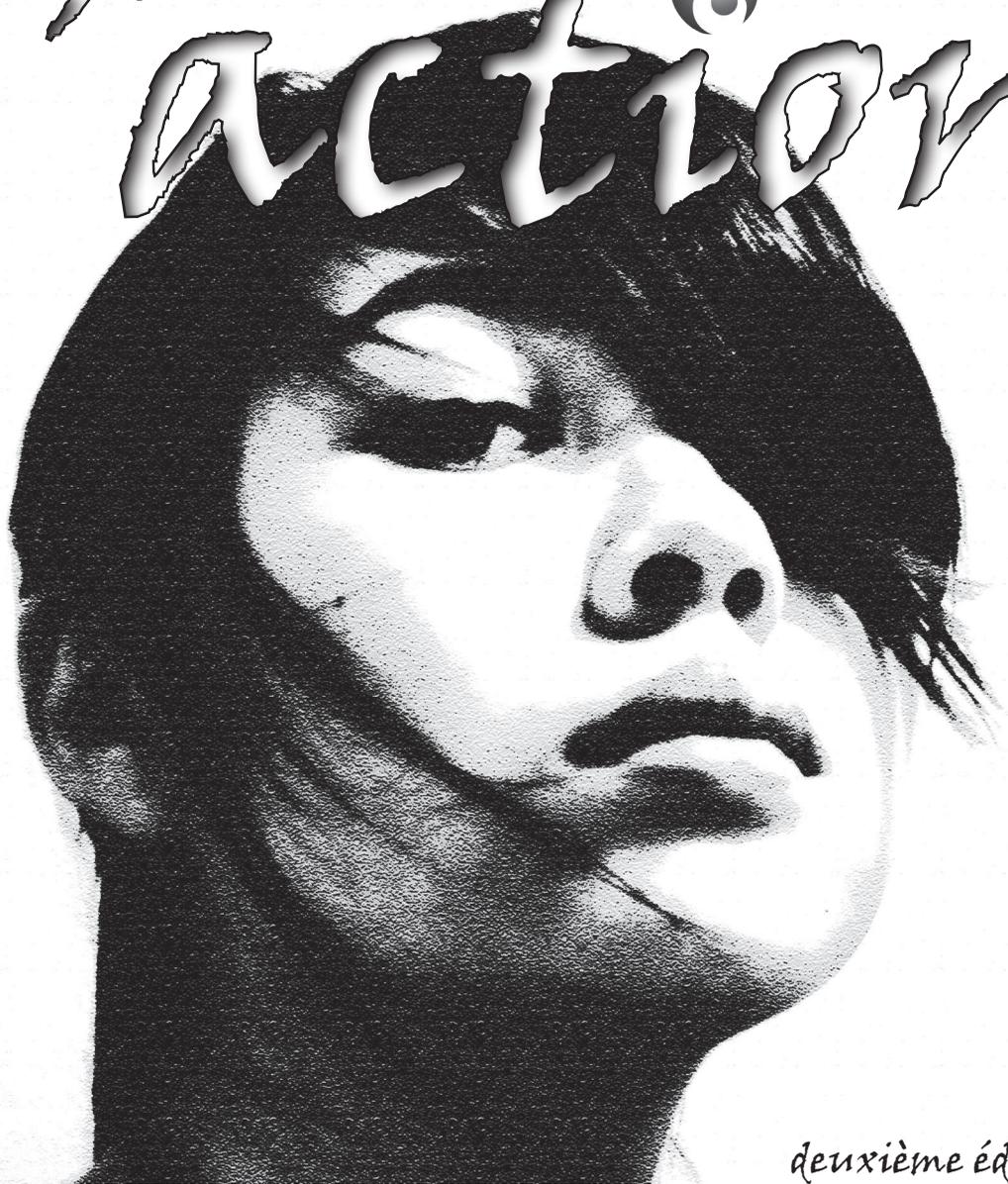


# L'Action à Passion



*deuxième édition*

Guide pour mettre sur pied  
les projets qui vous enflamment



PASSION À  
L'ACTION,  
DEUXIÈME ÉDITION :

ÉDITION COURTNEY MONTOUR  
RÉVISION NATASHA LATTER  
GRAPHISME CHERRI LOW HORN

MERCI À NOS PARTENAIRES FINANCIERS.  
LA DEUXIÈME ÉDITION DE PASSION À L'ACTION  
S'INSCRIT DANS LE PROJET JEUNES FEMMES  
AUTOCHTONES : PARTAGER NOS RÉALITÉS,  
UNIR NOS FORCES. CETTE PUBLICATION A ÉTÉ  
RENDUE POSSIBLE GRÂCE À L'APPUI  
DU MINISTÈRE DE LA JUSTICE DU CANADA ET  
CONDITION FÉMININE CANADA.  
MERCI DE TOUT CŒUR !

