

*Programme pour femmes et adolescentes*



# Tu n'es pas seule!

IL Y A TOUJOURS DE L'ESPOIR

GUIDE D'ANIMATION





# Tu n'es pas seule ! Il y a toujours de l'espoir

Ce programme a été créé et publié par le Centre des Femmes Francophones du Nord-Ouest de l'Ontario (CFFNOO) grâce à l'appui financier de l'Office des affaires francophones.

Coordination :           Rose Viel, directrice générale  
CFFNOO

Recherche et développement :  
Kara Spencer, B.Sp. T.S.  
Kaitlyn Fortier, TTSI  
Annie Auger Beaulieu, TTSI

Révision :               Denyse Culligan, Trans-Ac Consultants

Graphiste et mise en page :  
Rose Viel

Conception de la couverture :  
Korkola Design Communications

Impression :           Lakehead Printing Ltd.



**Fem'aide**  
1 877 336-2433

Ligne de soutien  
pour femmes  
ATS : 866 860-7082

Vivre sans violence  
est un droit !



**Voisin-es, ami-es  
et familles**

# Centre des Femmes Francophones du Nord-Ouest de l'Ontario (CFFNOO)

Ensemble, mettons fin à la violence



[www.cffnoo.com](http://www.cffnoo.com)  
1 888 415-4156

## Siège social

C.P. 26058  
Thunder Bay (Ontario) P7B 0B2  
Téléphone : 807 684-1055  
Télécopieur : 807 346-1220  
Courriel : [admin@cffnoo.com](mailto:admin@cffnoo.com)

## Satellite

C.P. 1030  
Geraldton (Ontario) P0T 1M0  
Téléphone : 807 854-9001  
Télécopieur : 807 854-9021  
Courriel : [assistante@cffnoo.com](mailto:assistante@cffnoo.com)



# Table des matières

## *Semaine 1 - Introduction* ..... 2

Introduction pour les animatrices

Introduction pour les participantes

## *Semaine 2 - Confiance en soi/estime de soi* ..... 5

Comprendre et développer les habiletés pour acquérir la confiance en soi et l'estime de soi

## *Semaine 3 - La colère* ..... 11

Maîtriser sa colère et apprendre des techniques de gestion de la colère

## *Semaine 4 - Le chagrin* ..... 16

Comment faire face au chagrin

## *Semaine 5 - Gestion de temps* ..... 21

Comment bien gérer son temps

## *Semaine 6 - Pensée positive et relaxation* ..... 26

Pouvoir de la pensée positive et techniques de relaxation

## *Semaine 7 - Conclusion* ..... 31

Session de clôture

Évaluation de groupe

## *Références bibliographiques* ..... 32

## *Annexe 1 : Exemples de brises-glace* ..... 33

## *Annexe 2 : Évaluation* ..... 34

# Semaine 1

## Introduction

**Note** - Nous n'avons pas développé de guide d'atelier pour la semaine 1.

Cette introduction sert de guide raccourci : il revient aux animatrices de décider ce qu'elles voudront faire pendant cette première semaine.

Introduction pour les animatrices

Introduction pour les participantes

Accueil

Discussion sur la confidentialité lors des ateliers

Activité de brise-glace (voir Annexe 1)

Créer un code d'éthique avec le groupe

Quelles sont les attentes des participantes?

Rétrospection (check-out) - Comment vous sentez-vous en quittant aujourd'hui?





## Introduction pour les animatrices

Un gros merci aux animatrices qui ont décidé d'utiliser cette trousse d'ateliers pour le groupe que vous allez commencer.

Les ateliers qui suivent sont d'une durée de 60 minutes chacun. Ils ont été rédigés avec l'intention qu'ils soient utilisés avec un groupe fermé, puisque c'est notre croyance que les femmes seront un peu plus confortables et ouvertes à participer une fois qu'elles se connaissent, ce qui contribue à un milieu plus sain.

Ce qui suit est une trousse d'animation sur les compétences de vie visant à munir les femmes et les adolescentes d'habiletés pour faire face aux défis causés par la violence qu'elles ont subi. Les ateliers seront mis en place pour offrir un soutien aux femmes et aux adolescentes, dans un endroit sécuritaire et confidentiel - un lieu pour partager leurs expériences et faire face à des questions qui ne sont pas souvent adressées ouvertement dans notre société.

Le rôle de l'animatrice dans ce groupe est de s'assurer que toutes les femmes se sentent en sécurité dans un milieu sain qui encourage la participation. L'animatrice devrait animer le groupe sans trop prendre les reins - il est important pour les participantes de savoir que ceci est leur groupe car elles sont les expertes de leurs propres expériences.

Les ateliers suivront le même format à chaque semaine. Ils commenceront tous avec un accueil (check-in) et se termineront avec une rétrospection (check-out). Il est important de suivre ce format pour que les participantes aient la chance de partager leurs sentiments avant et après l'atelier, ce qui est un bon guide pour l'animatrice. Nous souhaitons que les femmes soient prêtes à participer mais nous ne voulons pas leur causer de tort. Ce format ouvre aussi la porte à d'autres discussions qui peuvent être amenées à la table, soit avec le groupe ou individuellement avec l'animatrice.

Ces ateliers ne sont qu'un guide pour les animatrices - ayez du plaisir et sentez-vous à l'aise de faire des changements appropriés. C'est votre groupe et vous connaissez les participantes, donc faites ce que vous pensez pourra les aider. Nous suggérons aussi que les animatrices fassent une recherche au préalable sur les sujets présentés si elles ne se sentent pas à l'aise avec l'information donnée. De plus, nous encourageons les animatrices à démontrer au groupe certaines des techniques qui sont décrites dans les ateliers (ex. le travail respiratoire, la relaxation progressive, etc.).

