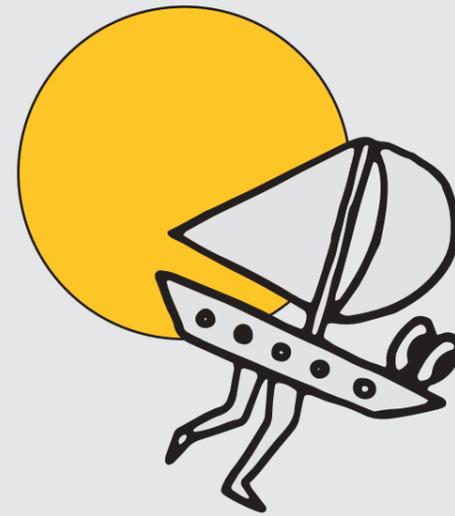


# CARTE D'INTRODUCTION



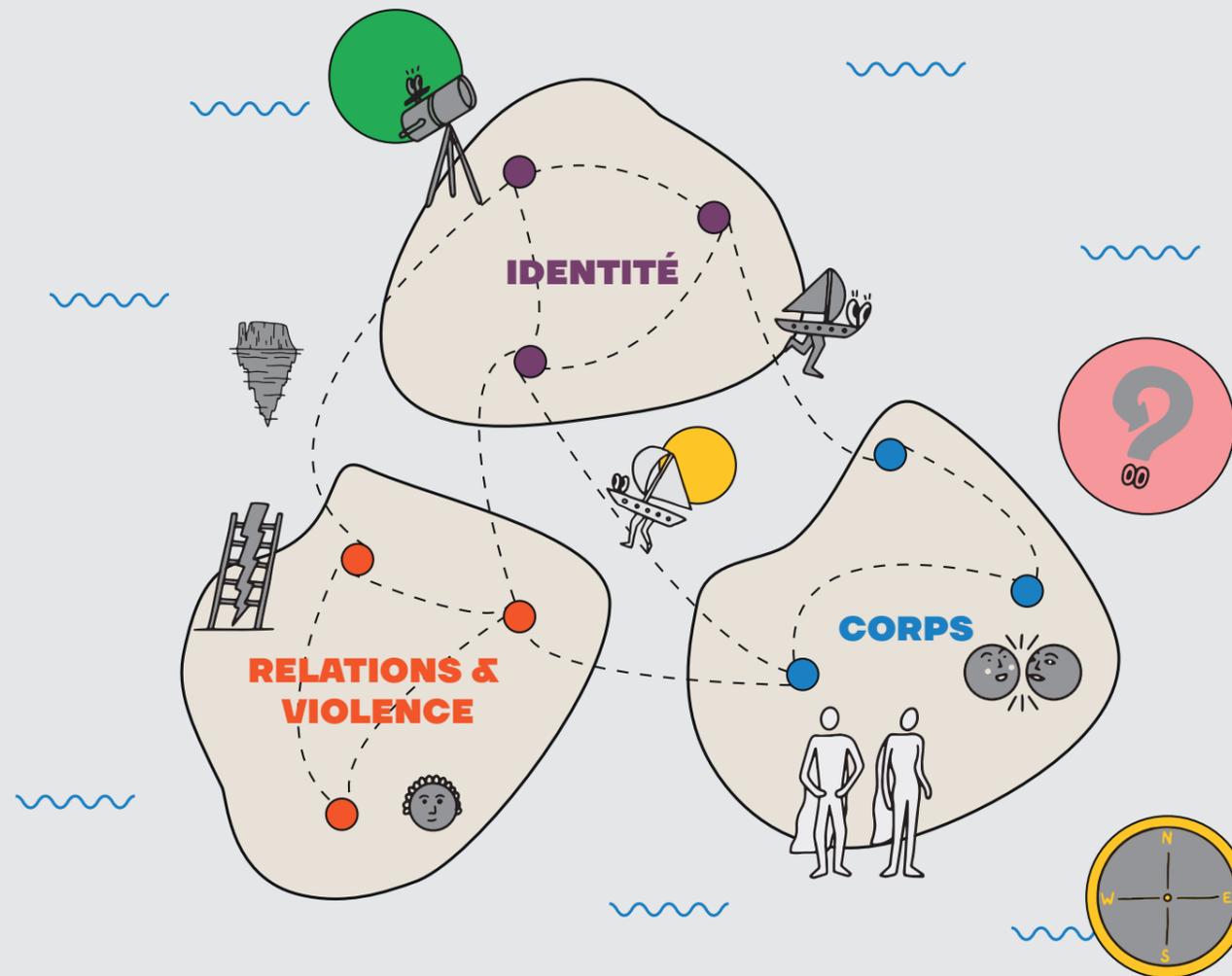
## BIENVENUE À BORD!

Nous vous invitons à un voyage vers la conscience et la transformation du genre. Ensemble, nous naviguerons sur les mers des sujets liés au genre, en nous arrêtant sur 3 îles différentes, qui représentent des aspects importants de votre vie.

## C'EST PARTI!

Il y a 3 îles différentes:

- Sur chaque île, vous pouvez faire différentes activités autour de ce thème. Chaque activité se trouve sur une carte.
- La couleur de la carte indique l'île sur laquelle vous vous trouvez.
- Sur chaque carte, tu trouveras des icônes qui te donneront plus d'informations sur le type de carte.
- Êtes-vous devenu curieux ? Le code QR vous mènera à nos affiches d'information et à du matériel d'activité supplémentaire. Chaque fois que le code QR apparaît sur la carte, il y a plus à explorer...
- Pas de compétition dans ce jeu ! Explorez les sujets ensemble et profitez des connaissances de chacun.



## MATÉRIEL

Préparez des marqueurs, des stylos, des feuilles de papier, des ciseaux, de la colle, des post-it, si possible: un accès à Internet et une imprimante. Si vous avez besoin de matériel spécifique, nous vous le ferons savoir sur la carte.

## APERÇU DES ICÔNES



**Carte de sensibilisation:** Cette activité permet de reconnaître une question de genre et de savoir comment elle est liée à vous et à notre société.



**Carte de transformation:** Il est temps de changer le récit ! Cette carte vous permet de réfléchir à des outils ou à des moyens de promouvoir une plus grande égalité.



Aucun niveau de confiance plus profond au sein du groupe n'est nécessaire pour cette carte.



Pour cette carte, le niveau de confiance au sein du groupe doit être **élevé**. Posez-vous la question: Ai-je envie de partager des informations personnelles et d'approfondir/explorer davantage le sujet ?



Le **temps** estimé pour cette activité.



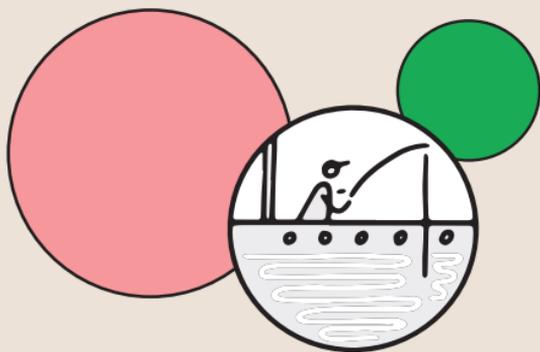
Vous aurez besoin de matériel supplémentaire.



Scannez-moi!

## CRÉDITS

Conception et mise en page  
Sandra Treisbach - sandratreisbach.com  
Illustrations  
Mathias Forbach - fichtre.ch



## DESCRIPTION

### DISCUTEZ EN BINOME

- Qu'est-ce que le genre?
- Écrivez la signification de chacun de ces termes sur un post it:
  - genre, identité de genre, expression de genre, orientation sexuelle, sexe assigné à la naissance.

