



AMAL

autonomisation & protection des femmes migrantes

Guide d'animation

2025

des ateliers de sensibilisation





Introduction

À propos de ce guide

Ce guide a été conçu pour accompagner les animateur·rices dans la préparation et l'animation d'ateliers de sensibilisation auprès de publics variés. Riche en outils pratiques, il s'adresse principalement aux professionnel·les et bénévoles travaillant dans les domaines de l'accompagnement social, de l'éducation ou de la médiation culturelle.

Objectifs principaux :

Sensibiliser aux enjeux de l'égalité entre les genres, des relations interpersonnelles et des droits humains. Outiller les animateur·rices avec des méthodologies interactives, adaptées à des contextes multiculturels et multilingues.

Encourager l'autonomie dans l'animation d'ateliers, grâce à des fiches pratiques et des activités détaillées.

Public cible :

Ce guide est destiné à tout·e professionnel·le ou bénévole souhaitant sensibiliser des publics sur ces thématiques, notamment dans des contextes interculturels (centres d'hébergement, écoles, associations, etc.).

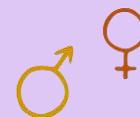
Utilisation du guide :

Les fiches pratiques sont conçues pour être directement utilisables en atelier.

Le guide propose des ateliers spécifiques pour les femmes ou les hommes.

Il inclut des recommandations pour gérer des situations délicates, garantir un espace bienveillant et encourager la participation de toutes et tous.

SOMMAIRE



1 - Le kit d'animation

- La posture d'animateur·rice 1
- La mobilisation des participant·es 2
- L'interculturalité et la diversité des langues 3
- Préparatifs le jour J 4
- Les profils des participant.es 5
- Les spécificités du public féminin 6
- Quelques cas concrets 7 - 8

2 - Fiches pratiques – ateliers pour les femmes

- L'égalité femme / homme
- Vie sexuelle et affective
- Violences sexistes et sexuelles
- Les mutilations génitales féminines

3 - Fiches pratiques – ateliers pour les hommes

- L'égalité femme / homme
- Les injonctions et valeurs masculines
- Vie sexuelle et affective





L'écoute, la bienveillance et le non-jugement comme maîtres mots

Les ateliers sont des lieux d'expression où chacun a le droit de donner son opinion. Il est important de prévoir au début de l'atelier un court temps pour demander à chacun·es des participant·es de s'écouter, de ne pas couper la parole et de se respecter. Si des propos vous heurtent, c'est de votre responsabilité de rester neutre et de ne pas « rejeter » la personne qui s'exprime. Évitez les signes de désapprobation (doigt accusateur, visage fermé, bras croisés, etc.). C'est votre rôle de cadrer les échanges pour éviter les débordements ou les paroles violentes et malveillantes. Pour autant, vos perceptions et avis personnels ne sont pas « la vérité » pour tout le monde et vous ne devez pas imposer votre vision des choses au reste du groupe.



Savoir déléguer, orienter et dire « je ne sais pas »

Vous n'avez pas besoin d'être expert·es dans un domaine pour en parler en public ! Si par exemple vous animez un atelier sur la santé sexuelle, vous pouvez étudier le sujet des moyens de contraception et vous appuyer sur des documents ressources. Précisez simplement au groupe que vous n'êtes pas un·e professionnel·le de santé et que votre rôle est de les informer et d'ouvrir la discussion, mais qu'il est impératif de consulter les professionnel·les en cas de doutes ou de prise de décision. On vous conseille de prévoir des fiches avec des contacts ou des ressources à fournir aux participantes s'ils en expriment le besoin.



Etre confiant·e pour mettre le groupe en confiance

Soyez enthousiaste ! Même si vous faites face à des imprévus ou des absences, gardez en tête que vous êtes le moteur du groupe. Arborez un visage détendu et souriant, utilisez l'humour si vous êtes à l'aise et valorisez les participant·es. Votre attitude influencera grandement l'ambiance du groupe !

Si vous le souhaitez, vous pouvez également partager des expériences personnelles et vous ouvrir sur votre histoire. Cela renforce les liens et incite les autres membres du groupe à s'ouvrir davantage.



Connaître ses propres limites

Les sujets abordés en ateliers de sensibilisation sont souvent les résultats de traumatismes et d'expériences de vie. Comme nous portons en nous nos expériences personnelles, il est important que les animateur·ices s'interrogent sur leurs capacités à approfondir un sujet ou non. Voici quelques questions simples pour vous auto-évaluer :

- Le sujet X fait-il écho à mon histoire personnelle ?
- Quels sont les sujets dont je n'arrive pas à parler en groupe ?
- Comment est-ce que je réagis lorsque j'entends parler du sujet X ?
- Est-ce que je me sens légitime à écouter des personnes parler du sujet X ?
- Est-ce que je me sens légitime à documenter et orienter des personnes qui parlent du sujet X ?

Il est tout à fait légitime et acceptable de renoncer à animer un atelier lorsque le sujet abordé ne nous met pas à l'aise. Dans ce cas-là, n'hésitez pas à faire appel à des collègues pour vous appuyer ou pour mener l'atelier.



Une communication adaptée

Mobiliser des participant·es lors d'un atelier n'est pas toujours facile. Le taux de présence varie d'un atelier à l'autre et peut être décourageant pour les animateur·ices. Pour optimiser la communication autour des ateliers et donner envie aux bénéficiaires de participer, il existe différents canaux de transmission de l'information :



La communication directe

Privilégiez les interactions directes pour présenter les ateliers et inviter les personnes. Être face à face permet d'expliquer plus concrètement l'intérêt des ateliers pour les participant·es, et de répondre à leurs éventuelles questions. Vous pouvez par exemple en parler lors de vos entretiens individuels ou de suivi des bénéficiaires. Vous pouvez également encourager les personnes à en parler à leur entourage pour augmenter le nombre de participant·es potentiel·es. Lorsque vous définissez l'horaire de l'atelier, prenez en compte les obligations et rendez-vous des participant·es (travail, rendez-vous administratifs et médicaux, aller chercher les enfants à l'école, etc.).

Exemple : « Nous organisons un atelier lundi prochain le matin. On va se réunir entre femmes et parler de sujets autour de la sexualité, de la contraception et du cycle menstruel. Est-ce que ça vous intéresse d'y participer ? C'est une belle occasion de faire le plein d'informations et de s'exprimer librement, je vous encourage à y aller, mais ce n'est en aucun cas une obligation. »



La communication visuelle

Créez des supports visuels comme des flyers ou des affiches à distribuer lors de vos rendez-vous avec les bénéficiaires et à disposer dans les lieux de passage (CADA, SPADA, lieux collectifs, etc.). Cela permet d'accrocher l'œil des passant·es et de garder un rappel visuel des informations importantes. N'oubliez pas d'indiquer le thème de l'atelier, la date, l'heure et le lieu de rendez-vous. Vous pouvez également décliner vos supports en plusieurs langues pour toucher un public plus large.

Il demeure important de bien choisir ses illustrations pour le flyer afin de mettre en valeur le thème de l'atelier tout en veillant à rester inclusif pour tous·tes

→ **Site de création de supports visuels : PowerPoint, Canva, Photoshop.**



Exemple de flyer/affiche réalisé pour un atelier au CADA de Créteil, 2023.



Les rappels

Même avec une liste d'inscrit·es, on arrive rarement à mobiliser tout le groupe le jour J. Pour maximiser les chances de faire venir les participant·es, il est important de mettre en place des rappels fréquents de la date de l'atelier. Vous pouvez par exemple appeler les bénéficiaires ou leur envoyer un message sur WhatsApp ou par mail la semaine précédente, 3 jours avant l'atelier, la veille ou le matin du jour J. Cela dépend de vos habitudes en termes de communication avec les bénéficiaires. N'hésitez pas à être présent et à insister sur l'horaire et le lieu de l'atelier.



Soyez **toujours** clair sur le sujet de l'atelier à venir. Même si vous pensez que l'intitulé peut mettre mal à l'aise ou repousser des bénéficiaires, ne cachez pas les thématiques qui seront abordées. Il est important de respecter le choix des participant·es de se confronter ou non à ces sujets dans le cadre d'un atelier. En effet, certains sujets abordés peuvent déclencher des reviviscences traumatiques chez certain·es.

L'interculturalité est une caractéristique très forte du public accompagné par France terre d'asile.

Lorsque l'on prévoit un atelier, il est fréquent de devoir l'animer auprès de personnes de nationalités différentes dont les cultures, les croyances et les expériences sont éloignées. Les ateliers de sensibilisation sont de véritables opportunités d'échanger sur la diversité des représentations à travers le monde. N'hésitez pas à relever ce point à plusieurs reprises durant l'atelier en soulignant la richesse des échanges grâce à la diversité du groupe. C'est valorisant pour les participant·es.

Un groupe multiculturel implique souvent de réaliser des ateliers en plusieurs langues. Voici quelques astuces pour préparer et animer un atelier avec un public multilingue :

☀ Animer un atelier non francophone

Adaptez les supports visuels

Si vous utilisez des affiches ou des flyers, n'hésitez pas à les traduire dans la langue de l'atelier et à mettre bien en évidence les informations pratiques : lieu, horaire, etc.

Prévoyez un·e interprète

Si vous souhaitez faire appel à un·e interprète (professionnel·le ou non) assurez vous que la personne est sensibilisé·e au sujet de l'atelier et qu'elle sera à l'aise avec les thématiques abordées. Il est important de prendre une interprète femme s'il s'agit d'un atelier pour les femmes et réciproquement pour les hommes. De même, il est important de préciser lors de la demande d'interprète l'objet de l'atelier.

Au début de l'atelier, il est souhaitable de prévoir un temps avec l'interprète pour lui expliquer les thématiques qui seront abordées et l'encourager, dans la mesure du possible, à participer à l'atelier afin de le placer qu'il puisse se placer, s'il le souhaite, dans une posture se rapprochant de la médiation culturelle.

Accentuez le langage corporel

Durant l'atelier, n'hésitez pas à communiquer avec les bénéficiaires avec des gestes, des regards et des expressions faciales. Vous pouvez également vous déplacer ou vous lever pour appuyer vos propos et faciliter la compréhension.

Rassurez les participant·es

Les bénéficiaires peuvent avoir une appréhension et des réticences concernant l'atelier à cause de la barrière de la langue. Lorsque vous les invitez, précisez leurs qu'il y aura un·e interprète et que le groupe sera constitué de personnes qui parlent la même langue.

☀ Animer un atelier en plusieurs langues

Évitez un atelier avec plus de deux langues

Il est parfois compliqué de constituer un groupe avec des personnes parlant toute la même langue. Il est possible de réaliser un atelier avec deux langues, mais cela demande plus de concentration et de temps. On vous conseille d'éviter les ateliers avec 3 langues, cela coupe la spontanéité des échanges et ne permet pas d'instaurer des discussions et débats entre les participant·es.

Définissez le processus de traduction

Concertez-vous entre animateur·ices : quelles sont les langues que vous maîtrisez ? Vous sentez-vous capable de traduire durant toute la durée de l'atelier ? Annoncez clairement au groupe en introduction de l'atelier quelles langues seront parlées et qui traduira les discussions.

Certain·es participant·es peuvent parfois se proposer spontanément pour traduire des propos. Cela peut être bienvenu pour faciliter les échanges, mais il faut veiller à ce que la traduction ne soit pas « orientée » et que cela n'installe pas un déséquilibre dans la modération des échanges.

Faciliter les échanges

N'hésitez pas à traduire et à créer des liens entre les participant·es : « Madame X pense comme vous madame Y ! » et à utiliser des activités visuelles et pédagogiques pour que chacun·ne puisse participer (débat mouvant, quiz, photolangage, etc.).



S'organiser avant un atelier est primordial pour éviter les imprévus et prendre possession des espaces. Cela permet aussi de mettre en confiance les participant-es et de leur offrir un espace confortable et propice aux discussions. Voici quelques astuces pour aborder un atelier sereinement et dans les meilleures conditions possibles :



Aménager l'espace

- **Préparez en amont le matériel nécessaire** : réservation d'une salle, rétroprojecteur, feuille d'émargement, stylos, feutres, jeux pédagogiques, etc.
- **Testez votre matériel informatique** pour éviter les mauvaises surprises durant l'atelier (fichiers, connexion wifi, rétroprojecteur, etc.).
- **Disposez la salle selon les besoins de l'atelier.** S'il s'agit d'un groupe de parole durant lequel les participant-es vont se confier, il vaut mieux enlever les tables et réunir les chaises en cercle, pour qu'il n'y ait pas d'obstacle entre les membres du groupe.



Compter sur ses collègues

- Assurez-vous auprès de vos collègues qu'ils aient pris leurs dispositions pour ne pas entrer dans la salle et interrompre l'atelier.
- **Assurez-vous que vos collègues ont les informations sur votre atelier** pour pouvoir renseigner ou guider d'éventuel·les retardataires.
- Si vous ne connaissez pas certain-es participant-es, renseignez-vous auprès de vos collègues **sur d'éventuels points de vigilance ou sur des sujets qui touchent particulièrement les bénéficiaires.** Cela vous permettra d'adapter les discussions lors de l'atelier.



Accueillir les participant-es

- **Prévoyez un temps de retard** : Si vous souhaitez que l'atelier débute à 14h30, invitez les participant-es à 14h. Cela vous permettra de les accueillir sereinement et de débiter l'atelier à l'heure souhaitée, tout en respectant vos horaires de fin d'atelier.
- **Invitez les participant-es à s'asseoir** dans la salle en leur expliquant régulièrement le nombre de personnes attendues et le temps d'attente avant de débiter l'atelier.
- **Si possible, préparez des boissons et des snacks** pour un accueil chaleureux. Proposez-leur de se servir une boisson (thé, café, etc.).
- Profitez de l'arrivée au compte-gouttes des participant-es pour leur faire **signer la feuille d'émargement.**
- **Assurez-vous que les animateur·rices ne soient pas assis à côté les uns des autres,** mais plutôt en alternance avec les participant-es. Cela permet de casser la dualité « prof/élève » et de faciliter les échanges durant l'atelier.

Type de personnalité	Attitude type	Réponse de l'animateur
Le réservé	<ul style="list-style-type: none"> • Ne prend pas beaucoup la parole • A peur d'être critiqué • Regard fuyant 	<ul style="list-style-type: none"> • Le regarder et lui sourire • Lui poser des questions simples pour l'inclure • Valoriser ses interventions • Créer un climat de confiance lors de ses interventions
Le méticuleux	<ul style="list-style-type: none"> • Prend très à cœur les informations descendantes • Souhaite tout comprendre et/ou noter • Pose beaucoup de questions 	<ul style="list-style-type: none"> • Cadrer ses interventions • S'appuyer sur lui pour mobiliser le groupe • Lui demander ses retours et ses interrogations persistantes en fin d'atelier
Le je-sais-tout	<ul style="list-style-type: none"> • Prend beaucoup la parole • Peut se mettre à l'écart du groupe • Peut contredire l'animateur ou corriger les informations descendantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Revenir sur les règles établies en début d'atelier • Canaliser ses interventions • Ne pas rentrer dans le conflit ou montrer un agacement • Lui expliquer gentiment qu'il pourra s'exprimer à la fin de l'atelier plus longuement
Le rêveur	<ul style="list-style-type: none"> • Regarde ailleurs • N'est pas concentré et ne participe pas à toutes les discussions 	<ul style="list-style-type: none"> • Attirer son attention grâce aux méthodes pédagogiques interactives et participatives • L'inviter à prendre la parole • Le regarder
Le dissipé	<ul style="list-style-type: none"> • Bavard • Temps de concentration limité • Déconcentre le groupe entier • Demande de revenir sur les informations précédemment transmises ou poser des questions hors sujet 	<ul style="list-style-type: none"> • Canaliser son énergie • Ne pas hésiter à lui poser des questions en introduction d'une thématique pour mobiliser sa concentration
Le leader	<ul style="list-style-type: none"> • Parle clairement, s'exprime bien • Donne l'impulsion au groupe • Apporte un soutien à l'animateur sans prendre sa place 	<ul style="list-style-type: none"> • S'appuyer sur lui sans le valoriser au détriment des autres



☀ Les sujets sensibles

Durant leurs parcours migratoires, les femmes sont exposées à de multiples violences et traumatismes. Les ateliers de sensibilisation peuvent être éprouvants pour les participantes lorsque des sujets « sensibles » sont évoqués et font écho à leurs vécus. En tant qu'animateur-ices, il est nécessaire de garder en tête ces sujets et de faire preuve de vigilance et d'écoute lorsqu'ils sont abordés. Voici une liste non-exhaustive d'exemples :

- Les violences intrafamiliales ;
- Les violences conjugales ;
- Les violences sexistes et sexuelles ;
- La vie sexuelle et affective ;
- Le mariage forcé ;
- Les mutilations génitales féminines ;
- La grossesse et l'éducation des enfants ;
- L'accès à l'éducation ;
- Le travail du sexe et la traite des êtres humains à visée d'exploitation sexuelle ;
- Etc.



☀ ... et les enfants ?

Il est fondamental de penser aux enfants lorsque l'on organise un atelier pour les femmes.

Les mères sans solution de garde peuvent être accompagnées de leurs enfants durant tous leurs déplacements. Les ateliers de sensibilisation ne font pas exception ! Pour offrir un temps de qualité aux participantes, il est indispensable de réfléchir en amont à une solution de garde durant l'atelier. Voici quelques conseils :

- **Prévoyez un espace de garde en dehors de la salle où se déroule l'atelier.** Cela permettra de diminuer les distractions sonores et les sollicitations des enfants envers leurs mères.
- **Prévoyez des distractions pour les enfants :** un goûter, des jeux, des coloriages, etc.
- **Permettez aux mères d'anticiper** en les prévenant suffisamment à l'avance de l'atelier pour qu'elles puissent si possible trouver une solution de garde le jour J.
- Lorsque vous proposez l'atelier aux femmes, veillez à leur expliquer que les sujets abordés durant l'atelier seront peut-être durs, feront référence à des expériences de vie et **ne sont pas adaptés aux enfants.**
- Lorsque vous invitez des femmes à participer à votre atelier, assurez-vous au préalable d'avoir une solution de garde et si ce n'est pas le cas alors faites attention de ne pas réunir un grand nombre de mamans dans un seul groupe.



La séparation mère-enfant peut être très compliquée et mal vécue pour le public que l'on accompagne, même s'il ne s'agit que de deux heures.

Soyez vigilant.es à ne pas brusquer les mères et à respecter leurs choix vis-à-vis de leurs enfants. Prévenez-les si un mode de garde est disponible, mais n'insistez pas si elles ne souhaitent pas se séparer de leurs petits.



1 Propos choquants

Une participante s'exprime sur un sujet mais vous êtes totalement en désaccord, « choqué-e » par ses propos.

Ex : « Une femme qui travaille est une mauvaise épouse, elle fait passer sa carrière avant son couple et ses enfants. »

Comment réagir ?

- **Essayez de ne pas montrer de rejet ou de nier l'avis de la personne.** Utilisez des mots positifs et compréhensifs pour questionner la réflexion, par exemple : « *C'est un point de vue intéressant, et très différent de la vision que l'on a ici en France.* »
- **Intégrer les autres participantes dans la réflexion :** « *Est-ce que vous êtes toutes d'accord mesdames ? Qu'est-ce que vous en pensez ?* »
- **Questionnez l'origine de la croyance :** « *Selon-vous madame, qui vous a transmis cette idée-là ? Est-ce que cela vient de votre culture, votre éducation, votre vécu et vos observations ?* »
- **Rappelez le cadre légal en France et les droits de chacun.es :** « *En France, les femmes sont libres de travailler au mettre titre que les hommes, elles ne sont pas les garantes du foyer et n'ont pas besoin de l'autorisation de leurs maris pour se consacrer à une carrière professionnelle* ».
- **Partagez votre opinion si vous le souhaitez,** cela permet de donner une nouvelle perspective au débat ! Par exemple : « *Selon moi, c'est important de considérer les femmes autrement que comme des mères ou épouses, qui peuvent s'épanouir en dehors de leurs foyers et avoir des envies et désirs très personnels. Je suis employée par France terre d'asile, et j'ai choisi ce travail parce qu'il me plaît et me permet de me sentir fière et accomplie* ».
- **Acceptez que votre rôle n'est pas de faire changer d'avis les participant-es.** Nos idées et croyances nous appartiennent. On ne peut pas prétendre à déconstruire ce que les autres pensent en quelques heures.

2 Une participante très présente

Une participante prend beaucoup de place dans la discussion et a tendance à couper la parole aux autres femmes ou à rejeter les opinions différentes des siens.

Comment réagir ?

- **Recadrez les échanges sans reproche direct et personnel :** « *Excusez-moi mesdames, on va s'écouter les unes les autres s'il vous plaît pour que la conversation soit plus fluide. Madame X, vous aviez commencé à vous exprimer, continuez s'il vous plaît on vous écoute.* »
- **Si la personne continue de monopoliser la parole, adressez-vous à elle de façon positive :** « *Madame X, je trouve ça super que vous soyez aussi investie dans la discussion. Si vous le voulez bien, on va également écouter les autres participantes qui ont des avis peut être différents du vôtre.* »
- **Rappelez régulièrement durant l'atelier qu'on est ici pour s'écouter et se respecter les unes et les autres.**
- **N'hésitez pas à orienter les questions** ou à encourager les autres participantes à parler en vous adressant directement à elles : « *Et vous madame X, on ne vous a pas entendu qu'est ce que vous en pensez ? Vous êtes d'accord ? Comment les choses se déroulent dans votre pays ?* »

3 Un groupe qui participe peu

Le groupe est toujours d'accord avec vos propos et ne souhaite pas s'exprimer. Vous avez des difficultés à animer et dynamiser les échanges.

Comment réagir ?

- **Encouragez les interventions des participant-es en vous adressant directement à eux ou elles selon leurs caractéristiques.** Par exemple : « *Monsieur X, vous êtes originaire du Congo. Est-ce que vous pouvez nous expliquer comment sont organisés les mariages dans votre pays ?* ».
- **Après l'intervention d'un-e participant-e, demandez l'avis du groupe :** « *Est-ce que tout le monde est d'accord avec monsieur X ? Est-ce que quelqu'un a un témoignage semblable ou totalement différent ?* »
- **Lancez une animation ou un jeu pour que tout le monde participe.** Par exemple un débat mouvant, un photolangage ou un quiz.
- **N'hésitez pas à partager vos expériences personnelles.** Les ateliers peuvent être inhabituels et intimidants pour les participant-es. Le fait de vous dévoiler démontre qu'il s'agit d'un espace de partage, cela peut encourager les membres du groupe à faire de même.
- Demandez au groupe si le sujet les intéresse, ou s'ils souhaitent discuter d'autre chose. Vous pouvez également demander **quel sujet le groupe souhaiterait aborder pour un prochain atelier.**
- En fin d'atelier, faites le point sur les raisons qui ont pu amener le groupe à ne pas participer. Vous pouvez ensuite préparer le prochain atelier en prêtant attention à la pertinence du thème choisi, à la composition du groupe, à l'horaire, ou encore à votre posture d'animateur-riche.

4 Partage d'une expérience douloureuse

Une participante décide de partager une expérience traumatisante et difficile à entendre. Elle pleure tout en s'exprimant.

Ex : « *Le mariage forcé est pratiqué dans mon pays. J'ai moi-même été mariée à un homme bien plus âgé que moi, il m'a maltraité et violé à plusieurs reprises et je ne pouvais pas demander de l'aide à ma famille ou à mes proches, j'étais très isolée.* »

Comment réagir ?

- **Observez les réactions des autres participantes.** Si elles sont dans l'écoute et l'empathie, donnez de la place au sujet. Si elles sont mal à l'aise et que cela à l'air trop difficile à entendre pour elles, il faudra clore le sujet délicatement.
- **Remerciez la personne qui s'est exprimée,** proposez-lui un mouchoir, de faire une pause pour souffler si c'est nécessaire et exprimez-lui de la gratitude pour la confiance qu'elle vous donne en partageant son histoire.
- **Selon le sujet, assurez-vous que la personne qui s'est exprimée sur son traumatisme dispose des ressources nécessaires pour ne pas rester isolée :** Parlez-en avec son équipe sociale, orientez la vers les dispositifs nécessaires (médicaux, sociaux, administratifs, etc.).



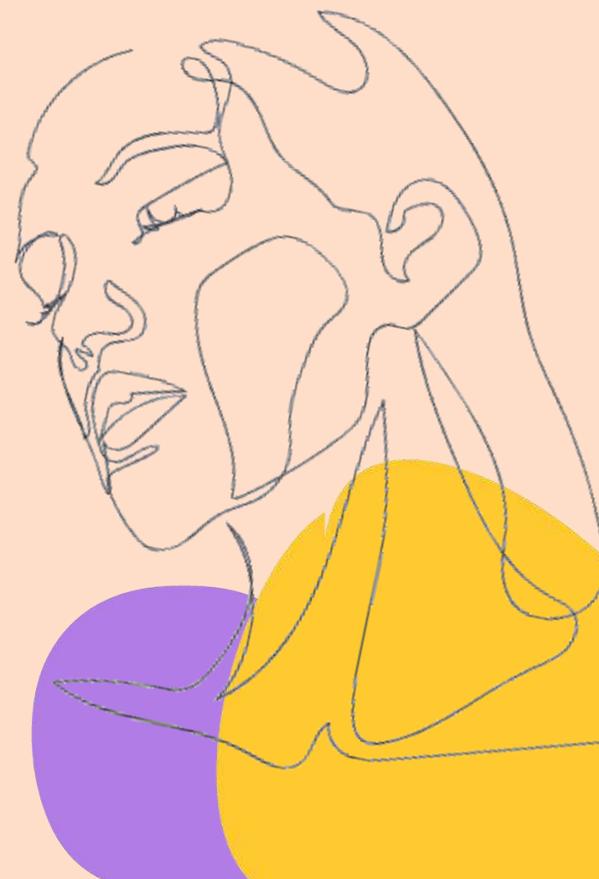
Si vous percevez que l'ambiance du groupe devient pesante à cause des sujets abordés, n'hésitez pas à proposer une pause pour tout le monde. Vous devez donner plus de légèreté au moment en utilisant par exemple l'humour ou en nommant les émotions ressenties. Vous pouvez aussi proposer au groupe de mettre ces sujets de côté et se concentrer sur des aspects positifs en leur demandant par exemple de témoigner sur des expériences heureuses.

AMAL

autonomisation & protection des femmes migrantes

1

Ateliers ♀ à destination des femmes



1 Fiche pratique Egalité femme - homme



Objectifs

Cet atelier a pour but de questionner les stéréotypes de genre et de remettre en question les normes sociales imposées aux femmes et aux hommes. Il propose aux participantes de se représenter une autre forme de réalité des rapports entre les femmes et les hommes. Il présente le cadre légal en France et les comportements interdits par le droit français : discriminations, agissements sexistes et violences conjugales.

1 Commencer un atelier

Débutez l'atelier en remerciant les participantes d'être présentes. Assurez-vous que tout le monde parle et comprend le français, et dans le cas contraire, annoncez le système de traduction qui sera utilisé. Précisez l'heure de fin de l'atelier, le principe de respect et de bienveillance au sein du groupe, le droit à chacune de s'exprimer ou non. Vous pouvez également proposer aux participantes de proposer d'autres règles pour l'atelier. Mentionnez que les échanges sont confidentiels et ne sortiront pas de l'atelier.

Exemple de présentation :

« Bonjour à toutes, merci beaucoup d'être présentes aujourd'hui pour cet atelier. Il va durer environ 2h on est ensemble jusqu'à midi, c'est bon pour tout le monde ? Est-ce que vous parlez et comprenez toutes le français? Je me présente, je m'appelle X, je travaille à France terre d'asile et mon travail c'est de me rendre dans des centres d'hébergement pour animer des ateliers de ce genre. Je suis ravie de pouvoir être avec vous aujourd'hui. Est-ce que vous êtes d'accord pour que l'on se présente toutes ? Allez-y madame. (présentation du groupe).

Avez-vous déjà participé à des ateliers dans ce genre ? Vous allez voir c'est très sympa, on est là pour s'exprimer et discuter ensemble, confronter nos points de vue et c'est très intéressant surtout quand on est plusieurs nationalités différentes comme aujourd'hui !

On va parler de l'égalité entre les femmes et les hommes. Mesdames je voudrais que l'on commence par une question, dites moi en quelques mots qu'est-ce que ça vous évoque l'égalité ? Vous avez la sensation qu'ici en France les femmes et les hommes sont égaux ? Et dans vos pays d'origines, vous voyez des différences positives ou négatives entre les femmes et les hommes ? »



1 *Fiche pratique* **Egalité femme - homme**

2 **Activité « photolangage »**

Les sujets de l'égalité entre les femmes et les hommes sont nombreux, l'activité photo langage permet d'avoir une idée globale des sujets que les participantes souhaitent aborder en priorité.

Le principe d'un photo langage est de laisser libre cours à l'interprétation et l'imagination des participantes. Une vingtaine d'images sur des thématiques variées (violences, argent, travail, droit etc.) sont représentées dans cet outil. Vous placez les images sur une table et donnez quelques minutes au groupe pour se lever et visionner les photos. Les participantes peuvent prendre une ou plusieurs images qui leur évoque quelque chose en lien avec l'égalité entre les femmes et les hommes. Elles peuvent ensuite se rasseoir. Chacune pourra montrer son image au groupe, décrire ce qu'elle y voit et ce que cela évoque pour elle. Vous aussi, jouez le jeu et prenez une image !

Une fois que chacune a expliqué son choix, faites la liste des sujets à aborder et validez avec le groupe les thèmes de l'atelier. Si certaines thématiques ne sont pas abordées au cours de l'atelier, vous pouvez proposer aux participantes de faire un second atelier pour toutes les aborder !



AMAL

Les activités de type « photolangage » sont idéales pour débiter les ateliers avec un groupe car elles permettent à chaque participant.e d'aborder les sujets qu'ils souhaitent et de s'exprimer librement.

1 Fiche pratique Egalité femme - homme

3 Activité « D'accord ou pas d'accord » (17 cartes)

Ce jeu s'adresse aussi bien aux femmes qu'aux hommes.

Il permet de créer le débat autour de plusieurs situations liées à l'égalité femme / homme. Il est idéal pour varier les activités autour de cette thématique. Il est aussi pratique si vous ne disposez pas de vidéoprojecteur.

Ce jeu peut être proposé de différentes manières :

- Chaque participante (15 également) tire une carte du jeu. A tour de rôle, les participantes lisent à voix haute leur carte et expliquent si elles sont d'accord ou non avec la proposition. L'animatrice propose ensuite aux autres de donner leur avis et donne lieu au débat, interrogeant les différentes participantes et soulignant les contradictions.
- L'animatrice propose aux participantes de former des binômes. Chacun des binômes tire une carte et la lit à voix haute. Une des participantes est la personne « d'accord » et l'autre est qui n'est « pas d'accord ». Chacune doit exposer ses arguments, même s'ils rentrent en contradiction avec son avis !
- L'animatrice lit une carte et invite ensuite les autres à donner leur avis, suscitant ainsi le débat. Cette variante permet de créer le débat auprès du public allophone.