# Introduction pour les participantes

Bienvenue au groupe “Tu n’es pas seule”. Ceci est un groupe qui vous donnera des outils pour acquérir certaines habiletés afin de faire face aux conséquences qui vous ont été causées par l’abus et le trauma que vous avez subi.

Le programme est composé de 5 thèmes majeurs :

- la confiance en soi/l’estime de soi
- la colère
- le chagrin
- comment bien gérer son temps
- le pouvoir de la pensée positive et les techniques de relaxation.

Vous aurez la chance de voir chacun de ces thèmes au fur et à mesure que les semaines s’écoulent.

Les ateliers prendront place une fois par semaine pour sept (7) semaines consécutives. Ces ateliers sont d’une durée de 60 minutes chacun et sont offerts afin de vous offrir un soutien dans un endroit sécuritaire et confidentiel. Vous serez dans un lieu où vous pourrez partager vos expériences et faire face à des questions qui ne sont pas souvent adressées ouvertement dans notre société.

Nous demandons que vous respectiez le groupe en adhérant à la confidentialité et en suivant le code d’éthique que nous allons créer en tant que groupe.

Merci!





## Semaine 2

# Confiance en soi/estime de soi

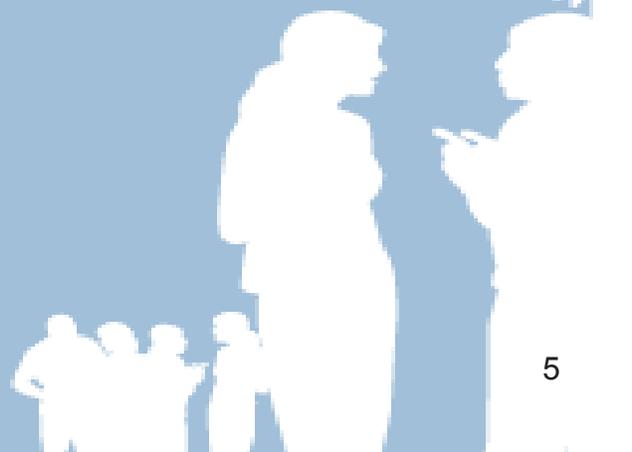
Accueil (Check-in)

Discussion de groupe

Définitions de la confiance en soi et de l'estime de soi

Activité d'estime de soi

Rétrospection (Check-out)





## CE DONT VOUS AUREZ BESOIN POUR CET ATELIER

Tableau de conférence  
(flip-chart)

Marqueurs

Grandes feuilles de  
papier (pour activité)

# Comprendre et développer les habiletés pour acquérir la confiance en soi et l'estime de soi

### *L'objectif de cet atelier*

Cet atelier a pour but de partager des outils avec les participantes afin qu'elles puissent comprendre et commencer à développer des habiletés pour acquérir la confiance en soi ainsi que l'estime de soi. L'atelier débutera en expliquant la distinction entre la confiance en soi et l'estime de soi. Par la suite le groupe fera un échange d'idées, aura une discussion et fera une activité sur ce sujet.

### *Accueil*

Demandez aux participantes comment était leur semaine et si elles aimeraient partager quelque chose qu'elles ont fait. Demandez-leurs aussi comment elles se sentent par rapport à s'être jointes au groupe (peur, stressée, anxieuse, optimiste)?



# La confiance en soi et l'estime de soi



## Discussion de groupe

(écrire les réponses sur le tableau de conférence)

À votre avis, il y a t'il une différence entre la confiance en soi et l'estime de soi? Si oui, quelles sont les différences? Sinon, que comprenez-vous par la confiance en soi et l'estime de soi?

La confiance en soi est reliée à ce que l'on fait - notre sentiment d'être capable de faire quelque chose en se sentant en sécurité. L'estime de soi, d'un autre côté, provient de comment on se sent envers nous-même - c'est de se sentir valable, d'avoir du respect pour notre propre personne.

Donc, il est très possible d'avoir une bonne confiance en soi en faisant une activité, tout en ayant une faible estime de soi. Par exemple, une fille peut être très confiante sur le terrain de soccer ou en jouant de la guitare puisqu'elle est bonne à faire cela et se sent en sécurité. Mais, elle peut en même temps avoir une faible estime de soi car elle ne se sent pas bien avec elle-même. Vice versa, une personne peut avoir une bonne estime de soi car elle se sent bien avec elle-même, mais peut avoir une faible confiance en soi lorsqu'elle essaie quelque chose de nouveau ou lorsqu'elle se retrouve dans une situation où elle ne se sent pas en sécurité (exemple : commencer un nouvel emploi dans un différent domaine).

Karène Larocque, psychologue, nous donne quelques exemples sur comment distinguer les deux dans son article L'estime de soi...ça se mérite! La confiance en soi...ça se développe! ([www.http://www.infopsy.com/estimeconfl.html](http://www.infopsy.com/estimeconfl.html)) Les voici :

Confiance (capable) :

- Je ne serais jamais capable
- J'ai bien trop peur pour essayer.

Estime (valable) :

- Je ne vaud pas grand chose
- Je ne me sens pas très importante
- Je ne m'aime pas beaucoup.