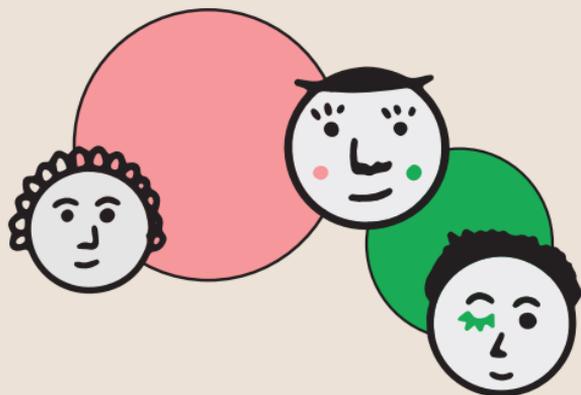
### DISCUTEZ EN GRAND GROUPE

- Connaissez-vous la signification de tous les mots mentionnés? Jetez un œil à l'infographie s'il manque des définitions!
- Est-ce qu'il y a-t-il d'autres mots que vous aimeriez ajouter à la liste des définitions?

**15**

Minutes



**DESCRIPTION**

- Tu as 3 minutes au total pour écrire les noms de trois femmes pour chacune des catégories suivantes:
  - Poètes, chanteuses, enseignantes, médecins, actrices, astronautes, cheffes cuisinières célèbres, personnages historiques..
- Partage les noms que tu as écrits avec ton groupe:
  - Combien de noms as-tu réussi à écrire dans chaque catégorie?
  - Est-ce que tes camarades ont réussi?
  - Auriez-vous eu besoin de plus de temps pour trouver d'autres noms?
- Répète maintenant l'exercice en gardant les mêmes catégories, mais en essayant d'écrire le nom de trois hommes pour chaque catégorie. Remarquez-vous une différence ?

**15**

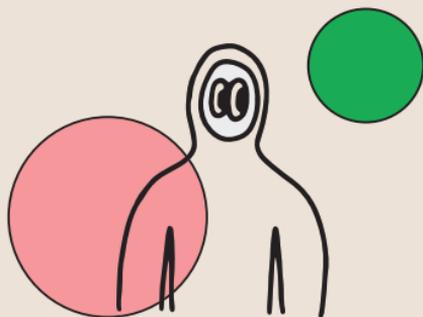
Minutes



03

• IDENTITÉ

# ATTRAPER LES STÉRÉOTYPES



## DESCRIPTION

Formez un cercle pour vous passer le ballon.

À chaque tour, il y a une question. La personne qui reçoit la balle doit y répondre par la première chose qui lui vient à l'esprit, puis passer la balle à quelqu'un-e d'autre. Répétez l'opération jusqu'à ce que tout le monde ait répondu à au moins une question. Passez au tour suivant.

### PREMIER TOUR

Qu'est-ce que la société attend des **hommes** en termes de comportement, d'apparence, d'attitudes, de vêtements, de professions, etc.?

### DEUXIÈME TOUR

Qu'est-ce que la société attend des **femmes** ?

### TROISIÈME TOUR

Qu'est-ce que la société attend des **personnes transgenres**?

Une personne doit noter les réponses sur des post-its et les conserver pour la **CARTE 5**.

15

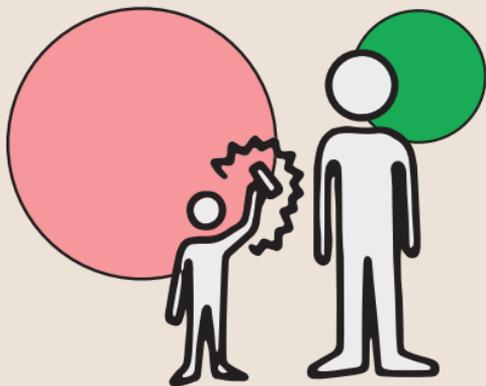
Minutes



1 Ball



# GRANDIR AVEC LES STÉRÉOTYPES



## DESCRIPTION

Répartissez-vous en petits groupes et repense à ton enfance/adolescence:

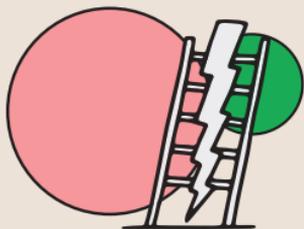
- Quels messages as-tu entendus sur la façon de te comporter en fonction de ton identité de genre? Réfléchis aux comportements qui étaient encouragés et récompensés et à ceux qui ne l'étaient pas.
- Quelles étaient les sources de ces messages?
- Combien d'identités de genre connaissais-tu?
- Quand est-ce que la socialisation de genre commence-t-elle? Et comment?

Écris ces réponses sur des post-its et affichez-les au mur. Faites le tour de la salle et lisez-les tous.

**45**

Minutes





### DESCRIPTION

- Regarde les post-its écrits lors des cartes précédentes et réfléchis aux caractéristiques liées aux différentes identités de genre (tu peux utiliser les mêmes post-its que ceux de la **CARTE 3** et de la **CARTE 4**).
- Dessine une échelle et mets ces caractéristiques dans l'ordre, en considérant:
  - **EN HAUT**: les plus valorisées et reconnues dans notre société
  - **EN BAS**: les moins valorisées et reconnues.
- Réfléchis:
  - Y a-t-il des valeurs / comportements qui sont considérés comme ayant plus de valeur? À quelles identités de genre se rattachent-ils?
  - Comment voyons-nous cette hiérarchie dans différents espaces et situations de la vie? (publicité, médias, etc.)
  - Comment est-ce que cela affecte notre vie quotidienne?
  - Selon toi, comment les personnes "montent-elles" ou "descendent-elles" cette échelle?
- Quel rôle se trouve au sommet de l'échelle? Décris ce rôle. Comment la **violence** est-elle liée à ce rôle?

## 30

Minutes



# LES STÉRÉOTYPES SUR SCÈNE



## DESCRIPTION

### EN PETITS GROUPES

- Pensez à une publicité courante que vous avez vue à la télévision ou sur les médias sociaux.
- Notez les stéréotypes envers les hommes, les femmes et les personnes non binaires.
- Discutez des stéréotypes que vous avez identifiés, ces stéréotypes peuvent être nuisibles? Comment?

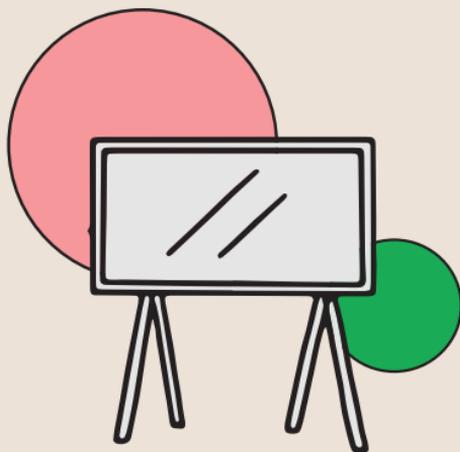
### DISCUTEZ EN GRAND GROUPE

- Quels sont les stéréotypes que vous avez identifiés dans votre publicité?
- Quelles normes ces stéréotypes reproduisent-ils ou soutiennent-ils?

**45**

Minutes



**CHANGE L'HISTOIRE!****DESCRIPTION**

Suite de la **CARTE 6**:

- Reprenez les mêmes petits groupes que dans la **CARTE 6**.
- Réfléchissez à la manière dont vous pourriez modifier la publicité que vous avez vue:
  - Comment pouvez-vous promouvoir le même produit/service sans utiliser de stéréotypes?