# TABLE DES MATIÈRES

Pour commencer ! Une introduction à la deuxième édition de Passion à l'action .....	4
Jeunes femmes autochtones : partager nos réalités, unir nos forces.....	5
<i>Natasha Latter</i>	
Le Programme de leadership pour les jeunes femmes .....	7
Le défi de l'autonomisation financière des jeunes femmes autochtones.....	8
<i>Kailey Brennan</i>	
Fais grandir ton projet .....	10
<i>Nrinder Naan</i>	
La justice... Pour toutes!.....	12
L'Art comme thérapie culturelle.....	14
<i>Megan Whyte</i>	
Le renforcement du pouvoir d'agir par l'éducation .....	18
La revitalisation culturelle et l'éducation antiraciste .....	18
<i>Brittany Jones</i>	
Nos réussites : la résilience des femmes autochtones .....	20
<i>Gabrielle Fayant</i>	
Parlons finances .....	22
<i>Sarah Butler</i>	
La Trousse médias de Filles d'action .....	24
<i>Elvira Truglia</i>	
S'exprimer dans l'action .....	27
<i>Donna Morton</i>	
Changer le monde par la politique.....	28
<i>Chi Nguyen et Ilona Doherty</i>	
L'évaluation : plus que pour les bailleurs de fond ! .....	30
<i>Stephanie Garrow</i>	
Pour éviter de s'oublier .....	32
La guérison holistique .....	34
<i>Tala Tootoosis</i>	
Ressources .....	36

# Pour commencer!



UNE INTRODUCTION À LA  
DEUXIÈME ÉDITION DE PASSION À L'ACTION

Tu souhaites agir pour changer les choses dans ta collectivité ? Tu veux mettre tes passions en action ? Avec des activistes et des agentes de changement de partout au pays, nous avons produit ce zine à l'intention des jeunes femmes qui souhaitent s'organiser, agir et changer le monde.

La seconde édition de Passion à l'action reprend du contenu tiré du Programme de leadership pour les jeunes femmes de 2008 et du projet de leadership pour les jeunes femmes autochtones. Le Programme de leadership pour les jeunes femmes existe depuis quelques années déjà, mais le projet Jeunes femmes autochtones : partager nos réalités, unir nos forces est tout nouveau. Il a été mis en œuvre en partenariat avec le Native Youth Sexual Health Network (NYSHN) . Nous voulions créer une nouvelle version de ce zine et y intégrer les nouvelles perspectives issues du Rassemblement des jeunes femmes autochtones qui a eu lieu à Saskatoon en novembre 2011.

Ce zine célèbre le leadership des jeunes femmes ainsi que les contributions qu'elles apportent à leurs milieux. Certains articles sont des guides d'organisation de projet, tandis que d'autres sont des exemples d'actions que mènent actuellement des femmes. Il est important de reconnaître que les jeunes sont des spécialistes de leur propre vie, et ce zine permet à des jeunes femmes d'horizons divers de s'exprimer à leur manière. Il n'est pas nécessaire d'être « spécialiste » pour s'engager activement en faveur d'une cause importante. De l'autonomisation financière à la guérison holistique, des jeunes femmes racontent leurs histoires inspirantes et offrent des conseils pertinents. L'organisation communautaire permet de bonifier ou d'améliorer des projets existants, de combattre les inégalités, de mettre des ressources en commun, de démarrer de nouveaux projets et de célébrer nos réussites. Ce zine se veut un point de départ et d'inspiration qui t'aidera à réaliser tes projets ; tu y trouveras des conseils et des exemples... et la preuve que tout est possible (même l'impossible !).

Les jeunes femmes ont leur mot à dire sur l'avenir de leurs collectivités. Nous espérons que ce zine t'encouragera à t'exprimer, à t'engager et à changer les choses !

Jette un coup d'œil aux autres documents qui se trouvent ici : [www.girlsactionfoundation.ca](http://www.girlsactionfoundation.ca).

Au plaisir de te croiser dans l'action !

**Jeunes femmes autochtones : partager nos réalités, unir nos forces**

---

*Le NYSHN est un organisme nord-américain travaillant sur des enjeux liés à la santé sexuelle, la sécurité culturelle, le renforcement du pouvoir d'agir des jeunes, la justice reproductive et l'approche positive de la sexualité. Les activités du NYSHN sont menées par et pour les jeunes autochtones. Pour plus de renseignements au sujet du NYSHN, veuillez consulter leur site Internet : <http://nativeyouthsexualhealth.com/>*

*Le logo « Truth Strength » a été créé par Erin Konsmo et TJ Lightfoot avec le soutien et la direction du Comité consultatif des jeunes femmes autochtones.*