Exemples de cartes :

“Une femme peut décider seule de divorcer de son mari”



AMAL

“L'épouse doit répondre au devoir conjugal”



AMAL

“La contraception se choisit et s'assume à deux”



AMAL

1 Fiche pratique

Egalité femme - homme

4 Activité « Dessinez, c'est gagné ! » (32 cartes)

Ce jeu s'adresse aussi bien aux femmes qu'aux hommes et peut être réalisé avec les cartes « Dessinez, c'est gagné » du projet AMAL et un tableau.

Il aborde différentes thématiques comme la santé sexuelle, l'égalité entre les femmes et les hommes, la parentalité, le rapport au corps ou encore la gestion des émotions.

Il est idéal pour débiter un atelier ou pour toute la durée de celui-ci, afin d'aborder divers sujets et d'interroger les participantes sur leur perception de ceux-ci.

Il est tout à fait possible de ne sélectionner que certaines cartes en fonction de la thématique que l'animatrice souhaite aborder.

Ce jeu peut être proposé ainsi:

- En animation unique pour un atelier : les participantes tirent une carte à tour de rôle, puis dessinent le mot écrit sur la carte pour le faire deviner aux autres participantes. L'animatrice peut ensuite interroger la dessinatrice sur sa perception du mot, demander l'avis des participantes, et discuter de la manière dont elles auraient dessiné le mot.
- Pour débiter un atelier et amorcer une thématique : l'animatrice sélectionne trois ou quatre cartes en rapport avec la thématique abordée au cours de l'atelier. Elle propose ensuite les cartes aux participantes pour amorcer le débat autour de la manière dont le mot est dessiné.



5 Clore l'atelier

À la fin de l'atelier, réalisez un constat avec les participantes sur les sujets abordés, les différences selon les cultures et expériences, etc. Remerciez-les pour leur participation et ouverture d'esprit.

Vous pouvez clore l'atelier avec des questions positives, par exemple en demandant aux dames de compléter cette phrase : « *Ce que j'aime dans le fait d'être une femme, c'est...* »

N'hésitez pas à demander aux participantes ce qu'elles ont apprécié ou pas durant l'atelier, et à leur demander si elles souhaitent participer à d'autres temps de parole similaires, ainsi que les sujets qu'elles veulent aborder.

2 Fiche pratique Vie sexuelle et affective

Objectifs

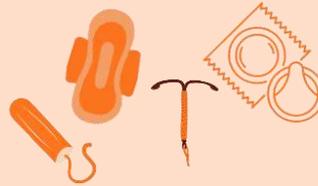
Cet atelier à destination des femmes a pour but d'ouvrir la discussion sur des sujets intimes et tabous dans certaines cultures pour amener les participantes à s'appropriier ces thématiques, à conscientiser la diversité des situations et à réfléchir à leur vie relationnelle, sexuelle et affective dans un cadre sécurisant et bienveillant pour apprendre à mieux se connaître.

Matériel nécessaire

Photolangage



Produits de démonstration (contraceptifs, protections périodiques, etc.)



Les fiches infos



1 Commencer un atelier

Débutez l'atelier en remerciant les participantes d'être présentes. Assurez-vous que tout le monde parle et comprend le français, et dans le cas contraire, annoncez le système de traduction qui sera utilisé. Précisez l'heure de fin de l'atelier, le principe de respect et de bienveillance au sein du groupe, le droit à chacune de s'exprimer ou non. Mentionnez que les échanges sont confidentiels et ne sortiront pas de l'atelier.

Exemple de présentation :

« Bonjour à toutes, merci beaucoup d'être présentes aujourd'hui pour cet atelier. Il va durer environ 2h, on est ensemble jusqu'à midi, c'est bon pour tout le monde ? Est-ce que vous parlez et comprenez toutes le français ? Je me présente, je m'appelle X, je travaille à France terre d'asile et mon travail c'est de me rendre dans des centres d'hébergement pour animer des ateliers dans ce genre. Je suis ravie de pouvoir être avec vous aujourd'hui. Est-ce que vous êtes d'accord pour que l'on se présente toutes ? Allez-y madame. (présentation du groupe).

Avez-vous déjà participé à des ateliers dans ce genre ? Vous allez voir c'est très sympa, on est là pour s'exprimer et discuter ensemble, confronter nos points de vue et c'est très intéressant surtout quand on est plusieurs nationalités différentes comme aujourd'hui !

Aujourd'hui, on va parler des relations, d'intimité et de sexualité. Si je suis maladroite et que je vous pose une question indiscrette ou à laquelle vous ne souhaitez pas répondre n'hésitez pas à me le dire, je ne veux pas mettre qui que ce soit mal à l'aise et vous avez parfaitement le droit de ne pas me répondre. C'est ok pour vous ?

Mesdames, il y a tellement de sujets en lien avec l'intimité, alors je voudrais que l'on commence cet atelier par une activité, il s'agit du photolangage. Est-ce que vous connaissez ce jeu ?

2 Activité « photolangage »

Les sujets de la santé sexuelle et affective sont nombreux, l'activité photo langage permet d'avoir une idée globale des sujets que les participantes souhaitent aborder en priorité.

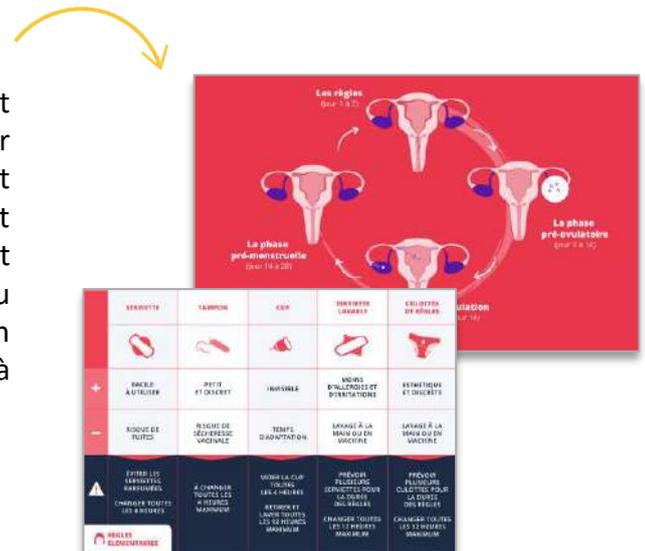
Le principe d'un photo langage est de laisser libre cours à l'interprétation et l'imagination des participantes. Une vingtaine d'images sur des thématiques variées (relations amoureuses, sexualité, contraception, cycle menstruel, maternité, etc.) sont représentées dans cet outil. Vous placez les images sur une table et donnez quelques minutes au groupe pour se lever et visionner les photos. Les participantes peuvent prendre une ou plusieurs images qui leur évoque quelque chose en lien avec la vie affective et sexuelle. Elles peuvent ensuite se rasseoir. Chacune pourra montrer son image au groupe, décrire ce qu'elle y voit et ce que cela évoque pour elle. Vous aussi, jouez le jeu et prenez une image !

Une fois que chacune a expliqué son choix, faites la liste des sujets à aborder et validez avec le groupe les thèmes de l'atelier.



3 Sujet « cycle menstruel »

Il s'agit d'expliquer aux participantes ce que sont les règles, et comment fonctionne le cycle menstruel. Vous pouvez utiliser des schémas pour décrire les différentes phases du cycle. Il est important de bien préciser que chaque femme est différente et qu'il s'agit d'un schéma global. Vous pouvez également présenter les différentes protections périodiques grâce au tableau comparatif. Si vous avez des objets de démonstration (tampons, serviette, cup, etc.) n'hésitez pas à les montrer et à les manipuler pour en expliquer l'utilisation.



Quelles que soient les thématiques abordées, précisez au groupe que **vous n'êtes pas une professionnelle de santé** et que vous êtes là pour discuter et informer, mais que cela ne remplacera jamais une consultation auprès d'un médecin. **Ayez avec vous des contacts pour orienter les dames si nécessaire (pôle de santé, médecins, gynécologues, sages-femmes, psychologues, etc.).**

4 Sujet « contraception »

Il s'agit de présenter tous les moyens de contraception aux participantes. Pour cela, vous pouvez utiliser le tableau des méthodes et décrire les avantages et inconvénients. N'hésitez pas à questionner les participantes sur leurs connaissances, expériences et aprioris. N'orientez pas leurs décisions en fonction de votre propre expérience, la contraception doit être un choix personnel !

Si vous disposez de matériel de démonstration (préservatif masculin et/ou féminin, stérilet, pilule, lubrifiant, etc.) vous pouvez les faire passer et permettre aux participantes de les manipuler.

Utilisez un vocabulaire clair et précis lorsque vous évoquez l'anatomie féminine : un atelier a pour but d'information de façon simple et décomplexée. Cela renforcera la confiance des participantes et les encouragera à s'ouvrir sur le sujet.

Si vous n'avez pas de matériel de démonstration, imprimez des images pour illustrer vos propos.

La méthode	Ses particularités et ses avantages	Son prix	Où l'obtenir ?
	Un contraceptif à prendre quotidiennement de 14 jours à 28 jours. Elle agit en empêchant l'ovulation. Elle est efficace à 99% si elle est prise correctement. Elle est disponible en pilule, en patch ou en anneau vaginal.	De 10 à 20 euros/mois. Coût variable selon les marques.	Pharmacie ou un médecin. Coût variable selon le mode de prise.
	Un contraceptif à insérer dans l'utérus. Il agit en empêchant l'ovulation. Il est efficace à 99%. Il est disponible en stérilet à libération prolongée (LPA) ou en stérilet à libération immédiate (LI).	De 10 à 20 euros/mois. Coût variable selon les marques.	Pharmacie ou un médecin. Coût variable selon le mode de prise.
	Un contraceptif à utiliser à l'acte sexuel. Il agit en empêchant le sperme d'atteindre l'ovule. Il est efficace à 98% si on s'en sert correctement. Il est disponible en masculin et féminin.	De 1 à 2 euros/mois. Coût variable selon les marques.	Pharmacie ou un médecin. Coût variable selon le mode de prise.
	Un contraceptif à utiliser à l'acte sexuel. Il agit en empêchant le sperme d'atteindre l'ovule. Il est efficace à 98% si on s'en sert correctement. Il est disponible en masculin et féminin.	De 1 à 2 euros/mois. Coût variable selon les marques.	Pharmacie ou un médecin. Coût variable selon le mode de prise.
	Un contraceptif à utiliser à l'acte sexuel. Il agit en empêchant le sperme d'atteindre l'ovule. Il est efficace à 92% si on s'en sert correctement. Il est disponible en masculin et féminin.	De 1 à 2 euros/mois. Coût variable selon les marques.	Pharmacie ou un médecin. Coût variable selon le mode de prise.
	Un contraceptif à utiliser à l'acte sexuel. Il agit en empêchant le sperme d'atteindre l'ovule. Il est efficace à 92% si on s'en sert correctement. Il est disponible en masculin et féminin.	De 1 à 2 euros/mois. Coût variable selon les marques.	Pharmacie ou un médecin. Coût variable selon le mode de prise.
	Un contraceptif à utiliser à l'acte sexuel. Il agit en empêchant le sperme d'atteindre l'ovule. Il est efficace à 96% si on s'en sert correctement. Il est disponible en masculin et féminin.	Gratuit.	Pharmacie ou un médecin. Coût variable selon le mode de prise.
	Un contraceptif à utiliser à l'acte sexuel. Il agit en empêchant le sperme d'atteindre l'ovule. Il est efficace à 96% si on s'en sert correctement. Il est disponible en masculin et féminin.	Gratuit.	Pharmacie ou un médecin. Coût variable selon le mode de prise.
	Un contraceptif à utiliser à l'acte sexuel. Il agit en empêchant le sperme d'atteindre l'ovule. Il est efficace à 96% si on s'en sert correctement. Il est disponible en masculin et féminin.	Gratuit.	Pharmacie ou un médecin. Coût variable selon le mode de prise.
	Un contraceptif à utiliser à l'acte sexuel. Il agit en empêchant le sperme d'atteindre l'ovule. Il est efficace à 96% si on s'en sert correctement. Il est disponible en masculin et féminin.	Gratuit.	Pharmacie ou un médecin. Coût variable selon le mode de prise.
	Un contraceptif à utiliser à l'acte sexuel. Il agit en empêchant le sperme d'atteindre l'ovule. Il est efficace à 96% si on s'en sert correctement. Il est disponible en masculin et féminin.	Gratuit.	Pharmacie ou un médecin. Coût variable selon le mode de prise.
	Un contraceptif à utiliser à l'acte sexuel. Il agit en empêchant le sperme d'atteindre l'ovule. Il est efficace à 96% si on s'en sert correctement. Il est disponible en masculin et féminin.	Gratuit.	Pharmacie ou un médecin. Coût variable selon le mode de prise.
	Un contraceptif à utiliser à l'acte sexuel. Il agit en empêchant le sperme d'atteindre l'ovule. Il est efficace à 96% si on s'en sert correctement. Il est disponible en masculin et féminin.	Gratuit.	Pharmacie ou un médecin. Coût variable selon le mode de prise.
	Un contraceptif à utiliser à l'acte sexuel. Il agit en empêchant le sperme d'atteindre l'ovule. Il est efficace à 96% si on s'en sert correctement. Il est disponible en masculin et féminin.	Gratuit.	Pharmacie ou un médecin. Coût variable selon le mode de prise.
	Un contraceptif à utiliser à l'acte sexuel. Il agit en empêchant le sperme d'atteindre l'ovule. Il est efficace à 96% si on s'en sert correctement. Il est disponible en masculin et féminin.	Gratuit.	Pharmacie ou un médecin. Coût variable selon le mode de prise.

5 Activité cartes vrai/faux

Les affirmations sur ces cartes permettent de traiter des stéréotypes sur différents sujets (le consentement, les IST, le suivi médical, la contraception, etc.). Au dos des cartes on trouve la réponse ainsi qu'un petit texte explicatif.

Option 1 : le débat mouvant

Les participantes sont debout en ligne. L'animatrice lit une affirmation et les participantes se déplacent à gauche (oui) ou à droite (non) selon leurs convictions. On propose alors aux deux groupes d'élaborer leurs arguments pour convaincre l'autre. Si certaines se laissent convaincre par les autres, elle peuvent changer de côté. L'animatrice lit ensuite le dos de la carte pour donner la bonne réponse et les informations nécessaires. Ce format permet de dynamiser le groupe, de créer un mouvement et de visualiser les différences d'opinions.

Option 2 : le quiz

Les participantes piochent une carte et déterminent si l'affirmation est vraie ou fausse en la justifiant. Les autres participantes lèvent la main si elles sont d'accord et la baisse si ce n'est pas le cas. L'animatrice donne la réponse et les informations nécessaires.

On peut avoir une IST si on ne se lave pas assez.

VRAI OU FAUX ? →

FAUX !

Les IST (infections sexuellement transmissibles) se transmettent par le contact avec des fluides (sperme, cyprine, sang). Ce n'est pas une question d'hygiène. En fait, il est important d'avoir une bonne hygiène intime pour éviter d'éventuelles autres infections.

VRAI !

La sage-femme peut suivre les femmes à tout moment de leur vie : le suivi gynécologique de prévention (examens gynécologiques, frottis...) le conseil sur la contraception et la prescription de la contraception.

AMAL

Je peux réaliser mes examens gynécologiques auprès d'une sage-femme.

FAUX ? →

6 Autres sujets courants

Les thématiques sont nombreuses, voici quelques autres sujets qui sont couramment abordés :

Le consentement

Il est indispensable d'aborder la notion de consentement durant l'atelier et d'expliquer de quoi il s'agit : « Donner votre consentement, c'est donner votre accord pour faire quelque chose. Votre consentement est indispensable pour qu'une personne vous touche, vous embrasse ou pour avoir des relations sexuelles avec elle. Vous avez aussi le droit de changer d'avis. »

Précisez que le consentement s'applique également dans la sphère médicale et que les médecins ne peuvent pas procéder à un examen sans le consentement explicite de leurs patientes.

Vous pouvez aussi poser le cadre légal autour du consentement et les peines encourues en cas de non-respect.

L'homosexualité

Rappelez le cadre légal en France (date du mariage pour tous, l'homophobie, la discrimination, etc.)

Vous pouvez ouvrir le débat tout en bienveillance autour des stéréotypes et idées reçues, et réfléchir collectivement aux concepts d'amour, de couple, de mariage, d'acceptation, etc.

N'hésitez pas à donner des adresses de soutien pour les personnes LGBTQIA+.



L'hygiène intime

Les dames se questionnent sur les méthodes employées pour avoir une bonne hygiène intime : comment se laver, quels produits utiliser, où les trouver, quels sont les signes d'une infection, quels sont les réactions corporelles normales et anormales, etc. Il s'agit de rassurer le groupe, d'échanger sur les pratiques et d'orienter vers un médecin si des doutes persistent.

Les consultations gynécologiques

Il est rassurant d'expliquer comment se déroule une consultation gynécologique en France, quels sont les actes habituels et courants, à quelle fréquence il est recommandé de consulter un gynécologue, pourquoi cela est important, quels sont les sujets que l'on peut aborder, etc. N'hésitez pas à entrer dans les détails et à raconter le déroulé d'une consultation, d'un frottis et d'appuyer sur la notion de consentement lors de l'examen.

Le dépistage des maladies et IST

Le recours au dépistage des infections sexuellement transmissibles permet un diagnostic précoce, une meilleure prise en charge et une diminution du risque de transmission. Il est important de sensibiliser le groupe et à encourager les dames à y recourir. Partagez-leur les lieux de dépistage anonymes et gratuits et évoquez ensemble les différentes IST.



Les relations amoureuses et sexuelles

La perception des relations amoureuses diffère selon les cultures et les expériences de vie. C'est intéressant de comparer les envies et besoins au sein des relations, de définir l'amour et les étapes d'un couple. De même pour les relations sexuelles et l'intimité, n'hésitez pas à exprimer votre opinion et à parler avec le groupe des freins éventuels.





Objectifs



Cette thématique est particulièrement sensible chez certaines personnes ayant des psychotraumatismes. La plus grande vigilance est de mise et une explication de la thématique abordée avant et au début de l'atelier est indispensable.

Cet atelier a pour but d'ouvrir la parole autour des violences sexistes et sexuelles, d'expliquer aux personnes accompagnées leurs droits en France face aux violences, et les solutions possibles pour être accompagnées. Ce sont des sujets difficiles qui peuvent mettre le groupe mal à l'aise ou raviver des souvenirs traumatiques. En tant qu'animatrice, il est essentiel d'être attentive et précautionneuse tout au long de l'atelier.

Matériel nécessaire

Photolangage



Le violentomètre



1 Commencer un atelier

Débutez l'atelier en remerciant les participantes d'être présentes. Assurez-vous que tout le monde parle et comprend le français, et dans le cas contraire, annoncez le système de traduction qui sera utilisé. Précisez l'heure de fin de l'atelier, le principe de respect et de bienveillance au sein du groupe, le droit à chacun de s'exprimer ou non. Mentionnez que les échanges sont confidentiels et ne sortiront pas de l'atelier.

Exemple de présentation :

« Bonjour à toutes, merci beaucoup d'être présentes aujourd'hui pour cet atelier. Il va durer environ 2h, on est ensemble jusqu'à midi, c'est bon pour tout le monde ? Est-ce que vous parlez et comprenez toutes le français ? Je me présente, je m'appelle X, je travaille à France terre d'asile et mon travail c'est de me rendre dans des centres d'hébergement pour animer des ateliers de ce genre. Je suis ravie de pouvoir être avec vous aujourd'hui. Est-ce que vous êtes d'accord pour que l'on se présente toutes ? Allez-y madame. (présentation du groupe).

Avez-vous déjà participé à des ateliers dans ce genre ? Vous allez voir, c'est très sympa, on est là pour s'exprimer et discuter ensemble, confronter nos points de vue et c'est très intéressant surtout quand on est plusieurs nationalités différentes comme aujourd'hui !

On va parler des violences faites aux femmes aujourd'hui. Ce n'est pas un sujet très drôle alors si je suis maladroite et que je vous pose une question indiscrete à laquelle vous ne souhaitez pas répondre n'hésitez pas à me le dire mesdames, je ne veux pas mettre qui que ce soit mal à l'aise et vous avez parfaitement le droit de ne pas me répondre. C'est ok pour vous ?

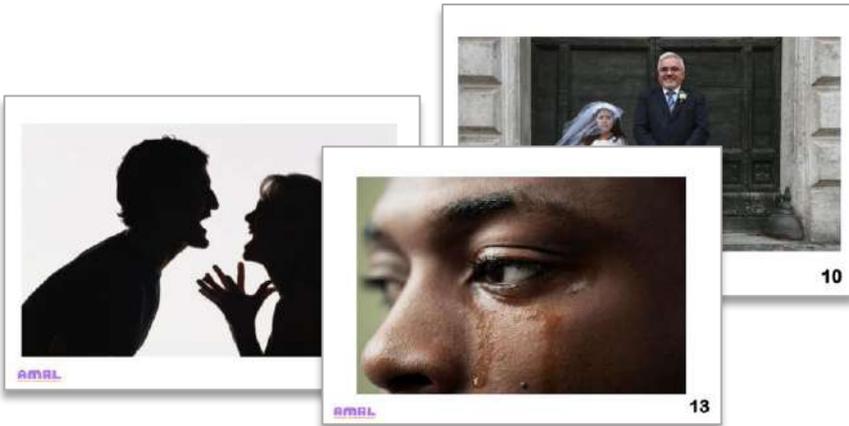
Je vous rappelle que tout ce que l'on va se dire est confidentiel, on va s'écouter les unes et les autres dans la bienveillance et le respect, entre femmes. Est-ce que ça vous convient comme cadre ?

2 Activité « photolangage »

Pour débiter l'atelier, proposez l'activité photo langage. Cela permet d'avoir une idée globale des sujets que les participantes souhaitent aborder en priorité.

Le principe d'un photolangage est de laisser libre cours à l'interprétation et l'imagination des participantes. Une vingtaine d'images sur des thématiques variées (violences physiques et verbales, abus, prostitution, mariage forcé, isolement, excision, etc.) sont représentées dans cet outil. Vous placez les images sur une table et donnez quelques minutes au groupe pour se lever et visionner les photos. Les participantes peuvent ensuite prendre une ou plusieurs images qui leur évoquent quelque chose en lien avec les violences. Elles peuvent ensuite se rasseoir. Chacune pourra montrer son image au groupe et décrire ce qu'elle observe. Vous aussi, jouez le jeu et prenez une image !

Une fois que chacune a expliqué son choix, faites la liste des sujets à aborder et validez avec le groupe les thèmes de l'atelier.



3 Outils « le violentomètre »

Il s'agit d'un outil d'auto-évaluation visuel avec 23 questions rapides à se poser permettant de repérer la présence ou menace de violences sexistes et sexuelles et de mesurer si la relation de couple est saine ou non.

De la violence verbale à la violence physique, le violentomètre offre une échelle claire pour aider les individus à reconnaître et à comprendre les signes d'abus. Présenté sous forme de réglette, cet outil propose une gradation colorée en trois segments : "Profite", "Vigilance, dis stop !" à "Protège-toi, demande de l'aide".

Vous pouvez en faire des photocopies et les distribuer aux dames. Insistez sur les cases rouges et le « demande de l'aide ». Expliquez aux participantes vers qui elles peuvent se tourner (assistantes sociales, médecins, police, proches, etc.). Il est important de rappeler aux dames que même si elles ne souhaitent pas signaler des violences, elles peuvent au moins en parler et partager ce qu'elles vivent. Une personne victime de violences n'est jamais fautive.

Ta relation est saine quand il... PROFITE	1	Respecte tes décisions, tes désirs et tes goûts
	2	Accepte tes amis, amis et ta famille
	3	A confiance en toi
	4	Est content quand tu te sens épanouie
	5	S'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble
Il y a de la violence quand il... VIGILANCE, DIS STOP !	6	Te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose
	7	Rabaisse tes opinions et tes projets
	8	Se moque de toi en public
	9	Est jaloux et possessif en permanence
	10	Te manipule
	11	Contrôle tes sorties, habits, maquillage
	12	Fouille tes textos, mails, applis
	13	Insiste pour que tu lui envoies des photos intimes
	14	T'isole de ta famille et de tes proches
	15	T'oblige à regarder des films pornos
Tu es en danger quand il... PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE	16	T'humilie et te traite de folle quand tu lui fais des reproches
	17	"Pète les plombs" lorsque quelque chose lui déplaît
	18	Menace de se suicider à cause de toi
	19	Menace de diffuser des photos intimes de toi
	20	Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe
	21	Te touche les parties intimes sans ton consentement
	22	T'oblige à avoir des relations sexuelles
	23	Te menace avec une arme
	24	

4 Activité « création d'un violentomètre »

Une fois le violentomètre présenté, il est possible de l'utiliser comme outil d'animation pour créer ensemble son propre violentomètre.

Vous pouvez proposer au groupe cette activité afin de leur permettre de réfléchir à ce qui est acceptable, sain ou dangereux dans les relations de couple.

Une fois des violentomètres vierges remis à chacune des participantes ou projeté sur un tableau, l'animatrice propose à chacune des participantes de lister des comportements qu'elles jugent respectueux, inquiétants ou inacceptables dans une relation.

L'animatrice note chacune des situations sur des post-it ou sur un tableau. Une fois que chaque participante a pu décrire une ou plusieurs situations, proposez à chacune de les classer dans une des catégories du violentomètre. Les participantes peuvent s'appuyer sur leur expérience, leur ressenti ou sur les connaissances qu'elles ont de ces situations.

Ensemble, l'animatrice et les participantes peuvent ensuite remplir le violentomètre avec chaque situation énoncée, ce qui leur permet de repartir avec leur propre violentomètre personnalisé !

Si les participantes manquent d'inspiration, vous pouvez leur proposer les situations suivantes :

- Pour la zone verte : mon conjoint cuisine en tenant compte de mes goûts, il s'intéresse à ce que je fais dans la journée, il prend le relais pour s'occuper des enfants et de la maison, il me met en valeur devant nos amis.
- Pour la zone orange : mon conjoint me ment pour des petites choses, il me coupe la parole en public, il détient les mots de passe de mes comptes administratifs, me demande son autorisation pour des achats personnels, je dois toujours l'avertir de ce que je fais pour éviter une dispute, il me demande de m'habiller d'une certaine manière, c'est toujours lui qui a raison, je n'ose pas dire certaines choses pour éviter les disputes.
- Pour la zone rouge : mon conjoint prend des photos de moi sans mon consentement, il m'empêche de sortir sans son autorisation, il m'interdit de parler de certaines choses, il me force à des actes sexuels, il refuse de se protéger lors de nos rapports, il casse des objets lors de nos disputes.

À la fin de l'activité, l'animatrice propose aux participantes de revenir sur ce qu'elles ont pensé de l'atelier et de si elles comptent utiliser leur violentomètre à l'avenir.

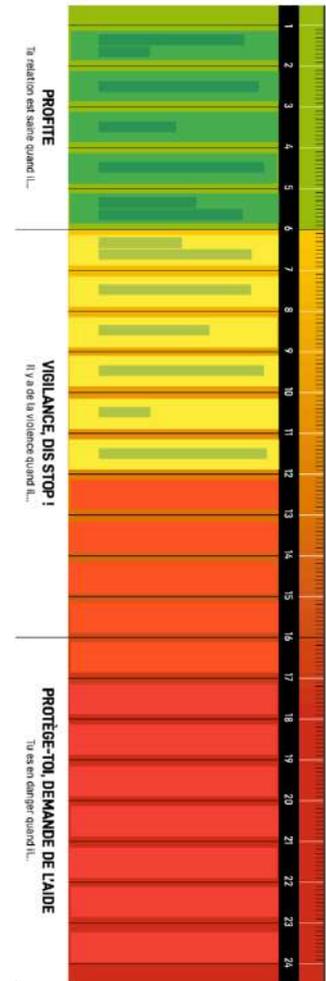
5 Clore l'atelier

Pour clore l'atelier, rappelez que les femmes victimes de violences peuvent être protégées. Elles peuvent se tourner vers leur intervenant-e social-e, leur médecin ou une association locale pour obtenir de l'aide. Leur protection ne dépend pas uniquement d'un dépôt de plainte.

Il peut également être opportun de proposer un [exercice de relaxation](#) ou de [respiration](#) aux participantes après cet atelier qui peut se révéler très éprouvant.

En cas d'urgence, elles peuvent appeler le **3919**, un numéro gratuit et anonyme.

Enfin, l'animatrice peut remercier les participantes pour leur présence et les échanges enrichissants qui ont eu lieu durant l'atelier.



Consultez le [Répertoire de ressources](#) AMAL pour obtenir des ressources sur les VSS ainsi que le [Répertoire d'orientation par région](#) !

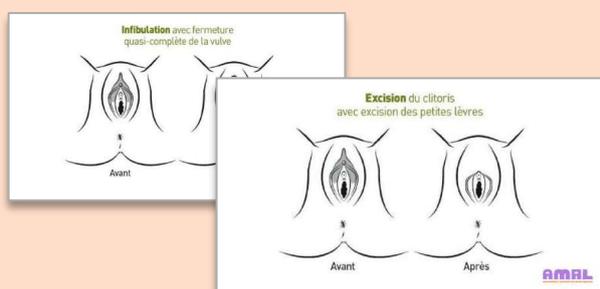


Objectifs

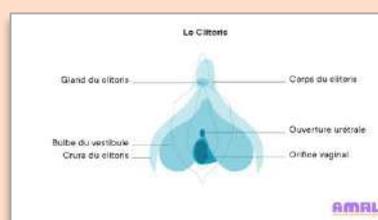
Les mutilations génitales féminines sont des formes de violences physiques, sexuelles et psychologiques perpétrées envers les femmes dans différentes régions du monde. Les victimes de ces pratiques rencontrent des difficultés dans bien des domaines de leurs vies intimes. Cet atelier a pour but de proposer aux femmes un espace d'échange et d'information sur l'excision et les autres mutilations afin de partager leurs expériences et d'évoquer les possibilités d'accompagnement social, médical et juridique.

Matériel nécessaire

Fiches MGF



Fiches anatomie



1 Commencer un atelier

Débutez l'atelier en remerciant les participantes d'être présentes. Assurez-vous que tout le monde parle et comprend le français, et dans le cas contraire, annoncez le système de traduction qui sera utilisé. Précisez l'heure de fin de l'atelier, le principe de respect et de bienveillance au sein du groupe, le droit à chacune de s'exprimer ou non. Mentionnez que les échanges sont confidentiels et ne sortiront pas de l'atelier.

Exemple de présentation :

« Bonjour à toutes, merci beaucoup d'être présentes aujourd'hui pour cet atelier. Il va durer environ 2h on est ensemble jusqu'à midi, c'est bon pour tout le monde ? Est-ce que vous parlez et comprenez toutes le français ? Je me présente, je m'appelle X, je travaille à France terre d'asile et mon travail c'est de me rendre dans des centres d'hébergement pour animer des ateliers de ce genre. Je suis ravie de pouvoir être avec vous aujourd'hui. Est-ce que vous êtes d'accord pour que l'on se présente toutes ? Allez-y madame. (présentation du groupe).