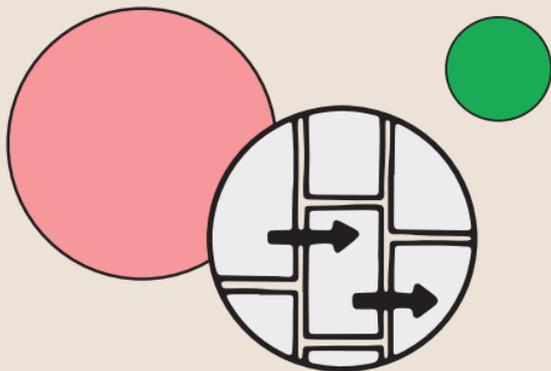
Vous pouvez utiliser toute les formes d'expression créative que vous souhaitez : vous pouvez dessiner, écrire, faire une pièce de théâtre, etc.

- Présentez-la à l'ensemble du groupe!

**45**

Minutes



**DESCRIPTION**

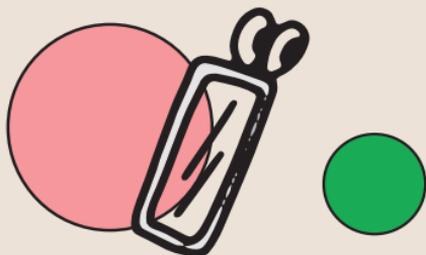
- Consultez le matériel supplémentaire.
- Chaque participant·e prend une description du profil d'une personne dans la liste. Ensuite, iels s'alignent les un·es à côté des autres et suivent les instructions.
- Après l'exercice, réfléchis aux questions suivantes:
  - Comment est-ce que tu t'es senti·e dans cette course?
  - Quels étaient les différents axes d'oppression représentés dans cette course?
  - Pourquoi pensons-nous que ces personnes ont pu „faire un pas en avant“ - qu'est-ce que cela peut signifier dans la vie réelle?
  - Quelles réflexions te viennent à l'esprit concernant la dernière question?

**30**

Minutes



# LA FLEUR DE POUVOIR



## DESCRIPTION

### RÉFLEXION PERSONNELLE

- Regarde la Fleur de Pouvoir:
  - Le **cercle intérieur** énumère différentes catégories d'identité.
  - Les **pétales du milieu** représentent ton identité personnelle par rapport à cette catégorie.
  - Les **pétales extérieurs** représentent la „norme“ ou l'identité „dominante“ de cette catégorie dans notre société.
- Remplis la fleur de pouvoir.

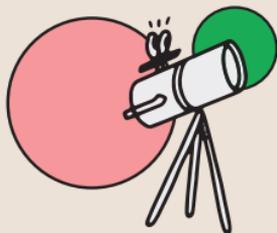
### RÉFLÉCHISSEZ EN GRAND GROUPE

- As-tu des pétales qui sont différents des pétales extérieurs dominants? Qu'est-ce que cela te fait ressentir?
- As-tu des pétales qui sont les mêmes que les pétales extérieurs dominants? Qu'est-ce que cela te fait ressentir?
- À quel élément d'identité est-ce que tu penses le plus souvent? Auquel est-ce que tu penses le moins?
- Quel est le lien entre ces éléments et la fleur? Est-ce qu'il y a des corrélations qui se répètent?

# 30

Minutes





## DESCRIPTION

### ÉTAPE 1

- Prends une feuille de papier et réfléchis aux questions suivantes:
  - De quel membre de la famille te sens la-le plus proche?
  - Quels métiers est-ce que tu aimerais faire ou dans quels domaines de travail est-ce que tu aimerais travailler?
  - Quels rêves as-tu pour toi-même dans les 5 prochaines années?
  - Y a-t-il quelque chose qui te fait peur ou qui t'inquiète?

### ÉTAPE 2

- Ouvre le document et choisis un profil d'identité qui est très différent de toi.
- Réponds maintenant aux mêmes questions en fonction de ton nouveau profil.

### ÉTAPE 3

- Discutez en grand groupe:
  - Est-ce que tu t'attendais à ce que tes réponses changent en fonction de ton identité?
  - Si tes réponses sont différentes avec la nouvelle identité, pourquoi ont-elles changé?

**45**

Minutes



# MON HISTOIRE DE GENRE



## DESCRIPTION

- Trace une ligne horizontale et divise-la en différentes sections de cinq ans, pour chaque période de ta vie.
- Note les événements qui ont été importants pour toi pour comprendre ton genre.

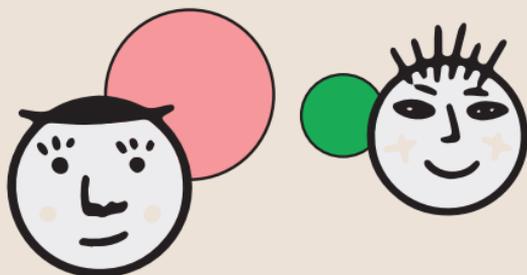
### Par exemple:

- Est-ce que tu te rappelles de la première fois où tu as eu conscience de faire partie de ta catégorie de genre?
- Quand est-ce que tu as fait l'expérience pour la première fois d'un traitement différent de toi ou de quelqu'un-e d'autre en raison des attentes liées au genre?
- Y a-t-il eu des moments où tu as activement choisi de vivre et d'exprimer ton genre d'une certaine manière?
- Quelles ont été ou sont les choses ou les personnes qui t'ont le plus influencé-e dans la compréhension de ton identité de genre?
- Choisis une personne avec laquelle tu te sens à l'aise et partage quelques réflexions de ta ligne de temps si tu le souhaites. Que remarquez-vous?

## 45

Minutes





### DESCRIPTION

#### EN BINOME:

- À chaque tour, l'un-e de vous commencera par être "l'orateur-ice" et l'autre sera "l'auditeur-ice", puis vous inverserez les rôles.
- Partagez pendant 1 minute chacun-e: Quelles sont les choses qui, chez toi, **correspondent avec** les stéréotypes de ton genre?
- Partagez pendant 1 minute chacun-e: Quels sont les aspects de ta personnalité qui **ne correspondent pas** aux stéréotypes de ton genre?

#### RÉFLÉCHISSEZ EN GRAND GROUPE

- Comment s'est déroulée cette activité? Était-elle facile/difficile/amusante?
- Quelle partie était la plus facile pour toi et quelle partie était la plus difficile?
- As-tu découvert des stéréotypes sur toi-même que tu ignorais avoir auparavant?

**30**

Minutes



# LE MESSAGE QUE JE VEUX FAIRE PASSER



## DESCRIPTION

Réfléchis à ce que tu as appris sur les normes et les stéréotypes de genre.

### EN PETITS GROUPES

- Quels messages voudriez-vous maintenant faire passer aux jeunes générations concernant les identités et les expressions de genre?
- Vous pouvez décider du canal de communication que vous préférez utiliser pour transmettre ce message : affiches, articles, images, vidéos, photos, etc. Soyez créatif-ves!
- Préparez au moins une première ébauche et présentez-la au grand groupe.
- Vous pouvez le partager sur les médias sociaux et utiliser le hashtag **#gateprocess** ou taguer notre compte.

## 30

Minutes



## BOUTEILLE D'AMOUR



Cette carte est spécialement conçue pour les femmes

## DESCRIPTION

## RÉFLEXION PERSONNELLE

- Quelles sont les choses, les expériences et les situations qui te remplissent d'amour? Note-les.
- Visualisation(Scanne le QR!):
  - Mettez de la musique douce, mettez-vous à l'aise et si vous voulez, fermez les yeux.
- Ouvrez lentement les yeux. Notez ou dessinez les idées importantes, les apprentissages ou les idées qui ont surgies pendant la visualisation.
- Est-ce que tu as pensé à ta **relation avec toi-même** comme quelque chose d'essentiel pour te sentir bien dans ta vie?
- Faites un tour de table avec un bâton de parole, et créez un espace confidentiel pour ceux qui souhaitent partager leur expérience.
- Prends le temps de **construire ta bouteille d'amour de soi**, en mettant une intention pour chaque élément que tu y mets. Et emporte-la chez toi pour te rappeler de remplir aussi ta bouteille d'amour de soi!