# Discussion de groupe - Confiance en soi

(écrire les réponses sur le tableau de conférence)

Quelles sont d'autres choses qu'une personne pourrait dire si elle manquait de la confiance en soi? Est-ce qu'il y a des choses qu'on pourrait voir - des indices qui nous disent que la personne n'a pas beaucoup de confiance en soi? Est-ce qu'il y a des choses qu'on pourrait voir - des indices qui nous disent que la personne n'a pas beaucoup de confiance en soi?

Des exemples de réponses peuvent être:

- a peur d'essayer quelque chose de nouveau
- a l'air timide
- a constamment besoin d'être rassurée
- a de la difficulté à accepter un compliment.

Quelles sont les choses qu'elle pourrait dire si elle avait une bonne confiance en soi? Qu'est-ce qu'on pourrait voir si une personne avait une bonne confiance de soi?

Des exemples de réponses peuvent être :

- se porte bien en essayant quelque chose de nouveau
- a l'air confortable dans sa peau
- peut se donner du crédit ou bien accepter un compliment.

Que pensez-vous qu'une personne peut faire si elle manque de confiance en soi lorsqu'elle essaye quelque chose de nouveau (ex. jouer de la guitare)?

Des exemples de réponses sont:

- en parler à quelqu'un
- faire de la recherche avant de commencer
- pratiquer
- aller avec une amie.

Donc, Karène Larocque (<http://www.infopsy.com/estimeconf1.html>) nous dit que pour acquérir la confiance en soi, il faut nous entraîner - se pratiquer. La sécurité vient donc avec l'expérience.



## Discussion de groupe - Estime de soi

(écrire les réponses sur le tableau de conférence)

Qu'est-ce qu'une femme se dirait si elle manquait d'estime de soi? Qu'est-ce que les gens autour de cette femme pourraient voir?

Des exemples de réponses sont :

- ne prend pas soin de son apparence
- a de la difficulté à accepter un compliment
- pourrait te dire tout ce qu'il a de mal avec elle, sans être capable de te dire beaucoup de choses positives.

Qu'est-ce qu'une femme se dirait si elle avait une bonne estime de soi? Comment pourrait-on dire qu'elle a une bonne estime de soi?

Des exemples de réponses sont :

- prend soin de son apparence
- semble être fière dans tout ce qu'elle fait
- peut nommer, sans problème, ses qualités - ce qu'elle a à offrir.

Que pensez-vous qu'une personne peut essayé de faire si elle manque d'estime de soi ?

Des exemples de réponses sont :

- garder la tête haute
- faire le contact visuel
- sourire aux gens qui l'entourent.

En conclusion, Karène Larocque nous dit qu'afin d'avoir une bonne estime de soi c'est bien important d'être fidèle à soi-même - il faut se respecter. Ceci veut dire être fidèle à nos valeurs, nos choix, notre vécu, nos liens, nos besoins ainsi que nos émotions.

# Activité d'estime de soi

Pour cette activité, les femmes apprendront l'importance de leurs pensées d'elles-mêmes. Le produit final de cet exercice sera un outil visuel pour mieux comprendre les effets des pensées négatives et positives sur leur estime de soi.

1. Pour cette activité, demandez aux participantes de dessiner une forme sur une grande feuille de papier. La forme doit être vide et elle doit être assez grosse pour pouvoir écrire des mots à l'intérieur.
2. Demandez aux participantes d'écrire des mots négatifs que les gens ont dit d'elles, ou qu'elles ont pensé d'elles-mêmes. (Environ 10 mots)
3. Demandez ensuite aux participantes de couper ou de déchirer les mots de leur formes. (Elles devraient avoir une forme avec plusieurs trous). S'assurer de garder les morceaux déchirés.
4. Par la suite, vous pourrez avoir une discussion avec les femmes pour qu'elles fassent le lien avec elles-mêmes et leurs formes. (ex. je ne suis pas une personne complète, ma forme est moins forte, etc.)
5. Demandez ensuite aux femmes d'écrire des mots positifs d'elles-mêmes sur le verso de leurs morceaux déchirés et de les remettre dans la forme.
6. Par la suite, vous pourrez avoir une discussion avec les femmes en parlant des effets des mots positifs, comment avoir des pensées positives de soi-même peut les rendre plus complètes et comment les pensées de soi peuvent « rebâtir » la personne.

## Rétrospection

Demandez aux participantes comment elles se sentent avant de quitter le groupe. Demandez aux participantes ce qu'elles vont retenir de ce groupe (qu'est-ce qu'elles ont appris).





## Semaine 3 La colère

Accueil (Check-in)

Discussion de groupe

C'est quoi la colère ?

Drapeaux rouges

Événements de déclenchement

Gestion de colère

Rétrospection (Check-out)



## CE DONT VOUS AUREZ BESOIN POUR CET ATELIER

Tableau de conférence  
(flip-chart)

Marqueurs

# Maîtriser sa colère et apprendre des techniques de gestion de la colère

### *L'objectif de cet atelier*

Cet atelier a pour but de donner des outils aux femmes par rapport à comment bien gérer sa colère. Dans cet atelier, nous allons voir la définition de la colère (de ce qu'elle a l'air), ainsi que comment reconnaître les signes avant-gardeurs de notre colère. Par la suite, nous allons voir des techniques qui peuvent nous aider à gérer la colère.

### *Accueil*

Demandez aux participantes si elles aimeraient partager une expérience qu'elles ont vécue cette semaine.



# Maîtriser sa colère



## Discussion de groupe

(écrire les réponses sur le tableau de conférence)

À quoi la colère ressemble-t-elle pour vous?

Des exemples de réponses peuvent être :

- Je crie
- Je pleure
- Je fais une crise
- Je deviens silencieuse
- J'ai envie de me faire mal ou de faire mal aux autres.

