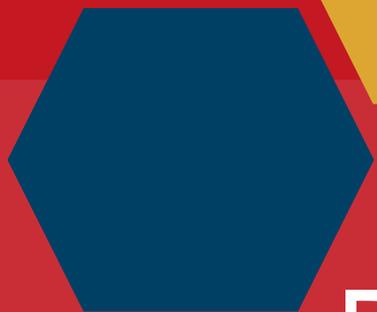
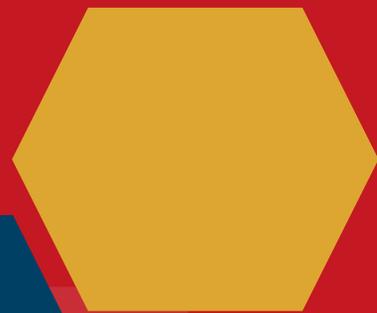


Second  
**Chance**



# DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



Second  
**Chance**

DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL

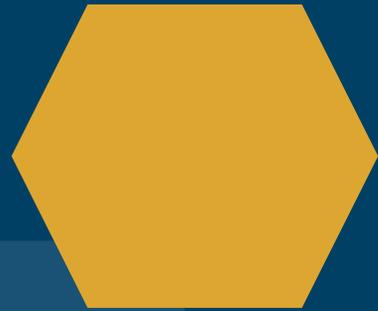
Session 1 : Qui suis-je ?

Session 2 : Communication

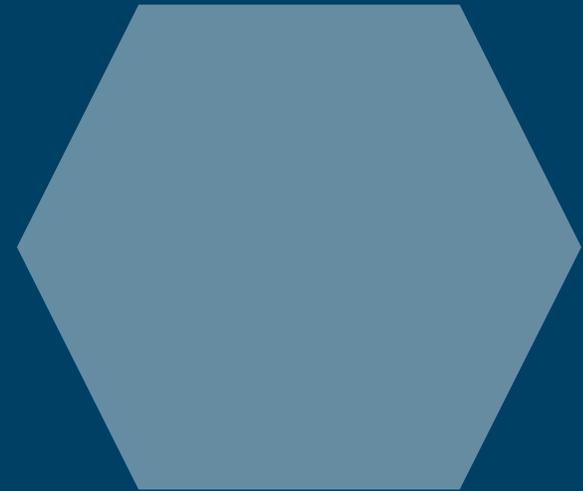
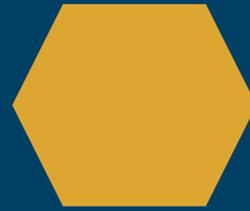
Session 3 : Prise de décision,  
contrôle et changement

Session 4 : Fixer des objectifs

Second  
Chance



Session 1 :  
Qui suis-je ?



# Introduction

Jeu de diapositives 1

Session 1



# POURQUOI UN COURS SUR LE 'DÉVELOPPEMENT PERSONNEL' ?

- Vous aide à développer des modes de pensée et des pratiques qui améliorent votre vie : dans les domaines de la connaissance de soi, de la prise de décision, de la communication et de la résilience.
- Vous donne l'occasion de vous concentrer sur vous-même, pour une fois, et vous aide à reconnaître votre propre valeur.
- Redonne de l'énergie à vos objectifs et à vos aspirations
- Vous aide à clarifier vos objectifs personnels, professionnels ou scolaires.



**LES COMPÉTENCES ET  
ATTRIBUTS TRANSVERSAUX  
NÉCESSAIRES À L'EMPLOI  
OU À L'ESPRIT D'ENTREPRISE,  
AINSI QUE LES  
COMPÉTENCES ET ATTRIBUTS  
UTILS DANS LA VIE  
PERSONNELLE**

- **Planification** : fixer des objectifs, planifier, programmer, contrôler
- **Gestion** : persuasion, mise en réseau, communication ; confiance en soi ; exigence de qualité et d'efficacité
- **Attributs** : conscience de soi, honnêteté, éthique, prise de responsabilité.

# QU'ENTENDONS-NOUS PAR COMPÉTENCES DE VIE ET DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ?

Définies à l'origine par l'Organisation mondiale de la santé comme un **groupe de compétences psychosociales et d'aptitudes interpersonnelles qui aident à :**

- prendre des décisions en connaissance de cause
- résoudre des problèmes
- faire preuve d'esprit critique et de créativité
- communiquer efficacement
- construire des relations saines
- faire preuve d'empathie à l'égard des autres
- faire face à leur vie et la gérer de manière saine et productive

Les compétences de vie ne sont normalement pas considérées comme un domaine ou une discipline, mais comme des applications transversales de connaissances, de compétences, de valeurs et d'attitudes qui sont importantes dans le processus de développement individuel et d'apprentissage tout au long de la vie.

# LES COMPÉTENCES NÉCESSAIRES À LA VIE COURANTE COMPRENNENT

- Connaissance de soi
- Communication, en particulier la communication assertive et l'écoute active
- Auto-motivation : effectuer des tâches par soi-même sans motivation extérieure
- Confiance en soi : croire en soi...
- Empathie
- Relations interpersonnelles
- Gestion des conflits
- Prise de décisions
- Pensée créative
- Pensée critique
- Résilience
- Réflexion
- Gestion du temps : accomplir les tâches dans les délais et selon le plan prévu
- Travailler en équipe : travailler avec d'autres personnes pour atteindre des objectifs communs
- Travailler sous pression
- Fixer des objectifs : planifier des objectifs spécifiques à atteindre dans un certain délai.

# CE COURS EST BASÉ SUR LES IDÉES SUIVANTES DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL :



Appréciez vos réalisations, vos forces, vos talents et vos compétences.



Identifiez les points que vous pensez pouvoir améliorer. Vous pouvez penser que certaines choses (par exemple, les compétences en matière de communication) sont des traits de caractère fixes que nous possédons à la naissance. Mais le changement est possible avec le soutien et l'aide des autres.



Acceptez ce qui n'a pas fonctionné pour vous. Dans la mesure du possible, considérez vos expériences comme une ressource.



Découvrez comment renforcer les compétences de base en matière de communication et de prise de décision.



Fixez-vous un objectif et déterminez les mesures à prendre pour l'atteindre.



# QU'EST-CE QUE LA CONNAISSANCE DE SOI ET LA CONSCIENCE DE SOI ?

- Se connaître soi-même - ses valeurs, ses goûts, ses forces et ses talents.
- Cela signifie également se sentir suffisamment sûr de soi pour reconnaître ses faiblesses et les domaines de sa vie qui n'ont pas bien fonctionné - non pas comme des choses dont il faut se sentir mal ou avoir honte, mais comme des domaines où il est possible de s'améliorer, en particulier avec le soutien d'autres personnes.



# Connaissance de soi

## Jeu de diapositives 2

*Session 1*

# POURQUOI LA CONNAISSANCE DE SOI EST-ELLE IMPORTANTE ?



La connaissance de soi permet de :

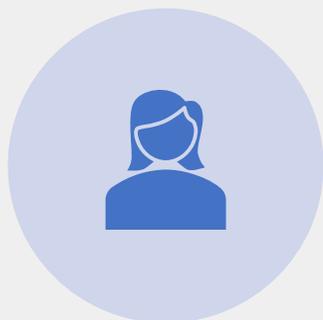
- réguler et gérer **nos émotions**
- avoir des **relations** correctes avec d'autres personnes
- s'efforcer d'atteindre **nos buts et objectifs**



Elle nous permet de **voir notre potentiel**.

Chacune d'entre nous a ses propres caractéristiques, qualités, talents et sa propre histoire qui la rendent unique.

Une certaine introspection est nécessaire pour **reconnaître nos capacités** et **ce que nous aimons**, ce que nous n'aimons pas, ce que nous savons faire et ce que nous pouvons améliorer.



Elle permet de s'ancrer en soi - nous comprenons **nos forces et nos faiblesses** et nous aide à être **réalistes** et à garder les pieds sur terre



Il peut être difficile pour nous de reconnaître nos compétences/ aptitudes, surtout si nous les avons développées à la maison.