# Jeunes femmes autochtones:

## partager nos réalités, unir nos forces

Natasha Latter

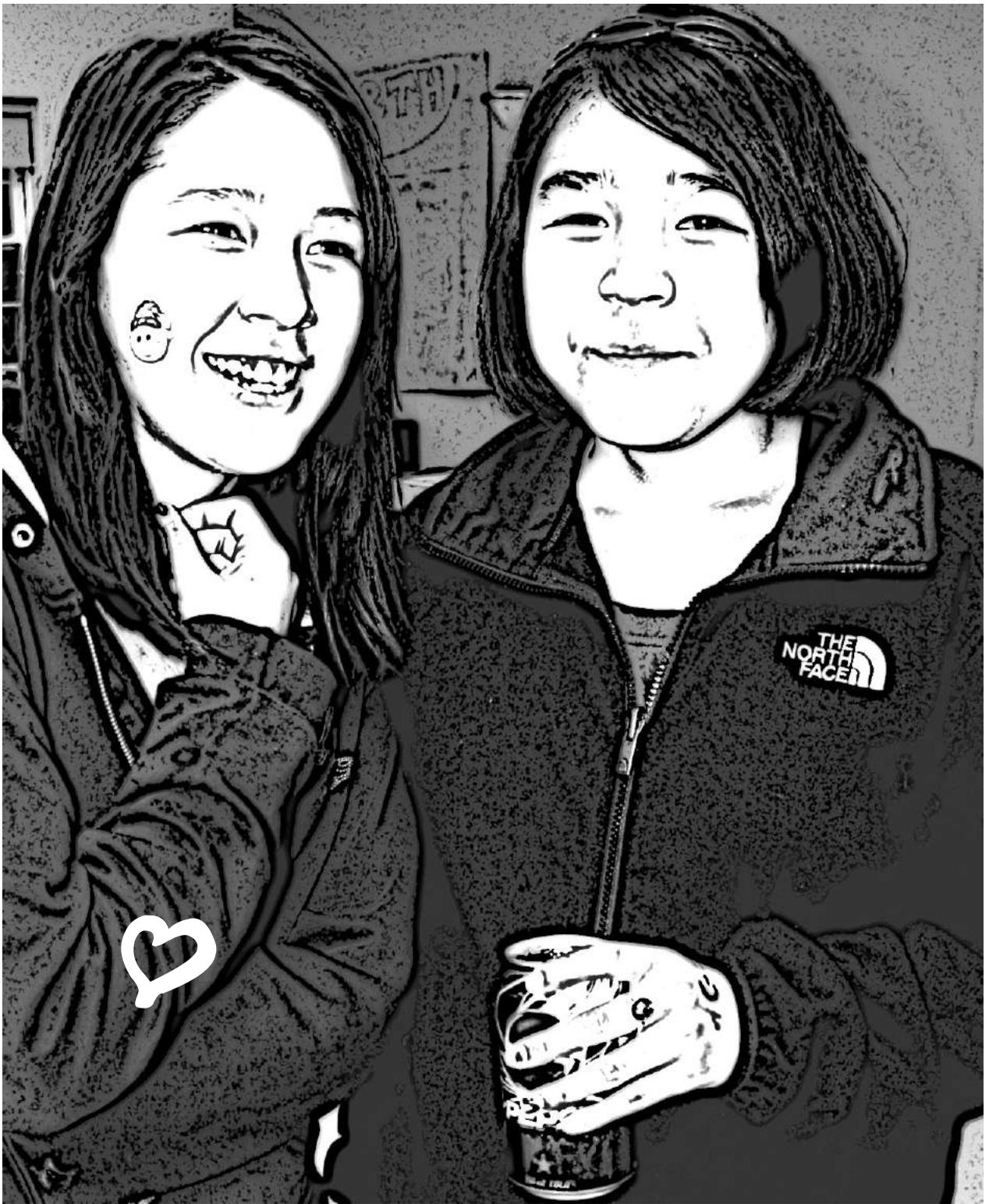
Le projet Jeunes femmes autochtones : partager nos réalités, unir nos forces met l'accent sur le leadership des jeunes femmes autochtones, la résilience des jeunes et la lutte contre la violence. En novembre 2011, le Native Youth Sexual Health Network et la Fondation Filles d'action ont organisé ensemble un premier rassemblement national par et pour les jeunes femmes autochtones. L'événement a permis à des participantes de se réunir afin d'échanger des connaissances et parler de leurs rêves et leurs aspirations. Le rassemblement a également favorisé l'échange intergénérationnel, en permettant à des jeunes femmes d'apprendre aux côtés d'Aînées et de mentores. Depuis toujours, les femmes autochtones de nos communautés sont porteuses de forces qui, aujourd'hui encore, continuent de se développer.

### Un projet pour et par les jeunes femmes autochtones

Ce projet est unique : du début à la fin, le processus a été mené par des jeunes femmes autochtones. De la prise de décisions jusqu'à l'animation des ateliers lors du rassemblement national, un comité consultatif de dix jeunes femmes autochtones a fait la démonstration de son leadership. Natasha Latter et Sophie-Claude Miller, toutes deux des femmes autochtones, ont été embauchées pour soutenir la démarche.

Cinq participantes du rassemblement national, soit Tala Tootoosis, Kailey Brennan, Gabrielle Fayant, Brittany Jones et Megan Whyte, ont contribué à ce zine en offrant des histoires, des astuces et des suggestions relatives à la transformation de nos milieux !

***Natasha** est la coordonatrice du projet Jeunes femmes autochtones : partager nos réalités, unir nos forces. En tant que jeune femme à moitié Crie, elle croit fermement en l'importance de rassembler les femmes autochtones pour créer des collectivités en santé. Elle est titulaire d'un baccalauréat en psychologie de l'Université McGill.*



# LE PROGRAMME DE LEADERSHIP POUR LES JEUNES FEMMES

Vous remarquerez peut-être que ce zine se réfère au Programme de leadership pour les jeunes femmes et à ses jeunes participantes : c'est parce que le Programme de leadership pour les jeunes femmes s'adresse aux jeunes femmes motivées à agir pour aborder et résoudre des problématiques qui les touchent personnellement et affectent leur collectivité.

Le Programme de leadership pour les jeunes femmes bâtit un réseau de jeunes femmes travaillant en faveur de la justice sociale en les mettant en contact les unes avec les autres ainsi qu'avec des mentores inspirantes et des ressources utiles. Comme ce zine, le Programme de leadership pour les jeunes femmes est au service des rêves, des aspirations et des actions des participantes.