C'est quoi la colère?

«La colère est une émotion primaire, comme la joie et la peur. Tous les êtres humains la partagent sauf qu'ils ne l'expriment pas de la même façon» (Masquelier, G., Exprimer sa colère. Extrait de [www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Emotions/Interviews/Exprimer-sa-colere](http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Emotions/Interviews/Exprimer-sa-colere)).

La colère est une réaction de défense ou une façon de décharger sa frustration (Pleux.D., (2006). Comment maîtriser sa colère. Extrait de <http://sante.journaldesfemmes.com/psychologie/conseils/0611-colere.shtml>.) Souvent, la colère masque une autre émotion et/ou est accompagnée d'une autre émotion telle que la peur ou l'anxiété. Être en état de colère, c'est être dans un état dans lequel la raison s'efface.

Il est aussi important de noter que plusieurs personnes deviennent agressives lorsqu'elles sont en colère. Si cela est le cas, il serait utile de voir un-e professionnel-le afin de mieux comprendre la colère et ses effets.

Drapeaux rouges

Il y a des effets que vous pouvez ressentir lorsque votre colère se manifeste.

Par exemple :

- la pression sanguine augmente, ce qui fait que votre visage devient rouge
- l'adrénaline accélère
- le rythme du coeur accélère.



# Discussion de groupe

(écrire les réponses sur le tableau de conférence et avoir une discussion des effets ressentis)

1. Y-a-t'il d'autres effets auxquels que vous pouvez penser qui sont causés par la colère?

Des exemples de réponses peuvent être :

- Des yeux bizarres
- Des respirs plus courts
- La sueur
- Des veines qui gonflent dans le front ou le cou
- Des troubles de concentration
- Un mal à d'estomac ou de tête
- Des poings serrés... et autres.

Ces effets que nous venons de décrire s'appellent des drapeaux rouges. Les drapeaux rouges sont des indices que notre corps nous donne afin de nous laisser savoir que nous nous mettons en colère. C'est lorsque nous pouvons reconnaître nos propres drapeaux rouges que nous pouvons décider jusqu'à quel point ira notre colère. Au moment où notre corps nous donne des indices, nous pouvons décider de laisser grandir notre colère ou nous pouvons décider d'utiliser une technique qui fonctionne pour nous afin de nous calmer.

## Situations qui déclenchent la colère

Les situations qui déclenchent la colère sont les situations quand nous sommes plus prônes à nous mettre en colère. Nous avons toutes des situations particulières et c'est probable qu'elles soient toutes différentes.

Lorsque vous prenez conscience de ce que sont vos propres situations qui produisent un déclenchement, vous serez mieux capable de reconnaître :

- quand vous êtes dans une situation pouvant déclencher votre colère
- les drapeaux rouges qui vous indiquent les deux voies possibles : la colère ou la prise en charge de la colère.

2. Quelles sont les situations qui vous mettent en colère?

(Des exemples de réponses peuvent être : être prise dans le trafic, les enfants qui se chicanent, lorsque personne ne semble m'écouter, lorsque je sens que je perds le contrôle... et autres).

## Gestion de colère

C'est au moment quand vous ressentez vos drapeaux rouges que c'est une bonne idée de commencer à utiliser vos techniques de gestion de colère. La raison pour laquelle il importe de mettre ces techniques en marche à ce moment précis est que vous n'êtes pas encore totalement prise par la colère. Comme nous l'avons vu, être en colère, c'est être dans un état dans lequel la raison s'efface, ce qui veut dire que souvent, à ce stage, nous ne pouvons plus nous souvenir de comment nous calmer - nous avons oublié les techniques de gestion de colère qui fonctionnent pour nous.





## Discussion de groupe

(écrire les réponses sur le tableau de conférence ou avoir une discussion des réponses)

Il y a plusieurs techniques de gestion de colère, mais c'est important de trouver une technique qui fonctionne pour nous-mêmes.

Quelles sont les techniques de gestion de la colère que vous utilisez présentement?

Puisque nous ne pouvons pas vous dire ce qui fonctionne pour vous, voici quelques idées de techniques qui peuvent vous aider à vous calmer :

- prendre des grandes respirations
- écrire dans un journal
- temps d'arrêt «time-out»
- trouver quelque chose pour se distraire
- faire de l'exercice
- écouter de la musique.

En conclusion, il serait utile de réexaminer ce qui est arrivé. Pourriez-vous reconnaître la situation qui a déclenché votre colère? Est-ce une situation que vous aviez déjà identifiée comme étant troublante ou est-elle nouvelle? Avez-vous été capable de reconnaître vos drapeaux rouges? Comment avez-vous géré la situation? Est-ce que ça a bien fonctionné? Les réponses à ces questions peuvent vous aider davantage car elles vous donnent la chance de faire un plan pour la prochaine fois que vous serez prises par la colère.

## Rétrospection

Demandez aux participantes comment elles se sentent avant de quitter le groupe. Vous pouvez aussi leur demander si elles ont appris quelque chose par rapport à ce sujet et si elles ont le but d'essayer des nouvelles techniques cette semaine.



## Semaine 4

# Le chagrin

Accueil (Check-in)

Discussion de groupe

Comment faire face à notre propre chagrin

Le chagrin, différent de la dépression

Comment faire face à la séparation ou au divorce

Rétrospection (Check-out)



## CE DONT VOUS AUREZ BESOIN POUR CET ATELIER

Tableau de conférence  
(flip-chart)

Marqueurs

# Comment faire face au chagrin

### *L'objectif de cet atelier*

Cet atelier a pour but de donner des outils de soutien aux femmes qui font face au chagrin et aux pertes diverses (ex. deuil, échouement d'un mariage, maladie, perte d'emploi, peine d'amour... ou autres). L'atelier aidera à identifier les sentiments normaux et à déterminer ce qu'elles peuvent faire pour commencer à se sentir mieux.