**Prendre le temps de réfléchir à nos points forts** nous aide à prendre conscience de tout ce que nous avons à offrir.

# POURQUOI LA CONNAISSANCE DE SOI EST-ELLE IMPORTANTE ?



Elle vous permet de vous **concentrer sur vous-même**, d'examiner tous les aspects de votre vie non pas du point de vue des autres, mais du vôtre.

**Demandez :** Qu'est-ce que je veux ? En quoi suis-je doué(e) ? Qu'est-ce que j'aime faire ?

**Au lieu de vous demandez seulement :** **Les besoins de** ma famille sont-ils satisfaits ? Les besoins de mon partenaire sont-ils satisfaits ? Mes amies vont-elles bien ?



Si nous travaillons sur la conscience de soi, cela a un effet d'**entraînement** sur presque tous les aspects de notre vie.



**Le partage d'expériences avec d'autres femmes** vous aidera à mieux vous comprendre et à vous inspirer des autres.

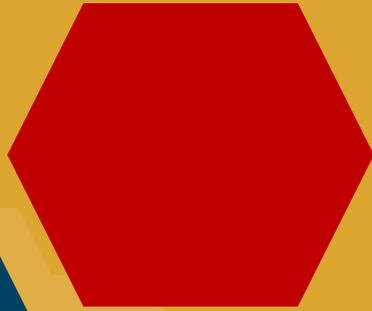
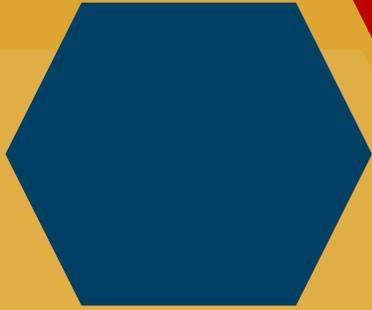
La connaissance de soi vous permet de communiquer plus efficacement à mesure que vous gagnez en confiance.



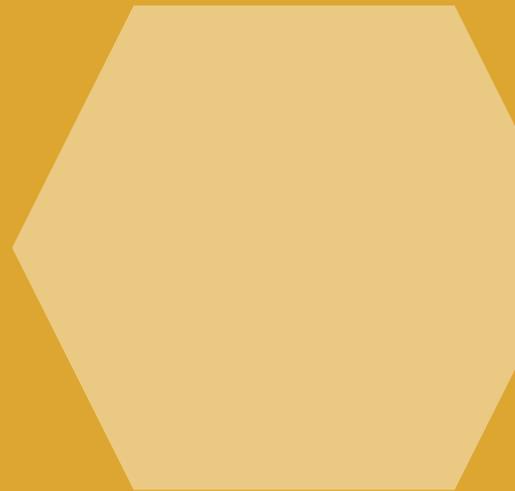
Un **contrôle quotidien** pour améliorer la connaissance de soi. À la fin de chaque journée, posez-vous trois questions.

- Qu'est-ce qui s'est bien passé aujourd'hui ?
- Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné ?
- Que puis-je apprendre pour être meilleur demain ?

Second  
**Chance**



# Session 2: Communication



# Pourquoi et comment communiquos nous ?

Jeu de diapositives 1

*Session 3*



Photo : ONU Femmes Cameroun/Ryan Brown

# POURQUOI LA COMMUNICATION EST-ELLE IMPORTANTE ?

- La communication est un élément fondamental de l'être humain.
- Lorsque nous sommes avec d'autres personnes, nous communiquons constamment, même si nous ne le pensons pas.
- Nous devons être conscientes que tout ce que nous faisons (ou ne faisons pas) envoie un message.

En tant que femmes, nous avons été socialisées pour communiquer différemment des hommes, en ayant tendance à parler moins, à éviter les désaccords ou les conflits, etc.

# COMMENT LA COMMUNICATION PEUT-ELLE ÊTRE DIFFICILE ?



Nous pensons peut-être que nous savons déjà ce que l'autre personne va dire et nous n'écoutons donc pas correctement



Nous sommes tous différents et nous entendons donc les choses de différentes manières. Nous pouvons dire une chose, mais l'autre personne entend quelque chose de très différent.



Nous pouvons communiquer indirectement, en ne disant pas ce que nous pensons vraiment et en espérant que l'autre personne comprend ce que nous voulons dire.



Nous pouvons dire quelque chose de blessant sans le vouloir, et l'autre personne rejette ce que nous disons sans vraiment y réfléchir.



En raison de différences générationnelles ou culturelles, les personnes âgées peuvent considérer qu'une personne plus jeune est impolie, même si cette dernière n'en avait pas l'intention.



Nous faisons parfois des suppositions sur la base de l'apparence des gens. Cela s'applique également à la façon dont les gens communiquent.

# COMMENT COMMUNIQUONS-NOUS ?

Il y a trois façons de communiquer :

- **Oral/parlé** : conversation en face à face/en personne ; conversation au téléphone ; discours ou conférences. Il peut également s'agir de rire, de pleurer ou de crier.
- **Écrit** : textes, courriels, lettres, articles de presse, rapports, livres
- **Langage non verbal/du corps** : expressions faciales, mouvements de la tête et gestes - sans aucune parole (assis droit ou affaissé, bras croisés ou détendus) ; toucher (serrer la main) ; contact visuel. *Les signes ou signaux non verbaux peuvent être importants pour certaines personnes handicapées.*

La communication peut également être classée comme formelle ou informelle. Dans certains pays, il existe une grande différence entre les deux, ainsi que des normes sociales sur le lieu et le moment où il convient de se comporter de manière formelle ou informelle.

A group of women are gathered in a rural, grassy field. In the foreground, a woman on the right wears a blue headwrap and a white and blue striped shirt. Next to her, a woman wears a vibrant, multi-colored patterned top. In the background, other women are visible, some wearing headwraps and colorful clothing. The scene is set outdoors with tall grass and trees under a clear blue sky.

# Communication assertive

## Jeu de diapositives 2

*Session 2*

# QU'EST-CE QUE LA COMMUNICATION ASSERTIVE ?

- S'affirmer, ce **n'est pas être égoïste ou tyrannique**. C'est simplement **exprimer ses besoins et se considérer comme l'égal des autres**.
- Cela signifie que vous n'avez pas peur d'exprimer votre opinion et de vous défendre.



Photo : ONU Femmes/Ryan Brown

# ÊTRE PASSIF :

Lorsque les personnes n'expriment pas leurs opinions ou leurs sentiments.

- Elles ne veulent pas paraître agressifs ou ne pensent pas que leur opinion ou leurs sentiments comptent autant que ceux des autres.
- **Mais** cela peut signifier qu'on évite de blesser les autres au détriment de soi-même.
- Cela conduit à des pensées telles que : "Les gens ne tiennent jamais compte de mes sentiments", "Je suis incapable de me défendre" ou "Tout le monde me marche sur les pieds".

Je ne sais pas comment dire ce que je pense sans contrarier l'autre personne, alors je ne dis rien.

Ce que je veux est moins important que ce que veulent les autres.



# ÊTRE AGRESSIF :

Lorsque des personnes expriment leurs sentiments et leurs opinions d'une manière qui ne respecte pas les sentiments ou les opinions des autres.

- Parfois, ces personnes ont l'intention de créer de la peur ou du mal, afin d'obtenir ce qu'elles veulent.
- Ces personnes peuvent se montrer agressifs, voire verbalement ou physiquement violents.

Je suis supérieur et j'ai raison, tu es inférieur et tu as tort.

