Canada, des privilèges sont souvent accordés à des personnes blanches et hétérosexuelles, et avant tout à des personnes blanches, hétérosexuelles de sexe masculin.[15]

Les privilèges sont des avantages immérités conférés systématiquement aux membres d'un groupe social en vertu de leur appartenance à ce groupe.[16] Les privilèges constituent « un ensemble invisible de prérogatives non méritées » sur lesquelles les membres de groupes privilégiés peuvent compter chaque jour, mais dont ils ne font aucun cas.[17]

Race – Tous les êtres humains appartiennent à une seule espèce : Homo sapiens. Le concept de race découle de l'idée que l'espèce humaine peut être naturellement subdivisée en groupes biologiquement distincts. Le terme race a été utilisé pour décrire des personnes classées sous une même catégorie sur la base de similitudes génétiques ou physiques — telles que la couleur de la peau, la forme des yeux, la texture des cheveux — et également sur la base de caractéristiques culturelles et sociales qu'elles semblaient partager. Toutefois, selon les scientifiques, il est en pratique impossible de séparer les humains en races clairement définies et aujourd'hui, la plupart d'entre eux rejettent le concept de races biologiques. Néanmoins, la race demeure un concept social, culturel et historique puissant utilisé pour catégoriser les êtres humains basé sur des différences apparentes au niveau de l'apparence physique et des comportements.

Selon la Fondation canadienne des relations raciales, « le terme est également utilisé pour désigner des catégories sociales dans lesquelles les sociétés classent les personnes selon telles ou telles caractéristiques. On confond souvent 'race' et 'ethnicité". Différents types de groupes diversifiés (par exemple groupe racial, religieux ou régional), sont rarement incompatibles, et l'ampleur de la discrimination à l'égard de l'un de ces groupes ou plus varie d'un endroit à l'autre, et dans le temps. »[18]

Certains croient qu'il est nécessaire de mettre le mot entre guillemets afin de préciser qu'il s'agit de distinctions sociales auxquelles on se rapporte plutôt qu'à des distinctions biologiques, et de se distancer du sens premier du terme. La racialisation (telle que décrite par la Fondation canadienne des relations raciales) est le processus par lequel les groupes sont identifiés comme étant différents, et sur cette base, sujets à un traitement différentiel et injuste. Dans le contexte actuel, les groupes racialisés incluent les groupes ayant subi un traitement différentiel basé sur la race, l'ethnicité, la langue, l'économie, la religion, la culture, la politique, etc.

Racisme – Série de croyances qui perpétue la supériorité d'un groupe racial sur un autre du point de vue individuel et institutionnel. Des individus ou groupes d'individus exercent leur pouvoir en pratiquant le racisme, c'est -à-dire qu'ils maltraitent et désavantagent d'autres individus ou groupes en raison de la couleur de leur peau et de leur héritage racial ou ethnique. Le racisme désigne également des pratiques discriminatoires qui protègent et maintiennent la position avantageuse du ou des groupes dominants.

Le terme racisme est utile en tant que manière abrégée de catégoriser les mauvais traitements systémiques qu'ont subis les gens de couleur, mais il ne devrait pas nous induire en erreur jusqu'à accepter que les êtres humains appartiennent à différentes espèces biologiques. Le racisme influe non seulement sur les attitudes individuelles, mais il joue un rôle clé dans le façonnement des politiques étatiques et les arrangements institutionnels dans l'économie, le système politique et la

société civile. De ce point de vue, le racisme est une question de pouvoir et de distribution inégale des possibilités et des ressources. Le racisme systémique est de la discrimination institutionnalisée. Par exemple, les procédures d'emploi ou les conditions d'admissibilité peuvent mener à l'exclusion de divers groupes raciaux, et appuyer les membres du groupe dominant.[19]

Renforcement du pouvoir d'agir – Donnez à une personne le pouvoir ou l'autorité, ou aidez une personne à découvrir le pouvoir et l'autorité qu'elle a dans sa vie.