Pendant la formation en personne du Programme de leadership, qui s'échelonne sur cinq jours, des jeunes femmes de partout au pays se rassemblent afin de discuter, apprendre et échanger au sujet de leurs expériences et de leurs espoirs relatifs à la transformation de leur milieu. De la danse à la photographie, en passant par les différents styles de leadership et les actions visant à influencer sur les politiques, la formation du Programme de leadership pour les jeunes femmes offre toutes sortes d'ateliers à des jeunes femmes extraordinaires.

## LES PARTICIPANTES DU PROGRAMME DE LEADERSHIP APPRENNENT À :

- METTRE SUR PIED DES PROJETS DANS LEUR MILIEU
- DIALOGUER AVEC LES MÉDIAS
- INFLUER SUR LES POLITIQUES
- UTILISER LE MULTIMÉDIA (COMME LA PHOTOGRAPHIE ET LA VIDÉO) COMME OUTIL POUR LE CHANGEMENT
- RENCONTRER DES JEUNES FEMMES PARTAGEANT LEURS PASSIONS ET ISSUES DES QUATRE COINS DU PAYS
- ENTRER EN CONTACT AVEC DES MENTORES ET D'AUTRES PERSONNES INSPIRANTES
- RELAXER, CRÉER ET CÉLÉBRER !



Pour plus de renseignements et pour t impliquer,  
consulte notre site Internet : [www.girlsactionfoundation.ca](http://www.girlsactionfoundation.ca)

# LE DÉFI DE L'AUTONOMISATION FINANCIÈRE DES JEUNES FEMMES AUTOCHTONES

KAILEY BRENNAN

L'autonomisation financière consiste à concevoir des méthodes d'indépendance économique pour la personne et pour sa communauté. Elle invite à sortir des sentiers battus. L'autonomisation financière consiste à reconnaître que nous sommes des agentes actives de nos propres vies, et qu'il existe toujours une alternative !

Les solutions alternatives, surtout lorsqu'elles sont prises en charge par des jeunes femmes autochtones fortes comme nous-mêmes, entraînent parfois des contrecoups. Il faut se rappeler que cela signifie que nos actions représentent une menace, et qu'elles doivent donc être maintenues ! « L'autonomisation » est particulièrement significative, parce qu'il s'agit d'une démarche qui ne peut être menée que par toi, et pour toi. Personne ne peut « t'autonomiser ». De ton côté, tout ce que tu peux faire pour les autres, c'est d'encourager leur propre autonomisation. L'expérience de l'autonomisation est différente d'un individu à l'autre, et c'est pourquoi personne ne peut prétendre pouvoir la définir ou la décrire. L'autonomisation financière est une démarche que nous, en tant que femmes autochtones, devons entreprendre nous-mêmes et mener comme nous l'entendons. L'autonomisation fait de NOUS les spécialistes de notre propre expérience !

J'aimerais encourager d'autres jeunes femmes autochtones à réfléchir à leur autonomisation financière ! Nous pouvons être des agentes de changement dans notre vie ! L'autonomisation financière prend une forme différente pour chaque personne qui y consacre ses efforts, mais voici quelques exemples tirés de mon expérience personnelle.

J'ai mené quelques recherches sur les femmes autochtones, la pauvreté et la lutte pour l'indépendance financière. En somme, j'ai tiré quelques conclusions simples de ces recherches. Premièrement, l'expérience collective des femmes autochtones est différente de toutes les autres expériences collectives de femmes dans le monde. Leur histoire précoloniale, leurs traditions et leur culture sont des sources d'inspiration et de renforcement du pouvoir d'agir, tandis que l'histoire et les traditions de la culture euro-descendante désavantagent et oppriment les femmes d'une manière ou d'une autre. Deuxièmement, les femmes autochtones sont résilientes et compétentes. Ça, je le savais déjà. Et troisièmement, un retour vers certaines manières de faire précoloniales ou traditionnelles, à l'écart des systèmes eurocanadiens, capitalistes et patriarcaux (intrinsèquement liés au colonialisme), peut favoriser l'indépendance financière des communautés autochtones urbaines et rurales.

Ces constats m'ont fait réfléchir au travail de subsistance, soit le travail accompli dans le simple but de survivre, sans qu'il n'y ait d'échange d'argent. Les activités relatives au travail de subsistance menées par nos ancêtres (la trappe, la cueillette, la chasse, la pêche, le perlage, etc.) sont des moyens de survie. Certaines personnes en vivent exclusivement, tandis que d'autres qui, comme moi, vivent en milieu urbain, s'en servent comme stratégie complémentaire. Depuis que j'ai compris cela et que j'ai fait une présentation sur le travail