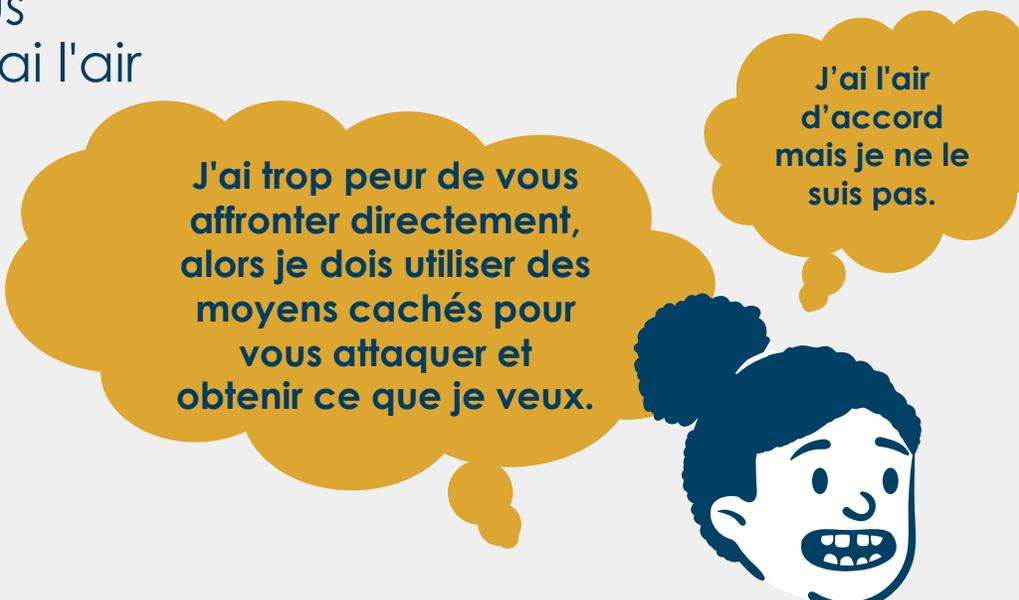
J'obtiendrai ce que je veux, quoi qu'il arrive.



# ÊTRE PASSIF-AGRESSIF :

**Les personnes qui semblent passives en apparence peuvent agir parfois sous l'effet de la colère de manière subtile et indirecte.**

- Ces personnes se sentent généralement impuissantes, coincées et pleines de ressentiment.
- On peut se dire : "J'ai trop peur de m'adresser directement à vous, je dois donc utiliser des moyens cachés pour vous attaquer et obtenir ce que je veux". Ou encore : "J'aurai l'air d'aller dans votre sens, mais je ne le suis pas".



J'ai trop peur de vous affronter directement, alors je dois utiliser des moyens cachés pour vous attaquer et obtenir ce que je veux.

J'ai l'air d'accord mais je ne le suis pas.

# S'AFFIRMER :

Lorsque les gens expriment clairement leurs opinions et leurs sentiments ;  
Ils se valorisent, valorisent leur temps et leurs besoins et respectent les  
droits des autres.

Ils peuvent se sentir :

Je contrôle à 100  
% la façon dont je  
communique au  
cours de cette  
conversation.



J'ai  
confiance  
en moi.



J'ai  
également le  
droit de  
m'exprimer  
avec respect.





Lorsqu'une personne s'affirme, elle n'a pas l'intention de blesser qui que ce soit, mais il n'est pas toujours possible de savoir comment les autres vont réagir.

**Vous ne pouvez pas contrôler la façon dont les autres réagissent à votre égard.**

Tout ce que vous pouvez faire, c'est communiquer avec respect envers les autres et envers vous-même.

# Activité 5 : Quel est votre style de communication ?

Jeu de diapositives 3

*Session 2*

# EN QUOI ÊTES-VOUS DOUÉE ?

- l'écoute
- parler avec toutes sortes de personnes différentes
- calmer le jeu lorsque la conversation s'échauffe
- expliquer clairement les choses



# QU'EST-CE QUI VOUS POSE PROBLÈME ?

- être frustrée lorsque vous ne pouvez pas exprimer exactement ce que vous voulez dire
- avoir du mal à dire non, parce que vous voulez faire plaisir à tout le monde
- avoir du mal à être en désaccord avec les gens, en particulier les hommes, même si vous savez que ce qu'ils disent est faux ou n'a pas de sens
- perdre patience avec les gens.



# Communication assertive en tant que femme

Jeu de diapositives 4

*Session 2*



Photo : ONU Femmes Cameroun/J.D. Mikone



Photo : ONU Femmes Cameroun

**Avez-vous** déjà pensé que les hommes et les femmes ont tendance à communiquer et à se comporter de manière différente ?

**Avez-vous** remarqué que lorsqu'une femme communique de la même manière qu'un homme, on peut lui reprocher d'être **trop directe, autoritaire, agressive et désagréable** ?

**Cela s'explique par les normes sociales : les règles et attitudes informelles et non écrites que les gens sont censés suivre au sein d'une société.**



# QU'EST-CE QUE LE CONDITIONNEMENT SOCIAL ?

- Processus de conditionnement social par lequel nous absorbons les **normes sociales** et apprenons comment nous sommes censées nous comporter.
- Il s'agit d'une sorte d'**entraînement subconscient**, par lequel nous apprenons à **penser, à croire, à agir et à communiquer** d'une certaine manière.



# QU'EST-CE QUE LE CONDITIONNEMENT SOCIAL ?

- En grandissant, nous apprenons inconsciemment les **normes sociales de** notre société en absorbant les attitudes des personnes qui nous entourent et les messages envoyés par les médias.
- Grâce à ces messages, nous comprenons les différents rôles que les hommes et les femmes devraient jouer.
- Nous **absorbons** ces "règles" non écrites sans nous en rendre compte. Nous les **intériorisons** de sorte que nous croyons nous-mêmes qu'elles doivent être suivies et que nous **ne pensons pas à les remettre en question.**



# QU'EST-CE QUE LE CONDITIONNEMENT SOCIAL ?

- Il crée un ensemble de croyances internes que nous ne remettons pas en question et que nous croyons vraies - jusqu'à ce que nous réalisons que ces idées sont construites par la société.
- **Ces idées ne sont pas fondées sur des faits concernant les caractéristiques innées, le comportement ou le potentiel des femmes ou des hommes.**



Il peut être difficile de reconnaître que ce sont souvent ces normes, plutôt que nos propres choix conscients, qui régissent notre façon d'agir, de nous habiller et de nous comporter.

**Savoir les identifier, c'est regarder le monde différemment.**

# COMMENT LES HOMMES ET LES FEMMES COMMUNIQUENT-ILS DIFFÉREMMENT ?

- Les femmes et les hommes sont souvent perçus différemment lorsqu'ils communiquent.
- Les femmes peuvent être perçues comme arrogantes ou vantardes simplement parce qu'elles cherchent à faire reconnaître leurs réalisations individuelles.



Photos : ONU Femmes Cameroun,  
ONU Femmes Cameroun et  
ONU Femmes Cameroun/ Maria  
Fernanda Novelo Duarte.

# COMMENT LES HOMMES ET LES FEMMES COMMUNIQUENT-ILS DIFFÉREMMENT ?

Dans de nombreuses sociétés, les femmes sont conditionnées à ... :

ÊTRE POLIES

ÊTRE GENTILLES

ÉVITER LES  
DÉSACCORDS

FAIRE PASSER LES  
SENTIMENTS DES  
AUTRES AVANT  
LES SIENS

SE RALLIER AUX  
OPINIONS ET AUX  
PERCEPTIONS  
D'AUTRUI

SUPPRIMER LEURS  
PROPRES  
PENSÉES

ÉVITER  
D'EXPRIMER LEUR  
PROPRE  
OPINION

FAIRE DES  
COMPROMIS

PARLER EN  
CODE PLUTÔT  
QUE  
DIRECTEMENT

# COMMENT LES HOMMES ET LES FEMMES COMMUNIQUENT-ILS DIFFÉREMMENT ?

- Les hommes ont tendance à **interrompre les femmes et à parler au-dessus d'elles** plus souvent que les femmes.

- Au travail, les femmes ont tendance à être moins enclines à promouvoir leurs réalisations. Elles ont tendance à **diminuer et à sous-estimer** leurs compétences professionnelles.

- Les hommes sont socialisés pour être confiants, s'affirmer et se promouvoir, alors que ces caractéristiques **peuvent être considérées comme inappropriées ou indésirables chez les femmes.**

- Dans un groupe mixte, les femmes ont **moins tendance à s'exprimer** que les hommes.

- Les femmes ont tendance à être **plus hésitantes** dans leur discours que les hommes (et plus susceptibles de douter d'elles-mêmes en général).