Avez-vous déjà participé à des ateliers dans ce genre ? Vous allez voir, c'est très sympa, on est là pour s'exprimer et discuter ensemble, confronter nos points de vue et c'est très intéressant surtout quand on est plusieurs nationalités différentes comme aujourd'hui !

On va aborder un sujet difficile aujourd'hui, on est là pour parler des mutilations génitales féminines et de la pratique de l'excision. Si je suis maladroite et que je vous pose une question indiscreète ou à laquelle vous ne souhaitez pas répondre n'hésitez pas à me le dire mesdames, je ne veux pas mettre qui que ce soit mal à l'aise et vous avez parfaitement le droit de ne pas me répondre. C'est ok pour vous ?

Je voudrais que l'on commence par une question, est-ce que vous savez toutes ce que c'est que l'excision ?

Aborder l'excision avec un groupe de femmes demande beaucoup d'écoute et de bienveillance. Votre rôle est de permettre à chacune de s'exprimer et d'écouter les autres au degré qui lui convient, de se sentir en confiance et de recevoir les informations qui lui sont nécessaires.

Dans un premier temps, laissez les femmes s'exprimer sur leurs ressentis et histoires. Vous pouvez interroger leurs expériences et croyances, leur demander pourquoi selon elles on pratique l'excision. Qu'est-ce qu'elles en pensent aujourd'hui, et qu'en ont elles pensé lorsqu'elles étaient plus jeunes ? Quelles sont les conséquences dans leurs vies de femmes ?

Voici une liste de questions que vous pouvez adresser au groupe pour ouvrir la parole et aborder plusieurs aspects :

- Est-ce que vous savez pourquoi on fait subir aux filles et aux femmes une excision ? Comment les adultes justifient-ils cela ?
- Qui décide de l'excision ?
- Pourquoi, à votre avis, l'excision est-elle douloureuse ?
- Savez-vous à quoi correspondent les parties du sexe qui sont retirées lors d'une excision ?
- Connaissez-vous les différents types d'excision ?
- Pourquoi les femmes et les filles continuent de se faire exciser malgré la douleur et les traumatismes ?
- Comment est vue une femme excisée dans votre pays d'origine ?
- Et une femme qui n'est pas excisée ?
- Des choses sont-elles accessibles dans votre pays d'origine uniquement aux femmes excisées ?
- Connaissez-vous les chirurgies réparatrices ?
- Connaissez-vous les risques liés à l'excision ?
- Comment apprendre à vivre en étant excisée ?
- Avez-vous pu vous exprimer à ce sujet et partager vos ressentis ?

2 Utiliser des supports visuels

Si elles le souhaitent, proposez aux femmes de regarder des illustrations des différents types de mutilations.

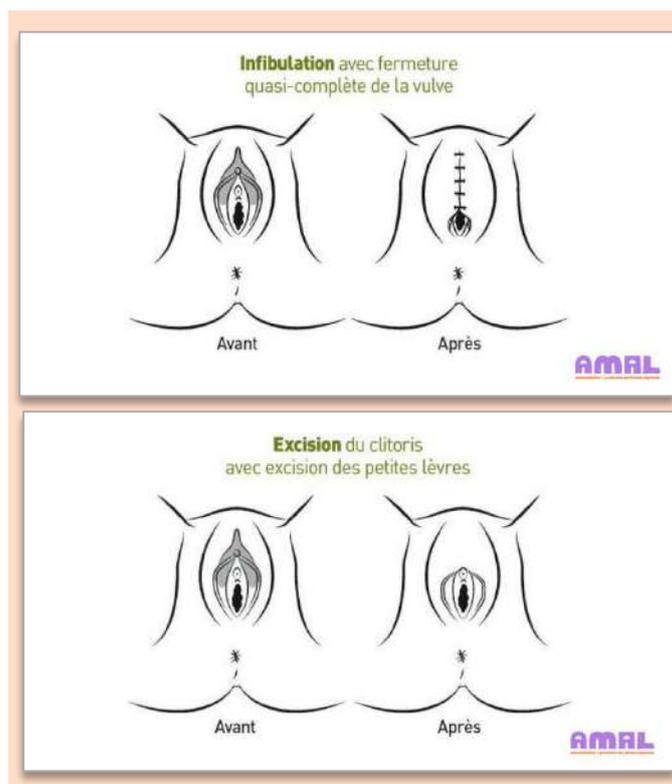
Si elles sont à l'aise, laissez les participantes commenter et expliquer les images. Vous pouvez apporter des compléments d'information.

Si besoin, vous pouvez également utiliser les images du clitoris et du sexe féminin pour préciser vos propos.



Observez les réactions des dames et ne forcez personne à regarder les images !

Si elles ne sont pas à l'aise avec des visuels, cela peut réveiller chez elles des traumatismes.



3 Les risques liés à l'excision

Conséquences immédiates

- Douleur violente ;
- Saignements excessifs (hémorragie) ;
- Gonflement des tissus génitaux ;
- Fièvre ;
- Infections, telles que le tétanos ;
- Problèmes urinaires ;
- Problèmes de cicatrisation de la blessure ;
- Lésions des tissus génitaux adjacents ;
- État de choc ;
- Décès.

Complications à long terme

- Des problèmes urinaires (miction douloureuse, infections des voies urinaires) ;
- Des problèmes vaginaux (pertes vaginales, ulcération, vaginose bactérienne et autres infections) ;
- Des problèmes menstruels (règles douloureuses, difficultés d'écoulement du sang menstruel, etc.) ;
- Des problèmes liés aux tissus cicatriciels et chéloïdes ;
- Des problèmes sexuels (douleur pendant les rapports sexuels, diminution du plaisir sexuel, etc.) ;
- Un risque accru de complications lors de l'accouchement (accouchement difficile, hémorragie, césarienne, nécessité de réanimer le nourrisson, etc.) et de décès des nouveau-nés ;
- Un accouchement, ce qui accroît et multiplie les risques immédiats et à long terme ;
- Des problèmes psychologiques (dépression, anxiété, stress post-traumatique, faible estime de soi, etc.).

4 Clore l'atelier

Vous pouvez clore l'atelier en rappelant aux participantes qu'elles peuvent faire appel à des professionnel·les de santé formé·es sur la question des mutilations génitales féminines et qu'il est possible d'avoir une prise en charge spécifique.

Il peut également être opportun de proposer un [exercice de relaxation](#) ou de [respiration](#) aux participantes après cet atelier qui peut se révéler très éprouvant.

N'hésitez pas à demander aux participantes ce qu'elles ont apprécié ou non durant l'atelier, à leur demander si elles souhaiteraient participer à d'autres temps de parole similaires ainsi que les sujets qu'elles voudraient aborder. Remerciez-les pour leur participation et ouverture d'esprit.

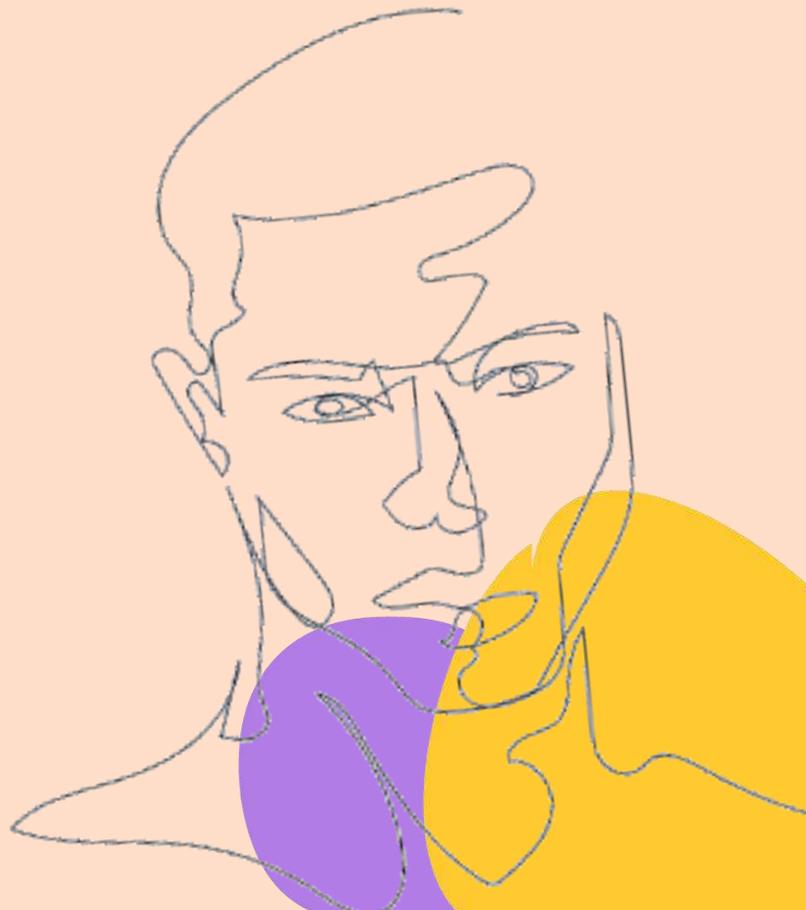


Consultez le [Répertoire de ressources](#) AMAL pour obtenir des ressources sur les mutilations génitales féminines ainsi que le [Répertoire d'orientation par région](#) recensant les professionnels de santé en France!



2

Ateliers ♂ à destination des hommes





Objectifs

Cet atelier a pour but de questionner les stéréotypes de genre et de remettre en question les normes sociales imposées aux femmes et aux hommes. Il propose aux participants de se représenter une autre forme de réalité des rapports entre les femmes et les hommes. Il présente le cadre légal en France et les comportements interdits par le droit français : discriminations, agissements sexistes et violences conjugales.

1 Commencer un atelier

Débuter l'atelier en remerciant les participants d'être présents aujourd'hui. Assurez-vous que tout le monde parle et comprend le français, et dans le cas contraire, annoncez le système de traduction qui sera utilisé. Précisez l'heure de fin de l'atelier, le principe de respect et de bienveillance au sein du groupe, le droit à chacun de s'exprimer ou non. Mentionnez que les échanges sont confidentiels et ne sortiront pas de l'atelier.

Exemple de présentation :

« Bonjour à tous, merci beaucoup d'être présents aujourd'hui pour cet atelier. Il va durer environ 2h, on est ensemble jusqu'à midi, c'est bon pour tout le monde ? Est-ce que vous parlez et comprenez tous le français ? Je me présente, je m'appelle X, je travaille à France terre d'asile et mon travail c'est de me rendre dans des centres d'hébergement pour animer des ateliers de ce genre. Je suis ravie de pouvoir être avec vous aujourd'hui. Est-ce que vous êtes d'accord pour que l'on se présente tous ? Allez-y monsieur. (présentation du groupe).

Avez-vous déjà participé à des ateliers dans ce genre ? Vous allez voir, c'est très sympa, on est là pour s'exprimer et discuter ensemble, confronter nos points de vue et c'est très intéressant surtout quand on est plusieurs nationalités différentes comme aujourd'hui !

On va parler de l'égalité entre les femmes et les hommes. Messieurs, je voudrais que l'on commence par une question, dites moi en quelques mots qu'est-ce que ça vous évoque l'égalité ? Vous avez la sensation qu'ici en France les femmes et les hommes sont égaux ? Et dans vos pays d'origine, vous voyez des différences positives ou négatives entre les femmes et les hommes ? »



2 Activité « photolangage »

Les sujets de l'égalité entre les femmes et les hommes sont nombreux, l'activité photo langage permet d'avoir une idée globale des sujets que les participants souhaitent aborder en priorité.

Le principe d'un photo langage est de laisser libre cours à l'interprétation et l'imagination des participants. Une vingtaine d'images sur des thématiques variées (violences, argent, travail, droit etc.) sont représentées dans cet outil. Vous placez les images sur une table et donnez quelques minutes au groupe pour se lever et visionner les photos. Les participants peuvent prendre une ou plusieurs images qui leur évoque quelque chose en lien avec l'égalité entre les femmes et les hommes. Ils peuvent ensuite se rasseoir. Chacune pourra montrer son image au groupe, décrire ce qu'elle y voit et ce que cela évoque pour elle. Vous aussi, jouez le jeu et prenez une image !

Une fois que chacun a expliqué son choix, faites la liste des sujets à aborder et validez avec le groupe les thèmes de l'atelier.



3 Activité « D'accord ou pas d'accord » (17 cartes)

Ce jeu s'adresse aussi bien aux hommes qu'aux femmes.

Il permet de créer le débat autour de plusieurs situations liées à l'égalité femme / homme. Il est idéal pour varier les activités autour de cette thématique si importante. Il est aussi pratique si vous ne disposez pas de vidéoprojecteur.

Ce jeu peut être proposé de différentes manières :

- Chaque participant (15 également) tire une carte du jeu. A tour de rôle, les participants lisent à voix haute leur carte et expliquent s'ils sont d'accord ou non avec la proposition. L'animateur propose ensuite aux autres de donner leur avis et donne lieu au débat, interrogeant les différents participants et soulignant les contradictions.
- L'animateur propose aux participantes de former des binômes. Chacun des binômes tire une carte et la lit à voix haute. Un des participants est la personne « d'accord » et l'autre est qui n'est « pas d'accord ». Chacun doit exposer ses arguments, même si ils rentrent en contradiction avec son avis !
- L'animateur lit une carte et invite ensuite les autres à donner leur avis, suscitant le débat. Cette variante permet de créer le débat auprès du public allophone.



Exemples de cartes :

"Une femme peut décider seule de divorcer de son mari"



AMAL

"L'épouse doit répondre au devoir conjugal"



AMAL

"La contraception se choisit et s'assume à deux"



AMAL

4 Activité « Dessinez, c'est gagné ! » (32 cartes)

Ce jeu s'adresse aussi bien aux femmes qu'aux hommes et peut être réalisé avec les cartes « Dessinez, c'est gagné » du projet AMAL et un tableau.

Il aborde différentes thématiques comme la santé sexuelle, l'égalité entre les femmes et les hommes, la parentalité, le rapport au corps ou encore la gestion des émotions.

Il est idéal pour débiter un atelier ou pour toute la durée de celui-ci, afin d'aborder divers sujets et d'interroger les participantes sur leur perception de ceux-ci.

Il est tout à fait possible de ne sélectionner que certaines cartes en fonction de la thématique que l'animateur souhaite aborder.

Ce jeu peut être proposé ainsi:

- En animation unique pour un atelier : les participants tirent une carte à tour de rôle, puis dessinent le mot écrit sur la carte pour le faire deviner aux autres participants. L'animateur peut ensuite interroger le dessinateur sur sa perception du mot, demander l'avis des participants, et discuter de la manière dont ils auraient dessiné le mot.
- Pour débiter un atelier et amorcer une thématique : l'animateur sélectionne trois ou quatre cartes en rapport avec la thématique abordée au cours de l'atelier. Il propose ensuite les cartes aux participantes pour amorcer le débat autour de la manière dont le mot est dessiné.



5 Clore l'atelier

À la fin du quiz, réalisez un constat avec les participants sur les sujets abordés, les différences selon les cultures et expériences, etc. Remerciez-les pour leur participation et ouverture d'esprit.

Vous pouvez clore l'atelier avec des questions positives, par exemple en demandant aux hommes de compléter cette phrase : « *Ce que j'aime dans le fait d'être un homme, c'est...* »

N'hésitez pas à demander aux participants ce qu'ils ont apprécié ou pas durant l'atelier, et à leur demander s'ils souhaitent participer à d'autres temps de parole similaires, ainsi que les sujets qu'ils veulent aborder.



Objectifs

Cet atelier a pour but d'identifier les caractéristiques physiques et morales attribuées aux hommes et aux femmes, et de questionner ces représentations dans notre société. Nous approfondirons les stéréotypes liés au genre en France et à travers le monde.

Matériel nécessaire

Les tableaux «femmes – hommes»



Les cartes stéréotypes



1 Commencer un atelier

Débuter l'atelier en remerciant les participants d'être présents aujourd'hui. Assurez-vous que tout le monde parle et comprend le français, et dans le cas contraire, annoncez le système de traduction qui sera utilisé. Précisez l'heure de fin de l'atelier, le principe de respect et de bienveillance au sein du groupe, le droit à chacun de s'exprimer ou non.

Exemple de présentation :

« Bonjour à tous, merci beaucoup d'être présents aujourd'hui pour cet atelier. Il va durer environ 2h, on est ensemble jusqu'à midi, c'est bon pour tout le monde ? Est-ce que vous parlez et comprenez tous le français ? Je me présente, je m'appelle X, je travaille à France terre d'asile et mon travail c'est de me rendre dans des centres d'hébergement pour animer des ateliers de ce genre. Je suis ravie de pouvoir être avec vous aujourd'hui. Est-ce que vous êtes d'accord pour que l'on se présente tous ? Allez-y monsieur. (présentation du groupe).

Avez-vous déjà participé à des ateliers dans ce genre ? Vous allez voir, c'est très sympa, on est là pour s'exprimer et discuter ensemble, confronter nos points de vue et c'est très intéressant surtout quand on est plusieurs nationalités différentes comme aujourd'hui !

Aujourd'hui, on va parler des stéréotypes liés au genre et des idées reçues sur les hommes et les femmes. Messieurs, je voudrais que l'on commence par une question, dites moi en quelques mots qu'est-ce que ça vous évoque les stéréotypes ? Vous savez ce que c'est ? Vous avez l'impression qu'un homme et une femme sont faits de la même manière, égaux sur le caractère, le physique et les émotions ? Est-ce que vous percevez des différences, positives ou négatives ?

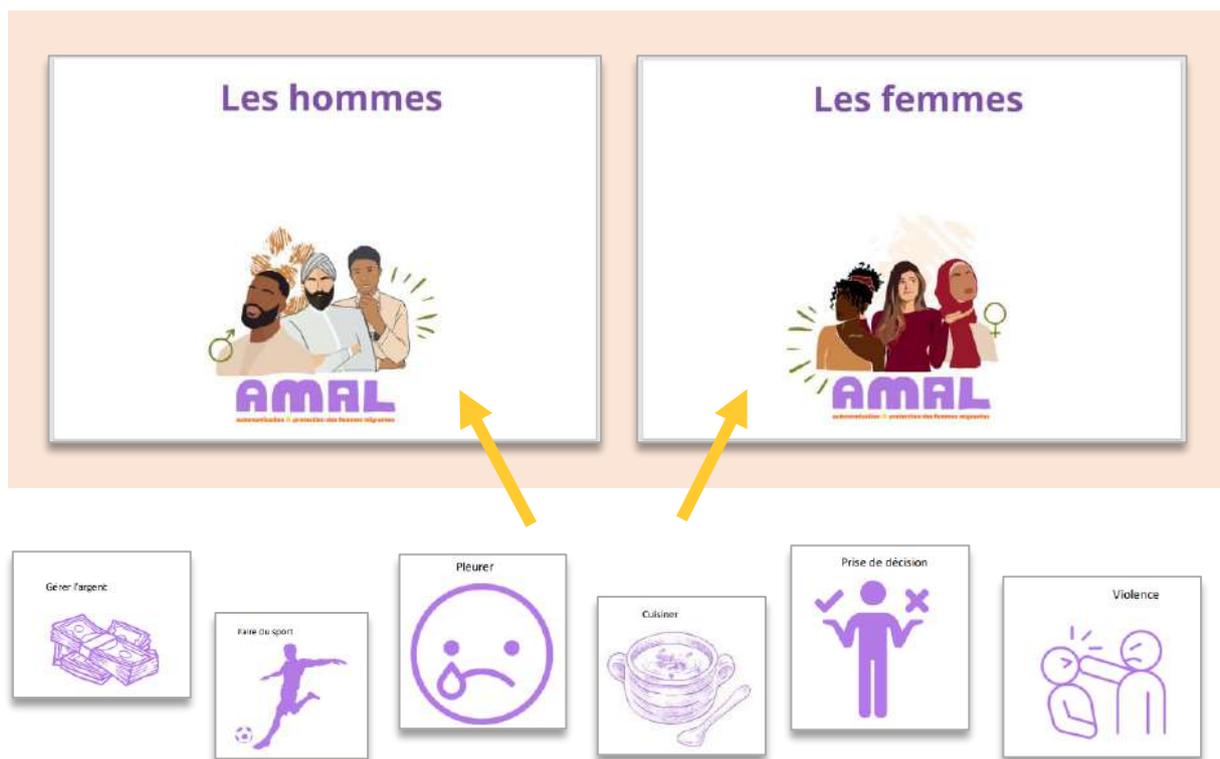
2 Activité « Cartographie des stéréotypes » (12 cartes)

Cet atelier s'organise autour du jeu « cartographie des stéréotypes », qui consiste à obtenir un visuel des caractéristiques que l'on attribue aux femmes, aux hommes ou aux deux.

- Placez les deux tableaux « femmes » et « hommes » devant les participants sur une table.
- Proposez aux participants de tirer à tour de rôle une carte « stéréotype ». La personne qui a pioché donne son avis et la place sur les tableaux.
- Les autres participants débattent si ils sont d'accord ou non sur le placement. Ensemble, le groupe doit se mettre d'accord sur la position de la carte.

S'ils hésitent, la carte peut se placer au centre, entre les deux tableaux ! Plus il y aura de cartes au centre, plus les stéréotypes seront déconstruits.

Si le groupe est unanime sur le placement d'une carte dans un des tableaux, interrogez l'origine du stéréotype. Peut-être que les participants déplaceront la carte en conscientisant, par exemple, qu'un homme a le droit de pleurer ou qu'une femme possède de la force physique.



3 Clore l'atelier

À la fin de l'activité, réalisez un constat avec les participants sur les stéréotypes persistants, et sur les cartes qu'ils ont déplacé à mesure des discussions. Vous pouvez les encourager à donner d'autres idées de stéréotypes qu'ils connaissent sur les femmes et les hommes. Remerciez-les pour leur participation et ouverture d'esprit.

N'hésitez pas à demander aux participants ce qu'ils ont apprécié ou pas durant l'atelier, et à leur demander s'ils souhaitent participer à d'autres temps de parole similaires, ainsi que les sujets qu'ils veulent aborder.

7 Fiche pratique Vie sexuelle et affective



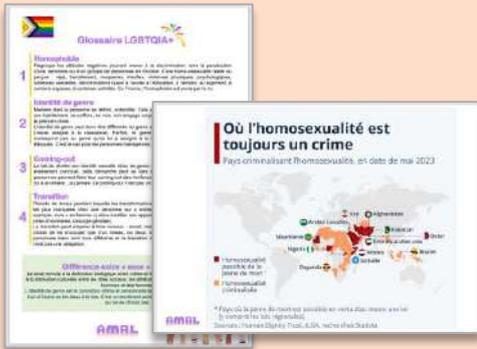
Objectifs

Cet atelier à destination a pour but d'ouvrir la discussion sur des sujets intimes et tabous dans certaines cultures pour amener les participants à s'appropriier ces thématiques, à conscientiser la diversité des situations et à réfléchir à leur vie relationnelle, sexuelle et affective dans un cadre sécurisant et bienveillant pour apprendre à mieux se connaître.

Matériel nécessaire

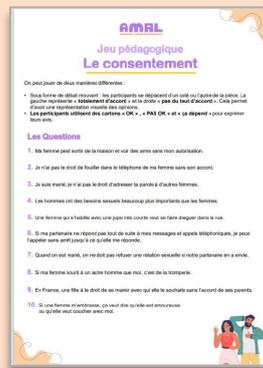
Les fiches infos

(consentement homosexualité, contraception, etc.)



Le jeu

« consentement »



Photolangage



1 Commencer un atelier

Débuter l'atelier en remerciant les participants d'être présents aujourd'hui. Assurez-vous que tout le monde parle et comprend le français, et dans le cas contraire, annoncez le système de traduction qui sera utilisé. Précisez l'heure de fin de l'atelier, le principe de respect et de bienveillance au sein du groupe, le droit à chacun de s'exprimer ou non.

Exemple de présentation :

« Bonjour à tous, merci beaucoup d'être présents aujourd'hui pour cet atelier. Il va durer environ 2h, on est ensemble jusqu'à midi, c'est bon pour tout le monde ? Est-ce que vous parlez et comprenez tous le français ? Je me présente, je m'appelle X, je travaille à France terre d'asile et mon travail c'est de me rendre dans des centres d'hébergement pour animer des ateliers de ce genre. Je suis ravie de pouvoir être avec vous aujourd'hui. Est-ce que vous êtes d'accord pour que l'on se présente tous ? Allez-y monsieur. (présentation du groupe).

Avez-vous déjà participé à des ateliers dans ce genre ? Vous allez voir, c'est très sympa, on est là pour s'exprimer et discuter ensemble, confronter nos points de vue et c'est très intéressant surtout quand on est plusieurs nationalités différentes comme aujourd'hui !

On va parler des relations amoureuses et de l'intimité, la sexualité. Si je suis maladroite et que je vous pose une question indiscrète ou à laquelle vous ne souhaitez pas répondre n'hésitez pas à me le dire, je ne veux pas mettre qui que ce soit mal à l'aise et vous avez parfaitement le droit de ne pas me répondre. C'est ok pour vous ?

Messieurs, je voudrais que l'on commence par une question, dites moi en quelques mots comment ça se passe les relations amoureuses dans votre pays ? Est-ce que l'amour est nécessaire pour se marier ? Est-ce que vous avez la sensation que les relations amoureuses sont différentes ici en France ?

2 Activité « photolangage »

Les sujets de la santé sexuelle et affective sont nombreux, l'activité photolangage permet d'avoir une idée globale des sujets que les participants souhaitent aborder en priorité.

Le principe d'un photolangage est de laisser libre cours à l'interprétation et l'imagination des participants. Une vingtaine d'images sur des thématiques variées (relations amoureuses, sexualité, contraception, consentement, séparation, amitié, polygamie, drague, etc.) sont représentées dans cet outil. Vous placez les images sur une table et donnez quelques minutes au groupe pour visionner les photos. Les participants peuvent ensuite prendre une ou plusieurs images qui leur évoquent quelque chose en lien avec la vie affective et sexuelle. Chacun pourra montrer son image au groupe, décrire ce qu'il y voit et ce que cela évoque pour lui. Vous aussi, jouez le jeu et prenez une image !

Une fois que chacun a expliqué son choix, faites la liste des sujets à aborder et validez avec le groupe les thèmes de l'atelier.



3 Activité « consentement »

Il s'agit d'expliquer aux participants la notion de consentement et son importance.

Utilisez le jeu « **le consentement** » pour aborder différentes situations liées au consentement avec les participants. La deuxième fiche apporte des réponses pour chaque question.

On peut jouer de deux manières différentes :

- Sous forme de débat mouvant : les participants se déplacent d'un côté ou l'autre de la pièce. La gauche représente « totalement d'accord » et la droite « pas du tout d'accord ». Chaque groupe peut ainsi préparer des arguments en faveur de son opinion et les exposer chacun son tour à l'autre groupe. Si certains se laissent convaincre, ils peuvent changer de côté.

- Les participants utilisent des cartons « OK », « PAS OK » et « ça dépend » pour exprimer leurs avis.

AMAL

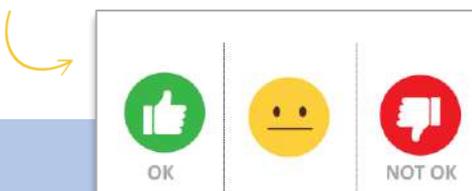
Jeu pédagogique
Le consentement

On peut jouer de deux manières différentes :

- Sous forme de débat mouvant : les participants se déplacent d'un côté ou l'autre de la pièce. La gauche représente « totalement d'accord » et la droite « pas du tout d'accord ». Cela permet d'avoir une représentation visuelle des opinions.
- Les participants utilisent des cartons « OK », « PAS OK » et « ça dépend » pour exprimer leurs avis.

Les Questions

1. Ma femme peut sortir de la maison et voir des amis sans mon autorisation.
2. Je n'ai pas le droit de fouiller dans le téléphone de ma femme sans son accord.
3. Je suis marié, je n'ai pas le droit d'adresser la parole à d'autres femmes.
4. Les hommes ont des besoins sexuels beaucoup plus importants que les femmes.
5. Une femme qui s'habille avec une jupe très courte veut se faire draguer dans la rue.
6. Si ma partenaire ne répond pas tout de suite à mes messages et appels téléphoniques, je peux l'appeler sans arrêt jusqu'à ce qu'elle me réponde.
7. Quand on est marié, on ne doit pas refuser une relation sexuelle si notre partenaire en a envie.
8. Si ma femme sourit à un autre homme que moi, c'est de la tromperie.
9. En France, une fille a le droit de se marier avec qui elle le souhaite sans l'accord de ses parents.
10. Si une femme m'embrasse, ça veut dire qu'elle est amoureuse ou qu'elle veut coucher avec moi.



4 La contraception et la sexualité

La perception des relations amoureuses et sexuelles diffère selon les cultures et les expériences de vie. Les hommes sont généralement moins à l'aise ou moins habitués à parler ouvertement de ces sujets, il est donc important de ne pas les forcer à témoigner lorsqu'ils sont mal à l'aise.

Sexualité et contraception

Si vous souhaitez parler des différents moyens de contraception, vous pouvez aborder le sujet en commençant par les maladies sexuellement transmissibles, ou par la contraception féminine. Donnez aux participants des informations et des adresses utiles, mais ne rentrez pas dans un débat s'ils ne souhaitent pas s'attarder sur le sujet. Vous pouvez aussi utiliser le jeu de cartes « vrai/faux » ci-dessous pour amener des questions et lancer des discussions plus facilement !

Le couple et les relations amoureuses

Le concept de séduction et de rencontre est parfois totalement nouveau pour les participants. Expliquez-leur comment les relations amoureuses fonctionnent en France et quels sont les droits de chacun. Demandez-leur ce qu'ils en pensent et les différences qu'ils observent avec leur culture. Vous pouvez également lancer les sujets de la polygamie, du mariage, du divorce, de l'infidélité, de l'homosexualité, etc..

5 Activité cartes vrai/faux

Certaines cartes de cet outil s'adressent plutôt aux femmes, il peut néanmoins convenir à un public masculin si l'on retire quelques questions.

Les affirmations sur ces cartes permettent de traiter des stéréotypes sur différents sujets (le consentement, les IST, le suivi médical, la contraception, etc.). Au dos des cartes, on trouve la réponse ainsi qu'un petit texte explicatif.