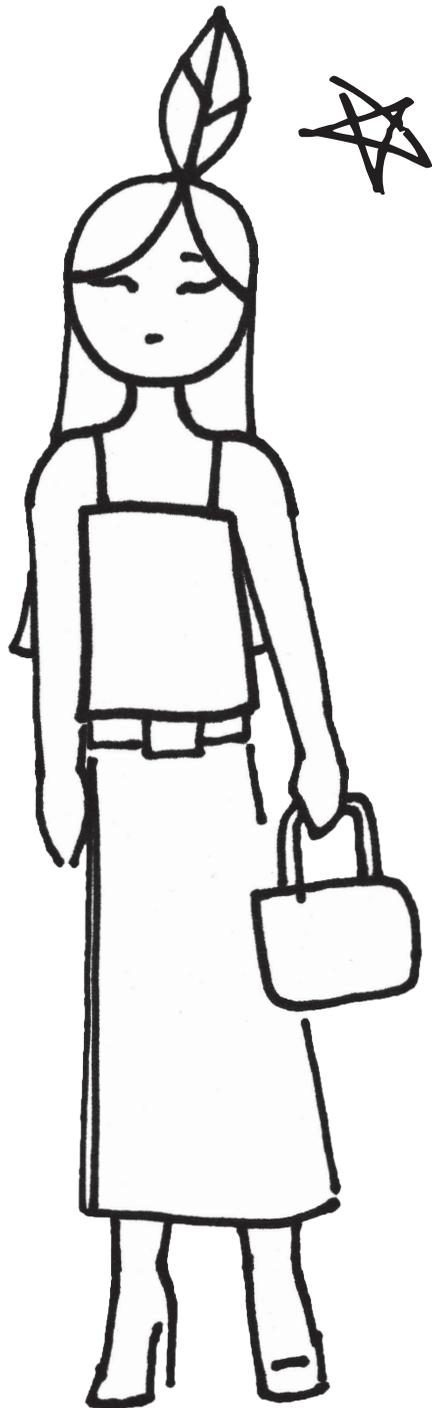
de subsistance au Rassemblement des jeunes femmes autochtones, en novembre, j'ai appris à fabriquer des boucles d'oreilles avec des perles, cultivé un jardin intérieur, appris à cuisiner quelques-unes de mes recettes préférées, appris à coudre et à tricoter, et connu d'autres modestes succès dans ma propre démarche vers l'autonomisation financière. (Je travaille encore là-dessus, mais maintenant, du moins, j'ai l'impression de jouer un rôle actif dans ce processus.)

*Kailey est Métis et étudiante en travail social à l'Université Carleton, à Ottawa. Elle a obtenu son diplôme au printemps 2012. Elle est active auprès de l'Association des femmes autochtones du Canada depuis plus d'un an et travaille actuellement dans le secteur jeunesse du département de développement de la main d'œuvre.*

## COMMENT FAVORISER TON AUTONOMISATION FINANCIÈRE ?

- APPRENDS À MENER DES ACTIVITÉS DE SUBSISTANCE
- INSCRIS-TOI À UN COURS DU SOIR
- LIS UN LIVRE QUI T'ENSEIGNERA À RÉDIGER TON CURRICULUM VITAE ET UNE LETTRE DE PRÉSENTATION
- VENDS TES ŒUVRES OU TES CRÉATIONS ARTISANALES EN LIGNE
- ÉTABLIS UN BUDGET

N'HÉSITE PAS À SORTIR DES SENTIERS BATTUS. LES POSSIBILITÉS SONT INFINIES. ET MÊME SI LE TRAVAIL EST PARFOIS DIFFICILE, LES BÉNÉFICES EN VALENT CERTAINEMENT LA PEINE. FAIS CE QU'IL FAUT POUR JOUER UN RÔLE ACTIF DANS TON AUTONOMISATION FINANCIÈRE !



# FAIS GRANDIR TON PROJET

Nrinder Naan a développé une fiche d'astuce qui intègre la croissance et de l'organisation.

## La croissance et l'organisation de projet

Faire évoluer vos projets demande un travail méticuleux et attentif. La planification et le suivi rigoureux de l'organisation de vos événements, campagnes et actions peuvent être les éléments clés qui en feront des réussites durables.

Réfléchissez attentivement aux questions qui suivent lorsque vous voulez organiser votre projet. Partagez vos réflexions avec le groupe de personnes impliquées. Étudiez cette liste de questions ensemble et concevez vos propres outils d'action ; ceci vous permettra d'être à la fois créative et cohérente dans votre processus.

Réviser cette liste chaque fois que vous voulez mettre en action une de vos idées!

**But** – Quelle est la vision globale de votre groupe? Quel but voulez-vous atteindre?

**Objectifs** – Quels résultats seront obtenus? Que voulez-vous que les gens sachent, ressentent, fassent?

**Élaboration d'une stratégie** – Quelles étapes seront franchies afin d'atteindre vos objectifs et votre but?

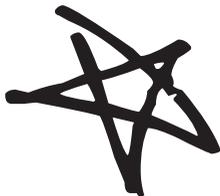
## Quelques éléments à intégrer à la stratégie:

Une approche anti-oppression - Quelles sont les caractéristiques démographiques qui définissent les membres de votre groupe de travail? Lesquelles sont absentes? Comment le processus d'organisation peut-il inclure la participation et le leadership de personnes qui font partie de groupes marginalisés? Comment serait-il possible de créer des alliances? Quels sont les organismes et les groupes avec lesquels vous pourriez collaborer?

**Ressources** - Ciblez les ressources nécessaires à la réalisation de votre plan d'action. Comment les obtiendrez-vous? Quelles sont les ressources financières dont vous avez besoin? Par quels moyens les obtiendrez-vous?