- Certains hommes, lorsqu'ils expliquent quelque chose à une femme, **parlent d'une manière condescendante et trop sûre d'eux** et supposent qu'elle n'a que peu de connaissances sur le sujet. C'est ce qu'on appelle le **mansplaining**.



# CONSEILS POUR UNE COMMUNICATION ASSERTIVE

## **Évitez les mots ou les phrases qui sapent ou diminuent ce que vous dites.**

Lorsque vous donnez votre avis, soyez plus directe, moins hésitante, plus confiante dans votre expérience et votre expertise - ne présentez pas vos avis sous forme de questions ou de suggestions, mais directement. Croyez en vous !

## **Apprenez à dire non.**

Les femmes sont conditionnées à être serviables, gentilles, à dire oui à des tâches qui ne les servent pas. Pour s'affirmer et être à l'aise avec le fait de dire non, il faut clarifier les objectifs et les limites, et s'entraîner à les décliner.

---

## **Poser des questions - cela fait partie de l'écoute active.**

Faites preuve de curiosité, demandez à la personne qui parle de vous en dire plus. Essayez de comprendre ce qui se passe réellement, y compris ce qui n'est pas dit.

# Écoute active

## Jeu de diapositives 5

Session 2





# QU'EST-CE QUE L'ÉCOUTE ACTIVE ?

- Elle est dite 'active' parce que la personne qui écoute n'absorbe pas passivement les mots qui lui sont adressés. Elle essaie activement de saisir les faits et les sentiments dans ce qu'elle entend.
- Dans ce jeu de diapositives, nous apprenons les comportements clés de l'écoute active.



# SE CONCENTRER ET NE PAS PRÉVOIR CE QU'IL FAUT DIRE

**Se concentrer** pleinement sur la personne qui parle : lui faire face et la regarder dans les yeux.

- Le contact visuel avec la personne qui parle est généralement encourageant, mais il peut être intimidant, en particulier pour les personnes timides, alors essayez d'évaluer le degré de contact visuel approprié dans une situation donnée.

**Ne commencez pas à planifier** ce que vous allez dire ensuite.

- Lorsque nous écoutons, nous répétons souvent ce que nous allons dire lorsque ce sera notre tour de parler.
- Lorsque vous avez fait le tri dans votre tête, la tentation est de le dire le plus vite possible pour ne pas l'oublier. Mais il faut résister à cette impulsion.



# NE PAS INTERROMPRE

**N'interrompez pas** et ne vous sentez pas obligé d'intervenir s'il y a une pause ou quelques secondes de silence.

- Si vous l'interrompez, même sur un point pertinent, la personne qui parle devra alors reprendre le fil de ce qu'il disait au départ.
- Soyez patiente : acceptez les pauses et les courtes périodes de silence. Ne soyez pas tentée de poser des questions ou de faire des commentaires à chaque fois qu'il y a quelques secondes de silence.
- L'écoute active consiste à donner à l'autre personne le temps d'explorer ses pensées.



# MONTREZ QUE VOUS ÊTES À L'ÉCOUTE

## Montrez que vous êtes à l'écoute et intéressée.

- Si quelqu'un vous parle et qu'il ne reçoit pas de réponse, il lui est presque impossible de continuer. Il peut s'agir d'une réponse non verbale (sourire ou hochement de tête pour montrer son intérêt).
- Ne faites pas défiler votre téléphone pendant que vous écoutez les autres !





# NE PORTEZ PAS DE JUGEMENT

**Ne portez pas de jugement** et n'imposez pas vos opinions ou vos solutions.

- Restez aussi neutre que possible jusqu'à ce que vous ayez écouté ce que l'orateur a à dire.
- Si vous manifestez de la colère, de la frustration ou de la désapprobation lorsque quelqu'un vous parle, cette personne réagira en adaptant ses propos et pourra également se mettre en colère, prendre peur, se mettre sur la défensive ou devenir ouvertement hostile.
- Au mieux, cela rend les gens moins enclins à vouloir vous parler ; au pire, cela peut signifier qu'ils retiennent des informations importantes.



# PARAPHRASER, RÉSUMER ET RÉFLÉCHIR

**La paraphrase consiste à** reformuler les propos de la personne qui parle avec ses propres mots et à les lui renvoyer.

- Cela montre que vous écoutez attentivement et que vous essayez de comprendre.
- Cela permet à la personne qui parle de corriger ce que vous n'avez pas compris et de fournir des explications supplémentaires.

Puis-je vérifier que j'ai bien compris ce que vous disiez ?





# PARAPHRASER, RÉSUMER ET RÉFLÉCHIR

**Résumer signifie** résumer l'ensemble de la discussion de manière concise.

- Cela peut donner une vue d'ensemble utile, en particulier si la conversation a été longue.
- Il se peut que votre interlocuteur ou interlocutrice se répète ou ajoute des détails inutiles.
- Vous pouvez également utiliser cette technique pour vérifier l'exactitude de votre propre compréhension.

Il semble que vous disiez que...





# PARAPHRASER, RÉSUMER ET RÉFLÉCHIR

**Réfléchir** - refléter l'émotion qui se cache derrière les mots afin de montrer sa compréhension.

- Il s'agit d'une compétence puissante qui peut renforcer le message de la personne qui parle et démontrer sa compréhension.
- Cela encouragera inévitablement la personne qui parle à continuer.

... et vous vous sentez désorienté par cette situation



Second  
**Chance**

Session 3 :

Prise de décision,  
contrôle et changement

# Pouvoir de action

## Jeu de diapositives 1

*Session 3*



Photo : ONU Femmes/Ryan Brown



# QU'EST-CE QUE LE POUVOIR D'ACTION ?

- Une **'agente'** est simplement une personne ayant la capacité d'**agir et de prendre des décisions**.
- Le **pouvoir d'action** est le **sentiment de contrôle que vous avez sur votre vie**, votre capacité à influencer vos propres pensées, comportements et actions.
- Cela ne veut pas dire que personne d'autre n'a d'influence sur votre vie, mais que vous avez vous-même un certain contrôle. Vous pouvez assumer la responsabilité de vos actes.



# QU'EST-CE QUE LE POUVOIR D'ACTION ?

- Le '**le pouvoir d'action**' est la conscience personnelle que vous initiez, exécutez et contrôlez vos propres actions.
- Lorsque les gens se sentent **protagonistes de leur vie**, on dit qu'ils ont du pouvoir d'action.
- Chaque acte que nous accomplissons est le résultat direct de notre action, et non de quelque chose d'autre.
- Le sens de l'action est étroitement lié au "sens de la propriété" : **savoir que je suis le propriétaire d'une action, d'un mouvement ou d'une pensée.**



# POURQUOI EST-CE IMPORTANT ?

- Depuis notre naissance, nous avons grandi dans des familles et dans une société, avec des règles et des attentes qui limitent ce que nous faisons.
- Nous pouvons parfois avoir l'impression que tout ce que nous faisons est déterminé par des éléments qui échappent à notre contrôle - la quantité d'argent dont dispose notre famille, notre éducation, les tâches de soins que l'on attend de nous en tant que femmes, les rôles que l'on ne nous encourage pas à jouer en tant que femmes.

**Chaque jour, vous exercez votre pouvoir, même si ce n'est que de façon minime. Vous exercez votre pouvoir en choisissant de suivre ce cours.**

# QUE SIGNIFIE LE POUVOIR D'ACTION DANS LE CONTEXTE DE VOTRE VIE ?

Le pouvoir d'action est la **capacité à remettre en question les décisions qui sont prises pour vous** ou les attentes que l'on suppose que vous allez suivre. Voici quelques exemples :

Rechercher des programmes qui offrent des formations qualifiantes afin de ne pas passer sa vie chez soi, comme la société l'attend.

Demander à votre père une petite somme d'argent pour vous aider à démarrer une entreprise.

Demander à votre partenaire de vous accompagner à la clinique de planning familial parce que vous voulez qu'il comprenne les options de contraception.

Réorganiser son emploi du temps de manière à disposer d'une demi-heure par jour pour étudier.

Second  
Chance



?