### *Accueil*

Demandez aux participantes comment était leur semaine. Continuez en demandant si elles ont vécu une situation coléreuse et si elles ont pu utiliser des techniques de gestion de colère qu'elles ont apprises la semaine précédente. Comment se sont-elles senties avant la situation, pendant la situation et après la situation?





# Le chagrin

## Discussion de groupe

(écrire les réponses sur le tableau de conférence)

1. Nommer des événements qui peuvent causer une personne à faire face au chagrin?

Des exemples de réponses peuvent être :

- une rupture amoureuse
- la perte de la santé
- la perte d'emploi
- la perte de stabilité financière
- une fausse couche
- la mort d'un animal
- la perte d'un rêve cher
- la maladie grave d'un proche
- la perte d'une amitié ou déménagement
- la perte de la sécurité après un traumatisme.

Les émotions ressenties, causées par les événements mentionnés auparavant, affligent les gens de différentes façons.

2. Quels sont quelques effets qu'une personne peut ressentir lorsqu'elle fait face au chagrin?

Des exemples de réponses peuvent être :

- des maux de tête
- des difficultés de concentration
- la fatigue
- l'insomnie
- la perte d'appétit.

Le chagrin est un processus auquel il faut accorder du temps. La guérison se fait petit à petit mais on ne peut pas contrôler quand on se sentira mieux ou mettre une limite de temps sur le chagrin et la peine qu'une personne ressent. Certaines personnes commencent à se sentir mieux en quelques semaines tandis que ça peut prendre des années pour d'autres.

Par contre, si le temps ne semble pas aider et que vous devenez de plus en plus isolée ou que vous vous sentez incapable de fonctionner normalement dans la société, il est peut-être le temps de voir un médecin ou d'en parler avec un-e professionnel-le.

# Comment faire face à notre propre chagrin

Il y a plusieurs façons dont nous pouvons faire face à notre propre chagrin. Il est important de trouver des façons qui fonctionnent pour nous. Ce qui fonctionne pour une personne ne fonctionnera pas toujours pour l'autre.

## Discussion de groupe

(écrire les réponses sur le tableau de conférence)

Quelles sont des différentes façons que vous avez déjà utilisées pour faire face au chagrin?

Voici d'autres suggestions pour faire face au chagrin :

- entourez vous de gens bienfaisants
- prenez le temps suffisant
- exprimez vos sentiments
- demandez de l'aide
- prenez soin de votre santé physique
- réconciliez-vous avec votre perte
- trouvez des nouvelles activités
- créez des nouvelles routines
- joignez un groupe de soutien
- pratiquez la pensée positive et les techniques de relaxation.

## La dépression, différente du chagrin

La dépression est plus qu'un sentiment de chagrin après la perte de quelqu'un ou de quelque chose qui vous est cher. La dépression affecte négativement votre corps en son entier, psychologiquement et physiquement. Les symptômes de la dépression incluent :

- tristesse, anxiété - vide d'humeur qui ne disparaît pas
- perte d'intérêt dans tout ce que vous aimiez
- perte d'énergie, fatigue, sensation d'être au ralenti
- changement de sommeil - cauchemars
- perte d'appétit - perte de poids ou gain de poids
- difficulté prolongée à se concentrer, perte de mémoire, incapacité de prendre des décisions
- sentiments prolongés de désespoir ou pensées sombres
- sentiments d'être sans valeur ou impuissante
- avoir des pensées de mort ou de suicide - tentative de suicide
- douleurs persistantes qui ne répondent pas au traitement.

Le chagrin peut être défini comme étant la tristesse - la peine causée par un événement précis.



## Comment faire face à la séparation ou au divorce

Reconnaissez que c'est OK de ressentir certains sentiments.

- Il est normal de ressentir des sentiments de tristesse, de colère, d'épuisement, de frustration, de confusion, d'avoir des hauts et des bas. Ces sentiments peuvent être très intenses. Il est important d'accepter que les réactions telles que celles mentionnées ici diminueront, mais il faut leur accorder du temps.

Donnez-vous le temps de vous adapter.

- Donnez-vous la chance de faire face à la douleur qu'une séparation peut causer, et de fonctionner au ralenti pour une période de temps. Il est important de prendre le temps de guérir et de se regrouper avant d'essayer de passer à quelque chose ou quelqu'un ou quelque chose d'autre. Vous avez un avenir, même si vos plans ont changé.

Entourez-vous de gens qui vous apportent une bonne source de soutien.

- Partagez vos sentiments avec votre famille et vos ami-es. Ils peuvent vous offrir des distractions quand vous en avez besoin. Envisagez de rejoindre un groupe de soutien où vous pouvez parler à une autre personne qui est dans la même situation que vous. Vous isoler et tout garder à l'intérieur peut augmenter votre stress, réduire votre concentration, affecter votre performance au travail et nuire à votre santé et bien-être.

## Rétrospection

Demandez aux participantes comment elles se sentent avant de quitter le groupe.

Demandez aux participantes de se fixer l'objectif de prendre soin d'elles-mêmes cette semaine (self-care). Qu'est-ce qu'elles planifient faire pour accomplir ceci?