**Définition des tâches** – Établissez la liste de toutes les tâches par catégorie d'activité qui devront être réalisées avant, pendant et après le projet. Par exemple, dans la catégorie promotion, on retrouvera la rédaction, les relations de presse, le suivi, etc. Dans la catégorie logistique, tous les détails concernant la tenue du projet tels que la location d'un espace, le transport et la nourriture seront établis.

Cette liste est un excellent moyen d'obtenir une vue d'ensemble du projet et d'assigner les bonnes ressources aux bons endroits.





**Rôles et responsabilités** – Une bonne stratégie établit avec précision qui est la personne qui devra accomplir chacune des tâches déterminées. Clarifiez les rôles et les responsabilités de chaque personne impliquée dans la réalisation du plan.

**Calendrier** – Élaborez un calendrier avec votre groupe et dotez-vous d'un support visuel. Entendez-vous sur les échéances des tâches et déterminez des dates qui marqueront la fin de chaque étape (en guise de repères). Chaque personne du groupe doit connaître à la fois le calendrier global et les parties spécifiques dont elle a la responsabilité.

**Processus d'évaluation** – Évaluer les progrès accomplis à chaque étape de votre projet est un bon moyen d'assurer son développement tout en gardant une certaine flexibilité. Testez les résultats obtenus et la stratégie mise en place. Qu'est-ce qui fonctionne? Qu'est-ce qui ne fonctionne pas? Quels défis imprévus devez-vous surmonter? Ajoutez ces étapes au calendrier des activités de votre plan d'action.

**Actions** – Quelles étapes doivent être accomplies, quelles tactiques doivent être employées afin de mettre en œuvre votre stratégie? Cherchez des bénévoles ou désignez des personnes qui seront responsables de tâches précises et qui auront des rôles prédéterminés.

**Réflexions rétroactives** – Au moment du bilan, tirez collectivement des leçons pour les projets à venir. Chaque personne impliquée dans l'organisation doit être invitée à participer ou animer une partie de ce processus. Il peut également être utile de réfléchir à des moyens d'inviter des membres de la communauté à participer au processus ou à partager leurs commentaires et impressions.

Lorsqu'elle vivait en Colombie-Britannique dans les années 90', **Nrinder Naan** s'est impliquée au sein du mouvement syndical. Grâce à des formations données par des éducateurs et éducatrices issus de ce mouvement, elle a appris et mis en pratique des principes d'éducation populaire et d'éducation aux adultes. Nrinder a également organisé une campagne contre des attaques racistes qui ont eu lieu à Surrey, une banlieue de Vancouver. Les expériences et les apprentissages continus de Nrinder l'ont amenée à créer cette fiche-conseil qui lie les principes de la croissance d'un projet et son organisation.

# LA JUSTICE... POUR TOUTES !

Parce que nous travaillons à promouvoir la justice sociale, nos démarches sont ancrées dans un cadre d'analyse anti-oppression. Cette approche cherche activement à comprendre et à questionner les divers effets qu'exercent le pouvoir, les privilèges et la marginalisation sur les vies des personnes avec lesquelles nous travaillons et les communautés dont elles font parties. L'approche anti-oppression exige que nous ayons un regard critique sur notre travail et que nous nous demandions si nos pratiques contribuent à surmonter, ou au contraire à renforcer, la combinaison des formes d'oppression.

Le cadre d'analyse anti-oppression oblige à reconnaître les inégalités historiques et à cerner les déséquilibres dans la distribution du pouvoir afin de travailler ensemble à les résoudre. On assiste aujourd'hui à une division des personnes fondée sur le principe que certaines « sont meilleures » et que d'autres sont « moins bonnes », comme si certainEs d'entre nous méritaient davantage de privilèges que d'autres. Les personnes sont ainsi divisées selon des hiérarchies sociales qui définissent des normes et des « autres ». Ce sont ces hiérarchies qui sont remises en question par le cadre anti-oppression.

L'analyse des oppressions comme phénomènes multidimensionnels permet de comprendre comment les diverses formes de pouvoir sont indissociablement liées entre elles. Les systèmes d'oppression émergent les uns à travers les autres, ils sont interreliés et connectés. Ça signifie que l'exploitation des classes serait impossible sans les formes de hiérarchies basées sur le genre et la race. L'impérialisme ne serait pas possible sans l'exploitation des classes, le sexisme et l'hétérosexisme qui le sous-tendent et ainsi de suite. D'autre part, l'oppression et les privilèges sont les deux faces d'une même médaille : l'une ne peut pas exister sans l'autre. L'utilisation du cadre d'analyse anti-oppression est donc essentielle à la collaboration des filles et des femmes qui souhaitent travailler ensemble au-delà des différences.