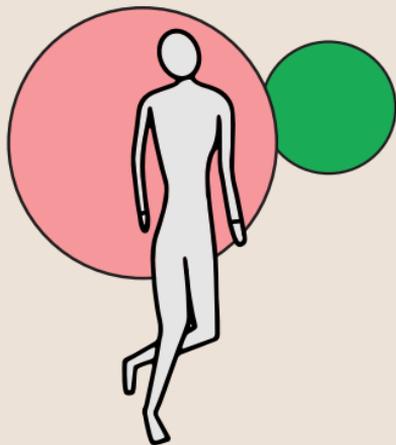
60

Minutes



1 jolie bouteille et des choses pour la remplir (signification particulière)



**TEST DE BECHDEL****DESCRIPTION**

Le Test de Bechdel est un moyen d'évaluer si un film ou une autre œuvre de fiction dépeint ou non les femmes d'une manière sexiste ou marquée par des stéréotypes de genre.

**RÉFLEXION PERSONNELLE**

- Choisis 5 films, séries télévisées, histoires, etc, que tu aimes.
- Est-ce qu'ils passent le Test de Bechdel?
  - *Le film comporte au moins deux femmes, en tant que personnages principaux*
  - *qui se parlent l'une à l'autre*
  - *de quelque chose d'autre que d'un homme.*

**EN GRAND GROUPE**

- Discutez de vos conclusions.

**40**

Minutes



# L'IMPACT DES CONTES DE FÉES



## DESCRIPTION

### RÉFLEXION PERSONNELLE

- Quelles sont les histoires et les films que tu aimais quand tu étais enfant? Donne 5 exemples.
- De quoi parlent ces histoires? Comment les femmes y sont représentées? Et les hommes? Et les autres identités de genre?
- Quelle relation ont-ils entre elleux?

### EN PETITS GROUPES

- Échangez en petits groupes de 3 personnes et écrivez vos résultats sur des post-its.

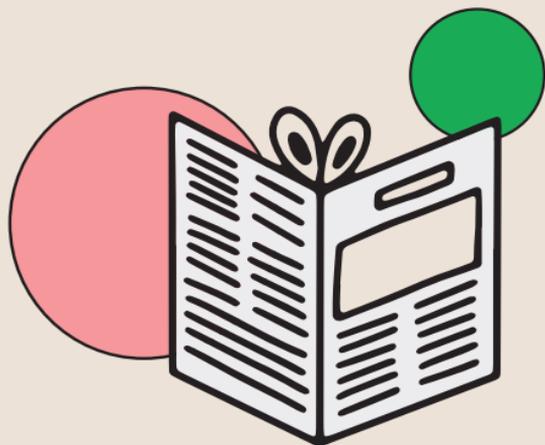
### EN GRAND GROUPE

- Rassemblez les post-its et discutez-en.

# 30

Minutes



**CHANGE L'HISTOIRE!****DESCRIPTION****EN PETITS GROUPES**

- En petits groupes, choisissez l'un des films, séries, etc. de la **CARD 16** et modifiez l'histoire en ce qui concerne les situations et les attitudes liées au genre. Préparez un jeu de rôle avec la nouvelle version.

**EN GRAND GROUPE**

- Jouez-le devant le grand groupe.

**Autres possibilités:** choisissez une chanson populaire et sexiste et modifiez les paroles; ou choisissez un conte pour enfants et modifiez l'histoire pour qu'elle ne soit plus sexiste.

**40**

Minutes



# CONSEILS POUR LA PRINCESSE



## DESCRIPTION

### EN PETITS GROUPES

- Pensez à l'un des personnages principaux féminins d'un dessin animé classique pour enfant.
- Une personne sera l'ami-e ayant une "perspective de genre" et l'autre sera le personnage de la princesse.
- Quelle conversation auriez-vous, afin de sensibiliser la princesse aux dynamiques de genre de son histoire?

#### Exemples:

- *La Belle et la Bête (elle tombe amoureuse de son kidnappeur).*
- *La Petite Sirène (elle abandonne toute sa vie et son identité "par amour").*
- *Blanche-Neige (elle tombe amoureuse d'un homme qui l'embrasse alors qu'elle est inconsciente).*

*Consultez la source et inspirez-vous en!*

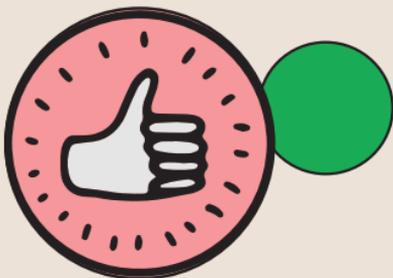
### EN GRAND GROUPE

- Jouez le jeu de rôle devant le grand groupe.
- Ensuite, le reste du groupe peut partager d'autres idées et conseils que l'ami-e aurait pu donner.
- **Réflexion et débat**
  - Que voyez-vous dans tous ces exemples?
  - Comment cela affecte-t-il nos attentes dans les relations (amoureuses)?

# 60

Minutes





## DESCRIPTION

De nos jours, il y a de nouvelles histoires qui montrent des rôles de genre différents: en connais-tu?

### EN PETITS GROUPES

- Réfléchissez: Cela change-t-il vraiment les stéréotypes?
- Connaissez-vous le Pink et Rainbow Washing?

**Exemple:** en annonçant que Superman est bisexuel, cela change-t-il vraiment toutes les autres caractéristiques masculines et les stéréotypes qui sont promus?

- Pouvez-vous citer de bonnes représentations d'identités de genre diverses dans les films, les séries, la musique? Mentionnez quelques exemples, et faites attention au Pink Washing!

# 30

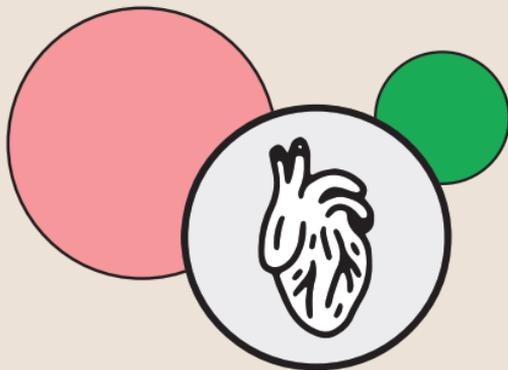
Minutes



20

◦ RELATIONS

# LES ATTENTES DE L'AMOUR ROMANTIQUE



## DESCRIPTION

### RÉFLEXION PERSONNELLE

- Qu'est-ce qu'une bonne relation amoureuse pour moi?
- Quelles sont les caractéristiques que j'aimerais trouver dans une relation?
- Quelles sont mes craintes concernant ces relations?

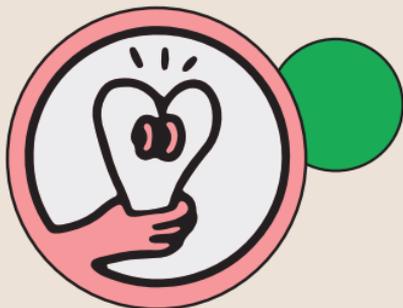
### EN GRAND GROUPE

- D'où viennent ces attentes et ces peurs?
- Comment nous affectent-elles en termes de besoins et de désirs que nous plaçons dans nos relations?

30

Minutes



**DESCRIPTION**

Pense à des **attitudes violentes (physiques ou verbales)** qui ne sont pas acceptées dans une relation avec un-e partenaire.

- Réflexion personnelle: écris une idée par post-it.
- Partagez en groupes de 3. Regroupez les idées similaires.
- Partagez les post-it dans le grand groupe.
- Placez ces attitudes dans la **Pyramide de la violence** (scannez le QR code!)
- Quelques sujets importants à aborder :
  - la monogamie
  - la jalousie/ le contrôle
  - la revendications de propriété ("tu es à moi")
  - les preuves d'amour

Quels sont les mécanismes que nous pouvons utiliser pour **fixer des limites**...