# Semaine 5

## Gestion de temps

Accueil (Check-in)

Discussion de groupe

Comment gérer et prioriser les tâches

Le temps personnel et son importance

Exploration de divers agendas

Activité

Rétrospection (Check-out)





## CE DONT VOUS AUREZ BESOIN POUR CET ATELIER

Tableau de conférence  
(flip-chart)

Marqueurs

Une variété d'agendas  
pour les participantes

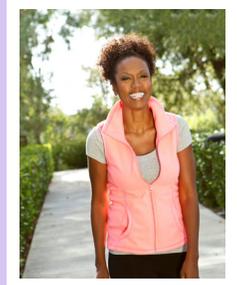
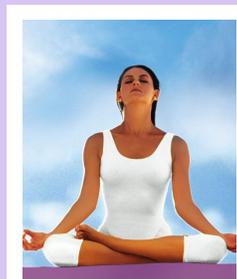
# Comment bien gérer son temps

### *L'objectif de cet atelier*

Cet atelier a pour but de donner des outils pratiques aux participantes sur comment bien gérer leur temps. Elles apprendront comment gérer leurs tâches diverses ainsi que comment établir la priorité de celles-ci. Par la suite, les participantes apprendront comment identifier leur temps personnel et comment en profiter. Pour conclure, nous allons voir quelques exemples d'utilisation de divers agendas ainsi que les bénéfices de chacun.

### *Accueil*

Demandez aux participantes de partager leurs expériences après l'atelier de chagrin. Demandez-leurs si elles ont trouvé les techniques utiles et si elles ont utilisé certaines des techniques. Demandez aux participantes si elles ont pu atteindre leur but de prendre soin d'elles-mêmes (self-care) - qu'est-ce qu'elles ont fait?



# Gestion de temps



## Discussion de groupe

(écrire les réponses sur le tableau de conférence)

À votre avis, que veut dire gérer son temps?

Des exemples de réponses peuvent être :

- utiliser mon téléphone pour garder des dates de rendez-vous
- utiliser un calendrier à la maison
- être à temps aux rendez-vous.

## Comment gérer et prioriser les tâches

Voici une règle de base : chaque semaine, une liste de ce qui est à faire, la fameuse “to do list”, doit être établie. Ensuite, ces tâches doivent être triées. Donc, ce qui est important et urgent, urgent et moins important, moins urgent et important, non urgent et non important. Cette dernière catégorie de tâches doit être reportée.

Pour déterminer l'importance et l'urgence d'un élément, il faut toujours le relier à sa fonction, au périmètre de son poste et à ses obligations. Ultiment, l'agenda doit refléter ces priorités. (Extrait de [http://www.journaldunet.com/management/dossiers/031218temps/temps\\_conseils.shtml](http://www.journaldunet.com/management/dossiers/031218temps/temps_conseils.shtml))

## Discussion de groupe

(écrire les réponses sur le tableau de conférence)

Donnez des exemples de tâches urgentes et de tâches non urgentes.

Exemples :

- rendez-vous chez le médecin (urgent)
- rendez-vous à une entrevue pour un emploi (urgent)
- sortie avec mes ami-es après le travail (non urgent).

# Comment identifier notre temps personnel et son importance

## Discussion de groupe

(écrire les réponses sur le tableau de conférence)

Quelles sont vos idées de temps personnel et pourquoi est-il important d'avoir du temps personnel?

Exploration des agendas

Avoir des exemples d'agendas et encourager les participantes à demander des questions et explorer les agendas.

Activité

Avoir des agendas ou des calendriers que les participantes peuvent voir et écrire dedans. Voici le scénario à présenter :

Imaginez que vous êtes une personne très occupée et vous vous trouvez à toujours oublier au moins un rendez-vous par semaine. Vous travaillez de 9 h à 15 h du lundi au vendredi et vous avez 3 enfants entre les âges de 5 et 10 ans. Voici votre horaire pour la semaine prochaine. Mettez les temps présentés dans votre agenda. N'oubliez pas d'inclure au moins 3 heures personnelles durant la semaine.

Partagez vos histoires et vos trucs en complétant les agendas.

Lundi : Samantha Soccer, Sports Dome 17 h - 18 h 30

Mardi : Jessica leçon de natation, Complex 16 h 30 - 18 h  
Megan Soccer, terrain ESCDLV 18 h 30 - 20 h

Mercredi : Samantha Soccer, Sports Dome 17 h - 18 h 30  
Megan soccer, terrain ESCDLV 17 h 30 - 19 h

Jeudi : Megan rendez-vous chez le médecin 11 h 30  
Jessica leçon de piano, École St-Paul 15 h 30 - 16 h 30

Vendredi : Rendez-vous personnel au bureau du Revenu 10 h 30  
Samantha soccer, Sports Dome 17 h - 18 h 30

Un agenda est disponible en ligne en ouvrant  
un compte gratuit avec gmail.com



## Discussion de groupe

(écrire les réponses sur le tableau de conférence)

Partagez vos histoires et vos trucs en complétant les agendas. Partagez aussi une histoire de succès avec un agenda dans le passé.

Des exemples de réponses peuvent être :

- J'aime avoir un calendrier par mois
- J'aime quand les tâches sont écrites avant de les mettre sur le calendrier
- Je trouve qu'avoir un calendrier est plus utile que d'essayer de me rappeler toute seule de toutes ces choses.

## Rétrospection

Comment vous sentez-vous après cet atelier? Lesquelles des techniques de gestion de temps pensez-vous vouloir essayer lorsque vous en sentez le besoin?

Aussi ajouter qu'elles peuvent discuter d'autres choses qu'elles ont apprises durant les autres ateliers.