*Quelle est la part des éléments extérieurs dans ce qui vous arrive, et quelle est la part de vos décisions ?*

**Il est difficile de répondre à cette question, tant ce que nous sommes est lié à nos circonstances.**

# QUE SIGNIFIE L'AGENCE DANS LE CONTEXTE DE VOTRE VIE : EXEMPLE 1

Par exemple, votre situation actuelle peut être presque entièrement la conséquence d'événements indépendants de votre volonté :

- tes parents décident de ton mariage
- votre mari voulait des enfants lorsque vous étiez très jeunes
- une grossesse chez l'adolescente qui vous oblige à quitter l'école prématurément
- vous n'avez pas d'autre choix que d'élever les enfants et d'assurer les tâches ménagères et la gestion de votre foyer

Dans cette situation, vous pouvez avoir une agence pour gérer votre maison, la cuisine et l'éducation de vos enfants.

Vous pouvez saisir des opportunités de formation ou d'éducation si elles se présentent.

# QUE SIGNIFIE LE POUVOIR D'ACTION DANS LE CONTEXTE DE VOTRE VIE : EXEMPLE 2



Considérons une autre situation difficile :

- Lorsque Mary avait 12 ans, son village a été attaqué par des rebelles et elle et sa famille ont fui vers une autre partie du pays.
- Elle ne pouvait plus aller à l'école.
- Ils ont fini par s'installer dans un camp de réfugiés. Mary n'avait aucune possibilité de retourner à l'école, de suivre une formation, de trouver un emploi ou de gagner de l'argent.
- **Elle avait l'impression de n'avoir que très peu d'influence.**

**Mais un programme a ensuite été mis en place pour les adultes qui souhaitent reprendre leurs études.**

- La liste d'attente étant trop longue, elle n'a pas pu s'inscrire. Mais elle a proposé son aide en tant que bénévole.
- Elle a distribué des brochures et fait connaître le programme dans le camp.
- Finalement, une place s'est libérée et elle a pu s'inscrire.

# Que se passe-t-il lorsque vous développez un sens de pouvoir d'action ?



Développer le sens de l'action implique de reconnaître les décisions que l'on prend et leurs conséquences et de se reconnaître responsable de ses actes.

**Si vous êtes une 'agente', vous avez des désirs, vous faites des projets et vous les mettez en œuvre. Les agentes sont capables d'agir d'une manière ou d'une autre en fonction de leurs besoins ou de leurs désirs.**

# Motivation

## Jeu de diapositives 2

*Session 3*

Photo : ONU Femmes/Ryan Brown



# QU'EST-CE QUE LA MOTIVATION ?

- La motivation est la **raison pour laquelle une personne agit ou se comporte d'une** certaine manière.
- Il est difficile d'agir sans motivation car nous avons **tous besoin d'une raison pour faire ce que nous faisons**, y compris les tâches quotidiennes de routine.
- Les personnes motivées ont tendance à avoir une **meilleure estime d'elles-mêmes, à mieux se concentrer** et à mieux gérer le stress.
- La motivation a un effet positif sur notre bien-être.

# MOTIVATION EXTERNE VS. MOTIVATION INTERNE

La motivation **externe** provient de **l'extérieur**, par le biais de récompenses telles que l'**argent ou la reconnaissance des autres**.

Par exemple, une personne ayant une motivation externe travaillera dur sur quelque chose malgré son manque d'intérêt, parce qu'un stimulus externe tel que la reconnaissance la motivera à aller jusqu'au bout.



Photo : ONU Femmes/Ryan Brown

# MOTIVATION EXTERNE VS. MOTIVATION INTERNE



Photo : ONU Femmes/J.D. Mikone

- La motivation interne vient de l'intérieur et est associée à la **satisfaction que** l'on retire de l'accomplissement d'une activité.
- Vous pouvez être motivée intérieurement par le plaisir que vous éprouvez à **aider quelqu'un**, par le **sentiment de réussite que** vous ressentez après avoir accompli quelque chose de difficile, ou par le **plaisir que vous éprouvez à faire quelque chose que vous aimez**.
- La motivation interne peut vous aider à vous améliorer.
- **Les personnes qui veulent grandir et se développer** ont généralement une bonne motivation interne.



# MOTIVATION EXTERNE VS. MOTIVATION INTERNE

En général, les gens sont motivés par un mélange de **ces deux facteurs** :

Par exemple, une femme peut être motivée pour diriger une entreprise de confiture à la fois **pour l'argent** et **parce qu'elle aime faire de la confiture** et concevoir ses produits.

Une femme peut aussi être motivée pour rejoindre la SCE en partie **parce que sa fille veut qu'elle l'accompagne** et en partie **parce qu'elle souhaite elle-même acquérir une nouvelle compétence.**



# MOTIVATION POSITIVE VS. MOTIVATION NÉGATIVE

Il existe également des **motivations positives et négatives**.

Les motivations **positives reposent** sur l'idée d'une **récompense positive**, qui peut être externe (un compliment) ou interne (un sentiment de satisfaction).

Les motivations **négatives** nous incitent à faire ou à ne pas faire quelque chose **pour éviter une conséquence désagréable**, qu'elle soit externe (les gens peuvent être fâchés contre nous) ou interne (sentiment d'échec).

Identifier ce qui nous motive peut nous aider à garder à l'esprit les **raisons qui nous poussent à faire quelque chose** et, ce faisant, nous **aider à y parvenir**.

# Activité 4 : Une journée dans ma vie

Jeu de diapositives 3

*Session 3*



Photo : ONU Femmes Cameroun/J.D. Mikone

## Une journée dans ma vie

Matin

Temps (Heure/minutes)	Activité	Type (Personnel, Domestique-Maison, Professionnel, Communauté)	Durée

Après-midi

Temps (Heure/minutes)	Activité	Type (Personnelle, Domestique-Maison, Professionnelle, Communauté)	Durée

Soir

Temps (Heure/minutes)	Activité	Type (Personnelle, Domestique-Maison, Professionnelle, Communauté)	Durée

# Pensez-y :

- À quelle heure vous réveillez-vous ?
- Quelle est la première chose que vous faites lorsque vous vous réveillez ?
- Qui réveille les autres membres du ménage ?
- Qui prépare les repas ?
- À quelle heure prenez-vous votre petit-déjeuner ?
- De combien de temps disposez-vous pour vous préparer ?
- À quel moment de la matinée faites-vous une pause pour vous rafraîchir ?
- À quelle heure vous couchez-vous ?

# Resilience

## Jeu de diapositives 4

*Session 3*



# QU'EST-CE QUE LA RÉSILIENCE ?

- La résilience est la capacité à se remettre de l'adversité.
- Il peut s'agir de problèmes familiaux et relationnels, d'une mauvaise santé, d'une maladie grave, de la pauvreté, d'un deuil, d'un bouleversement dans votre foyer et d'innombrables autres événements graves.

Photo : ONU Femmes/Ryan Brown



# UNE HISTOIRE FICTIVE DE RÉSILIENCE

Écoutez l'histoire de résilience de Miriam.

# UNE HISTOIRE FICTIVE DE RÉSILIENCE



Miriam est la mère de trois jeunes enfants. Sa famille dépendait du salaire de son mari, ouvrier. Ce salaire lui permettait tout juste de subvenir à ses besoins essentiels.

Mais un jour, son mari a eu un terrible accident de travail et est décédé. Miriam s'est retrouvée mère célibataire, s'occupant de trois enfants sans aucune source de revenus.

# UNE HISTOIRE FICTIVE DE RÉSILIENCE



Pendant longtemps, après la mort de son mari, Miriam a lutté pour survivre au quotidien. Elle n'avait aucun espoir pour l'avenir, ni pour elle ni pour ses enfants.

Elle est restée quelque temps chez ses parents et a réussi à faire vivre ses enfants.

# UNE HISTOIRE FICTIVE DE RÉSILIENCE



Elle les préparait pour l'école le matin et leur donnait le déjeuner lorsqu'ils rentraient à la maison.