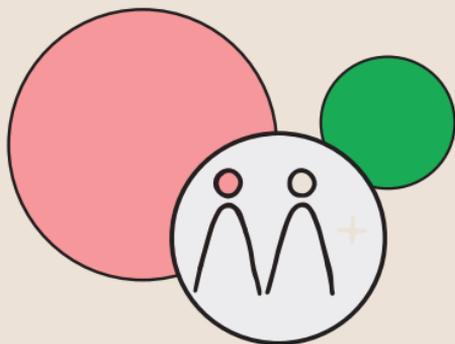
- ...si je souffre de certaines de ces attitudes ?
- ...si quelqu'un-e que je connais et que j'aime en souffre ?
- flags?

**60**

Minutes



# MON SYSTÈME DE RELATION



## DESCRIPTION

- Réfléchis aux différentes relations que tu as dans ta vie : famille, ami-es, voisin-es, partenaires, animaux de compagnie, collègues, vous-même, etc.
- Dessine un système solaire, où tu es le soleil, et toutes tes relations tournent autour de toi comme des planètes, plus ou moins proches de toi. Place les différentes personnes qui sont dans ta vie en fonction du temps et de la priorité que tu leur accordes.

### EN PETITS GROUPES

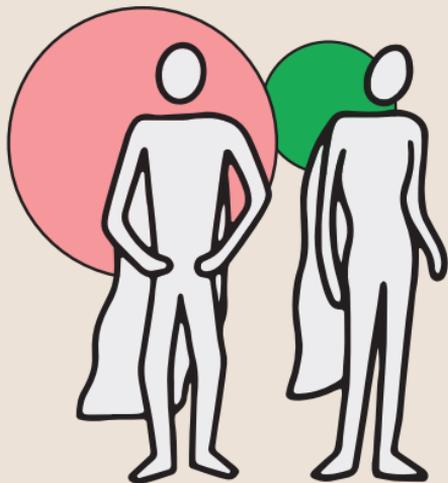
- Partagez votre système de relations si vous le souhaitez.
- Pensez-vous que les personnes les plus éloignées de vous méritent plus d'attention, de temps et de soins ? Pourquoi ?
- Pensez-vous que, dans notre société, les gens accordent plus d'importance aux relations amoureuses ? Comment ? Pourquoi ?

## 30

Minutes



# NOUVELLES SUPER-HÉROÏNES/ SUPER-HÉROS



## DESCRIPTION

### RÉFLEXION PERSONNELLE

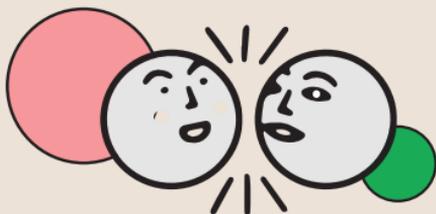
- Imagine et dessine ton héroïne préféré-e.
- Quels sont ses super-pouvoirs en terme d'attributs de genre? Note-les.
- Comment peux-tu devenir de plus en plus comme ce-tte super-héroïne? Ecris 3 à 5 actions que tu peux entreprendre dans ta vie quotidienne pour y arriver.

**30**

Minutes



# LA VIOLENCE QUOTIDIENNE FONDÉE SUR LE GENRE CHEZ LES JEUNES



## DESCRIPTION

- Formez 3 groupes. Pensez à une situation dans laquelle les jeunes peuvent subir des violences sexistes (physiques, verbales, etc.).

*Par exemple: un couple a une discussion violente dans la rue et l'homme crie sur sa compagne..*

- Jouez la scène ou expliquez la situation devant le grand groupe.

## LES AUTRES GROUPES

- Notez quels facteurs du système de genre sont à l'œuvre dans la situation de violence (jalousie, contrôle, etc.).
- Qu'est-ce qui a pu se passer auparavant pour aboutir à cette situation de violence?
- Comment pourriez-vous changer cette scène ou ce qui s'est passé auparavant (en changeant l'attitude des auteur·ices et/ou des spectateur·ices)?

## EN GRAND GROUPE

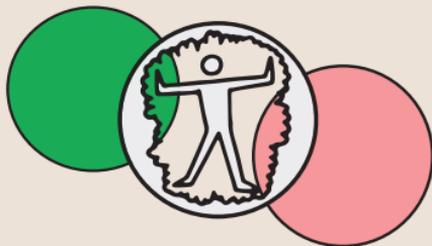
- Discutez de vos observations en grand groupe
  - Réfléchissez au "pacte de silence des hommes": qu'est-ce que c'est?

60

Minutes



◦ RELATIONS & VIOLENCE  
**CARTE DE LA  
 VIOLENCE GENREE**



### DESCRIPTION

- Dessine une carte d'un quartier, d'une ville ou d'espaces où tu as l'habitude de passer du temps.
- Identifie à chaque endroit de la carte le type de violence sexiste qui peut se produire.

*Par exemple: les sifflements dans la rue, les micro-agressions/le sexisme au travail ou à l'école, etc.*

#### EN PETITS GROUPES

- Comment est-ce que je vis et me déplace dans ces lieux?
- Est-ce que je prends des précautions lorsque je suis seul-e dans ces lieux?
- Si je suis témoin d'une situation de violence sexiste, qu'est-ce que je fais habituellement? Et qu'est-ce que j'aimerais faire?

#### EN GRAND GROUPE

- Notez s'il y a des différences selon les genres dans les réponses.

#### EN PETITS GROUPES

- Formez des petits groupes et choisissez chacun-e un endroit différent sur la carte. Partagez au moins 3 **moyens de prévenir la violence sexiste dans ce lieu spécifique.**

## 30

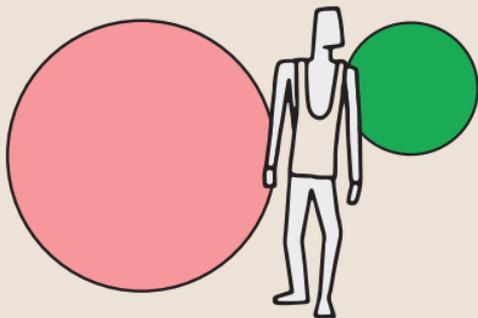
Minutes



groupes non-  
mixtes  
recommandés



# PACTE DE SILENCE DES HOMMES



## DESCRIPTION

### RÉFLEXION PERSONNELLE

- Faites-vous partie de groupe ou de chats où il y a surtout des hommes? Si oui, des blagues sexistes ou des commentaires discriminatoires à l'encontre des femmes, des homosexuel·les ou d'autres identités minorisées sont-ils faits dans ce groupe? Pouvez-vous vous en souvenir? Avez-vous reçu du contenu pornographique, ou une photo de nu partagée sans le consentement de la personne représentée?

### EN GRAND GROUPE

- Partagez des exemples dans le groupe:
  - Quelles ont été les réactions dans le chat?
  - Qu'avez-vous fait à ce sujet? Avez-vous dit quelque chose contre ce type de comportement abusif? Si non, pourquoi n'avez-vous rien dit?

***Le silence est une situation qui se produit partout dans le monde entre les hommes concernant ces situations.*** Pourquoi cela se produit-il? Comment les hommes peuvent-ils changer cette situation au sein de leur groupe d'amis, de leur famille, etc.?