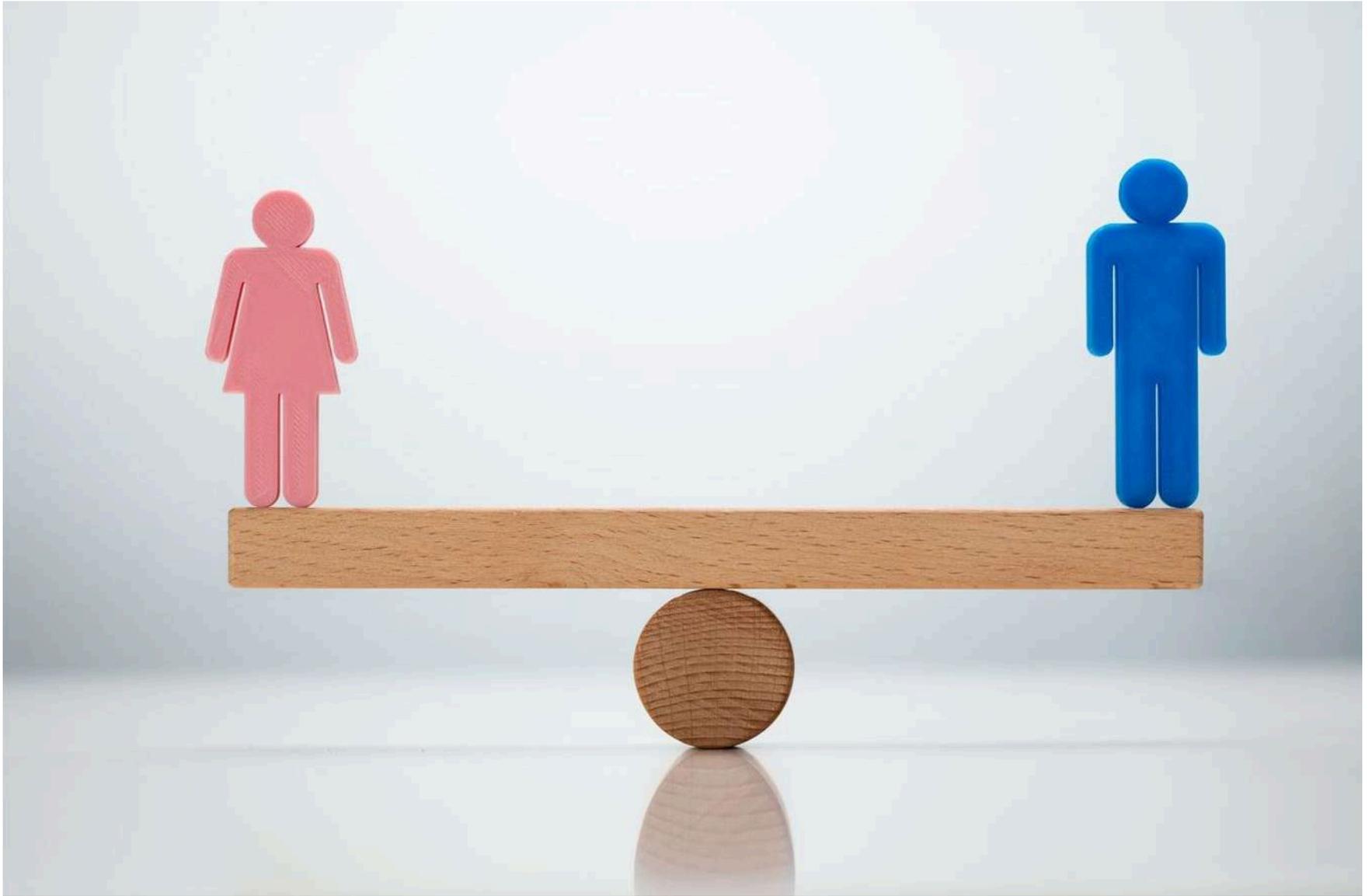
Option 1 : le débat mouvant

Les participants sont debout en ligne. L'animateur lit une affirmation et les participants se déplacent à gauche (oui) ou à droite (non) selon leurs convictions. On débat sur le sujet, puis on donne la bonne réponse et les informations nécessaires. Ce format permet de dynamiser le groupe, de créer un mouvement et de visualiser les différences d'opinions.

Option 2 : le quiz

Les participants piochent une carte et déterminent si l'affirmation est vraie ou fausse en la justifiant. Les autres participants lèvent la main si ils sont d'accord, et la baisse si ce n'est pas le cas. L'animateur donne la réponse et les informations nécessaires.





















































Jeu "T'es d'accord ou pas d'accord ?"

L'animateur ou l'animatrice forme des binômes et chacun des binômes tirent une carte. Une personne doit défendre ce qui est écrit sur la carte, c'est la personne "d'accord". La deuxième doit défendre le contraire, c'est la personne "pas d'accord".

Une fois que tout le monde a bien compris son rôle, chaque binôme fait son débat à tour de rôle. A la fin de chaque débat l'animateur ou l'animatrice questionne les autres participants.

**“Les femmes
s’occupent mieux
des enfants que
leur mari”**



“C'est bien d'être homme au foyer”



AMAL
automatisation & protection des femmes migrantes

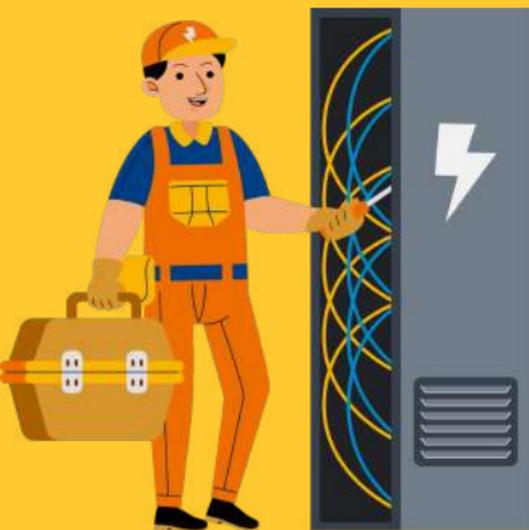
“L’homme est le
chef de la famille,
de la maison”



“Les deux parents peuvent travailler”



“Il y a des métiers
réservés aux
hommes et d'autres
aux femmes”



**“Une femme peut
décider seule de
divorcer de son
mari”**



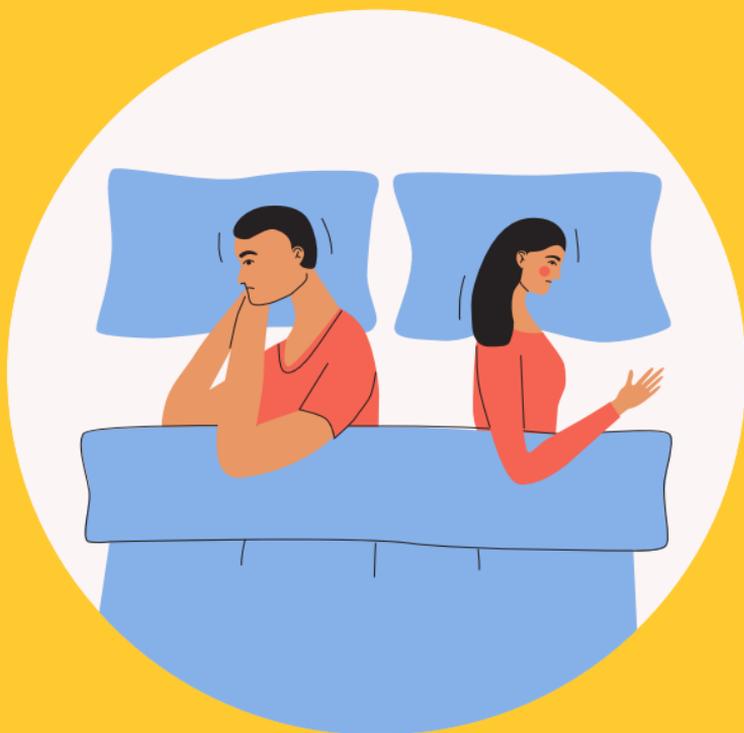
**“Un homme peut
frapper sa femme
pour la corriger”**



**“Une femme doit
prendre ses
précautions pour
ne pas se faire
harceler”**



“L'épouse doit répondre au devoir conjugal”



“Une femme peut faire du sport”



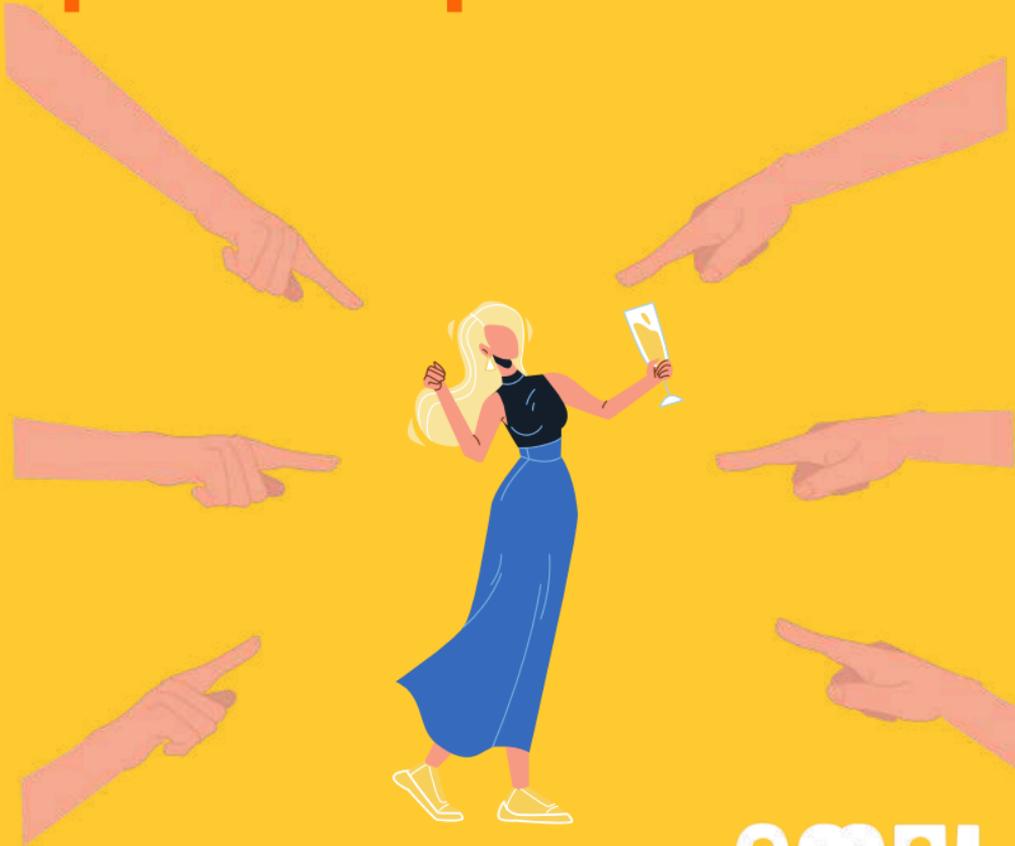
“Les femmes sont très dépensières”



“Les femmes et les hommes peuvent exprimer leurs émotions”



“Une femme qui sort beaucoup n’est pas fréquentable”



**“Les parents
doivent donner leur
accord pour que le
couple se marie”**



“Une femme a le droit de sortir de chez elle, même si son mari est jaloux”



“C’est l’homme qui décide du nombre d’enfant du couple”



“La contraception se choisit et s’assume à deux”



Dessinez c'est gagné !

Cet outil vous permet d'aborder différents sujets au cours d'un atelier. Il est également possible de n'en sélectionner que quelques-uns pour aborder un thème en particulier et l'utiliser en début d'atelier.



**Dessinez c'est
gagné !**

VIOLENCE



**Dessinez c'est
gagné !**

SIDA



**Dessinez c'est
gagné !**

CONSENTEMENT



**Dessinez c'est
gagné !**

CONTRACEPTION



**Dessinez c'est
gagné !**

PRESERVATIF



**Dessinez c'est
gagné !**

PLAISIR



**Dessinez c'est
gagné !**

VULVE



**Dessinez c'est
gagné !**

PENIS



**Dessinez c'est
gagné !**

PILULE DU LENDEMAIN



**Dessinez c'est
gagné !**

AMOUR



**Dessinez c'est
gagné !**

GROSSESSE



**Dessinez c'est
gagné !**

UTERUS



**Dessinez c'est
gagné !**

MARIAGE



**Dessinez c'est
gagné !**

EXCISION



**Dessinez c'est
gagné !**

DISPUTE



**Dessinez c'est
gagné !**

SEPARATION



**Dessinez c'est
gagné !**

L'EGALITE



**Dessinez c'est
gagné !**

LE MARIAGE



**Dessinez c'est
gagné !**

LE TRAVAIL



**Dessinez c'est
gagné !**

LE POUVOIR



**Dessinez c'est
gagné !**

LE BONHEUR



**Dessinez c'est
gagné !**

LE BIEN-ETRE



**Dessinez c'est
gagné !**

LE MAL-ETRE



**Dessinez c'est
gagné !**

LA SANTE



**Dessinez c'est
gagné !**

**LA SANTE
MENTALE**



**Dessinez c'est
gagné !**

**PRENDRE
SOIN DE SOI**



**Dessinez c'est
gagné !**

**LA
MATERNITE**



**Dessinez c'est
gagné !**

**LA
PATERNITE**



**Dessinez c'est
gagné !**

LES TACHES MENAGERES



**Dessinez c'est
gagné !**

VERGETURES



**Dessinez c'est
gagné !**

CICATRICE



AMAL

autonomisation & protection des femmes migrantes

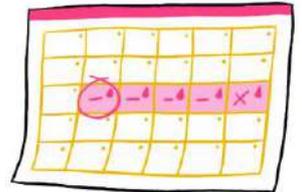
Combien de temps dure un cycle menstruel ?

Le cycle menstruel est compris entre le premier jour des règles et le premier jour des règles suivantes. Sa durée varie de 21 à 45 jours selon les femmes et selon les moments de la vie, avec une moyenne de 28 jours.



1 Phase de menstruations

Le premier jour de vos règles correspond au premier jour de votre cycle et aussi au premier jour de votre phase folliculaire. Si vous ne tombez pas enceinte, vos règles se déclenchent pour laisser s'écouler la muqueuse de l'utérus, c'est-à-dire tout ce qui a été préparé par le corps pour une grossesse. La plupart des femmes ont des saignements pendant 3 à 5 jours, mais cela varie.



2 La phase folliculaire

Elle commence le premier jour des règles et se termine par l'ovulation, qui survient environ au 14ème jour du cycle. Les ovaires se préparent à libérer un ovule.



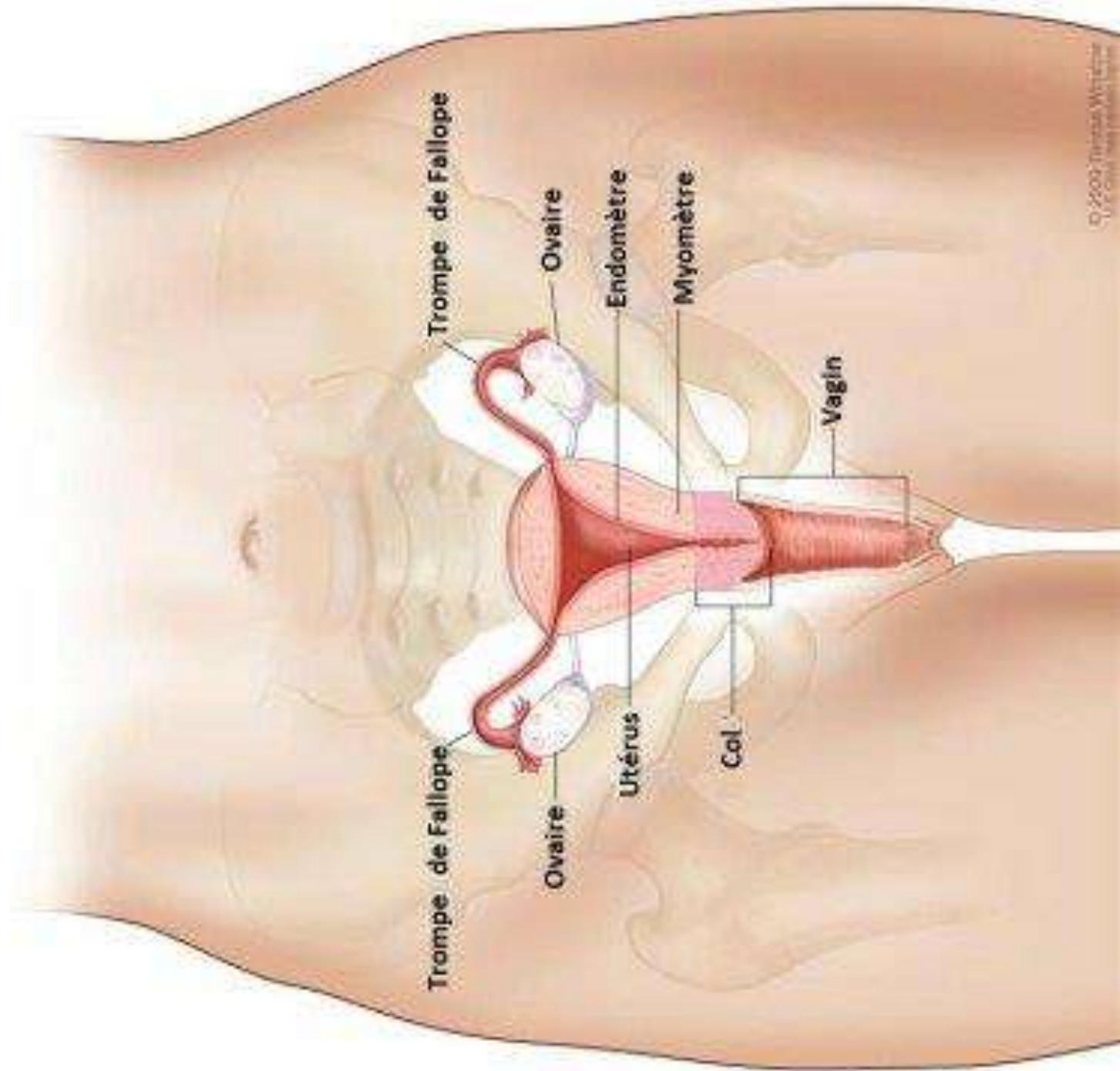
3 Phase d'ovulation

L'ovulation se produit vers le 14ème jour d'un cycle de 28 jours. À la fin de la phase folliculaire, un ovule est prêt à être libéré. L'ovule met alors environ 24 heures à atteindre les trompes de Fallope où il doit être fécondé pour qu'une grossesse se produise. L'ovule survit entre 24 et 48h, tandis que les spermatozoïdes peuvent vivre jusqu'à 5 jours.

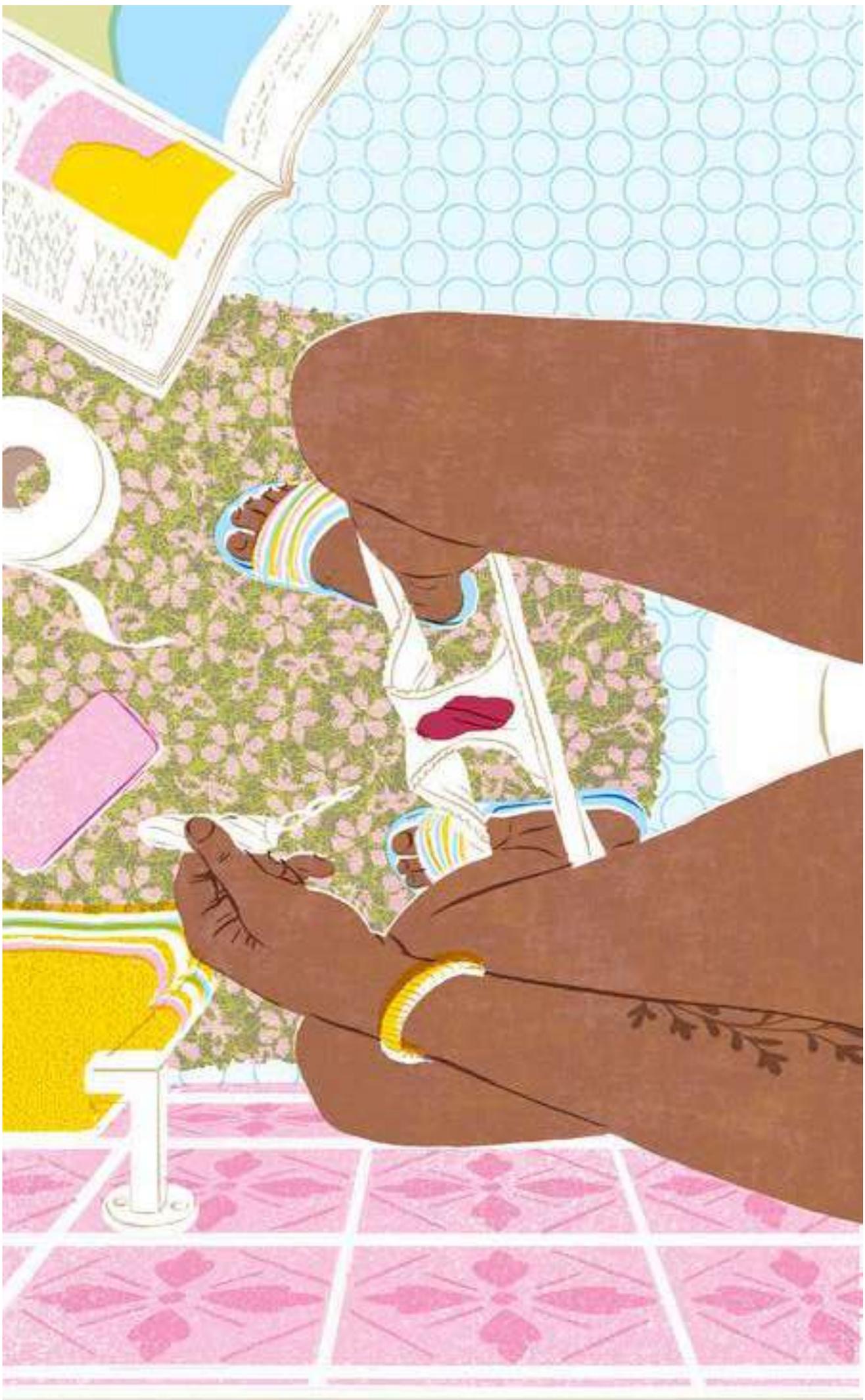
4 Phase Lutéale

La phase lutéale débute lorsque l'ovule est libéré, soit environ 14 jours après le début de vos règles. L'organisme attend que l'ovule fécondé se déplace vers la trompe de Fallope et grossisse suffisamment pour se fixer à la paroi de l'utérus, c'est un processus qui dure quelques jours. À environ 21 jours, la production de progestérone commence à diminuer. Finalement, les niveaux de progestérone et d'œstrogènes sont si bas que la paroi de l'utérus se dégrade, ce qui entraîne les saignements.





© 2009 Thomas Whitaker
U.S. Govt. Work Product Exemption



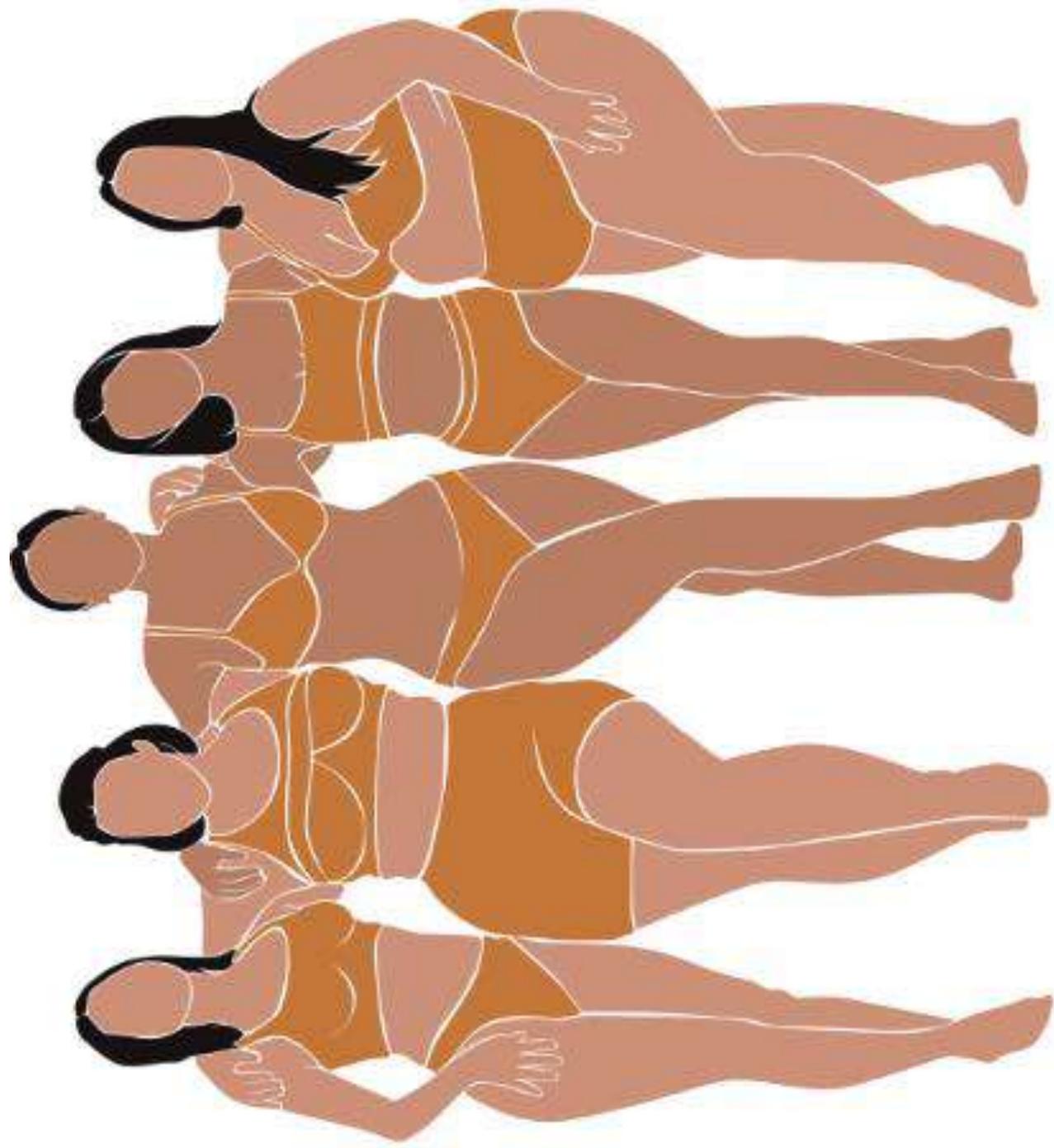




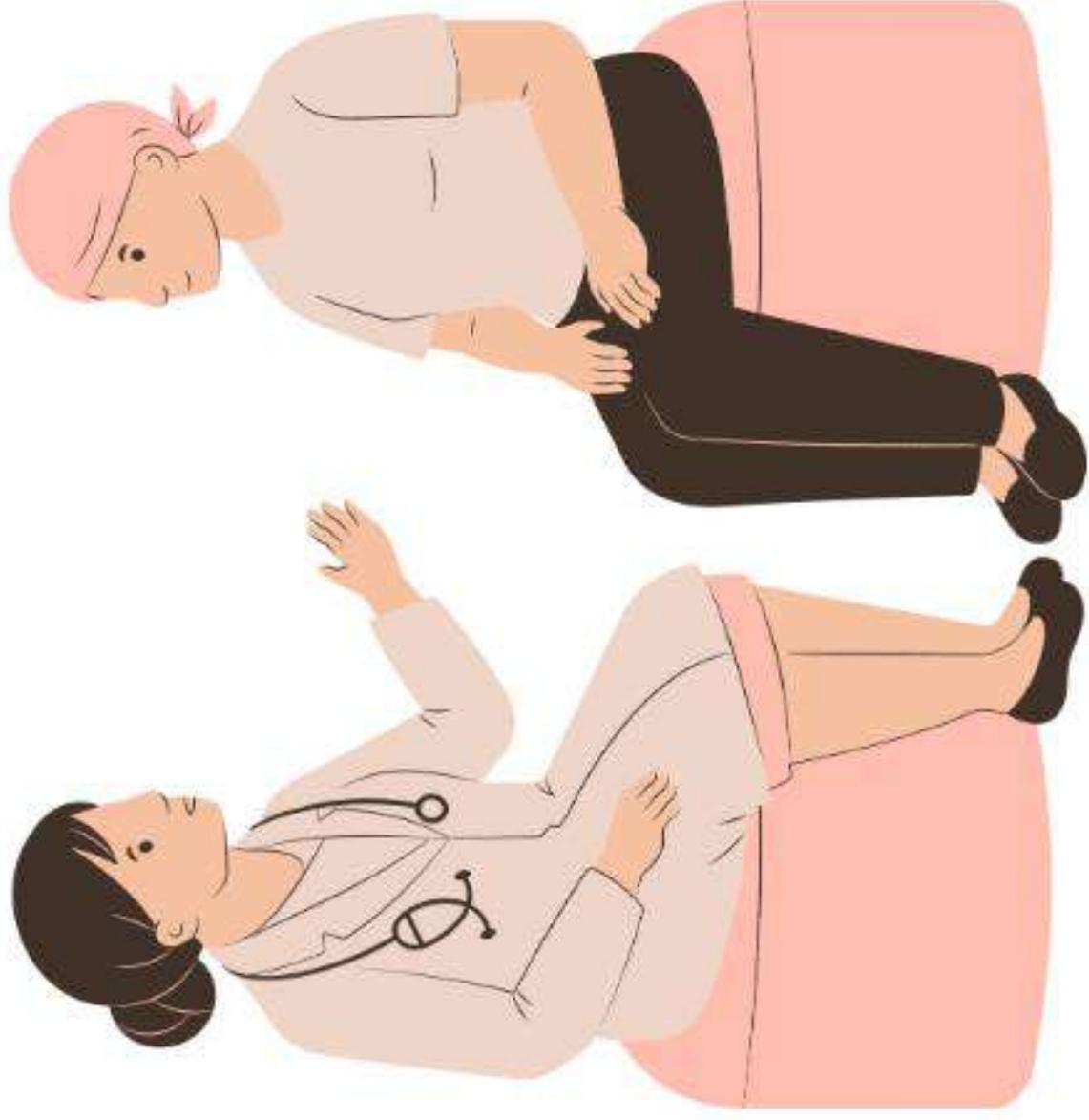




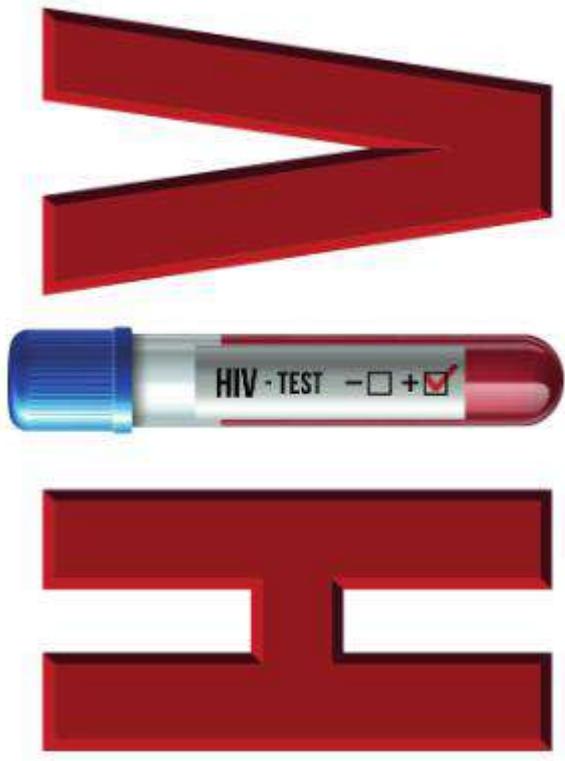
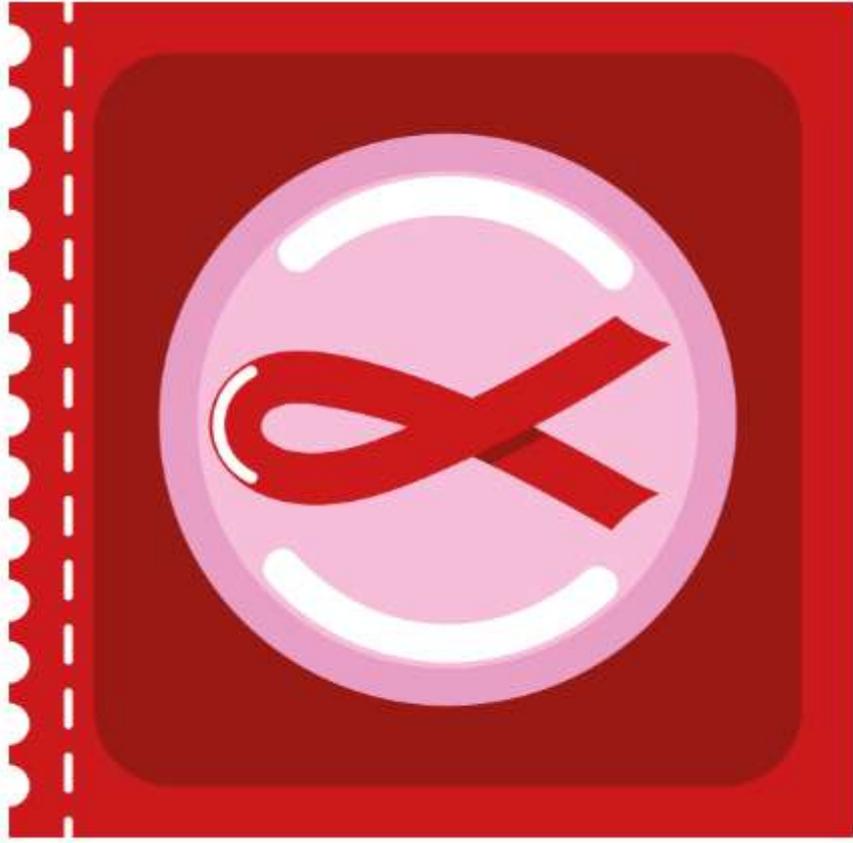