## Semaine 6

# Pouvoir de la pensée positive et techniques de relaxation

Accueil (Check-in)

Discussion de groupe

Le pouvoir de la pensée positive

Exercice de groupe

Les techniques de relaxation

Rétrospection (Check-out)



## CE DONT VOUS AUREZ BESOIN POUR CET ATELIER

Tableau de conférence  
(flip-chart)

Marqueurs

Tapis de yoga



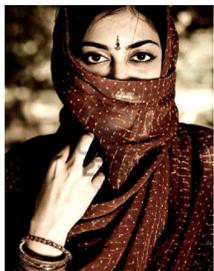
# Pouvoir de la pensée positive et techniques de relaxation

### *L'objectif de cet atelier*

Cet atelier a pour but de donner des outils aux femmes par rapport à la pensée positive et les techniques de relaxation. Dans cet atelier, nous allons voir ce que veut dire le pouvoir de la pensée positive ainsi que comment développer cette habileté. Par la suite, nous allons discuter de quelques techniques de relaxation ainsi que des bénéfices que celles-ci peuvent avoir sur une personne.

### *Accueil*

Demandez aux participantes comment était leur semaine et si elles ont quelque chose qu'elles aimeraient partager avec le groupe en concentrant sur le positif. C'est bien si elles partagent des événements négatifs, mais si c'est le cas, encouragez les femmes à trouver quelque chose de positif relié ou non à cet événement.





# La pensée positive

## Discussion de groupe

(écrire les réponses sur le tableau de conférence)

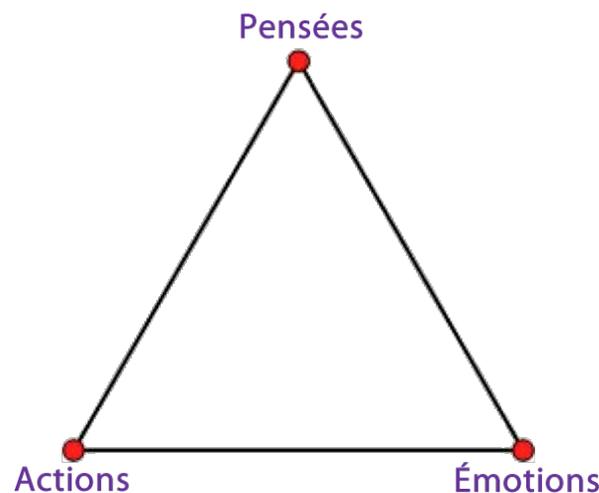
D'après vous, quels sont les avantages de la pensée positive?

Des exemples de réponses peuvent être :

- peut aider à réduire le stress
- peut nous aider à accomplir certains buts
- peut nous amener plus de bonheur et d'énergie.

La pensée positive est une attitude qu'une personne décide d'adopter - c'est la manière qu'elle voit la vie se dérouler. Plusieurs auteur-es disent que si une personne pense positivement, il y aura plus de positif dans sa vie. De l'autre côté, si une personne pense souvent du côté négatif, cette personne verra plus de négatif dans sa vie.

Par exemple, disons que deux personnes ont une entrevue pour la même position dans une entreprise. L'une des deux pense que c'est fort probable qu'il y aura une autre candidate plus qualifiée et planifie de soumettre son curriculum vitae pour d'autres emplois puisqu'elle pense déjà ne pas avoir de chance pour la position. L'autre personne croit qu'elle a une bonne chance d'obtenir la position et est très confiante qu'elle fera une excellente entrevue. Selon-toi, quelle personne aura le poste? Pourquoi? Ci-dessous se trouve le schéma du processus cognitif (comment on pense) :



Comme nous le voyons, nos pensées sont suivies par nos émotions qui sont ensuite suivies par nos actions et ainsi de suite. Nos pensées, nos émotions et nos actions sont toutes reliées. Ce qui veut dire que si nous avons des pensées positives, nous aurons des émotions positives qui seront suivies par des actions positives.

# Exercice de groupe

(en utilisant le triangle cognitif)

Demandez au groupe de faire un remue-méninge des pensées positives qu'elles peuvent avoir.

Exemples :

- Je pense que je vais passer une bonne journée
- Je crois que j'ai beaucoup à offrir au monde
- Je suis belle.

Maintenant, demandez aux participantes de partager les émotions qu'elles peuvent ressentir lorsqu'elles ont ces pensées.

Exemples :

- Je me sens joyeuse
- J'ai de l'espoir
- Je me sens fière.

Et maintenant, passez aux actions qui suivent ces pensées.

Exemples :

- Je souris au monde qui m'entoure
- Je me promène la tête haute
- Je mets plus d'énergie dans mon travail.

Donc, il est très important de mettre l'emphase sur le fait que le tout est relié. Il est très difficile de passer une bonne journée si on se lève le matin en pensant que la journée sera affreuse.

Parfois, l'attitude de la pensée positive peut être très difficile à maintenir puisqu'il est normal d'avoir des pensées négatives. L'utilisation de techniques de relaxation peut aider à avoir une attitude constamment positive. Les techniques de relaxation permettent de se concentrer sur le moment, ce qui diminue le stress, la colère et les pensées négatives qui ne sont pas présentes dans un moment de relaxation.

# Discussion de groupe

(écrire les réponses sur le tableau de conférence)

Partagez une histoire sur comment vous utilisez des techniques de relaxation dans votre vie quotidienne.

Il y a plusieurs différentes techniques de relaxation. Il est important d'en trouver une qui fonctionne pour vous.