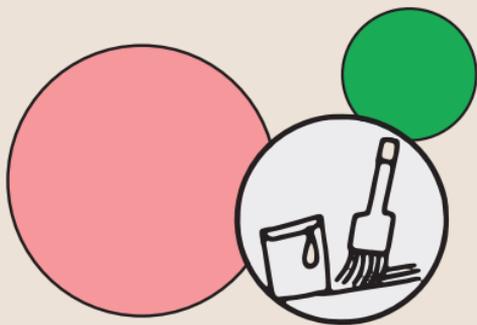
## 30

Minutes



Cette carte est adressée spécifiquement aux hommes.





## DESCRIPTION

- Dessine une bande dessinée qui représente une situation que les jeunes pourraient vivre en matière de violence sexiste (en format A4, vertical).
- Partagez les bandes dessinées sous forme d'exposition artistique. Commentez les différentes situations et réfléchissez à la manière de les éviter ou de les changer.
- Rassemblez les bandes dessinées et créez une publication que vous pouvez partager sur les réseaux sociaux, par e-mail, ou que vous pouvez imprimer et afficher dans une classe, dans les couloirs, etc.

Partager-les avec **GATE process** en les envoyant par email, Fb ou Instagram. Postez-les avec le hashtag **#gateprocess!**

# 60

Minutes



**DESCRIPTION****RÉFLEXION PERSONNELLE**

- Prends 3 minutes pour réfléchir à des idées pour une campagne de sensibilisation sur les réseaux sociaux afin de conscientiser aux violences sexiste.
- Partage ces idées avec le grand groupe.
- Maintenant, avec toutes les idées que vous avez et que vous avez écoutées, choisissez une manière originale de transmettre votre message. Il peut s'agir d'une affiche, d'une bande dessinée, d'un message sur les réseaux sociaux, d'une vidéo, d'une photo, d'une chanson, etc.
- Présentez la production créative comme une exposition d'art. Partagez et commentez les résultats et les inspirations que vous avez eues.
- Comment pensez-vous pouvoir partager ce résultat créatif pour toucher un plus grand nombre de personnes et avoir le plus d'impact? Réfléchissez ensemble aux stratégies et aux prochaines actions.

Partager-les avec **GATE process** en les envoyant par email, Fb ou Instagram. Postez-les avec le hashtag **#gateprocess!**

**60**

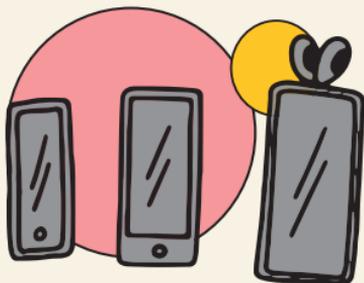
Minutes



1 grande feuille par participant-e



# IMAGE DU CORPS DOMINANTE



## DESCRIPTION

Quand tu penses aux médias dominants (pubs, clips vidéo, films, comptes instagram connus, etc.):

- Quel type de corps est présenté comme "beau"? A quoi ressemblent les personnes? Quels messages sont véhiculés?

### EN PETITS GROUPES

- dessine la silhouette de ce type de corps majoritairement représenté:
  - Comment ce corps te fait-il te sentir?
  - Qu'est-ce que l'image du corps "parfait" laisse de côté?
  - Pourquoi penses-tu que cette image du corps est promue par les entreprises et les publicités?

Ecris tes pensées sur des post-its et colle-les sur la silhouette.

### EN GRAND GROUPE

- Partage ce que tu as écrit et parlez-en.

# 40

Minutes



# QUI EST-CE QUE JE SUIS, QU'EST-CE QUE JE SOUTIENS



## DESCRIPTION

### EN PETITS GROUPES

- Regardez vos téléphones et partagez les personnes/comptes que vous préférez et que vous suivez.
- Quels sont les standards de beauté et valeurs qui sont promues?
- Y a-t-il une diversité de types de corps dans ton feed personnel?
  - si **oui**: y a-t-il une différence dans la façon dont tu te sens après avoir consulté ton téléphone selon les profils que tu as regardés?
  - si **non**: pourquoi penses-tu que ton feed est si uniforme?

### EN GRAND GROUPE

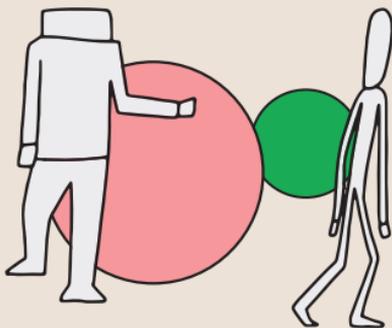
- Discutez de vos conclusions.

30

Minutes



## HONTE DU CORPS



## DESCRIPTION

## EN PETITS GROUPES

- Pour toi, qu'est-ce que le body shaming?
- Pense à des choses que tu pourrais te dire à toi-même ou dire aux/des autres. N'oublie pas: il peut s'agir de quelque chose qui part d'une bonne intention ou qui est censée être un compliment, mais qui, en y regardant bien, est du body shaming.

**Exemples:** "Je me sens grosse aujourd'hui!", "Tu as l'air si maigre dans cette tenue!"

- Pourquoi dit-on ces choses-là?
- Pourquoi ne devrions-nous pas faire ces remarques?

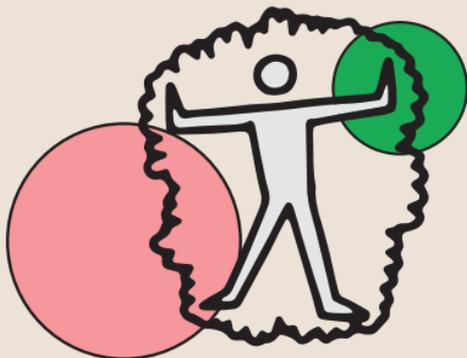
## EN GRAND GROUPE

- Partagez vos conclusions.
- Réfléchissez également à d'autres aspects de nos corps qui n'ont pas été mentionnés et qui peuvent faire l'objet de *body shaming*.

40

Minutes





## DESCRIPTION

## TROUVE-TOI UN-E PARTENAIRE ET DISCUTEZ

- Avez-vous déjà entendu parler de grossophobie? Qu'est-ce que c'est?
- Quelles pensées ou actions grossophobes connaissez-vous, de vous-mêmes ou des autres?

**Exemples:** Essayer de te sentir mieux dans ton corps en le comparant à des corps plus gros. Penser que les personnes grosses ne devraient pas porter certains types de vêtement, etc.

- Avez-vous réalisé que nous associons le fait d'être mince à celui d'être en bonne santé? Pouvez-vous penser à des exemples expliquant pourquoi ce n'est pas vrai?
- Comment la grossophobie nous affecte-t-elle et/ou affecte-t-elle les autres dans la vie quotidienne?

## EN GRAND GROUPE

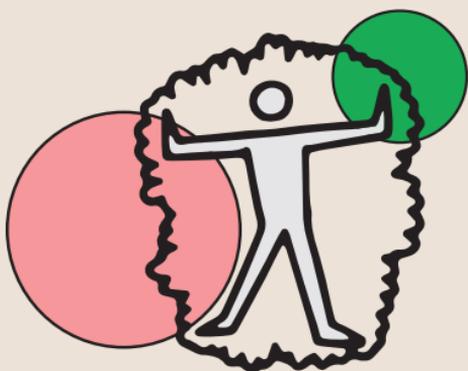
- Comment la grossophobie affecte-t-elle les personnes grosses au niveau personnel, inter-personnel et structurel et quels peuvent être les obstacles dans la vie quotidienne?

30

Minutes



# DÉCONSTRUIRE LA GROSSOPHOBIE!



## DESCRIPTION

### EN PETITS GROUPES

- Qu'est-ce qu'on peut faire...
  - ...dans la vie quotidienne pour contrer la grossophobie?
  - ...pour déconstruire nos pensées grossophobes?