Même lorsqu'elle avait l'impression que tout était sans espoir et que rien n'allait s'améliorer pour elle, elle se levait chaque jour pour s'assurer que ses enfants avaient ce dont ils avaient besoin.

# UNE HISTOIRE FICTIVE DE RÉSILIENCE

Après quelques mois, elle a commencé à se projeter dans l'avenir et à envisager un futur pour elle et sa famille. Elle est retournée vivre dans sa propre maison. Elle a décidé d'utiliser ses talents de cuisinière pour commencer à vendre des snacks.

Elle est progressivement devenue moins dépendante financièrement de ses parents et a commencé à revitaliser ses rêves d'avenir, qui consistaient à développer son entreprise et à financer la poursuite des études de ses enfants.



Comment Miriam a-t-elle  
fait preuve de résilience  
dans cette histoire ?

Elle a vécu un événement vraiment terrible et a réussi à continuer à s'occuper de ses enfants.

Elle a **traversé** une période de deuil et de stress, en acceptant l'aide de ses parents et en se donnant le temps de se rétablir.

Elle a **exercé son pouvoir d'action** en prenant elle-même des décisions : elle a accepté de l'aide et s'est finalement réinstallée dans son propre logement.

Après s'être accordée un temps de récupération, elle a retrouvé l'**espoir** en l'avenir ; à la fin de l'histoire, elle travaillait avec **optimisme pour** atteindre les objectifs qu'elle s'était fixés.

Elle a **persévéré** dans ses efforts pour se rétablir et reconstruire sa vie.



Nous connaissons toutes des hauts et des bas dans la vie, qu'il s'agisse de défis quotidiens ou d'événements traumatisants ayant un impact plus durable, comme une maladie grave. Chaque changement affecte les gens différemment. Pourtant, les gens s'adaptent généralement bien, au fil du temps, aux situations de changement de vie et aux événements stressants, en partie grâce à la résilience.



Bien que ces événements négatifs soient douloureux et difficiles, ils ne doivent pas déterminer l'issue de notre vie. Devenir plus résiliente nous aide non seulement à surmonter les circonstances difficiles, mais aussi à apprendre et à grandir en tant que personne.

# CE QUE LA RÉSILIENCE N'EST PAS

Être résiliente ne signifie pas que nous n'aurons pas de moments difficiles. Cela signifie être capable de **se remettre de ces moments difficiles** et même d'en tirer des leçons.

La résilience n'est pas un trait de personnalité propre à certaines personnes. Certains facteurs peuvent rendre certaines personnes plus résilientes que d'autres, mais **nous pouvons apprendre à penser et à agir de manière à accroître notre résilience.**



Photo : ONU Femmes/Ryan Brown

# Nous pouvons devenir plus résilients en



Rester connectée



Prendre soin de notre santé



Trouver un but



Être proactive



Se rapprocher d'un objectif



Aider les autres



Tirer les leçons de notre passé



Accepter le changement



Garder l'espoir



## Rester connectée

... avec des personnes empathiques qui vous rappellent que vous n'êtes pas seul. Accepter l'aide et le soutien de ceux qui se soucient de vous. Outre les relations individuelles, le fait de faire partie d'un groupe peut s'avérer utile. C'est pourquoi SCE considère qu'il est si important d'établir des relations entre vous et vos pairs.



## Prendre soin de sa santé

... en mangeant bien, en dormant suffisamment, en s'hydratant et en faisant régulièrement de l'exercice. Un corps fort vous aidera à vous adapter au stress et aux émotions telles que l'anxiété ou la dépression. Essayez de vous souvenir des aspects positifs de votre vie et des choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant, même dans les moments les plus difficiles.



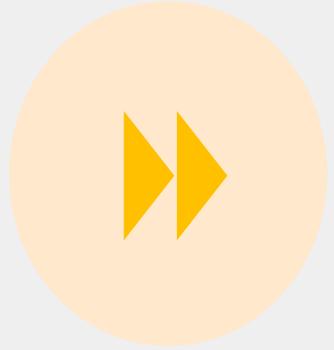
## Trouver un but

... une raison de continuer, quelque chose qui vous motive à vous lever le matin.



## Être proactive

Il est parfois possible de faire quelque chose de positif pour améliorer une situation ou vous aider à la surmonter, par exemple en décidant de parler à quelqu'un ou de demander de l'aide. La question "Que puis-je faire dans cette situation ?" peut parfois révéler des actions que vous pouvez entreprendre. Même si elles vous semblent mineures, elles vous donnent la possibilité d'exercer votre pouvoir.



## Se rapprocher d'un objectif

Se fixer un petit objectif réaliste et le réaliser régulièrement peut nous donner un sentiment d'accomplissement. Peu importe que l'objectif soit petit ou insignifiant. Au lieu de vous concentrer sur des tâches qui vous semblent irréalisables, demandez-vous : "Quelle est la chose que je sais pouvoir accomplir aujourd'hui et qui m'aide à avancer dans la direction que je veux prendre ?"



## Aider les autres

Cela donne un sentiment d'utilité et d'estime de soi, et implique également d'entrer en contact avec d'autres personnes.



# Tirer les leçons du passé

**Apprendre de son passé.** En se remémorant les moments difficiles, on peut découvrir que l'on a grandi d'une certaine manière ; par exemple, on peut être capable d'une plus grande empathie avec les personnes qui se trouvent dans une situation similaire. Nous pouvons également nous souvenir des personnes ou des choses qui nous ont aidés.

Essayer de contrôler ses processus de pensée. La façon dont nous pensons peut jouer un rôle important dans la façon dont nous nous sentons. Il nous arrive à tous de penser de manière irrationnelle, par exemple en pensant que le pire va se produire.

Il faut relativiser. Par exemple, si nous avons échoué à quelque chose, ce n'est pas un indicateur de ce que sera notre avenir ou que nous échouerons à la chose suivante.

Nous ne pouvons peut-être pas contrôler ce qui nous arrive, mais nous pouvons contrôler notre façon de réagir.



## Accepter le changement

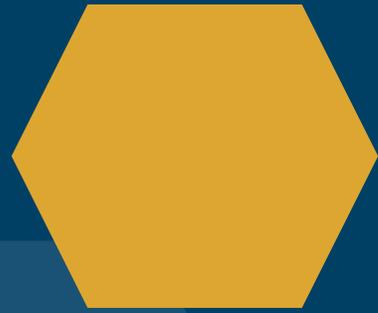
Accepter que le changement fait partie de la vie peut nous aider à nous adapter à des circonstances changeantes. Cela peut signifier que certaines choses que nous voulions faire ou que nous attendions avec impatience ne sont plus possibles. En le reconnaissant, nous pouvons concentrer nos efforts sur les choses que nous pouvons faire.



## Garder l'espoir

Il est difficile d'être positive lorsque la vie ne va pas dans notre sens. Mais essayez d'être optimiste et plein d'espoir. Essayez de visualiser ce que vous voulez, plutôt que de vous inquiéter de ce que vous craignez.

Second  
**Chance**



Session 4 :

Fixer les objectives



A woman with dark curly hair, wearing a yellow lace dress, is seated at a wooden table. She is focused on drawing on a white sheet of paper with a blue marker. The room has a concrete floor, a wooden bench, and windows with metal grilles in the background. A large dark blue hexagonal graphic is overlaid on the left side of the image, containing white text.

# Créer un tableau de bord

Jeu de diapositives 1

*Session 4*



Photo : ONU Femmes/Ryan Brown

## A propos de cette session

- Cette session porte sur la définition d'objectifs que nous créons et que nous nous approprions.
- Fixer des objectifs nous donne une direction, des choses spécifiques vers lesquelles travailler et qui nous motivent.
- Mais avant de se fixer des objectifs, il est utile d'avoir une vision, quelque chose qui décrit ce que nous attendons de la vie et qui reflète ce qui est important pour nous.
- Cette présentation explique l'activité de 'tableau de bord' qui suit.