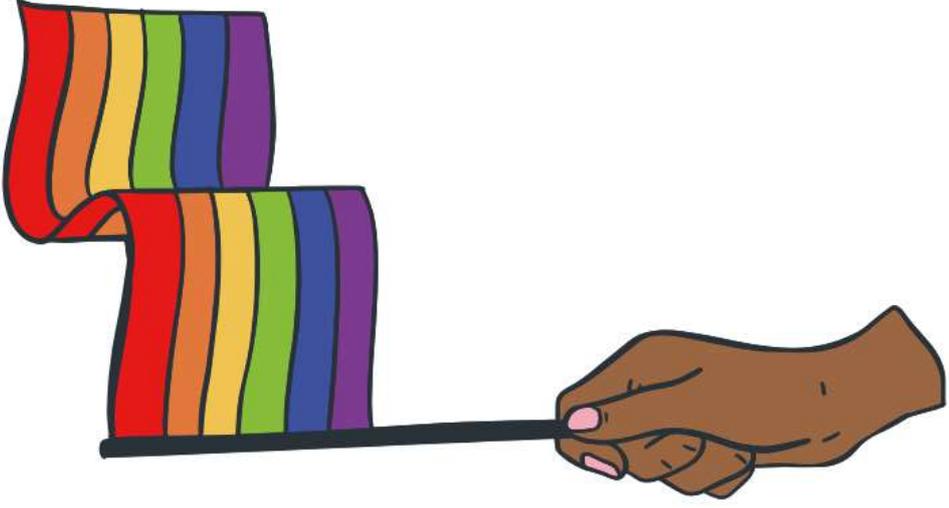




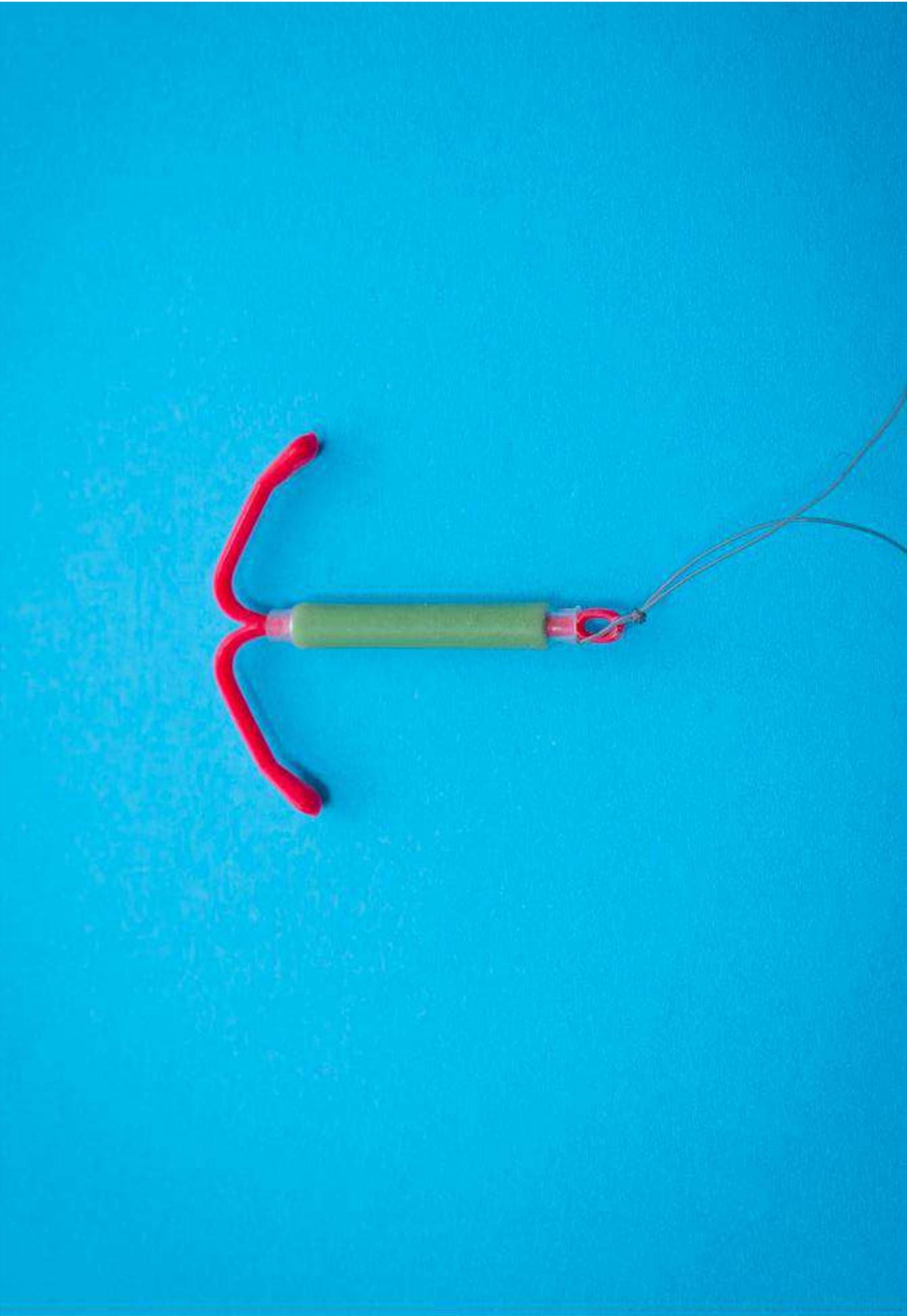




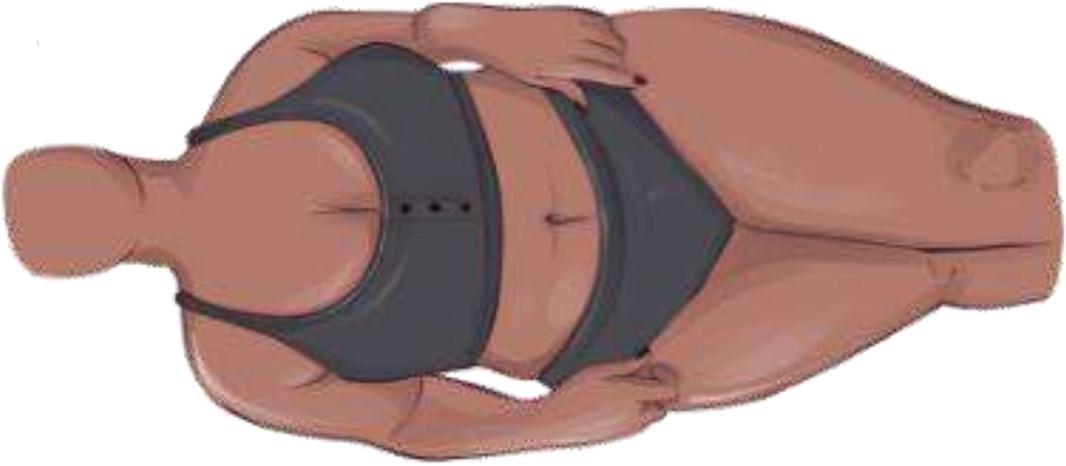
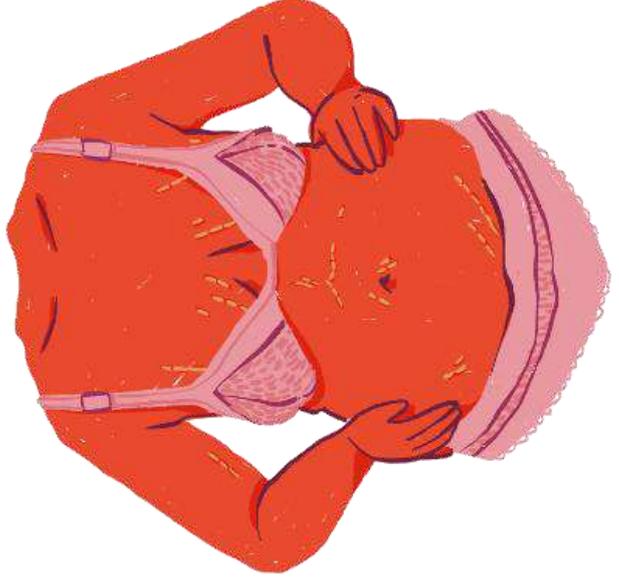
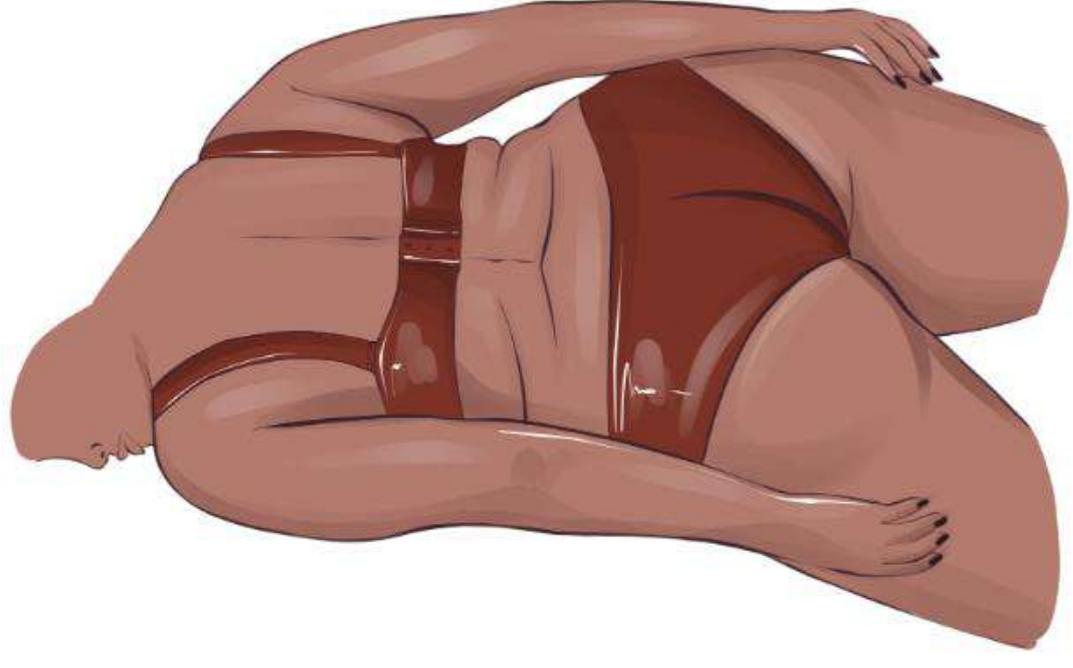














	SERVIETTE	TAMPON	CUP	SERVIETTE LAVABLE	CULOTTES DE RÈGLES
					
+	FACILE À UTILISER	PETIT ET DISCRET	INVISIBLE	MOINS D'ALLERGIES ET D'IRRITATIONS	ESTHÉTIQUE ET DISCRÈTE
-	RISQUE DE FUITES	RISQUE DE SÈCHERESSE VAGINALE	TEMPS D'ADAPTATION	LAVAGE À LA MAIN OU EN MACHINE	LAVAGE À LA MAIN OU EN MACHINE
	<p>ÉVITER LES SERVIETTES PARFUMÉES</p> <p>CHANGER TOUTES LES 4 HEURES</p>	<p>À CHANGER TOUTES LES 4 HEURES MAXIMUM</p>	<p>VIDER LA CUP TOUTES LES 4 HEURES</p> <p>RETIRER ET LAVER TOUTES LES 12 HEURES MAXIMUM</p>	<p>PRÉVOIR PLUSIEURS SERVIETTES POUR LA DURÉE DES RÈGLES</p> <p>CHANGER TOUTES LES 12 HEURES MAXIMUM</p>	<p>PRÉVOIR PLUSIEURS CULOTTES POUR LA DURÉE DES RÈGLES</p> <p>CHANGER TOUTES LES 12 HEURES MAXIMUM</p>

Les différentes méthodes contraceptives

La méthode	Ses particularités et ses avantages	Son prix ¹	Où l'obtenir ?
 <p>Pilule contraceptive</p>	<p>Un comprimé à prendre quotidiennement et à heure fixe pendant les 21 jours du cycle ou 28 jours selon le type de pilule.</p> <p>Il en existe deux types : les pilules combinées œstroprogestatives qui contiennent deux hormones et les pilules progestatives² qui n'en contiennent qu'une. En cas d'oubli supérieur à 12 h pour une pilule combinée et à 3 h pour une progestative, vous n'êtes plus protégée.</p>	<p>De 2 € à 12 €/mois.</p> <p>Certaines sont remboursées à 65%.</p> <p>Il existe aussi des pilules génériques.</p> <p>Gratuite dans les CPEF³ pour les mineures et pour les non-assurées sociales.</p>	<p>Prescrite par un médecin, ou une sage-femme dans certaines circonstances (après un accouchement ou une IVG).</p> <p>Délivrée sur ordonnance en pharmacie.</p>
 <p>Patch contraceptif</p>	<p>Un patch à coller soi-même sur la peau une fois par semaine et à renouveler chaque semaine, pendant 3 semaines. Durant la 4^{ème} semaine, on ne met pas de patch, ce qui provoque l'apparition des règles. Un geste hebdomadaire, efficace pour celles qui ont tendance à oublier leur pilule.</p>	<p>15 € par mois.</p> <p>Non remboursé.</p>	<p>Prescrit par un médecin, ou une sage-femme dans certaines circonstances.</p> <p>Délivré sur ordonnance en pharmacie.</p>
 <p>Implant contraceptif</p>	<p>Un bâtonnet cylindrique de 4 cm de long et de 2 mm de large inséré sous la peau du bras, sous anesthésie locale.</p> <p>La pose dure quelques minutes. Il peut être retiré par un médecin dès que la femme le désire.</p> <p>Très fiable, il permet d'avoir l'esprit tranquille car il est efficace pendant 3 ans.</p>	<p>138 €</p> <p>Remboursé à 65%.</p>	<p>Prescrit et posé par un médecin.</p> <p>Délivré sur ordonnance en pharmacie.</p>
 <p>Anneau vaginal</p>	<p>Un anneau souple à placer soi-même dans le vagin, simplement, comme un tampon. On le laisse en place pendant 3 semaines.</p> <p>Au début de la 4^{ème} semaine, on enlève l'anneau soi-même, ce qui provoque l'apparition des règles.</p> <p>Il permet de bénéficier d'une contraception efficace sans y penser pendant 3 semaines.</p>	<p>15 € par mois.</p> <p>Non remboursé.</p>	<p>Prescrit par un médecin, ou une sage-femme dans certaines circonstances.</p> <p>Délivré sur ordonnance en pharmacie.</p>
 <p>Stérilet</p>	<p>Il en existe deux types : au cuivre ou à la progestérone.</p> <p>Le stérilet (ou dispositif intra utérin) est placé dans l'utérus par un médecin. La pose dure 2 minutes. Il peut être enlevé par le médecin dès que la femme le désire. Il peut être gardé de 4 à 10 ans.</p> <p>Il a une longue durée d'action et permet d'avoir l'esprit tranquille.</p>	<p>DIU au cuivre: 27 €</p> <p>DIU hormonal: 130 €</p> <p>Remboursé à 65%.</p> <p>Gratuit dans les CPEF pour les mineures et pour les non-assurées sociales.</p>	<p>Prescrit et posé par un médecin.</p> <p>Délivré sur ordonnance en pharmacie.</p>
 <p>Diaphragme</p>	<p>Le diaphragme est une coupelle en latex ou en silicone que l'on place dans le vagin. Il s'utilise associé à un produit spermicide. Cela empêche le passage des spermatozoïdes.</p>	<p>Cape cervicale: 39,5 € en latex, 52 € en silicone.</p> <p>Non remboursée.</p>	<p>Prescrits par un médecin, ou une sage-femme qui en déterminent la taille et vous apprennent à la/le poser.</p> <p>Délivrés sur ordonnance en pharmacie.</p> <p>Le diaphragme peut être obtenu au planning familial.</p>
 <p>Cape cervicale</p>	<p>La cape est un dôme très fin, en latex ou en silicone, qui vient recouvrir le col de l'utérus.</p> <p>La cape cervicale ou le diaphragme peut être posé(e) au moment du rapport sexuel, mais aussi plusieurs heures avant.</p> <p>Il est important de la/le garder pendant 8 heures après le rapport.</p> <p>Elle/il est réutilisable.</p>	<p>Diaphragme: 33 € en latex, 42 € en silicone.</p> <p>Remboursé sur la base de 3,14 €.</p>	
 <p>Les spermicides</p>	<p>Les spermicides se présentent sous forme de gel, d'ovule ou d'éponge qui se placent dans le vagin quelques minutes avant chaque rapport et détruisent les spermatozoïdes.</p> <p>Seule l'éponge est efficace pendant 24 h. Elle peut donc être placée bien avant le rapport sexuel et gardée plusieurs heures après.</p> <p>Une contraception utile de dépannage.</p>	<p>7 à 16 € selon le type, pour plusieurs doses.</p> <p>Non remboursés.</p>	<p>Sans ordonnance en pharmacie.</p>
 <p>Préservatif masculin</p>	<p>En latex, il se déroule sur le pénis en érection avant la pénétration et retient le sperme. Avant la fin de l'érection, il faut se retirer de sa partenaire en tenant le préservatif par son ouverture, puis le nouer et le jeter à la poubelle.</p> <p>Le préservatif doit être changé à chaque rapport sexuel.</p> <p>Avec le préservatif féminin, c'est le seul moyen de contraception qui protège du VIH et des infections sexuellement transmissibles.</p>	<p>A partir de 20 cts le préservatif.</p> <p>Non remboursé.</p> <p>Gratuit dans les CPEF et les centres de dépistage du VIH.</p>	<p>Sans ordonnance en pharmacie, grande surface et distributeur automatique.</p>
 <p>Préservatif féminin</p>	<p>Gaine en nitrile ou en polyuréthane munie d'un anneau souple aux deux extrémités qui se place dans le vagin. Il peut être mis en place plusieurs heures avant le rapport sexuel.</p> <p>Avec le préservatif masculin, c'est le seul moyen de contraception qui protège du VIH et des IST.</p>	<p>8,70 € la boîte de 3 préservatifs.</p> <p>Non remboursé.</p> <p>Gratuit dans les CPEF et les centres de dépistage du VIH.</p>	<p>Sans ordonnance en pharmacie, dans les CPEF.</p>

¹ Prix indicatif pratiqué en métropole en 2007. ² Si vous utilisez déjà une pilule, reportez-vous à la notice. Sinon, votre médecin déterminera avec vous celle qui vous conviendra le mieux et vous la prescrira. ³ Centres de planification ou d'éducation familiale.

- Il existe aussi plusieurs méthodes « naturelles » de contraception telles que le retrait ou l'abstinence périodique (méthodes Ogino, Billing et méthode des températures). Mais elles sont peu fiables.

- Par ailleurs, des méthodes contraceptives chirurgicales peuvent être envisagées chez des personnes majeures, hommes ou femmes.

Consultez le site www.choisiracontraception.fr ou [www.sante.gouv.fr/rubrique Contraception](http://www.sante.gouv.fr/rubrique_Contraception) (voir le livret d'information *Stérilisation à visée contraceptive*).

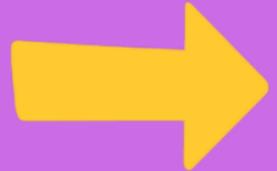
Quelle que soit la méthode que vous choisissez, n'oubliez pas que le préservatif (masculin ou féminin) est le seul contraceptif qui protège du sida et des autres infections sexuellement transmissibles. Il peut également être associé à un autre mode de contraception.

AMAL

autonomisation & protection des femmes migrantes

**On peut reconnaître une
personne homosexuelle
dans la rue.**

VRAI OU FAUX ?



FAUX !

La communauté LGBT a des signes visibles d'appartenance, mais que des personnes non LGBT utilisent également (par exemple le drapeau arc en ciel). Une attitude ou un style vestimentaire ne détermine pas la sexualité d'un individu.

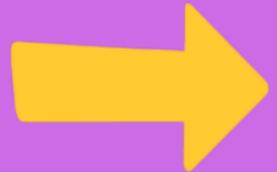


AMAL

autonomisation & protection des femmes migrantes

L'homme a naturellement
des besoins sexuels plus
importants que la femme.

VRAI OU FAUX ?



FAUX !

Le désir sexuel est différent d'une personne à l'autre, homme ou femme. Il est plus ou moins fort à certaines périodes et dépend de l'environnement et des expériences de chacun et chacune.

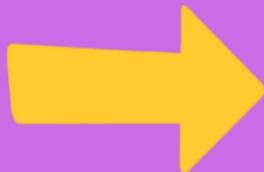


AMAL

autonomisation & protection des femmes migrantes

Les dépistages du Sida et des IST sont gratuits.

VRAI OU FAUX ?



VRAI !

Plusieurs établissements proposent des tests de dépistage VIH / Sida gratuitement et de façon anonyme : les CeGIDD (Centre Gratuit d'information de Dépistage et de Diagnostic), les centres de santé sexuelle.

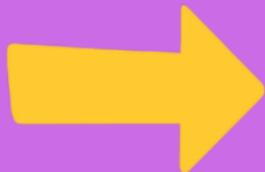


AMAL

autonomisation & protection des femmes migrantes

**Quand je vais chez un
gynécologue, il y a
forcément un examen
génital.**

VRAI OU FAUX ?



FAUX !

Non, les examens ne sont pas obligatoires. On peut consulter un gynécologues pour discuter ou obtenir des informations. Pour examiner un ou une patiente, le médecin doit obtenir son consentement.

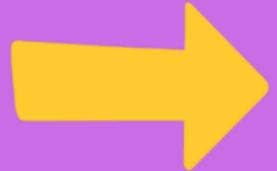


AMAL

autonomisation & protection des femmes migrantes

**L'orientation sexuelle est
un choix.**

VRAI OU FAUX ?



FAUX !

L'orientation affective et sexuelle, c'est un désir et l'attirance que l'on éprouve pour une personne, peu importe son identité de genre et son sexe biologique. Ce n'est pas un choix qu'on fait. L'orientation sexuelle se construit et évolue au fil du temps.

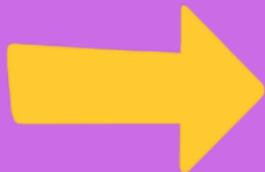


AMAL

autonomisation & protection des femmes migrantes

**On peut transmettre le VIH
en embrassant quelqu'un
sur la bouche.**

VRAI OU FAUX ?



FAUX !

Le VIH ne se transmet pas par la salive, donc il n'y a pas de risque à embrasser une personne séropositive?

LE VIH se transmet par un contact entre les muqueuses et 5 liquides corporels : sang, sperme, liquide pré séminal, cyprine et lait maternel.

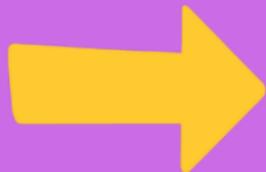


AMAL

autonomisation & protection des femmes migrantes

On peut avoir une IST si on ne se lave pas assez.

VRAI OU FAUX ?



FAUX !

Les IST (infections sexuellement transmissibles) se transmettent par contact de muqueuses et de liquides corporels (sperme, cyprine, liquide pré séminal, sang). Ce n'est pas une question d'hygiène. En revanche, il est important d'avoir une bonne hygiène intime pour éviter d'éventuelles infections

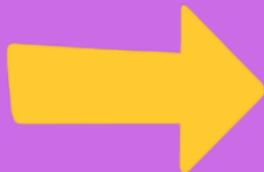


AMAL

autonomisation & protection des femmes migrantes

**Les médecins que je
consulte peuvent parler de
ma vie sexuelle à mon
intervenant social.**

VRAI OU FAUX ?



FAUX !

Toute personne prise en charge par un professionnel de santé a le droit au respect de sa vie privée, c'est aussi ce que l'on appelle le secret médical. Le partage d'informations personnelles est passible de sanctions disciplinaires.

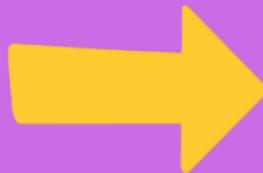


AMAL

autonomisation & protection des femmes migrantes

Quand on est marié, cela fait partie de nos devoirs de combler sexuellement notre partenaire.

VRAI OU FAUX ?



FAUX !

Que l'on soit marié, célibataire ou en couple, les rapports sexuels ne sont en rien une obligation. LE désir va et vient, et même si notre partenaire exprime son envie, s'il n'y a pas de consentement, c'est non!

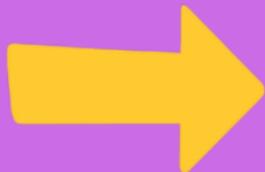


AMAL

autonomisation & protection des femmes migrantes

**Il n'existe pas de
contraception pour les
hommes à part le
préservatif.**

VRAI OU FAUX ?



FAUX !

Les méthodes de contraception masculine son nombreuses même si elles sont encore très peu utilisées : la méthode thermique (slip, anneau) et la méthode hormonale, sous forme d'injection.

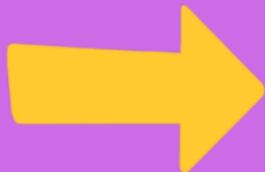


AMAL

autonomisation & protection des femmes migrantes

Dans un rapport sexuel, il est possible de changer d'avis à tout moment.

VRAI OU FAUX ?



VRAI !

Evidemment ! Il est possible de n'avoir envie que de certains rapports sexuels comme des caresses, des baisers, de s'apercevoir que l'on a pas envie d'aller plus loin. Il est possible de changer d'avis à tout moment.

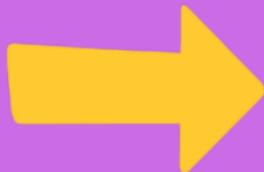


AMAL

autonomisation & protection des femmes migrantes

Le préservatif protège à la fois d'une grossesse non prévue et des IST.

VRAI OU FAUX ?



VRAI !

**Le préservatif (interne ou externe)
est le seul moyen de se protéger
des deux.**

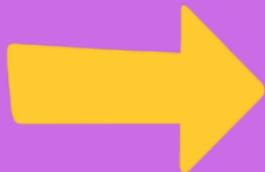


AMAL

autonomisation & protection des femmes migrantes

**En France, insulter une
personne parce qu'elle est
homosexuelle est puni par
la loi.**

VRAI OU FAUX ?



VRAI !

Au même titre que le racisme ou le sexisme, l'homophobie est une discrimination. C'est le rejet d'une personne du fait de son orientation sexuelle. Il n'y a pas de hiérarchie dans les discriminations, elles sont toutes punies par la loi.

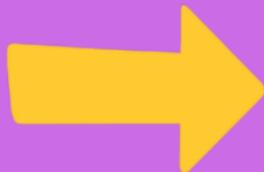


AMAL

autonomisation & protection des femmes migrantes

**Il est plus sûr d'utiliser
deux préservatifs en même
temps.**

VRAI OU FAUX ?



FAUX !

Il faut utiliser un seul préservatif à la fois, sinon le frottement entre les préservatifs va provoquer une déchirure. Utilisé correctement, le préservatif n'est pas censé craquer.

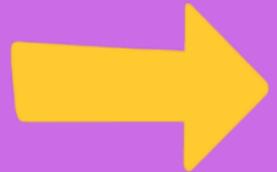


AMAL

autonomisation & protection des femmes migrantes

**Je peux réaliser mes
examens gynécologiques
auprès d'une sage-femme.**

VRAI OU FAUX ?



VRAI !

La sage-femme peut suivre les femmes à tout moment de leur vie : le suivi gynécologique de préventions (examens gynécologiques, frottis...), le conseil sur la contraception et la prescription de contraception.

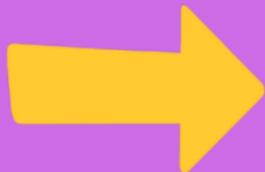


AMAL

autonomisation & protection des femmes migrantes

**On ne peut pas tomber
enceinte pendant la
période de nos règles.**

VRAI OU FAUX ?



FAUX !

Même s'il y a des périodes où la fertilité est plus importante qu'à d'autres, il n'est jamais totalement impossible de tomber enceinte.

Donc même si le rapport a lieu pendant les règles, il est possible de tomber enceinte.

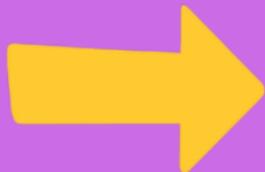


AMAL

autonomisation & protection des femmes migrantes

Il y a de plus en plus de
personnes homosexuelles.

VRAI OU FAUX ?



FAUX !