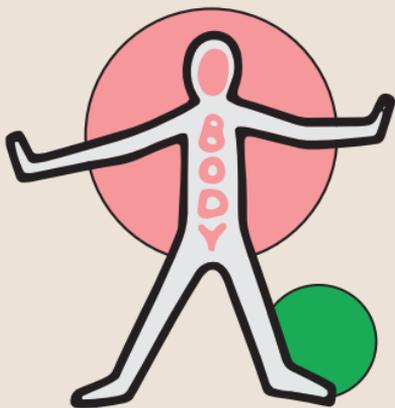
### EN GRAND GROUPE

- Partagez vos idées et vos réflexions sur ce sujet.

**30**

Minutes



**DESCRIPTION****RÉFLEXION PERSONNELLE**

- Quelle est la relation que j'entretiens avec mon corps?
- Que fait mon corps pour moi?
- Qu'est-ce que j'aime dans mon corps (facultatif)?
- Qu'est-ce que mon corps a d'unique?
- Que puis-je faire pour être plus gentil-le avec mon corps?

**EN GRAND GROUPE**

Que pensez-vous de la relation que nous entretenons avec notre propre corps? Cette relation dépend-elle uniquement de nous-mêmes? Comment d'autres aspects influencent-ils cette relation?

**30**

Minutes





## DESCRIPTION

- Individuellement, dessine la silhouette d'une personne:
  - À l'**intérieur** de la silhouette, écris tes qualités: qualités physiques, émotionnelles, intellectuelles ou sociales, etc. et place-les sur la partie du corps à laquelle elles sont liées.
  - A l'**extérieur** de la silhouette, place tous les commentaires et les "il faut que" que tu reçois de l'extérieur.

Entraîne-toi à ne plus écouter les commentaires et les influences négatives de l'extérieur. Arrête de leur donner du pouvoir car ils nous font nous sentir mal et essaie de te concentrer sur les choses que tu as écrites à l'intérieur de la silhouette!

- Dans un premier temps, coupe la partie extérieure, déchire-la et jette-la à la poubelle!

Garde la silhouette libérée pour la **CARTE 36**.

30

Minutes



# TRANSFORME L'IMAGE DE TON CORPS!



## DESCRIPTION

Alors que nous nous débarrassons de tous les messages négatifs des médias et de la société sur nous-mêmes et nos corps, créons un collage avec des messages positifs qui contiennent les valeurs, les idées et les objectifs que NOUS avons pour nous-même.

- Sélectionne des images dans des magazines, sur internet, dans des œuvres d'art, etc. (modèles, citations, valeurs et objectifs, photos de personnes que nous aimons, silhouette de l'activité "secoue-toi!").
- Colle ou scotche tes images sur une affiche.
- Conserve-la ou prends-la une photo et regarde-la chaque fois que tu te sens happé-e par des images de corps négatives pour te rappeler de tes valeurs et de celles des autres, celles qui comptent vraiment.

60

Minutes



Magazines,  
photos, dessin de  
la **CARTE 35**



# SOIS PLUS À L'ÉCOUTE DE TON CORPS



## DESCRIPTION

Nous sommes toutes soumises à une forte pression concernant notre apparence extérieure en raison de l'image des corps négative véhiculée par les médias dominants et la société elle-même. Créons une voix intérieure puissante pour promouvoir l'acceptation de soi et lutter contre les normes de beauté toxiques!

- En binôme, réfléchissez aux moyens de promouvoir une connexion plus fluide avec votre propre corps.

**Par exemple:** Notez des messages positifs et des messages sur l'acceptation de soi.

### EN GRAND GROUPE

- Partagez vos idées et réflexions.

## 30

Minutes



# LAISSE TOMBER LA HONTE!



## DESCRIPTION

Les règles! Les règles! C'est souvent un sujet dont il est difficile de parler.

### EN GRAND GROUPE

- Nommez les différentes façons dont nous appelons les règles dans nos entourages.
- Quelles sont les fausses idées sur les règles dans notre société? Pensez à la façon dont les règles sont mises en valeur dans les publicités pour les articles d'hygiène menstruelle ou au caractère secret et honteux des règles.

### EN PETITS GROUPES

Il est temps de changer le discours!

- Qu'est-ce qui est laissé de côté? À quoi les personnes qui ont leurs règles sont-elles confrontées chaque mois? Comment les personnes qui n'ont pas leurs règles s'y retrouvent-elles?
- Notez ou dessinez ces expériences cachées.
- Comment ces expériences peuvent-elles devenir plus visibles et mieux reconnues dans la société?

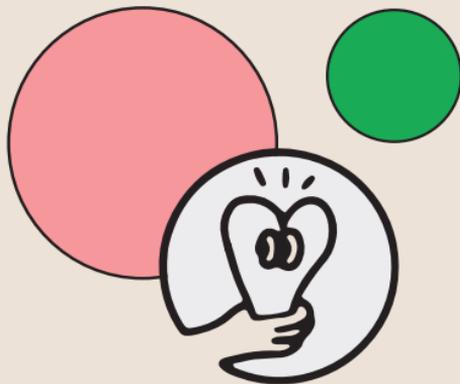
### EN GRAND GROUPE

- Discutez et pensez à une action que vous pouvez toutes mettre en œuvre dès maintenant, même si c'est une petite action.

# 30

Minutes



**DESCRIPTION**

Ferme les yeux, et regarde les premières images et pensées qui te viennent en tête quand on parle de SEXE...

- Qu'est-ce qui te vient à l'esprit?
- Maintenant pense aux **ORGANES SEXUELS**. Est-ce que tu penses à un pénis et à un vagin? Est-ce que tu peux à n'importe quels autres organes qui te viennent à l'esprit?
- Maintenant pense au **PLUS GRAND** organe sexuel. Est-ce que tu penses encore à un pénis?!
- Et un organe qui sert juste à **DONNER DU PLAISIR**? Une idée?

**EN GRAND GROUPE**

- Partagez vos résultats. Est-ce que vous voyez des similitudes?

**15**

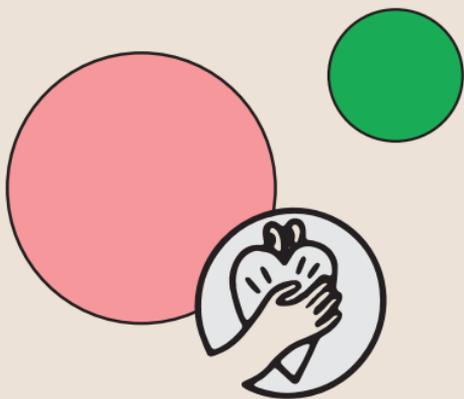
Minutes



40

• CORPS

# SEXE DOMINANT



## DESCRIPTION

### EN PETITS GROUPES

- Pensez à la façon dont le sexe est représenté dans les films grand public, à la télé, dans les émissions de télé-réalité, et même dans les films porno:
  - Qu'est-ce qu'on voit? Quels clichés sont montrés?

**Par exemple:** du sexe sans protection, du sexe entre un homme et une femme, des femmes toujours disposées, des hommes toujours prêts, des orgasmes au même moment, pas de communication, etc.

### EN GRAND GROUPE

- Quels sont les impacts de ces croyances et clichés dominants sur notre vie sexuelle?

30

Minutes

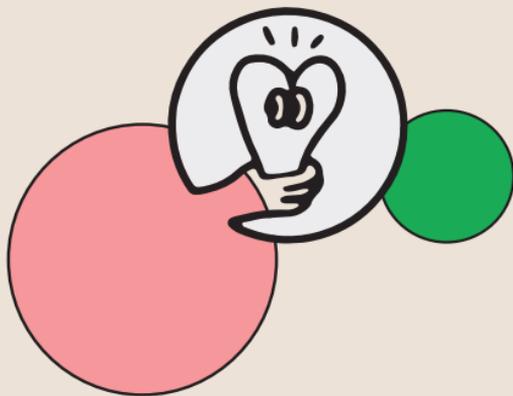


00

groupes non-mixtes  
recommandés



# LE SEXE C'EST NOTRE SEXE!



## DESCRIPTION

### EN PETITS GROUPES

- Quels aspects du sexe ne voyez-vous pas dans les médias dominants? Qu'est-ce que vous voudriez voir davantage?
- Est-ce que vous avez des exemples de positivité sexuelle et de sexualité diversifiée dans les médias?