## QU'EST-CE QU'UN TABLEAU DE BORD ?

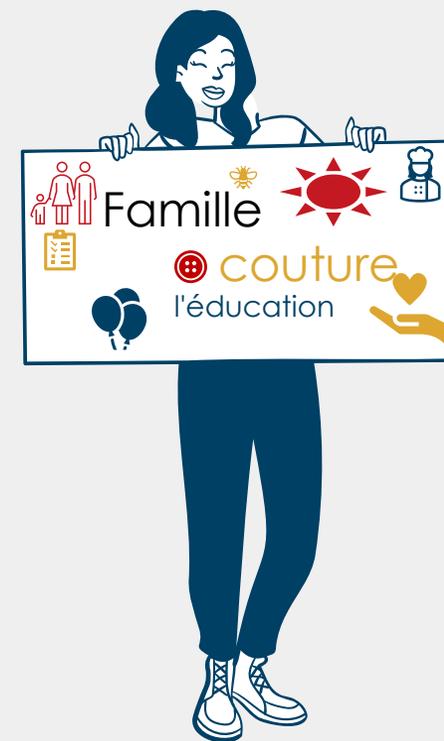
- Le tableau de bord est une idée de Nakoa Pitt qui travaille avec Real Futures, un ancien partenaire SCE, en Australie.
- Il s'agit d'un collage d'images et de mots utilisés pour susciter la motivation et vous rappeler vos valeurs, vos objectifs et vos rêves.
- Il doit être rempli de choses qui vous inspirent ou vous rendent heureuse.
- Les tableaux de bords ne doivent pas nécessairement contenir des images.
- Qu'il s'agisse de mots ou d'images, ils doivent vous inspirer un état d'esprit positif.



# QU'EST-CE QU'UN TABLEAU DE BORD ?

Vous pouvez en créer un avec :

- une feuille de carton A3
- magazines (pour découper les images et les mots)
- images imprimées à partir de l'internet
- des ciseaux et de la colle.





# QU'EST-CE QU'UN TABLEAU DE BORD ?

- Les mots peuvent inclure des affirmations, des déclarations vraies sur soi-même comme "belle", "créative", "confiante", "reconnaissante", "aimée", "résiliente".
- Pour approfondir ce que vous avez déjà fait dans ce cours, apportez (ou affichez sur votre téléphone) la photo de votre vie riche que vous avez prise lors de la première session.
- Vous pouvez vous inspirer des idées de ce tableau. Alors que votre tableau de vie reflète les événements importants de votre passé, votre tableau de vision est tourné vers l'avenir.



Votre tableau de bord concerne votre parcours, quel qu'il soit. **Prenez votre temps, planifiez et amusez-vous.**

Vous pouvez afficher votre tableau de bord dans un endroit bien visible chez vous pour vous rappeler *pourquoi* vous faites ce que vous faites chaque jour.

**Vous pouvez terminer à la maison si vous avez besoin de plus de temps.**

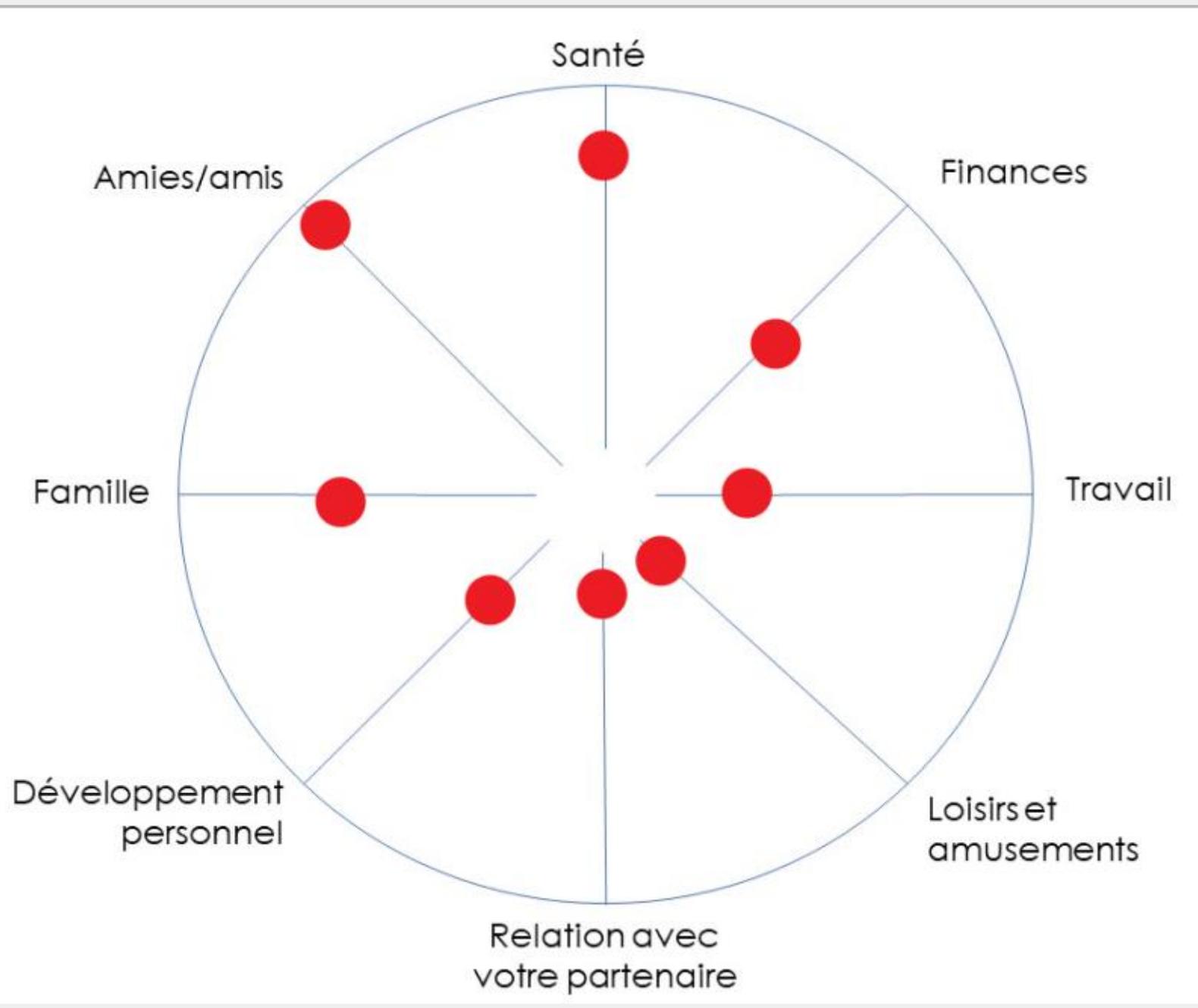
# Activité 2 : Identifier les zones de changement

Jeu de diapositives 2

Session 4



Photo : ONU Femmes Cameroun/J.D. Mikone



# Objectifs 'SMART'

## Jeu de diapositives 3

*Session 4*





Une fois que vous savez sur quoi vous souhaitez vous concentrer - qu'il s'agisse de votre développement personnel, de vos finances, de votre santé ou de tout autre domaine de votre vie - et que vous savez dans les grandes lignes ce que vous voulez faire, il est temps de vous fixer des objectifs.

Mais les objectifs qui sont un peu vagues, trop ambitieux ou qui ne vous concernent pas vraiment ne seront pas utiles.

Il est peu probable que vous les atteigniez et, au lieu d'être une source de motivation, ils peuvent vous décourager ou vous donner l'impression d'avoir échoué.

L'acronyme SMART vous aide à éviter cela et à fixer des objectifs réellement utiles. En anglais, SMART signifie spécifique, mesurable, réalisable, pertinent et limité dans le temps.

# SMART: SPÉCIFIQUE

**La spécificité** signifie que votre objectif doit être clair. Plus il est précis, plus il vous sera facile de voir ce que vous essayez d'atteindre. Il doit répondre à la question suivante : **Que voulez-vous atteindre ?**

Par exemple, au lieu de fixer l'objectif suivant : 'Je veux augmenter mes ventes', vous pouvez être plus précis et fixer l'objectif suivant : 'Je veux doubler le nombre de mes ventes à l'aide d'Instagram au cours des trois prochains mois'.