---

1. Razack, S. & Fellows, M.L. (1998). "The Race to Innocence: Confronting hierarchical relations among women". *Journal of Gender, Race and Justice*, 1(2), p. 335

## Ressources

### COMMISSION DES ÉTUDIANTS

Le site de la Commission des étudiants propose entre autres un guide d'animation ainsi que des textes, réflexions et discussions sur le racisme, le sexisme et la pauvreté. [www.commissiondesetudiants.ca/aorg/archives\\_f.php](http://www.commissiondesetudiants.ca/aorg/archives_f.php)

### ALTERHÉROS

Le site d'AlterHéros partage des guides d'animation et des fiches informatives sur l'homosexualité en lien avec la religion, l'école, la société, sortir du garde-robe, l'identité de genre et plus encore, sous l'onglet « Dossiers » de la section « Profs et intervenants ». [www.alterheros.com/francais](http://www.alterheros.com/francais)

### ASSOCIATION DES FEMMES AUTOCHTONES DU CANADA

Le site de l'Association des femmes Autochtones du Canada propose plusieurs dossiers d'information sur les réalités particulières que vivent les femmes autochtones. [www.nwac-hq.org/fr/index.html](http://www.nwac-hq.org/fr/index.html)

### QUESTIONS À SE POSER POUR AGIR CONCRÈTEMENT CONTRE L'OPPRESSION :

- \* Quelles personnes ont été exclues lors du dernier événement / atelier / projet, lors de la dernière réunion? Quels éléments n'ont pas été considérés?
- \* Comment pourrait-on faire en sorte que nos efforts d'organisation soient plus inclusifs?
- \* Quelles sont les différences entre les filles avec qui nous travaillons? Quelles sont les points communs? Comment gérons-nous les unes et les autres?
- \* Quels sont les obstacles au pouvoir d'agir et à l'autonomie des filles? Comment pouvons-nous les surmonter?
- \* Personnellement, ai-je l'impression de résister à quelque chose? Des barrières psychologiques sont-elles créées? Contre quoi? Comment pouvons-nous les surmonter?

### COMMENT S'ÉDUCUER SOI-MÊME SUR LES QUESTIONS D'ANTI-OPPRESSION

- \* Trouvez des livres, des cours, des sites Internet, des listes de discussion, des films, etc. sur ces sujets ;
- \* **ALLEZ DIRECTEMENT À LA SOURCE** : consultez de l'information produite par des personnes qui sont directement touchées par ces questions ;
- \* **EXPOSEZ-VOUS** à une diversité d'opinions ;
- \* Partagez vos connaissances et celles qui vous ont été transmises au sujet de l'anti-oppression ;
- \* Allez jusqu'au bout ! Les occasions d'approfondir vos connaissances personnelles sur le sujet ne viendront pas nécessairement à vous. N'attendez pas que l'information vous trouve : prenez les moyens nécessaires pour trouver de l'information ;
- \* Ne portez pas de jugements : réagissez avec compréhension quand les autres font des erreurs ;
- \* Forcez-vous à agir positivement et à dépasser vos propres limites. Remettez-vous en question et permettez que l'on vous remette en question ;
- \* Explorez les questions de pouvoir et d'oppression dans toutes les sphères de votre vie quotidienne ;
- \* Impliquez-vous dans des groupes qui abordent les questions de privilèges et confrontent l'oppression. N'essayez pas de forcer les autres à vous éduquer ;
- \* Essayez de trouver des personnes avec qui vous êtes à l'aise pour discuter de ces questions. Explorez une diversité de perspectives ;
- \* Prenez le temps de vous aider vous-même : ce n'est pas un processus facile ! ;
- \* Soyez honnête avec vous-même ;
- \* Sachez bien quelle est votre position sur ces questions mais n'ayez pas peur d'avouer ce que vous ne savez pas ;
- \* Soyez critique du monde qui vous entoure.

# ★ L'Art comme ♥ thérapie culturelle

**De nombreux moyens d'actions ont déjà prouvé leur efficacité : organiser une campagne d'envois postaux, fonder un groupe, manifester, exercer des pressions politiques, etc. Et si ces moyens n'étaient pas les plus appropriés pour défendre ton projet ou ta cause? L'art est un exutoire créatif qui te permet de t'exprimer et d'illustrer ton point de vue. Après tout, une image vaut mille mots. Megan Whyte a abordé le sujet lors d'un atelier intitulé Atelier d'art-thérapie : les récits visuels, la violence et repartir à zéro, offert dans le cadre du Rassemblement des jeunes femmes autochtones**

Essentiellement, l'expression artistique ouvre la voie à la réflexion personnelle et à l'auto-guérison. Le mouvement du pinceau sur le papier ou l'effet d'une photographie sur la mémoire permettent aux artistes de tous niveaux de bénéficier des effets émotionnels, psychologiques et thérapeutiques de l'art. Le mouvement rythmique de ces médiums, combiné à la liberté de création aide à canaliser le stress et l'émotion vers l'action créative. Pour atteindre la dimension thérapeutique de l'expression artistique, toutefois, il faut rompre avec les définitions sociales de l'art. Souvent, l'art-thérapie échoue parce que les gens restent coincés derrière les limites du réalisme et ne saisissent pas l'occasion d'explorer des concepts et des formes d'affirmation de soi. La thérapeute doit alors travailler avec la personne pour déconstruire l'art et révéler les étapes de base de la création artistique : les lignes, les couleurs et le médium. Ces éléments artistiques deviennent des outils de thérapie créative par l'art.

Pour le Rassemblement des jeunes femmes autochtones, j'ai choisi d'animer un atelier d'art-thérapie permettant aux participantes d'explorer divers univers visuels et médiums afin d'aborder le traumatisme. Forte de mes recherches et de mon expérience en tant qu'artiste établie, éducatrice et

thérapeute par les arts auprès des enfants, je sais que l'art peut être un moyen d'expression rassurant permettant aux personnes d'explorer leurs émotions et leur identité à l'abri du stress lié à la confrontation de la discussion.