Ressources – Peut se rapporter à une source d'approvisionnement ou d'aide, de fonds disponibles, de matériel ou de compétences pour affronter et gérer certaines situations.[20] Par exemple, il peut s'agir de ressources de financement, de matériel, de personnel, de volontaires et de fournitures de bureau.

Retour sur l'activité – Processus au cours duquel l'animatrice pose des questions aux participantes après avoir animé une activité ou un exercice, pour les inciter à réfléchir sur ce qui s'est passé et approfondir leur apprentissage. Il peut arriver qu'un retour sur l'activité prenne plus de temps que l'activité; les questions sont posées dans l'ordre suivant : « Que s'est-il passé durant l'activité ou l'exercice? » « Qu'est-ce que cela signifie pour les participantes ou le groupe? » et « Que peut-on faire une prochaine fois? »

Sexe – *Aussi sexe assigné à la naissance ou sexe biologique* – Classification basée sur la physiologie reproductive et répartie en quatre catégories principales qui comprennent : 1) caractéristiques sexuelles primaires (vulve, lèvres, clitoris et vagin pour les femmes; pénis et scrotum pour les hommes); 2) sexe génétique ou chromosomique (XX pour les femmes; XY pour les hommes); 3) gonades (ovaires chez les femmes; testicules chez les hommes); et 4) caractéristiques sexuelles secondaires, ou caractéristiques physiques absentes à la naissance et qui se développent durant la puberté à la suite d'hormones relâchées par les gonades et la glande surrénale, y compris barbe et pilosité du torse (hommes), seins (femmes), et poils du pubis (hommes et femmes). Le sexe peut être vu comme un continuum où la plupart des individus se trouvent près des extrémités.[21]

Statut socioéconomique (SSÉ) – Position qu'occupe un individu ou un groupe à l'intérieur d'une structure sociale hiérarchique. Le statut socioéconomique est déterminé par une combinaison de variables, notamment : la profession, l'éducation, le revenu, la richesse et le lieu de résidence.[22] Ces variables incluent le statut socioéconomique des parents, aussi bien que celui d'une personne adulte. Le statut socioéconomique est évalué par rapport à d'autres personnes et il comprend trois catégories : un SSÉ élevé, un SSÉ moyen, un SSÉ faible; c'est dans l'une ou l'autre de ces catégories qu'une famille ou un individu peut se trouver.[23]

Stéréotypes – En général, les stéréotypes sont des images mentales qui organisent et résument le monde en catégories sur la base de caractéristiques communes. Un stéréotype utilisé en référence à la race envoie une image fixe ou instantanée d'un groupe ou de personnes. Par exemple, « les Asiatiques sont intelligents » ou « les Noirs sont d'excellent-e-s athlètes ». Bien que les stéréotypes constituent une stratégie cognitive de base utilisée pour rendre la diversité des groupes plus facile à gérer et/ou pour simplifier les prises de décisions, les stéréotypes contribuent plus souvent à alimenter la discrimination et les comportements racistes.[24]

RÉFÉRENCES DU GLOSSAIRE

1. Wikipedia, *Classe sociale* : https://fr.wikipedia.org/wiki/Classe_sociale [consulté le 29 mai 2018]

2. Rida Abboud, Jennifer Chong, Darcy Gray, Rizwana Kaderdina, Mark Masongsong, Kajori Monika Rahman, La trousse : Guide-jeunesse pour combattre le racisme par l'éducation (Ottawa : Association canadienne pour les Nations Unies, 2002) : http://peacefulschoolsinternational.org/wp-content/uploads/the_kit.pdf [consulté le 22 juillet 2018]. La Trousse se fonde sur un atelier conjoint de la Société canadienne de la Croix-Rouge, la Commission jeunesse et Ontario Zone, présenté par J. Skeene et L. Pitman.