# SMART: MESURABLE

**Mesurable** signifie qu'une fois l'objectif fixé, vous devez être en mesure de mesurer votre succès dans la réalisation de cet objectif et de suivre vos réalisations.

Par exemple, pour pouvoir atteindre l'objectif 'doubler le nombre de ventes grâce à Instagram au cours des trois prochains mois', vous devez définir des étapes plus petites pour atteindre les objectifs tels que "gagner 30 nouveaux followers sur Instagram chaque semaine" et "recevoir 10 demandes de vente sur Instagram chaque mois".



# SMART: ATTEIGNABLE

**Atteignable** signifie que votre objectif doit être réaliste, c'est-à-dire quelque chose que vous pouvez réaliser et qui n'est pas impossible. Il doit répondre à la question suivante : **Comment pouvez-vous atteindre votre objectif ?**

Par exemple, il n'est pas réaliste de doubler vos ventes en trois semaines si vous n'essayez rien de nouveau. En revanche, vous pouvez le faire en trois mois et avec l'aide d'une nouvelle plateforme telle qu'Instagram. Vous pouvez alors vous fixer des objectifs plus modestes pour vous aider à atteindre ce but, comme prendre deux photos différentes de vos produits chaque jour. Publier QUATRE photos de vos produits sur Instagram chaque semaine.



# SMART : PERTINENT ('RELEVANT' en anglais)

**Pertinent** signifie que votre objectif est important pour vous et qu'il vous aidera à progresser. Il doit correspondre à vos valeurs, faute de quoi vous manquerez de motivation pour réussir. **Comment cet objectif va-t-il changer ma vie ?**

Par exemple, pour atteindre l'objectif mentionné plus haut, vous devez être réaliste et vous demander si votre objectif correspond à ce que vous voulez vraiment réaliser dans votre vie actuelle et s'il vous satisfait.



# SMART: LIMITÉ DANS LE TEMPS

**Le terme 'limité dans le temps'** signifie que chaque objectif doit être assorti d'une date butoir, afin que vous puissiez vous concentrer sur une échéance. Il doit répondre à la question suivante : Quand **dois-je atteindre cet objectif ?**

Par exemple, vous vous êtes fixé un délai de trois mois pour atteindre l'objectif mentionné plus haut. Vous avez donc trois mois ou 12 semaines pour atteindre votre objectif.



# SMART

Pour fixer des objectifs réalisables, posez-vous également la question :

- Y a-t-il quelque chose qui sera **plus difficile** parce que je suis une femme ? Comment puis-je m'y préparer au mieux ?
- Y a-t-il quelque chose qui sera plus **facile** parce que je suis une femme ? Comment puis-je en tirer le meilleur parti ?
- Qui veux-je pour me soutenir ? Sont-elles capables et disponibles ?
- Qui dois-je éviter ? Qui me démotive ou me décourage ?



# Activité 3 :

## Jeu de diapositives 4

*Session 4*



# FIXER DES OBJECTIFS - EXEMPLES

- pour économiser un peu d'argent chaque semaine
- contrôler les dépenses du ménage
- de mieux gérer mon argent
- de prendre soin de moi-même et de ma propre santé
- mieux organiser mon temps afin d'avoir du temps pour moi
- pour démarrer une petite entreprise
- obtenir plus de soutien de la part de ma famille pour mon entreprise
- pour remercier les personnes qui me soutiennent
- améliorer la qualité de mon produit
- pour commencer à postuler à des emplois.



# FIXER DES OBJECTIFS

A inclure dans votre **plan d'action** :

- **Que** voulez-vous faire ou atteindre ? L'objectif.
- **Pourquoi** voulez-vous faire cela ? La raison d'être de votre projet.
- **Quand** prévoyez-vous de commencer et quand voulez-vous terminer ? La date limite.
- **Avec quoi** l'atteindrez-vous ? De quoi avez-vous besoin pour réussir ? Les composantes.
- **Qui** doit être impliqué pour que le plan fonctionne ? Les réseaux.
- **Combien de** temps et d'argent votre objectif nécessitera-t-il ?
- **Comment** allez-vous y parvenir ? Les étapes à suivre.



# PRINCIPALES RÉFLEXIONS

Bien qu'il y ait des choses dans la vie que nous ne pouvons pas contrôler, le fait d'avoir un objectif et un plan pour l'atteindre nous donne un **chemin clair à suivre**. Cela montre que dans les domaines de la vie où nous avons le contrôle, nous pouvons évoluer en tant que personnes et changer les choses pour le mieux.

Votre plan peut être **flexible, de** sorte que si un élément de votre vie change, vous pouvez vous adapter à ce changement tout en ne perdant pas de vue votre objectif.

L'âge n'a pas d'importance. **Tout le monde** peut identifier les choses qu'il souhaite changer dans sa vie personnelle.

**Les plans sont essentiels pour atteindre les objectifs** et pour planifier à l'avance afin de disposer du temps et des ressources nécessaires.

# Synthèse du cours

Jeu de diapositives 5

*Session 4*

# APPRÉCIER VOS RÉALISATIONS, VOS POINTS FORTS, VOS TALENTS ET VOS COMPÉTENCES

En tant que femmes, nous  
jouons de nombreux rôles  
différents et possédons des  
talents et des compétences  
pour chacun d'entre eux.



*Photos : ONU Femmes Cameroun*



Photos : ONU Femmes Cameroun/  
J.D. Mikone

Mais il peut être **difficile pour nous de reconnaître nos compétences et nos capacités**, surtout si nous les avons développées à la maison.

Prendre le temps de **réfléchir à nos points forts** nous aide à prendre conscience de tout ce que nous avons à offrir.



Photo : ONU Femmes/Ryan Brown

# NOUS AVONS TOUTES UN POTENTIEL !

Chacune d'entre nous a ses propres caractéristiques, ses propres façons d'être et d'agir, ses propres points d'ancrage, sa propre histoire.

Nous avons toutes une histoire, des qualités et des talents qui nous rendent uniques, qui nous distinguent des autres et nous permettent d'être fiers de nous.

**POUR DÉVERROUILLER CE POTENTIEL**, nous devons nous donner la permission de nous **concentrer sur nous-mêmes**, d'examiner tous les aspects de notre vie non pas du point de vue des autres, mais du nôtre.

Ainsi, au lieu de demander : "Les **besoins de ma famille sont-ils satisfaits ? Les besoins de mon partenaire sont-ils satisfaits ? La santé de mes enfants est-elle bonne ? Mes amies vont-ils bien ?**"

**Nous devrions poser la question :**



Qu'est-ce que je veux, socialement, émotionnellement, intellectuellement ?



En quoi suis-je doué ? Qu'est-ce que j'aime faire ?



Qu'est-ce que je voulais faire quand j'étais plus jeune et que j'ai dû laisser tomber ?

Bien **communiquer** est utile dans tous les domaines de la vie. Nous pouvons tous apprendre à nous améliorer dans ce domaine.

La **conscience de soi** et la **confiance en soi nous** aident à être suffisamment sûres de nous pour partager nos propres pensées et opinions.



Photo : ONU Femmes/Ryan Brown



Photo : ONU Femmes/Ryan Brown

## IL EST STIMULANT D'IDENTIFIER CE QUE NOUS PENSONS POUVOIR FAIRE OU AMÉLIORER.

Nous pourrions penser que certaines choses, comme notre capacité à communiquer, sont des traits personnels que nous possédons à la naissance et que nous ne pouvons pas changer.

Mais avec de petits pas et le soutien d'autres personnes, **le changement est possible.**

Nous devons **accepter** ce qui n'a pas fonctionné pour nous. Dans la mesure du possible, nous devrions considérer nos expériences comme une ressource.

Fixez-vous un **objectif** et réfléchissez à la manière de l'atteindre. Avec le soutien des autres, nous pouvons nous surprendre nous-mêmes de ce que nous pouvons faire.

Le partage d'**expériences** avec d'autres femmes nous aide à reconnaître que nous ne sommes pas seules et est une source d'inspiration !



Photos : ONU Femmes/Ryan Brown;  
ONU Femmes Cameroun; ONU  
Femmes/Ryan Brown



Merci!