Les relations entre personnes du même sexe existent depuis l'Antiquité. Ces personnes sont cependant de plus en plus visibles, notamment grâce aux réseaux sociaux, ce qui peut expliquer cette impression.

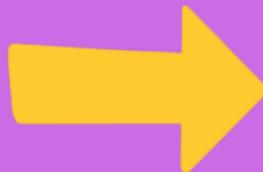


AMAL

autonomisation & protection des femmes migrantes

**En France, les personnes
homosexuelles ne peuvent
pas se marier.**

VRAI OU FAUX ?



FAUX !

Le mariage entre personnes de même sexe en France est autorisé par la loi depuis 2013. De même, les couples homosexuels peuvent adopter des enfants et les couples de femmes ont accès à la PMA (procréation médicalement assistée).

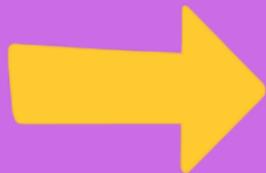


AMAL

autonomisation & protection des femmes migrantes

**En cas de risque
d'exposition au VIH, je
peux avoir accès à une
trithérapie d'urgence.**

VRAI OU FAUX ?



VRAI !

Le traitement d'urgence post-exposition (TPE) peut empêcher l'installation du VIH dans l'organisme. Il peut être délivré au service des urgences de l'hôpital ou dans un CeGIDD et doit être pris dans les 48h suivant le rapport à risque. Plus il est pris tôt, plus il est efficace.

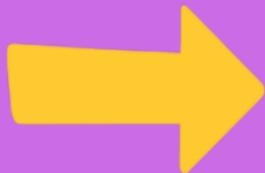


AMAL

autonomisation & protection des femmes migrantes

**Il existe un médicament
permettant de ne pas
contracter le VIH.**

VRAI OU FAUX ?



VRAI !

La PrEP est un médicament empêchant la contamination du VIH. Elle peut être prescrite par un médecin généraliste ou dans un CeGIDD aux personnes pouvant être exposées au VIH. Sa prise est quotidienne et est totalement remboursée.

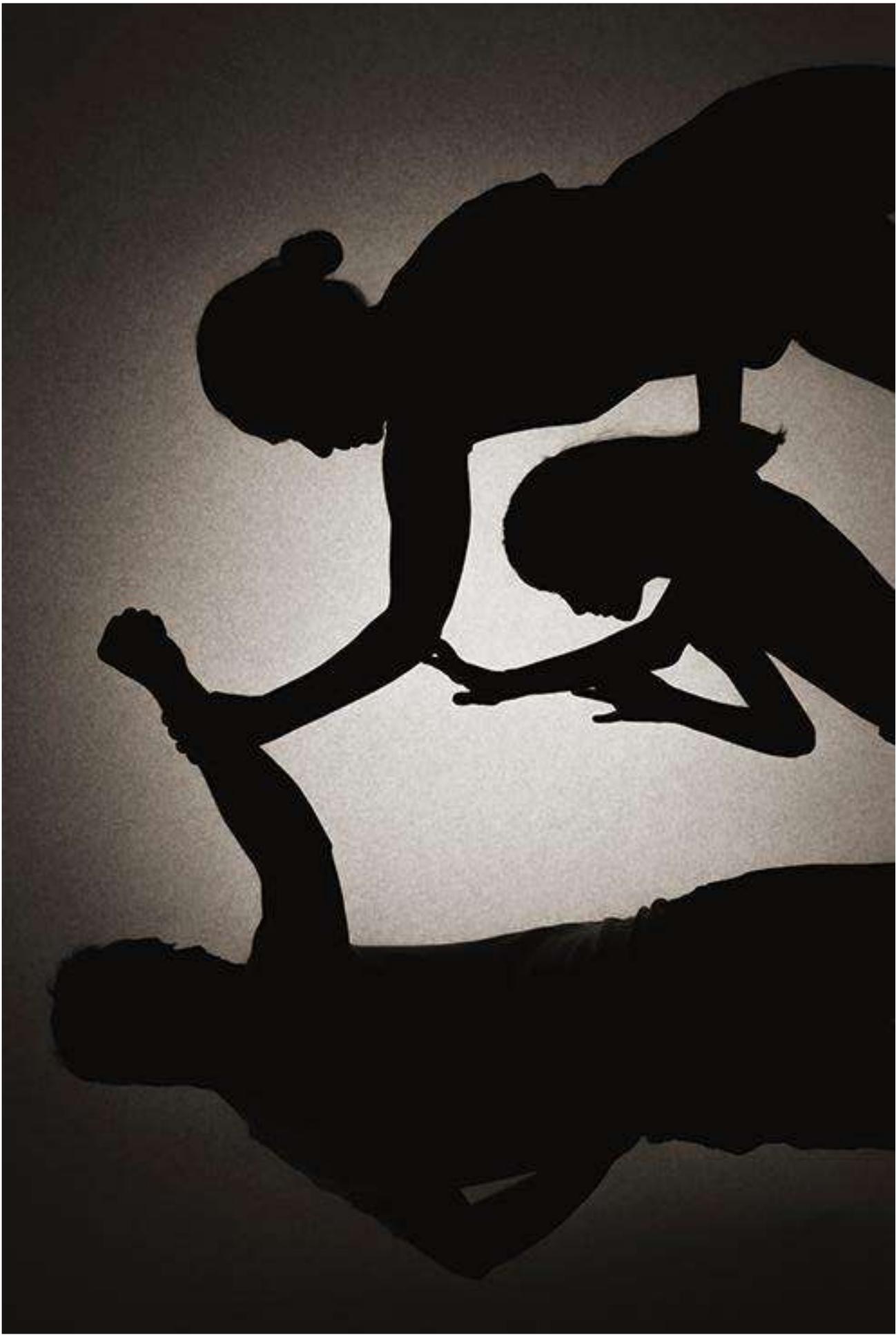


Le violentomètre







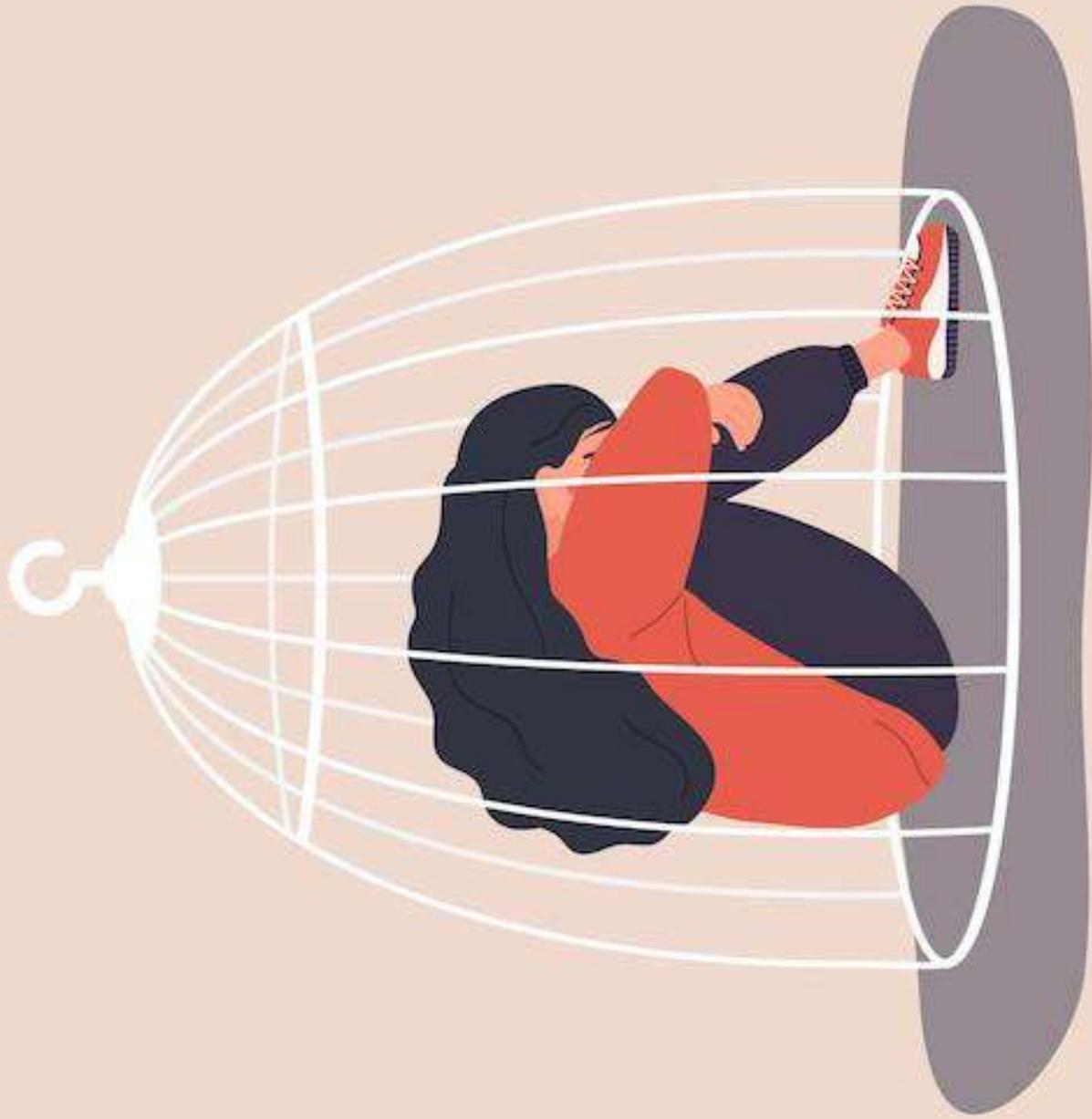


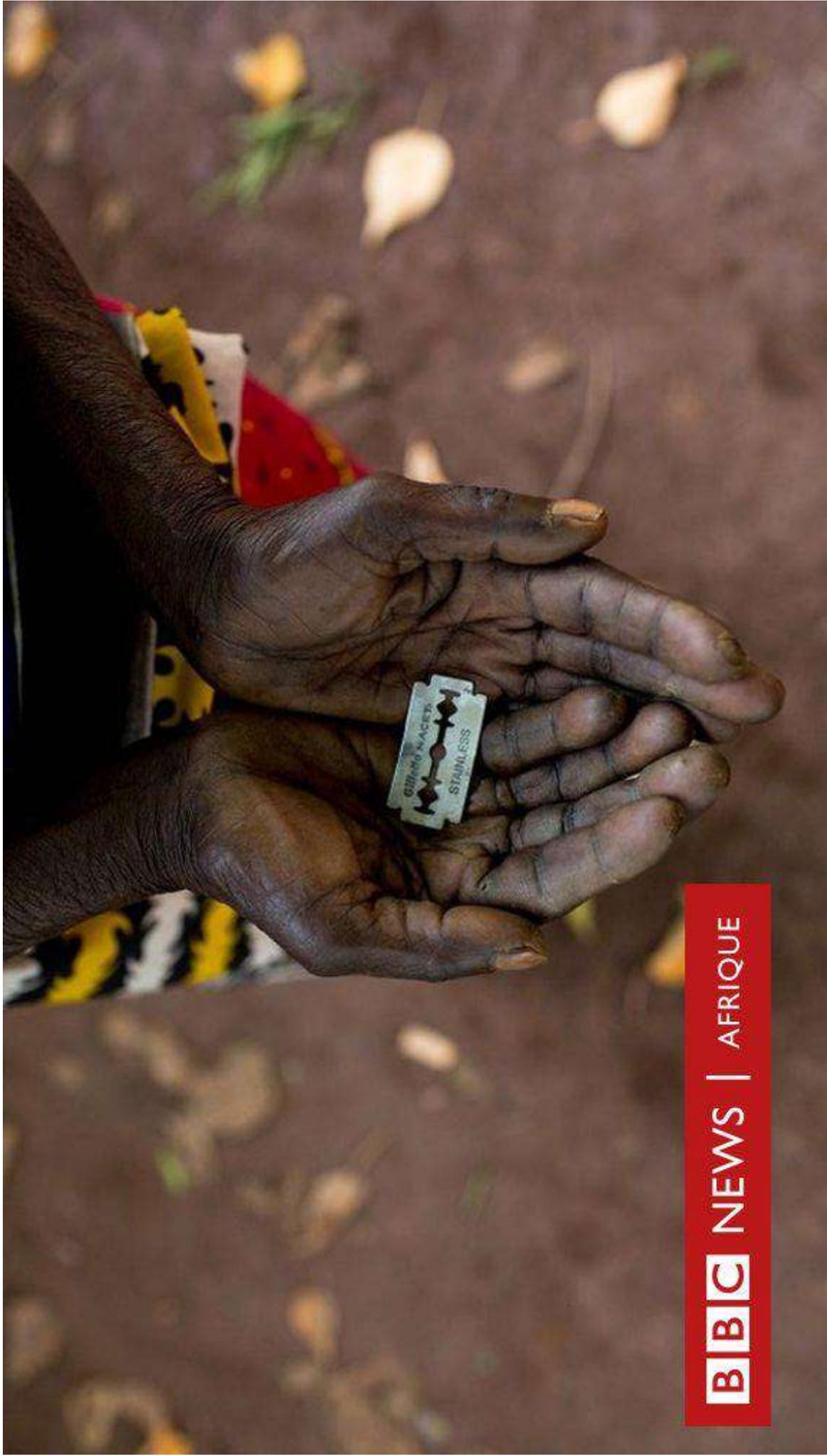








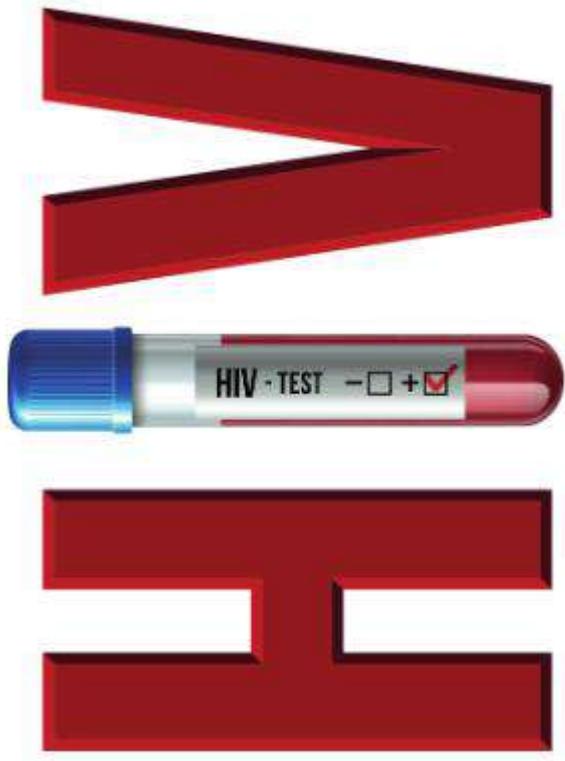
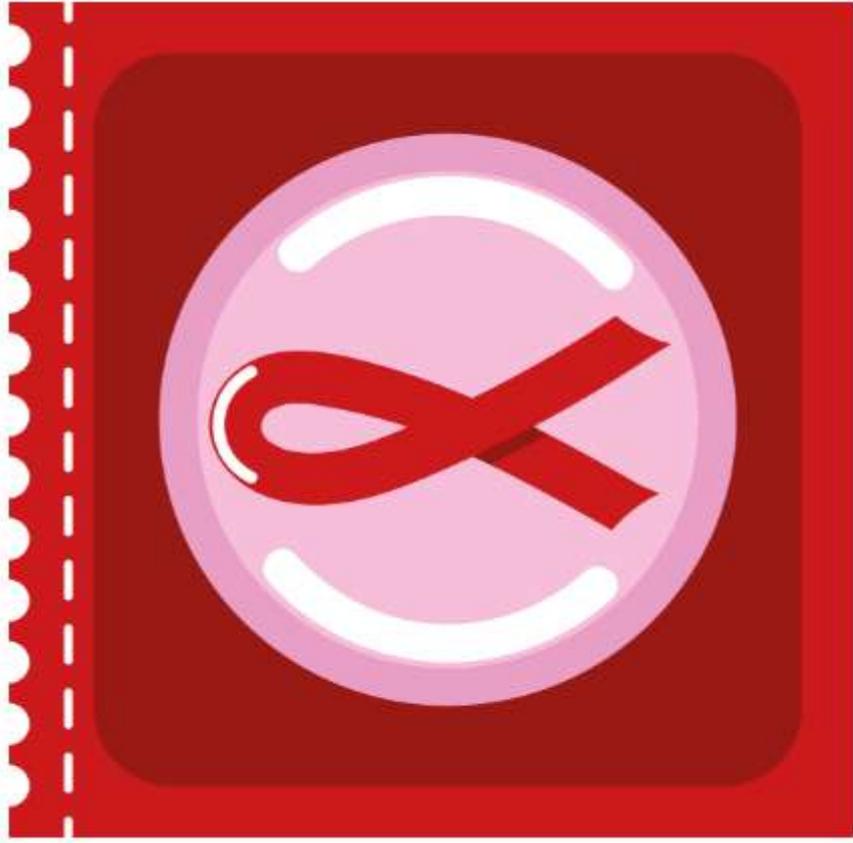