3. Association canadienne pour les Nations Unies. La Trousse.

4. Ibid.

5. *Advocates for Youth*, glossaire: http://www.advocatesforyouth.org/index.php?option=com_content&task=view&id=607&Itemid=177 [consulté le 22 juillet 2018]..

6. *Advocates for Youth*, glossaire : http://www.advocatesforyouth.org/index.php?option=com_content&task=view&id=607&Itemid=177 [consulté le 22 juillet 2018].

7. *Sociology Guide, Social Justice*: http://www.sociologyguide.com/social_justice/index.php [consulté le 22 juillet 2018].

8. *Advocates for Youth*, glossaire : http://www.advocatesforyouth.org/index.php?option=com_content&task=view&id=607&Itemid=177 [consulté le 22 juillet 2018].

9. Feminist Activist Forum: http://www.feministactivistforum.org.uk/ [consulté le 22 juillet 2018].

10. S. Razack et M.L. Fellows, « *The Race to Innocence: Confronting hierarchical relations among women*, » *Journal of Gender, Race and Justice*, 1, (1998), p. 335.

11. Rida Abboud, Jennifer Chong, Darcy Gray, Rizwana Kaderdina, Mark Masongsong, Kajori Monika Rahman, La trousse : Guide-jeunesse pour combattre le racisme par l'éducation (Ottawa : Association canadienne pour les Nations Unies, 2002) : http://peacefulschoolsinternational.org/wp-content/uploads/the_kit.pdf [consulté le 22 juillet 2018]. La Trousse se fonde sur un atelier conjoint de la Société canadienne de la Croix-Rouge, la Commision jeunesse et Ontario Zone, présenté par J. Skeene et L. Pitman.

12. *Women's Resource Centre, Glossary, Power* : https://sfuo.ca/wrc/glossary/ [consulté le 22 juillet 2018].

13. *Stanford Encyclopedia of Philosophy, Feminist Perspectives on Power* (19 octobre 2005): plato.stanford.edu/entries/feminist-power/ [consulté le 4 septembre 2009].

14. *Women's Resource Centre, Glossary, Power* : https://sfuo.ca/wrc/glossary/ [consulté le 22 juillet 2018].

15. *Advocates for Youth*, glossaire: http://www.advocatesforyouth.org/index.php?option=com_content&task=view&id=607&Itemid=177 [consulté le 22 juillet 2018].

16. Feminist Activist Forum: http://www.feministactivistforum.org.uk/ [consulté le 22 juillet 2018].

17. *School of the Americas Watch (SOAW), Privilege*: http://www.soaw.org/article.php?id=629#privilege [consulté le 22 juillet 2018].

18. La Fondation canadienne des relation raciales, Race : http://www.crrf-fcrr.ca/fr/bibliotheque/glossaire-fr-fr-1?start=10 [consulté le 22 juillet 2018].

19. Association canadienne pour les Nations Unies. La Trousse.

20. « Resources » telles que définies dans le *Webster's New Explorer Dictionary and Thesaurus* (Springfield, Massachusetts: Merriam-Webster, 1999), p. 448.

21. *Advocates for Youth*, glossaire.

22. Answers.com, Socio-economic status: : http://qa.answers.com/Q/What_does_socioeconomic_status_mean [consulté le 22 juillet 2018]

23. Wikipédia, statut socioéconomique, http://en.wikipedia.org/wiki/Socioeconomic_status [consulté le 5 septembre 2008].

24. Rida Abboud, Jennifer Chong, Darcy Gray, Rizwana Kaderdina, Mark Masongsong, Kajori Monika Rahman, La trousse : Guide-jeunesse pour combattre le racisme par l'éducation (Ottawa : Association canadienne pour les Nations Unies, 2002) http://peacefulschoolsinternational.org/wp-content/uploads/the_kit.pdf [consulté le 22 juillet 2018]

FONDATION
FILLES D'ACTION

469 JEAN TALON WEST, BUR. 407-408, MONTREAL, QC H3N 1R4

GIRLSACTIONFOUNDATION.CA **T:** (514)948-1112