### EN GRAND GROUPE

- Ecrivez vos réponses sur des post-its et partagez-les en grand groupe.

# 30

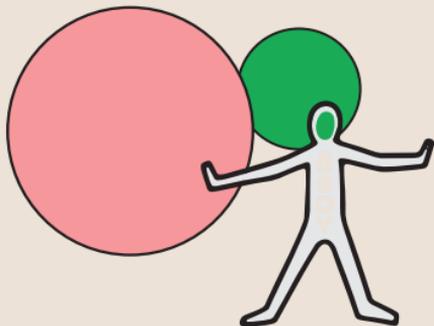
Minutes



non mixed  
groups  
recommended



# SE SEXUALISER OU ÊTRE SEXUALISÉ·E



## DESCRIPTION

### EN PETITS GROUPES

- Que signifie se sexualiser?
- Que signifie être sexualisé·e?
- Comment notre société réagit-elle aux femmes cis et des femmes transgenres qui **se sexualisent**? Comment notre société permet-elle **leur sexualisation** (même dès le plus jeune âge)? Pouvez-vous penser à des exemples? (réseaux sociaux, médias, publicité)
- Comment est-ce que les personnes peuvent-elles se sentir si elles acceptent volontairement de **se sexualiser**?
- À l'inverse, comment est-ce que les personnes peuvent-elles se sentir lorsqu'elles **sont sexualisées**?
- Selon vous, pourquoi le fait de se sexualiser et la sexualisation des femmes\* sont-elles traitées si différemment dans notre société?

### EN GRAND GROUPE

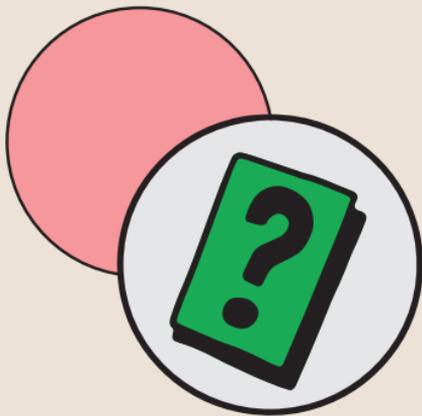
- Discutez et vérifiez la source!

# 30

Minutes



# QU'EST-CE QUE LE CONSENTEMENT?



## DESCRIPTION

### EN PETITS GROUPES

- Trouvez une définition.
- Pensez à des situations (situations sociales mais non sexuelles) pour lesquelles une personne peut donner son consentement.
- Pensez à des situations où il est difficile de dire non ou de comprendre le consentement d'une autre personne.
- Pourquoi acceptons-nous des choses même si nous ne les voulons pas?

Donnez des exemples d'obstacles au consentement libre et éclairé.

### EN GRAND GROUPE

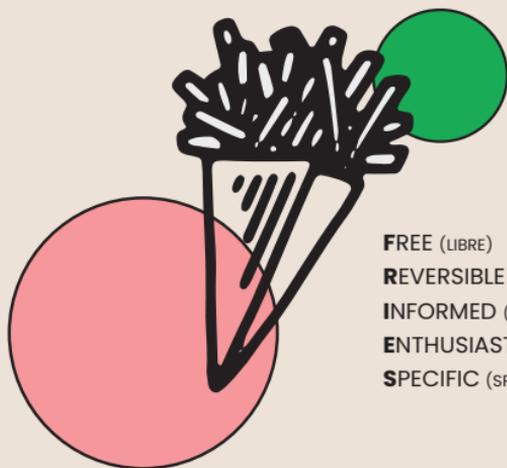
- Discutez les résultats

**30**

Minutes



## PAS DE "FRIES"?!



FREE (LIBRE)  
 REVERSIBLE (RÉVERSIBLE)  
 INFORMED (INFORMÉ/ECLAIRÉ)  
 ENTHUSIASTIC (ENTHOUSIASTE)  
 SPECIFIC (SPÉCIFIQUE)

## DESCRIPTION

- Passez en revue les 5 aspects du consentement.
- Dans quelles situations l'un des aspects du FRIES n'est-il pas donné ou n'est-il pas clair?
- Discutez des mots/réactions/du langage corporel d'une personne qui indiquent l'absence de consentement clair.
- Que pouvez-vous faire s'il n'y a pas de consentement clair?

**Rappelez-vous : "Sans FRIES complet, il n'y a PAS DE CONSENTEMENT!"**

30

Minutes



45

• CORPS

# CONSENTEMENT - OUI OU NON? (1 / 2)



## DESCRIPTION

- Répartissez entre vous les situations décrites dans la fiche d'activité.

### EN PETITS GROUPES

- Préparez-les, puis en grand groupe, jouez-les ou décrivez-les (selon ce qui vous semble le plus confortable) et discutez de la question de savoir si un consentement valable a été donné ou non. Y a-t-il tous les aspects du FRIES?
- Si **non**: quels étaient les obstacles ? Comment les personnes concernées auraient-elles pu agir différemment pour éviter l'agression?

Consultez la **CARTE 46** pour la discussion de groupe!

45

Minutes



# CONSENTEMENT - OUI OU NON ? (2 / 2)



## DESCRIPTION

### EN GRAND GROUPE

- Pourquoi le consentement dans les relations est-il aussi important et pourquoi pensez-vous qu'on n'en parle pas assez?
- Pensez également aux mythes qui entourent la séduction et à la façon dont ils influencent le consentement.

#### Par exemple:

*"J'ai payé le dîner, j'attends donc une faveur sexuelle en retour".*

*"Demander un baiser n'est pas sexy, ne demandez pas, faites-le".*

*"Les femmes veulent être conquises, essayer jusqu'à ce qu'elles disent oui".*

- Que pouvons-nous faire (en tant que personne recevant le consentement) pour nous assurer d'avoir tous les aspects du FRIES? Quelle est la bonne réaction lorsque nous ne recevons pas de FRIES clairs ou même un NON?

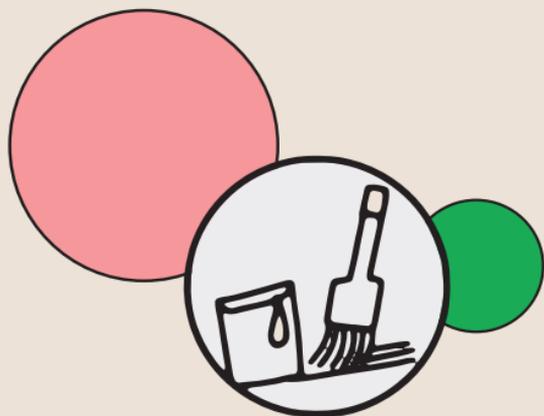
**Rappel: Les rapports sexuels et les activités sexuelles sont toujours consenties. Il n'y a pas de sexe ou d'activité sexuelle non consentie, sinon c'est un viol ou une agression sexuelle!**

45

Minutes



## CRÉE UNE AFFICHE



## DESCRIPTION

Après ce que tu as appris sur le consentement : réfléchis à une **campagne** que tu pourras partager au sein de ton réseau pour sensibiliser les gens. Cela peut être un slogan, une affiche, une bande dessinée, une vidéo, une photo, une chanson, etc.

Tu peux la partager sur les médias sociaux et utiliser le hashtag **#gateprocess** ou taguer notre compte.

60

Minutes



1 grande affiche par participant-e, du matériel créatif