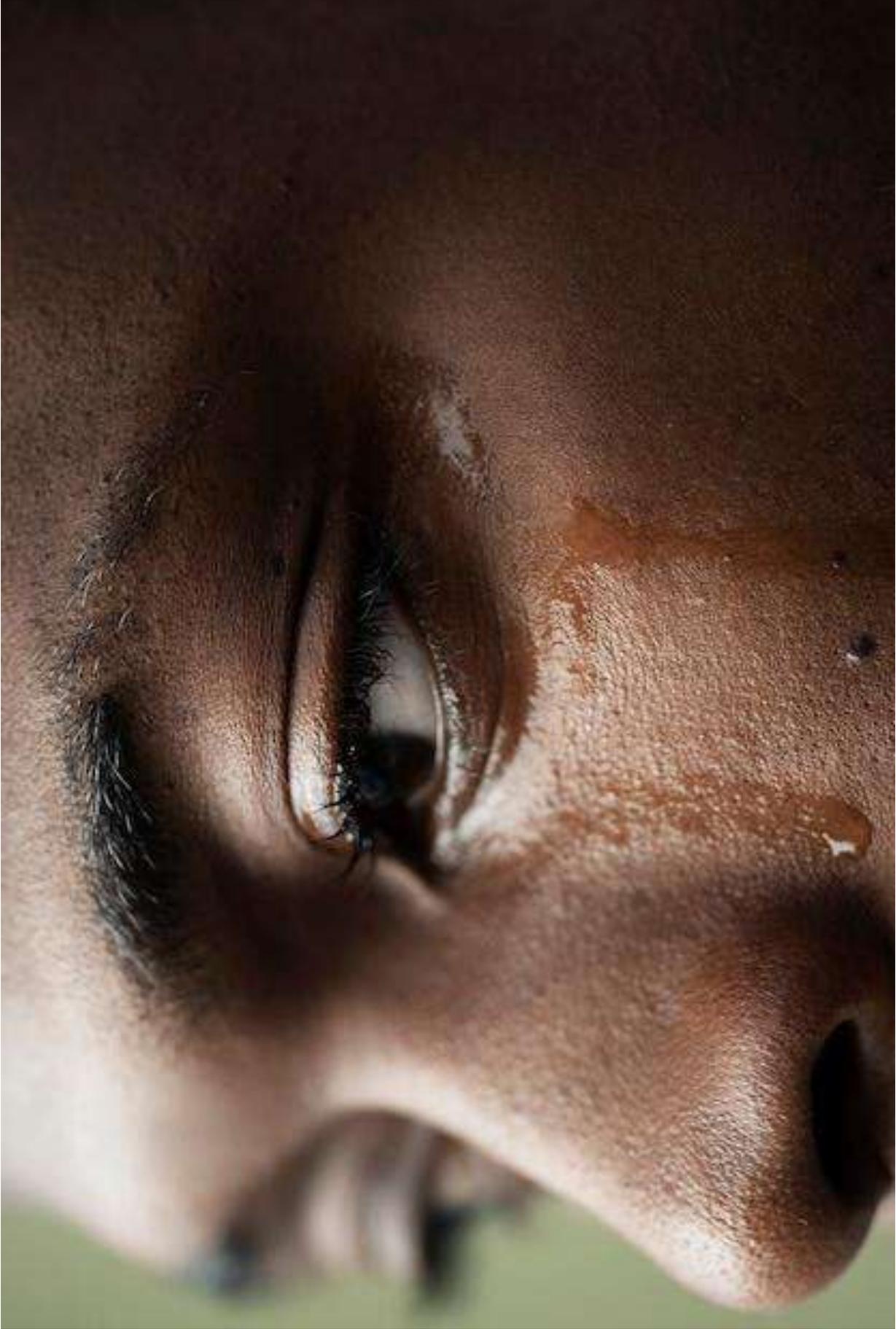


BBC NEWS | AFRIQUE

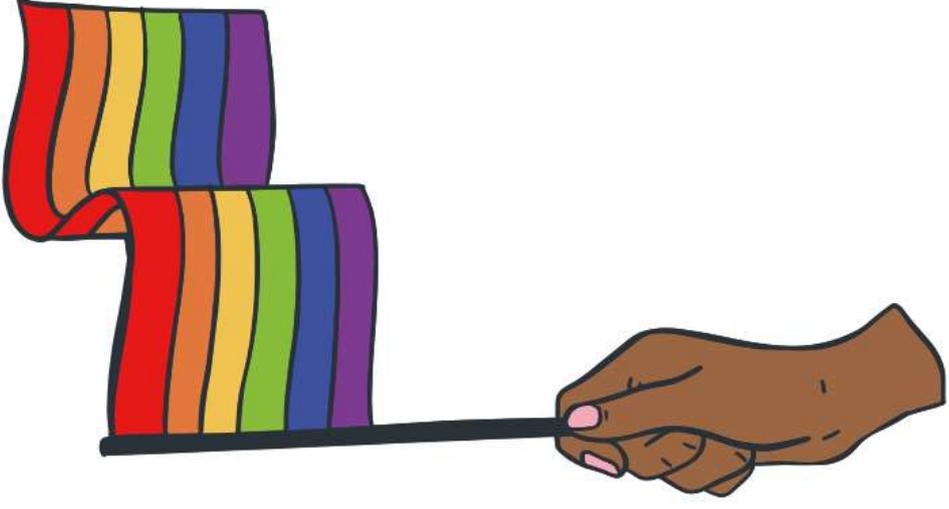










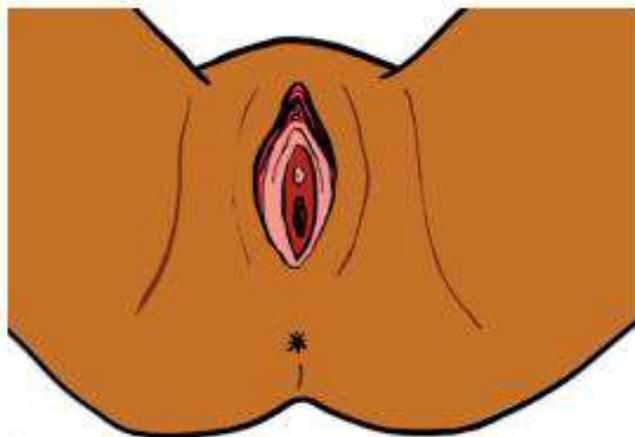




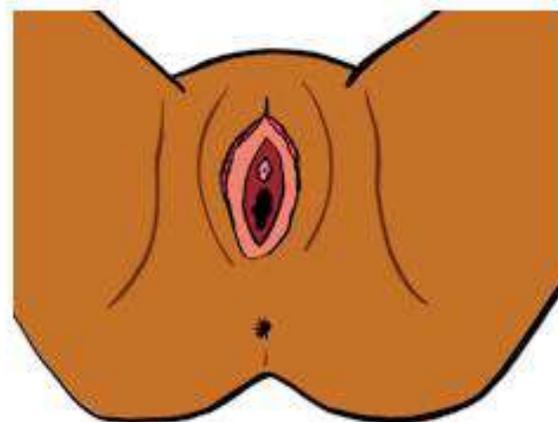




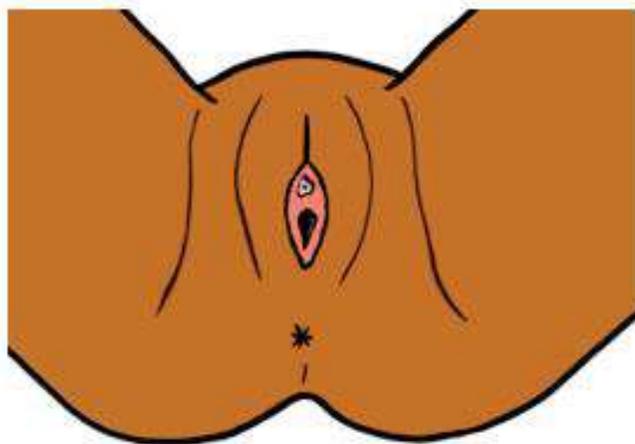




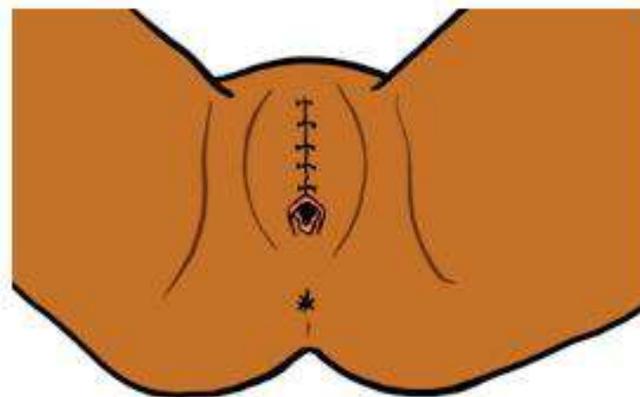
Vulve intacte



Type 1: clitoridectomie

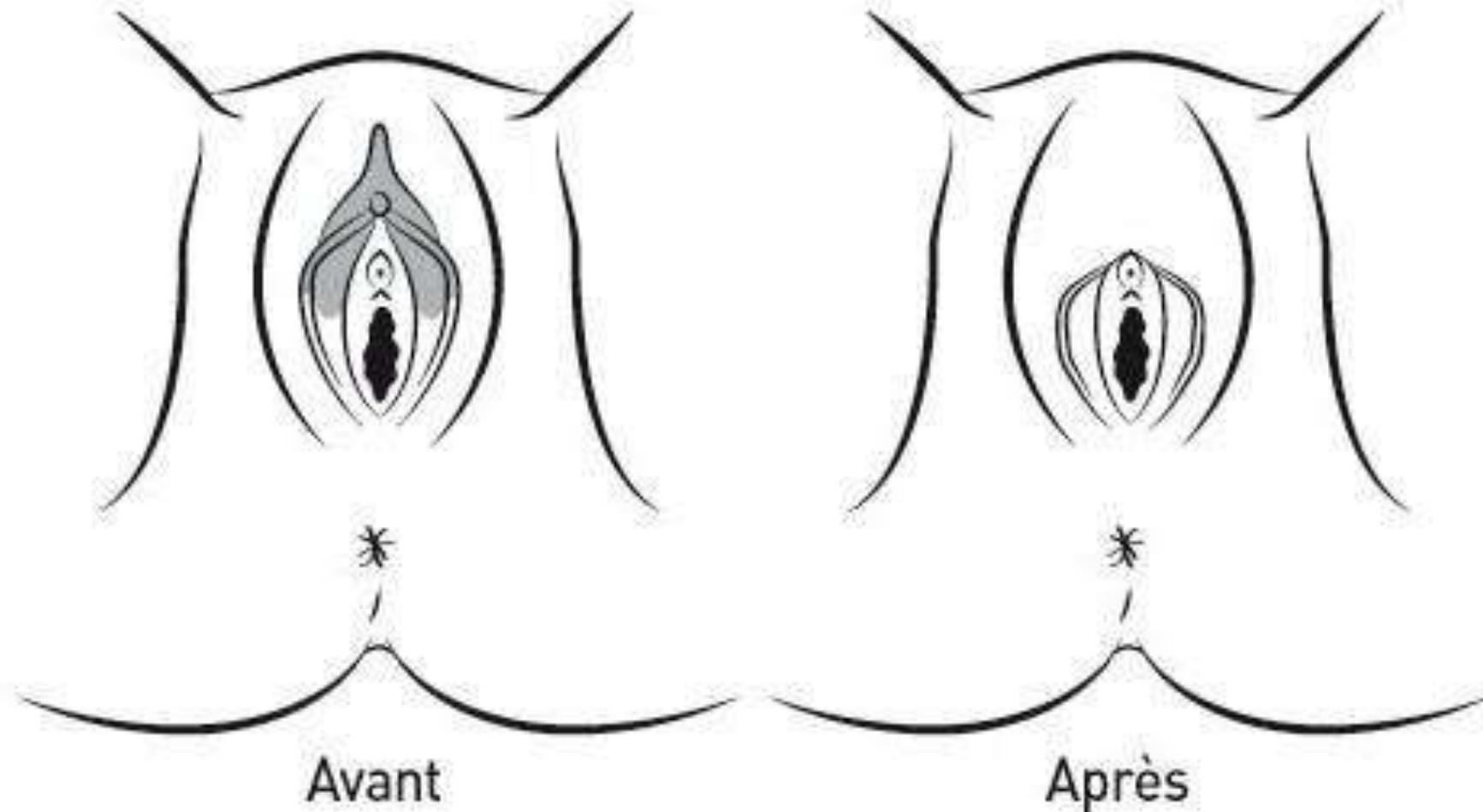


Type 2 : excision

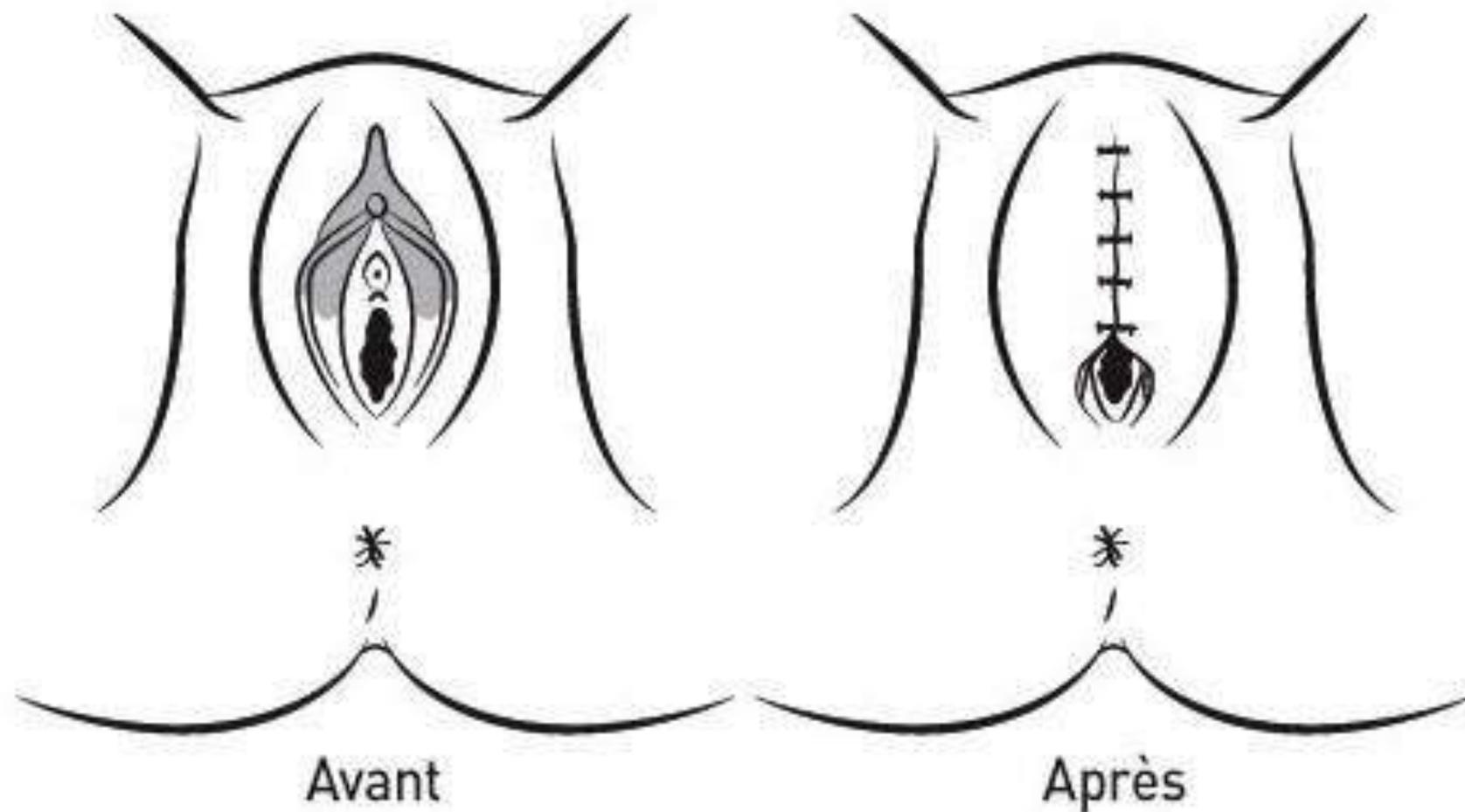


Type 3: infibulation

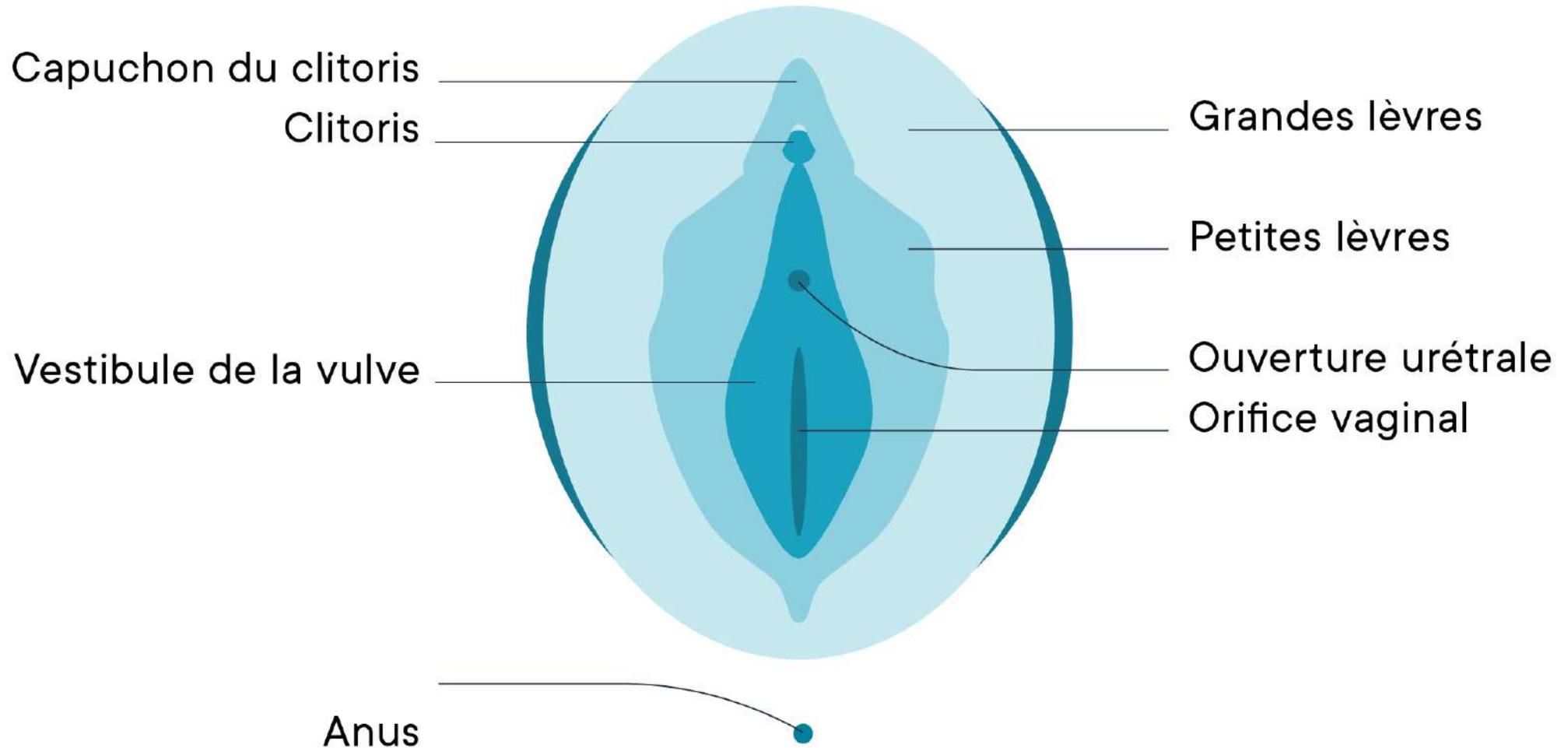
Excision du clitoris avec excision des petites lèvres



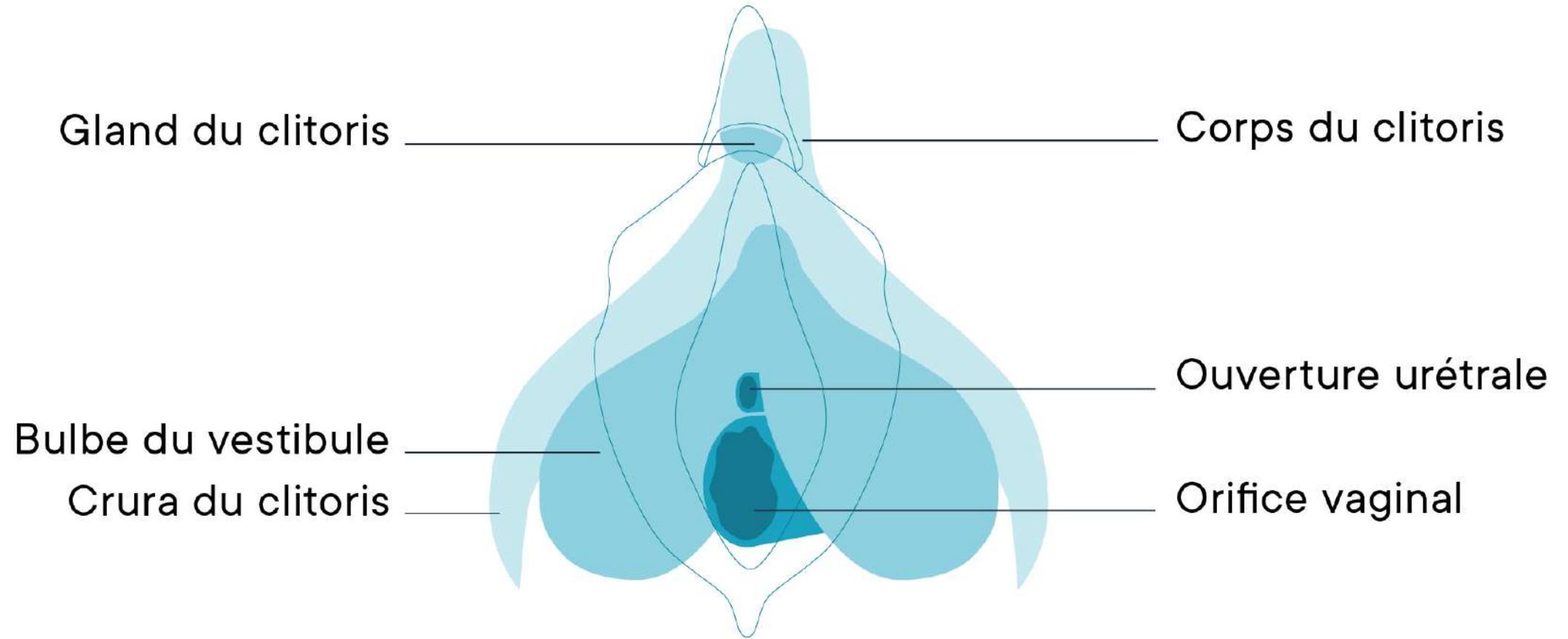
Infibulation avec fermeture quasi-complète de la vulve



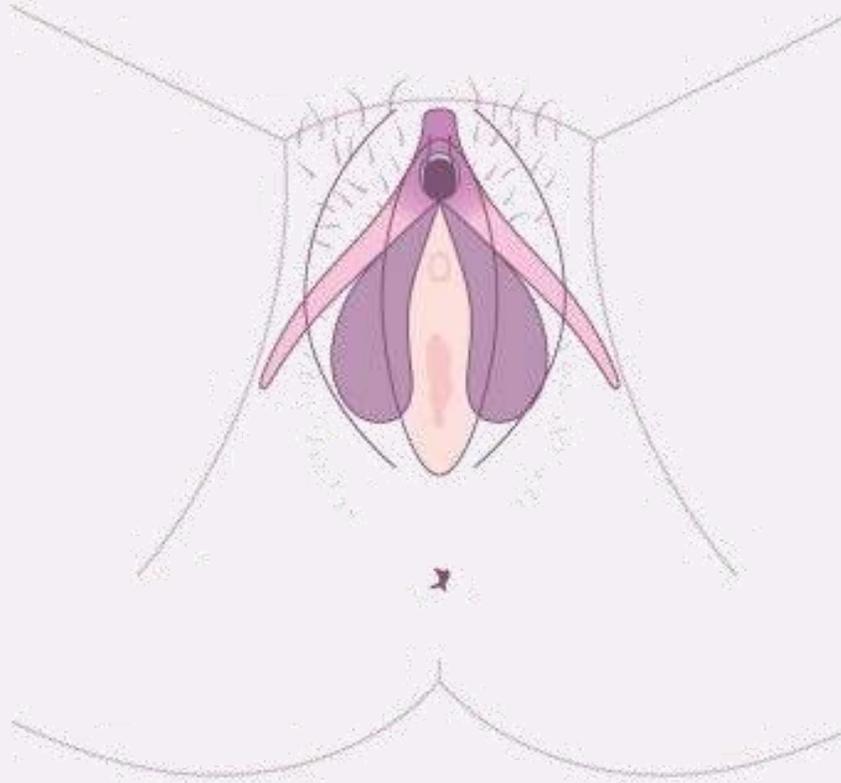
La vulve



Le Clitoris



Le clitoris



Le pénis



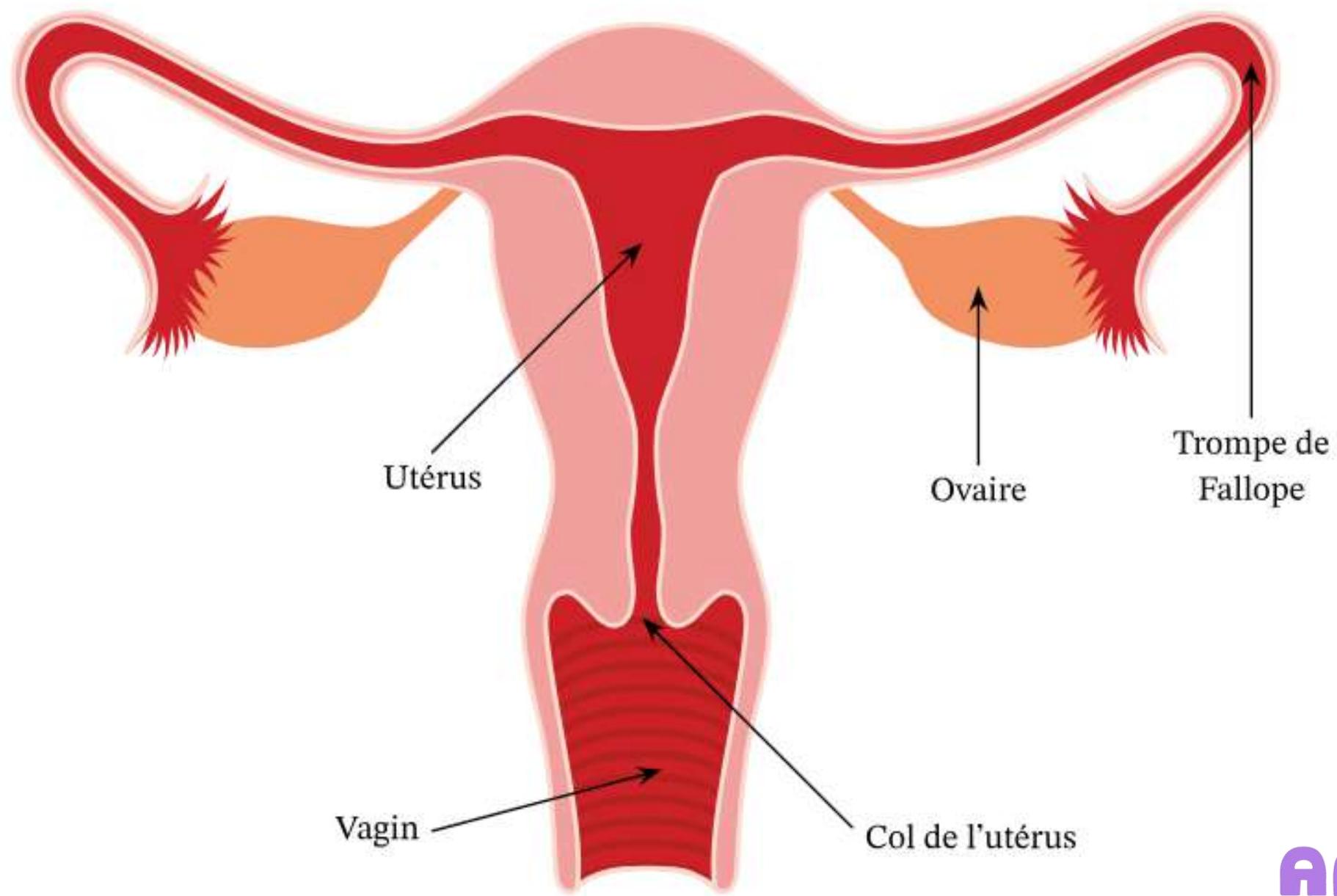
● Prépuce

● Gland
(spongieux)

● Corps
(caverneux)

● Piliers
(caverneux)

● Bulbes
(spongieux)



Utérus

Ovaire

Trompe de Fallope

Vagin

Col de l'utérus

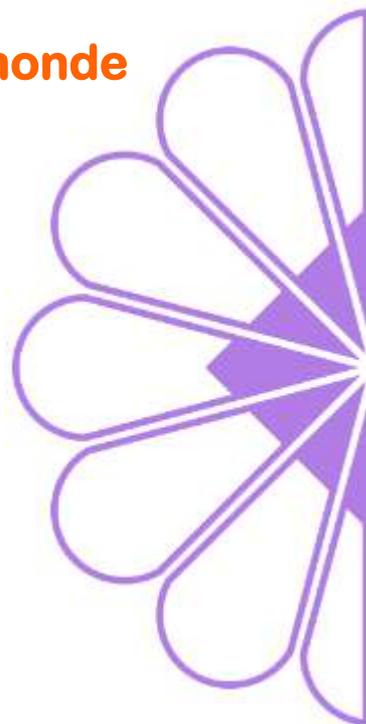


Chiffres clés des mutilations sexuelles féminines

Toutes les **4 minutes**,
une petite fille subit une excision dans le monde

200 millions
de femmes excisées dans le monde

60 000 femmes excisées en France



Les femmes



ANMAL

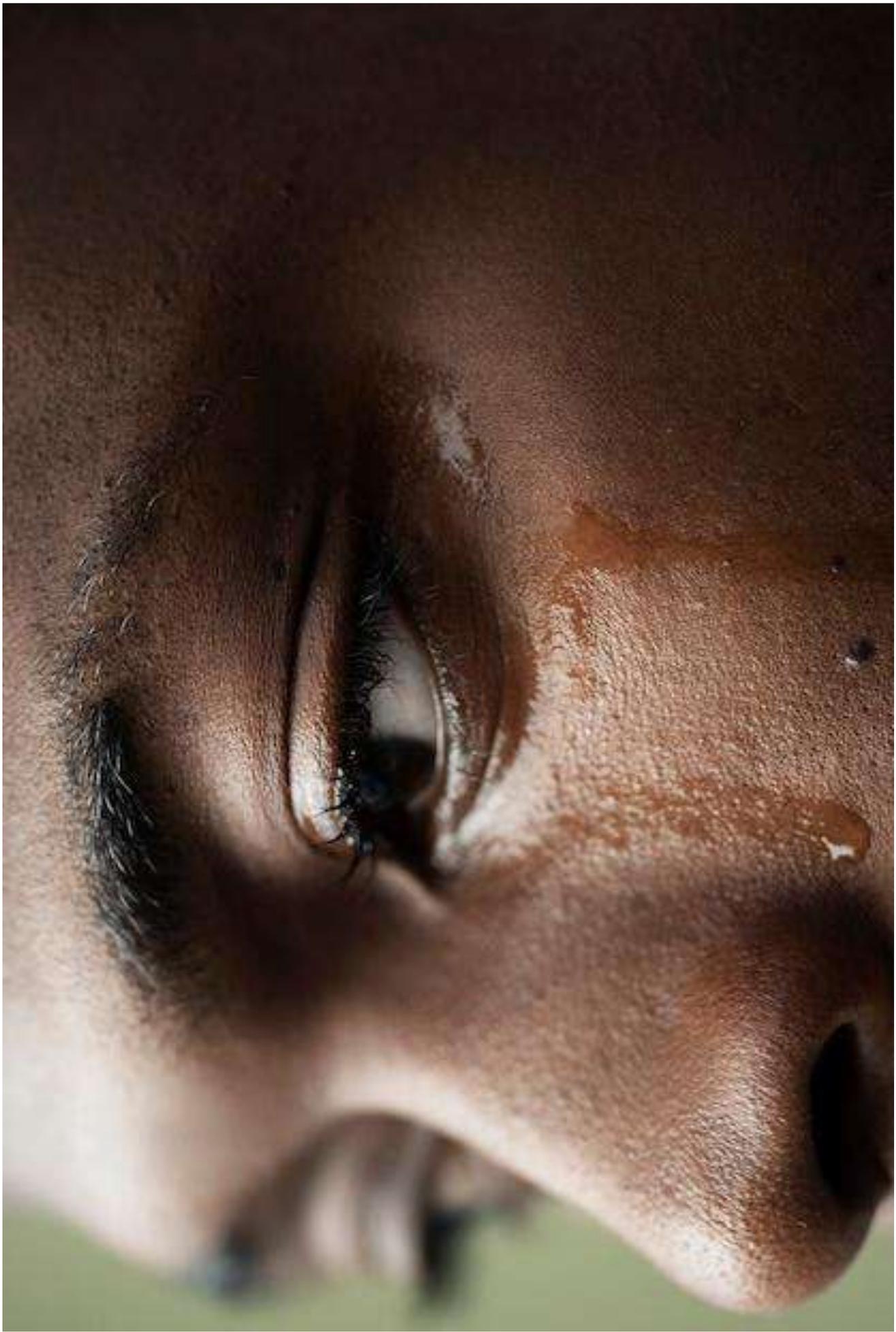
autonomisation & protection des femmes migrantes