# Les techniques de relaxation

Maintenant, nous allons voir quelques exemples de techniques de relaxation (l'animatrice peut expliquer les différentes techniques et en essayer quelques-unes avec le groupe).

La partie suivante a été tirée du site web [www.psychomedia.qc.ca/conseils-et-astuces/techniques-de-relaxation](http://www.psychomedia.qc.ca/conseils-et-astuces/techniques-de-relaxation).

La respiration rythmique : ralentissez votre respiration en inspirant lentement et en expirant lentement. Comptez lentement jusqu'à 5 en inspirant et comptez lentement jusqu'à 5 en expirant. Remarquez en expirant que votre corps relaxe naturellement.

La méditation : la méditation consiste à se concentrer sur des éléments de l'environnement externe (ex. auditifs, visuels), ou interne (état émotif). Se concentrer ainsi permet de cesser d'entretenir des pensées et relaxer. Une méthode de détente qui s'en inspire peut être d'écouter de la musique de la même façon : si vous n'écoutez plus mais pensez à autre chose, revenez simplement à la musique.

La relaxation progressive : elle consiste à contracter et relâcher les muscles, en commençant par les orteils jusqu'à la figure. Contractez les muscles entre 10 et 20 secondes. Vous apprenez à reconnaître comment vous sentez vos muscles lorsqu'ils sont contractés et lorsqu'ils sont dans un état de relaxation.

La relaxation autogène : cette méthode consiste à imaginer que vos muscles sont très lourds (très relaxés). Lorsque les muscles qui entourent les vaisseaux sanguins sont relaxés, ces muscles deviennent plus chauds à cause du flot sanguin qui circule plus librement. La même séquence de muscles que la relaxation progressive peut être suivie.

La relaxation par imagerie mentale : visualisez mentalement des scènes calmes et paisibles.

## Rétrospection

Demandez aux participantes comment elles se sentent avant de quitter le groupe.

Demandez aux participantes si elles pensent pouvoir utiliser une technique de relaxation pendant le semaine et laquelle elles aimeraient essayer.





## CE DONT VOUS AUREZ BESOIN POUR CET ATELIER

Cartes pour signatures

Feuilles d'évaluation

## Semaine 7 Conclusion

**Note** - Nous n'avons pas développé de guide d'atelier pour la semaine 7. Cette conclusion sert de guide raccourci : il revient aux animatrices de décider ce qu'elles voudront faire pendant cette dernière semaine.

Accueil (Check-in)

### **Discussion de groupe**

Qu'est-ce que vous allez retenir de ce groupe? Quels sont vos souhaits pour le futur?

Cartes - toutes les participantes signent une carte pour les autres participantes

Rétrospection (Check-out) - Faire l'évaluation individuelle de l'atelier (voir Annexe 2)



# Références bibliographiques

Gestion. (2006). « Techniques de relaxation ». Extrait de <http://www.psychomedia.qc.ca/conseils-et-astuces/techniques-de-relaxation>.

Larocque, Karène. (2007). « L'estime de soi... ça se mérite! La confiance en soi...ça se développe! ». Extrait de <http://www.infopsy.com/estimeconf1.html>

Masquelier, G. « Exprimer sa colère ». Extrait de <http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Emotions/Interviews/Exprimer-sa-colere>.

Pleux,D. (2006). « Comment maîtriser sa colère ». Extrait de <http://sante.journaldes-femmes.com/psychologie/0707-colere/gerer-colere.shtml>.





## Annexe 1

# Exemples de brises-glaces

- Les noms des participantes ainsi que d'où viennent leur prénom.
- Les noms des participantes ainsi qu'un fait intéressant par rapport à elles-mêmes.
- 2 vérités et un mensonge.
- Vous recevez 1 million, que ferez-vous avec? La seule restriction est que vous ne pouvez pas le dépenser sur vous-même.
- Se nommer et partager une qualité chez soi-même qui débute avec la première lettre de son prénom (ex. mon nom est Joanne et je suis une personne joyeuse).
- Se nommer et partager un aliment qui débute avec la première lettre de son prénom (ex. mon nom est Joanne et j'aime les jujubes). Par la suite, l'autre personne répète ce qui vient d'être partagé et termine avec son nom et son aliment. Il est préférable que l'animatrice soit la dernière à s'introduire. Donc ceci pourrait avoir l'air de : elle s'appelle Joanne et elle aime les jujubes, elle s'appelle Monique et elle aime les mangues et moi, je me nomme Kara et j'aime les kiwis.
- On vous donne une baguette magique et vous pouvez l'utiliser seulement une fois. Comment l'utiliseriez-vous ? Donc, la participante se nomme et explique son souhait.
- Les noms des participantes ainsi qu'une couleur qui les représente et pourquoi.
- Les noms des participantes ainsi que leur activité préférée.

# Annexe 2 : Évaluation

1. Quel (s) sujet (s) avez-vous trouvé le/les plus utile (s) ?
2. Quel (s) sujet (s) avez-vous trouvé le/les moins utile (s)?
3. Avez-vous trouvé le langage facile à comprendre?
4. Qu'avez-vous aimé le plus?
5. Qu'avez-vous aimé le moins?
6. Recommanderiez-vous le groupe "Tu n'es pas seule" à une autre personne?
7. Autres commentaires



Ce programme a été créé et publié par le Centre des Femmes Francophones du Nord-Ouest de l'Ontario (CFFNOO) grâce à l'appui financier de l'Office des affaires francophones.

© 2012, Droits d'auteur. Centre des Femmes Francophones du Nord-Ouest de l'Ontario (CFFNOO)