Les hommes



AMMAL

autonomisation & protection des femmes migrantes

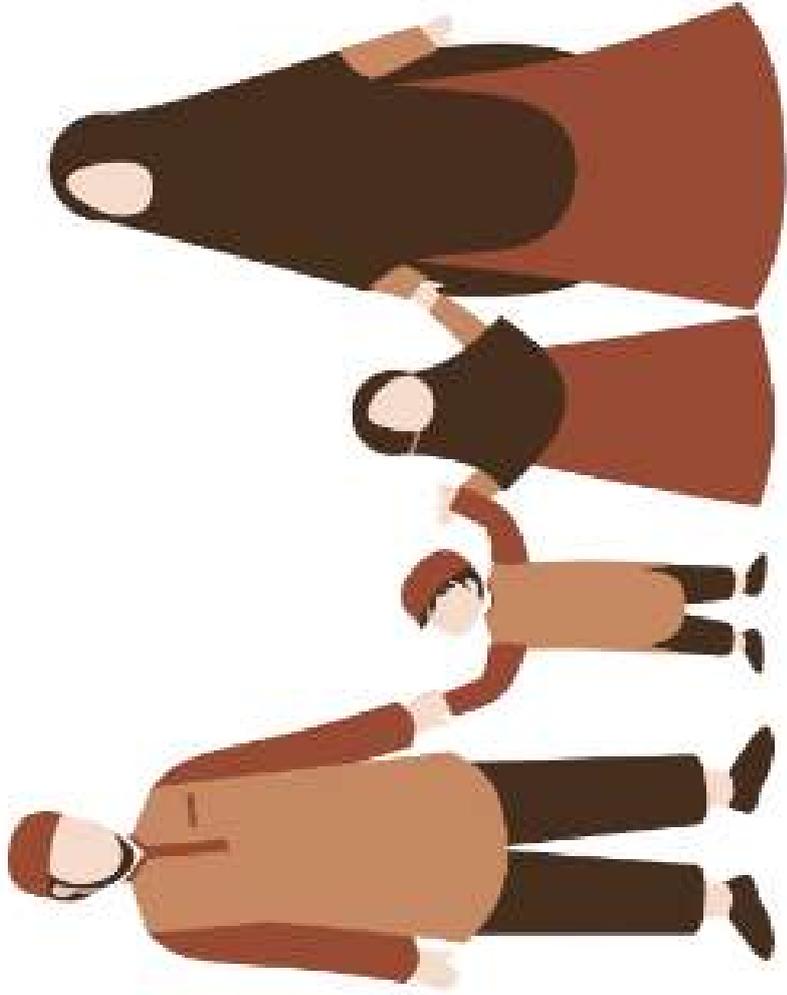




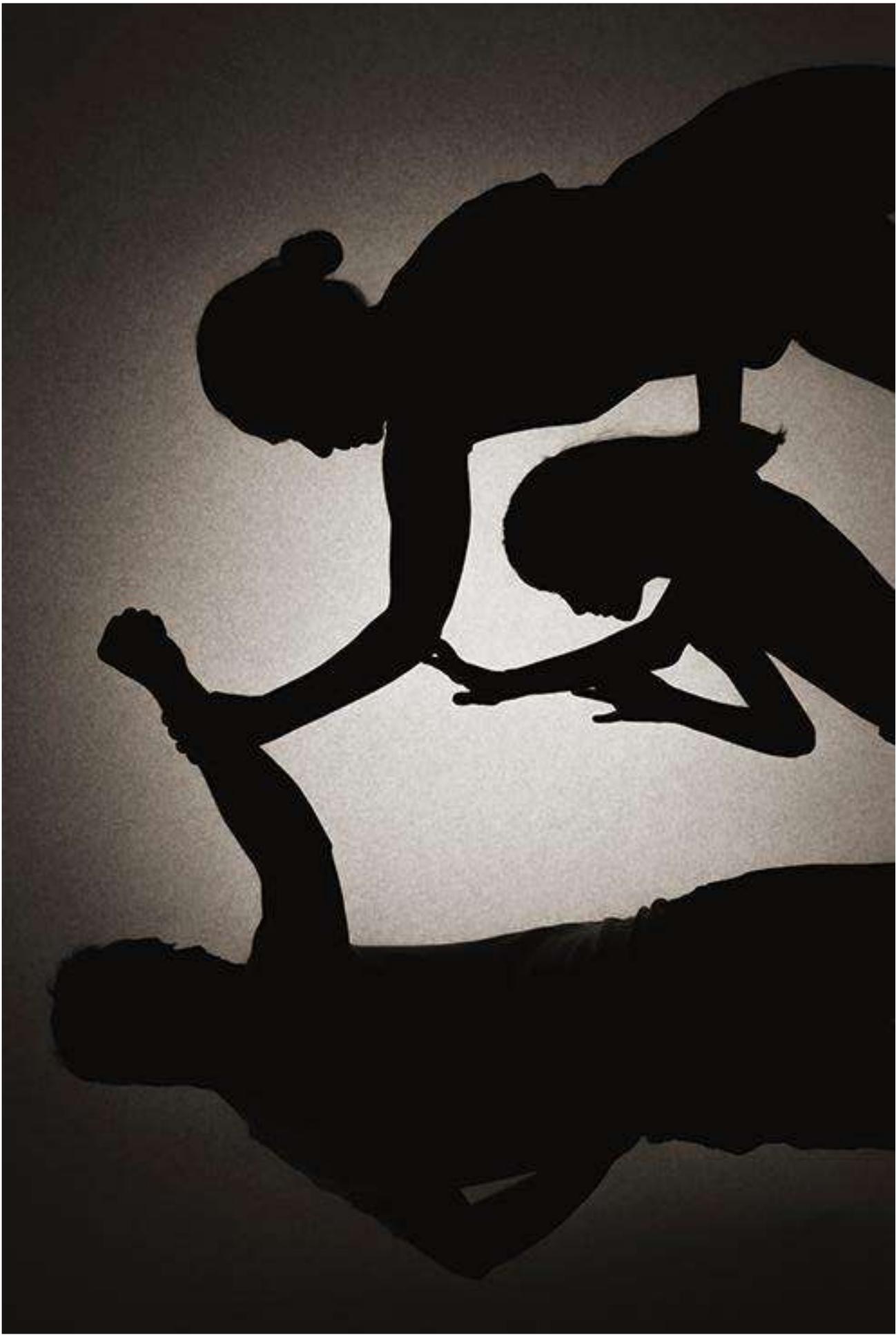


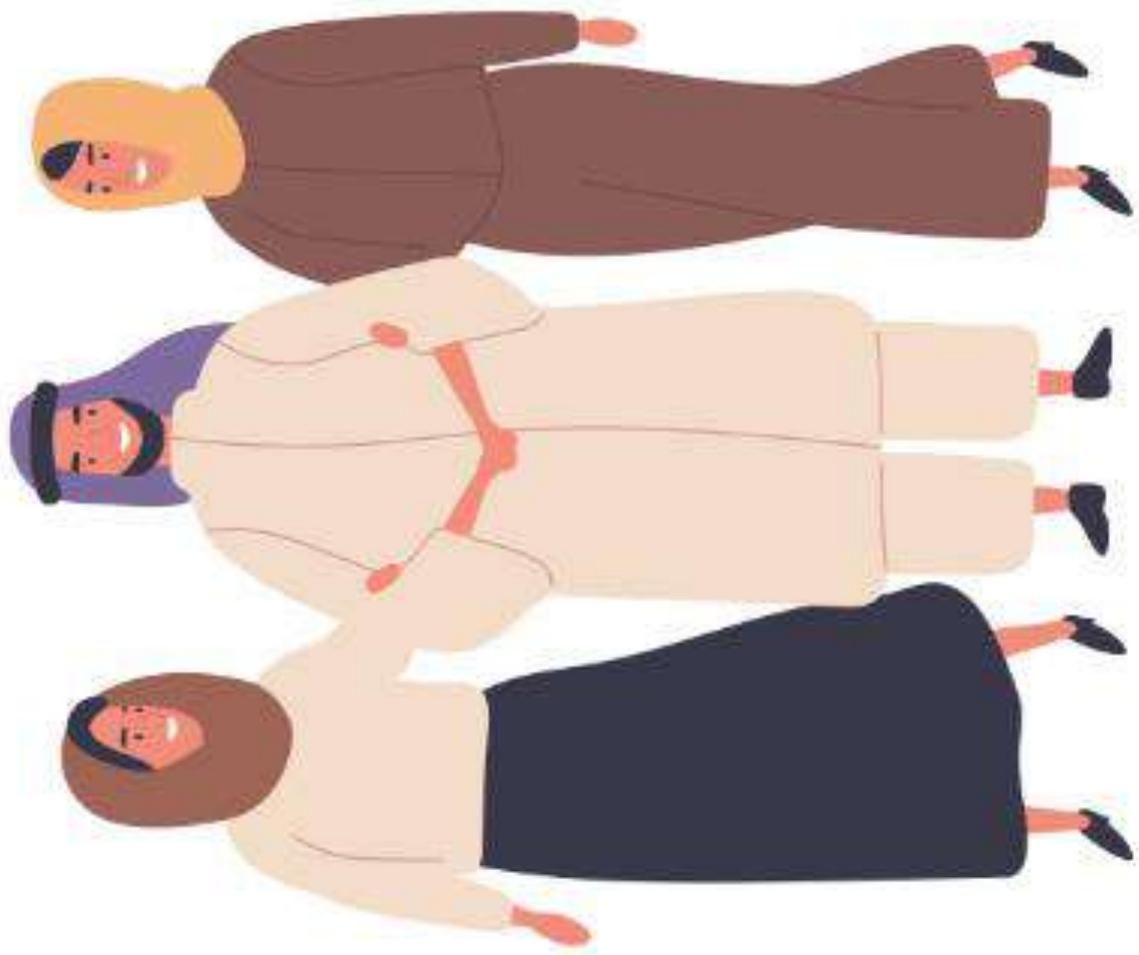




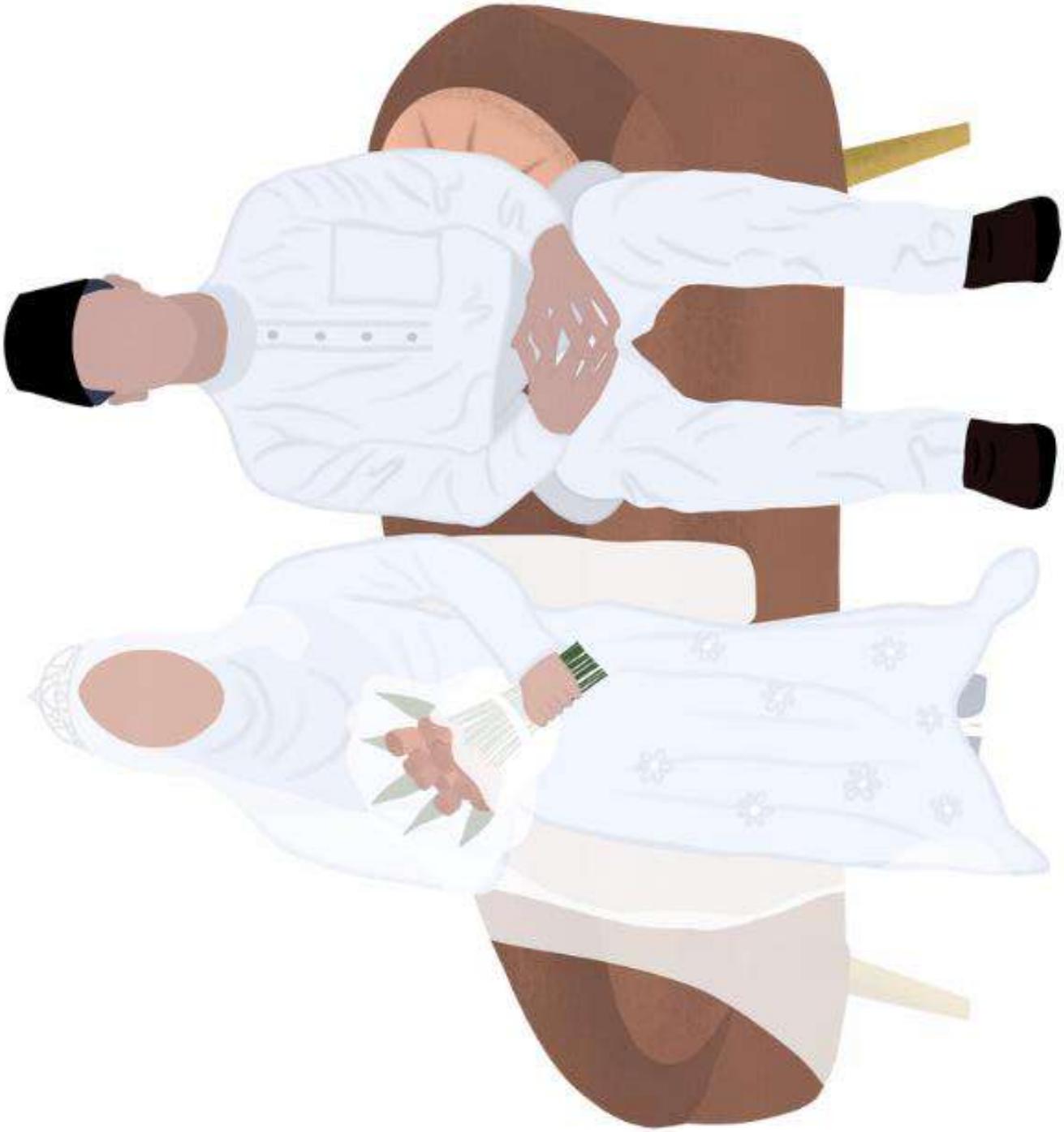


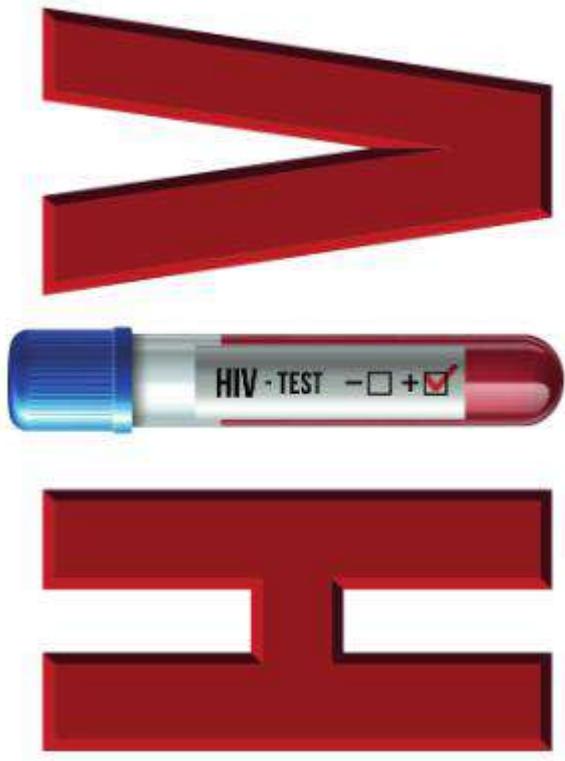
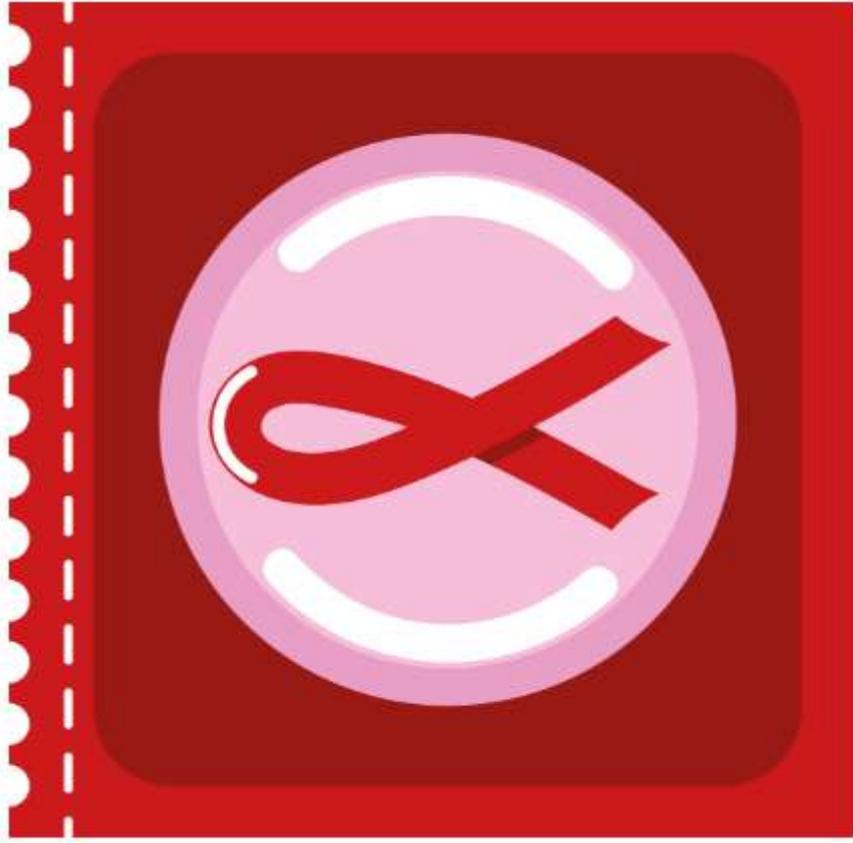




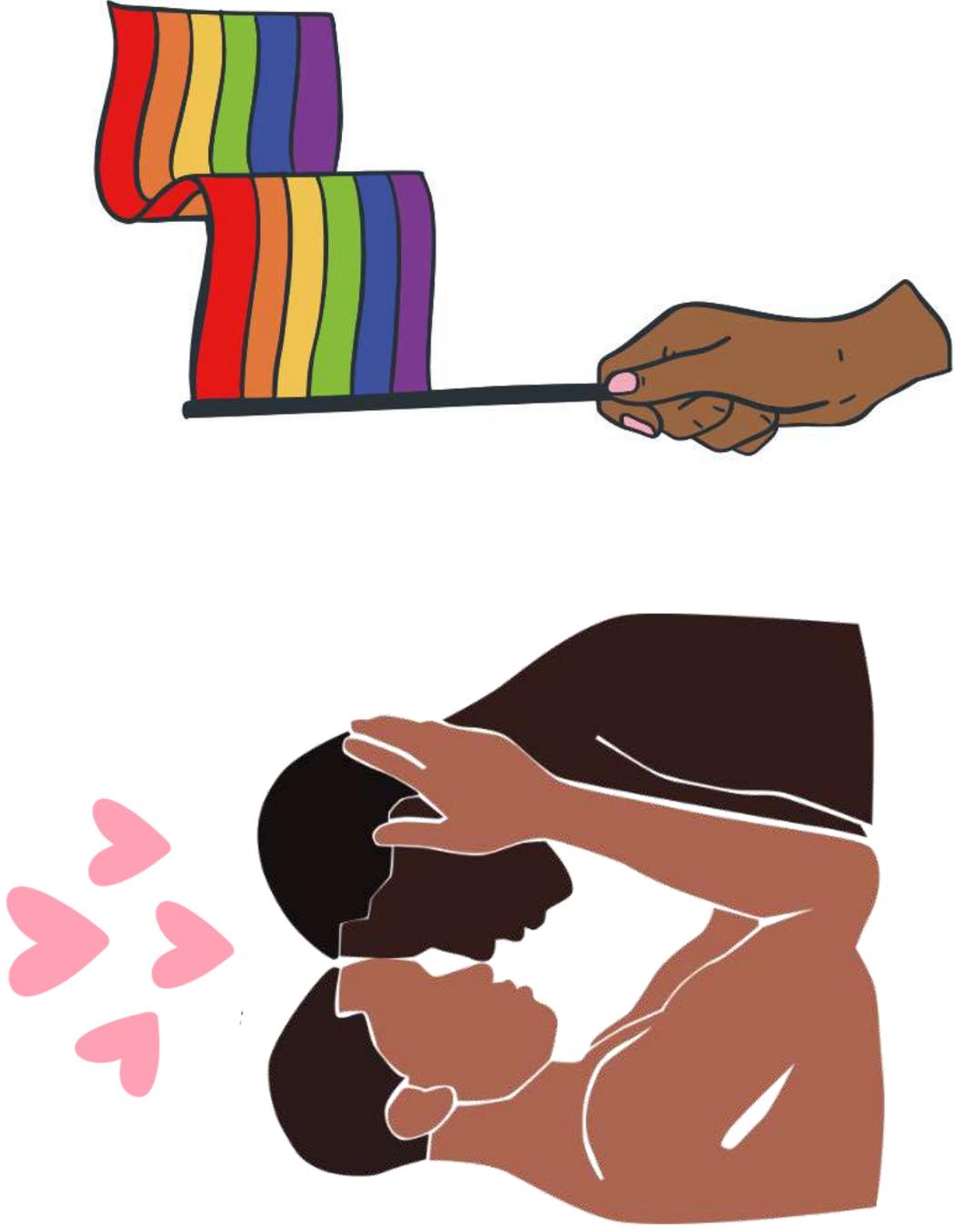


















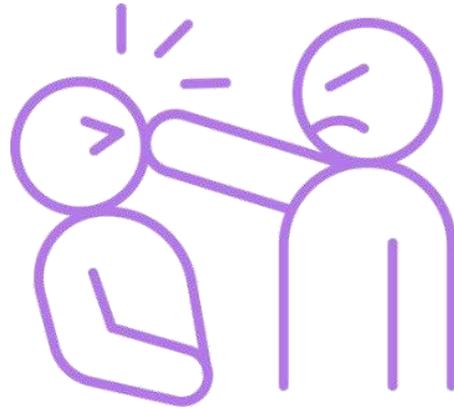




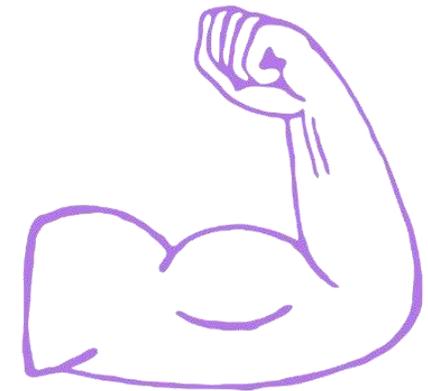
Peur



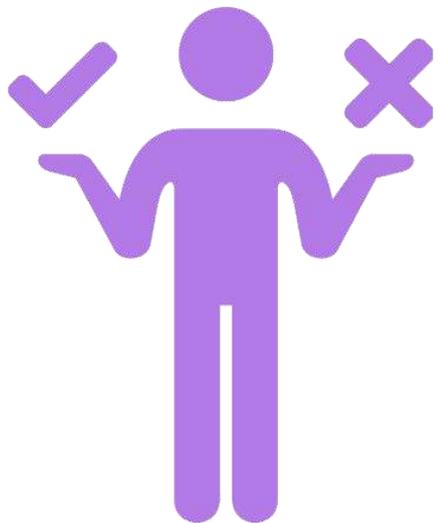
Violence



Force



Prise de décision



Cuisiner



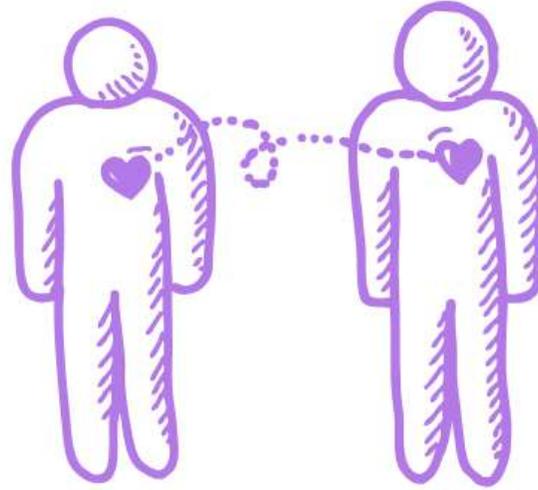
Tenir un foyer



Gérer l'argent



Aimer



Faire du sport



S'occuper des enfants

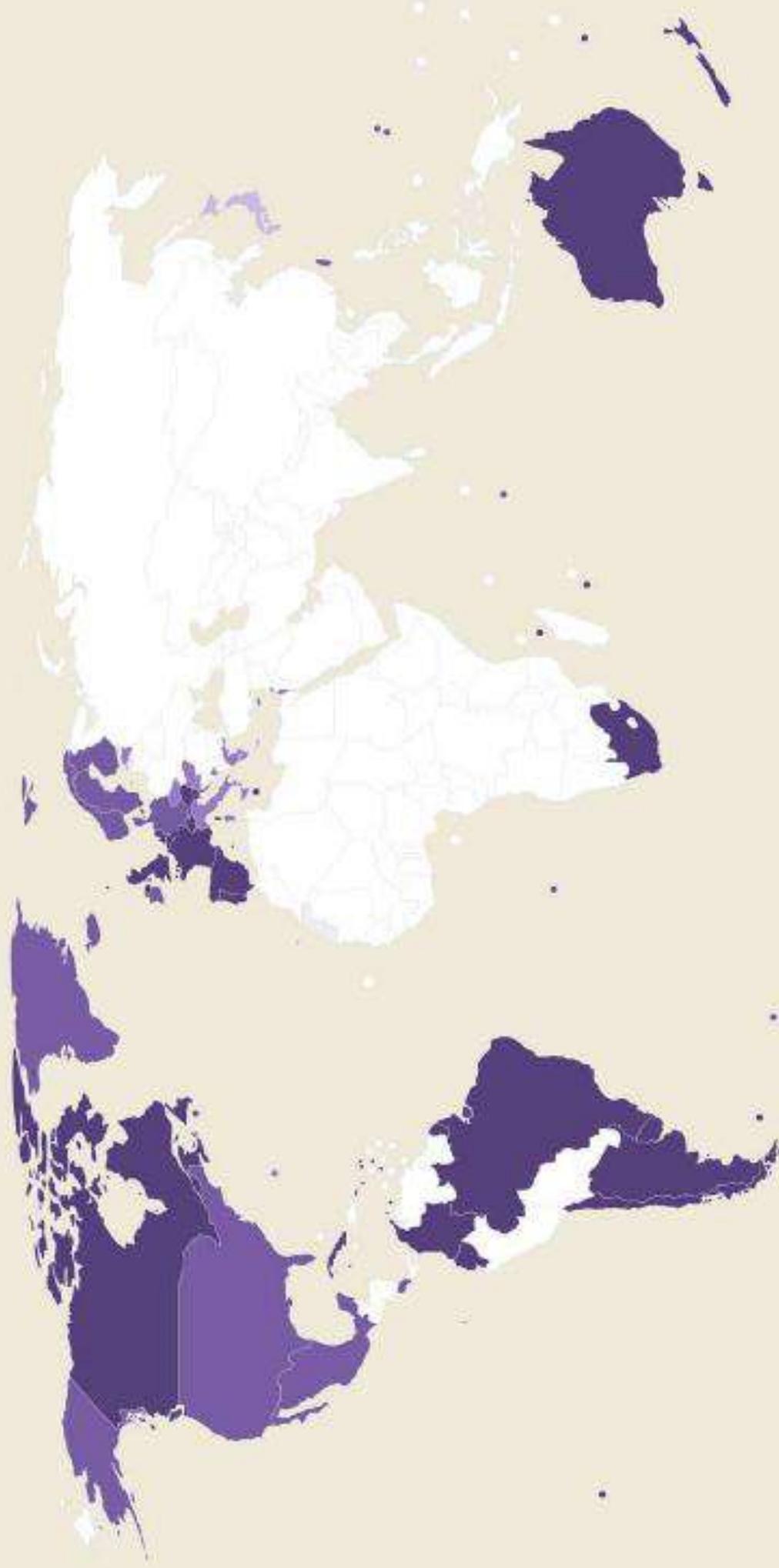


Pleurer



Etudier / intelligence



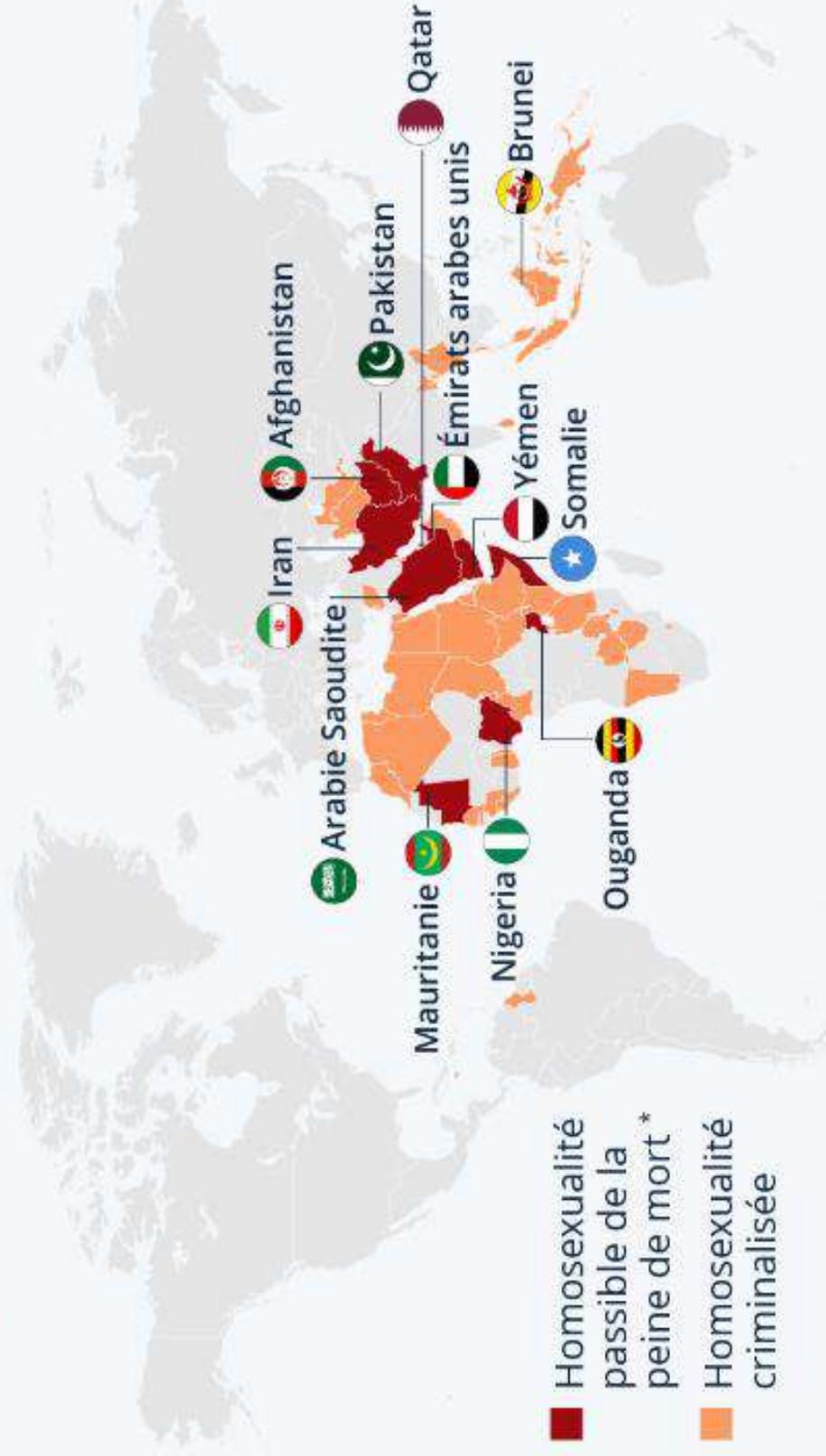


Carte du monde - reconnaissance légale des couples de même sexe (égalité d'accès au mariage et unions civiles)

Same sex marriage and civil unions Civil Union Married No

Où l'homosexualité est toujours un crime

Pays criminalisant l'homosexualité, en date de mai 2023



* Pays où la peine de mort est possible en vertu d'au moins une loi (y compris les lois régionales).

Sources : Human Dignity Trust, ILGA, recherches Statista

Jeu pédagogique

Le consentement

On peut jouer de deux manières différentes :

- Sous forme de débat mouvant : les participants se déplacent d'un côté ou l'autre de la pièce. La gauche représente « **totalemment d'accord** » et la droite « **pas du tout d'accord** ». Cela permet d'avoir une représentation visuelle des opinions.
- **Les participants utilisent des cartons « OK », « PAS OK » et « ça dépend »** pour exprimer leurs avis.

Les Questions

1. Ma femme peut sortir de la maison et voir des amis sans mon autorisation.
2. Je n'ai pas le droit de fouiller dans le téléphone de ma femme sans son accord.
3. Je suis marié, je n'ai pas le droit d'adresser la parole à d'autres femmes.
4. Les hommes ont des besoins sexuels beaucoup plus importants que les femmes.
5. Une femme qui s'habille avec une jupe très courte veut se faire draguer dans la rue.
6. Si ma partenaire ne répond pas tout de suite à mes messages et appels téléphoniques, je peux l'appeler sans arrêt jusqu'à ce qu'elle me réponde.
7. Quand on est marié, on ne doit pas refuser une relation sexuelle si notre partenaire en a envie.
8. Si ma femme sourit à un autre homme que moi, c'est de la tromperie.
9. En France, une fille a le droit de se marier avec qui elle le souhaite sans l'accord de ses parents.
10. Si une femme m'embrasse, ça veut dire qu'elle est amoureuse ou qu'elle veut coucher avec moi.



Jeu pédagogique

Le consentement

Chaque question amène un débat et permet de rebondir sur des notions (couple, consentement, relations, etc.) Voici quelques pistes pour mener ces débats :

1. Ma femme peut sortir de la maison et voir des amis sans mon autorisation.

→ Personne n'a le droit de séquestrer une autre personne ou de l'empêcher de se déplacer comme elle le souhaite. Dans un couple il est important de s'organiser ensemble et de se rassurer, mais chacun doit pouvoir garder sa liberté et son indépendance.

Vous pouvez lancer une discussion sur les limites qu'on se fixe dans un couple, et le fait qu'une femme et un homme doivent avoir le droit à une vie sociale de façon égalitaire.

2. Je n'ai pas le droit de fouiller dans le téléphone de ma femme sans son accord.

→ On peut lire les messages et regarder les conversations de notre partenaire seulement s'il nous autorise à le faire. Le téléphone, les courriers et les emails sont personnels.

3. Je suis marié, je n'ai pas le droit d'adresser la parole à d'autres femmes.

→ Parler avec une personne du sexe opposé ne veut pas dire que l'on trompe sa compagne, et réciproquement. Il est important de communiquer avec sa partenaire et de s'accorder mutuellement de la confiance.

4. Les hommes ont des besoins sexuels beaucoup plus importants que les femmes.

→ C'est faux, aucune étude ne démontre un besoin sexuel plus grand chez les hommes, c'est ce que l'on appelle un stéréotype. Chacun a des envies et désirs différents, hommes ou femmes. L'important est de respecter les limites de son partenaire et son consentement.

Vous pouvez interroger le groupe sur l'origine de cette croyance, et faire un rappel sur la nécessité d'obtenir un consentement clair.

5. Une femme qui s'habille avec une jupe très courte veut se faire draguer dans la rue.

→ Quelque soit la tenue que porte une femme, ce n'est pas une invitation ! Une femme peut porter des vêtements très courts et cela n'autorise pas les hommes à la toucher, la forcer ou lui adresser des commentaires déplacés.

Vous pouvez lancer une discussion sur la liberté d'expression autour du style vestimentaire et comparer la façon dont les femmes s'habillent dans différentes cultures.

6. Si ma partenaire ne répond pas tout de suite à mes messages et appels téléphoniques, je peux l'appeler sans arrêt jusqu'à ce qu'elle me réponde.

→ Le fait d'appeler quelqu'un en permanence est relatif à du harcèlement, c'est un comportement interdit et puni par la loi. Bien sûr cela dépend de l'urgence et de la relation, mais si on choisit de solliciter sa partenaire sans arrêt alors qu'elle n'a pas envie de nous répondre, c'est un comportement déplacé.



Jeu pédagogique

Le consentement

Chaque question amène un débat et permet de rebondir sur des notions (couple, consentement, relations, etc.) Voici quelques pistes pour mener ces débats :

7. Quand on est marié, on ne doit pas refuser une relation sexuelle si notre partenaire en a envie.

→ Le principe de « devoir conjugal » n'existe pas. Que l'on soit marié ou non, une relation sexuelle doit avoir lieu uniquement si les deux partenaires y consentent. Être en couple n'est pas une raison pour se forcer à avoir des rapports sexuels.

8. Si ma femme sourit à un autre homme que moi, c'est de la tromperie.

→ Les couples définissent leurs propres limites sur ce qu'ils acceptent ou non. Toutefois, il est important de ne pas couper son ou sa partenaire de liens sociaux, et il ne faut pas « isoler » une personne parce qu'elle est en couple avec nous. Si vous avez besoin d'être rassuré, communiquez avec votre partenaire.

Vous pouvez aborder les notions de liens entre femmes et hommes.

9. En France, une fille a le droit de se marier avec qui elle le souhaite sans l'accord de ses parents.

En France, nous sommes libres d'être en couple ou de nous marier avec la personne de notre choix, tant que cette personne le désire aussi. Même si la famille n'approuve pas le mariage, aux yeux de la loi il n'y a que le couple qui peut prendre cette décision. Bien entendu, le mariage est autorisé à 18 ans lorsque l'on est majeur.

10. Si une femme m'embrasse, ça veut dire qu'elle est amoureuse ou qu'elle veut coucher avec moi.

Le fait d'embrasser une personne ne veut pas dire qu'on a des sentiments pour elle ou que l'on souhaite un rapport sexuel. A tout moment on peut dire « non » et s'arrêter, aucun acte ne nous force à continuer un rapport avec quelqu'un.





Glossaire LGBTQIA+

1

Homophobie

Regroupe les attitudes négatives pouvant mener à la discrimination voire la persécution d'une personne ou d'un groupe de personnes en fonction d'une homo-bisexualité réelle ou perçue : rejet, harcèlement, moqueries, insultes, violences physiques, psychologiques, violences sexuelles, discriminations quant à l'accès à l'éducation, à l'emploi, au logement, à certains espaces, à certaines activités. En France, l'homophobie est punie par la loi.

2

Identité de genre

Manière dont la personne se définit, s'identifie. Cela peut inclure son apparence physique, son habillement, sa coiffure, sa voix, son langage corporel, son comportement, le pronom et le prénom choisi.

L'identité de genre peut donc être différente du genre assigné à la naissance par le médecin (=sexe assigné à la naissance). Parfois, le genre auquel la personne s'identifie ne correspond pas au genre qu'on lui a assigné à la naissance et dans lequel elle a été éduquée. C'est le cas pour les personnes transgenres, agenres, non-binaires par exemple.

3

Coming-out

Le fait de révéler son identité sexuelle et/ou de genre. Souvent considérée à tort comme un événement ponctuel, cette démarche peut se faire à plusieurs moments d'une vie. Les personnes peuvent faire leur coming-out dès l'enfance, à l'adolescence, dans la vie adulte, ou à la retraite...ou jamais. Le coming-out n'est pas un passage systématique

4

Transition

Période de temps pendant laquelle les transformations psycho-sociales et corporelles sont les plus marquées chez une personne qui a entrepris de changer de rôle social (par exemple, vivre « en femme ») et/ou modifier son apparence physique (par exemple épilation, prise d'hormones, chirurgie génitale).

La transition peut s'opérer à trois niveaux : social, médical, légal. Une personne trans peut choisir de ne s'occuper que d'un niveau, ou deux, ou trois ou aucun. Les parcours des personnes trans sont tous différents et la transition médicale comme légale par exemple n'est pas une obligation.

Différence entre « sexe » et « genre »

Le sexe renvoie à la distinction biologique entre mâles et femelles, tandis que le genre renvoie à la distinction culturelle entre les rôles sociaux, les attributs et les identités psychologiques des hommes et des femmes.

L'identité de genre est la conviction intime et personnelle de se sentir « homme », « femme », ni l'un ni l'autre ou les deux à la fois. C'est un sentiment profond et fort, qui ne se contrôle pas et qui ne se choisit pas.





Glossaire LGBTQIA+

Bisexuel·le

Attraction sexuelle pour les deux sexes, féminin et masculin.

5

Hétérosexuel · le

Attraction sexuelle pour les personnes du sexe opposé.

Homosexuel · le

Attraction sexuelle pour les personnes du même sexe.

6

Asexuel · le

Personne qui n'éprouve pas d'attraction sexuelle, ou rarement, ce qui ne l'empêche pas de pouvoir être attiré·e physiquement ou intellectuellement par d'autres personnes. Les personnes asexuelles sont souvent confrontées à de nombreuses pressions sexuelles non désirées.

7

Transgenre

Personne dont l'identité de genre (féminine, masculine, ou non-binaire) ne correspond pas à son sexe biologique assigné à la naissance (masculin ou féminin). Une personne qui n'est pas trans est une personne cisgenre. **Attention**, le terme « transexuel » ne doit pas être utilisé : issu du milieu médical, il est aujourd'hui rejeté, considéré comme stigmatisant par les personnes trans.

8

Non binaire

La non binarité, c'est le fait de ne pas se reconnaître comme strictement femme ou strictement homme. Les personnes non-binaires peuvent ne se sentir ni homme ni femme, les deux, ou toute autre combinaison des deux. Le terme « non-binaire » désigne donc toutes les possibilités en dehors d'une identité strictement féminine ou masculine. Différents et la transition médicale comme légale par exemple n'est pas une obligation.

9

Queer

Une personne dont l'orientation sexuelle ou l'identité de genre diffère de la vision « classique » et du modèle de société dominant (hétérosexuel).

10

LGBTQIA+

Un sigle pour inclure et représenter l'ensemble des identités possibles : L pour lesbienne, G pour gay, B pour bi, T pour trans, Q comme queer, I comme intersexe, A comme asexuel et + pour tous les autres.