Lors de mes recherches sur le terrain, j'ai constaté que l'art-thérapie donne aux autochtones une emprise sur la « matière » de leur identité, en quelque sorte, qu'ils peuvent ensuite déconstruire. Chaque élément découvert au cours du processus artistique est porteur d'une vérité et d'une réalité allant au-delà des définitions de « peuples autochtones ». Ce genre de processus rassemble des artistes et des communautés pour créer un espace de discussion servant à déconstruire les perceptions stéréotypées de « l'Indien » pour rebâtir une identité authentique. Des artistes comme Carl Beam, dont je me suis inspirée pour préparer cet atelier, utilisent l'art pour traduire en mots des expériences vécues. Ses œuvres multimédias, qui incorporent la peinture, le plexiglas et le collage à partir de photos, révèlent la prévalence des conflits identitaires, culturels et politiques. The North American Iceberg (1985), un collage photo grandeur nature, invite l'observateur à faire le lien entre la réalité vécue dans les réserves et les perspectives romantiques de « l'Indien ». J'ai choisi

cet artiste pour inspirer mes participantes, parce que l'expression artistique issue de ses réflexions et le contenu qu'il aborde sont thérapeutiques et favorisent l'identification.

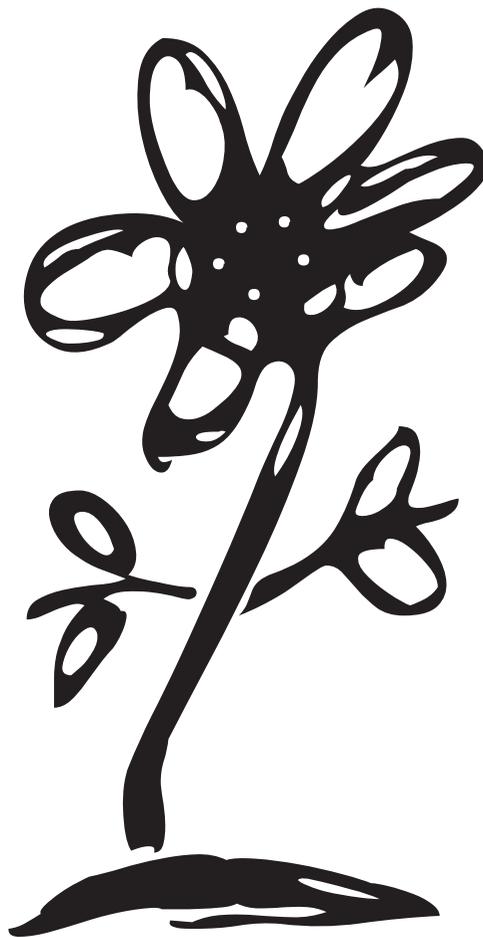
Au cours de la première partie de l'atelier, nous avons parlé des définitions du traumatisme et des étapes de la guérison, en prenant des œuvres de Carl Beam comme exemple. Nous avons cerné les événements historiques traumatiques utilisés par M. Beam dans son travail et fait le lien entre son processus de création et les cinq étapes de la guérison transformative : le choc, l'indignation, la désorientation, la réorganisation et le rétablissement.

Une fois le groupe à l'aise avec le contenu de la présentation, nous avons entamé la première étape du processus de thérapie par l'art. Nous avons d'abord discuté de la relation entre l'association et la mémoire. À l'aide de photographies en noir et blanc, les participantes ont choisi des images qui évoquaient leurs propres expériences traumatiques. Chaque participante devait écrire une affirmation au verso de l'image décrivant son lien émotionnel avec les personnages et le scénario représentés par la photo. Le but de ce geste était de représenter l'étape de choc du processus de guérison, révélant la réponse émotionnelle initiale à un événement traumatique. Plusieurs des participantes se sont reconnues dans l'expression faciale des personnages, ce qui a stimulé leur interprétation des événements évoqués par chaque photo.

À la deuxième étape de notre démarche, nous avons utilisé la technique de transfert photo de Carl Beam, qui consiste à peindre avec du gel la surface de la photo imprimée au laser pour ensuite la presser contre une feuille de papier. Les participantes ont placé la photo au centre de la feuille et ont utilisé des teintes foncées de pastel pour illustrer au verso de la photo les émotions négatives évoquées par l'événement traumatique de l'image. Le processus de défiguration d'une photo (ainsi que la réflexion sur ce geste) correspond à la phase d'indignation et de désorientation du processus de guérison.

Pour l'étape suivante, liée à la phase de réorganisation du processus de guérison, les participantes ont utilisé des traits et des couleurs pour créer une représentation visuelle de l'émotion vécue lors de la phase

d'indignation et de désorientation. J'ai tout d'abord fait la démonstration de plusieurs techniques de traits pouvant canaliser diverses émotions. Par exemple, les traits épais peuvent canaliser des sentiments lourds, tandis que de grands cercles légers peuvent véhiculer la liberté. Pour cette étape de la démarche, les participantes ont utilisé de la peinture aquarelle et des pastels à l'huile ; la différence entre les deux matériaux permettait aux participantes d'explorer tout un éventail d'émotions, de la lourdeur à la légèreté. Après avoir réalisé cette étape, les participantes ont parlé des parties de leur création qui leur semblaient les plus thérapeutiques. La plupart d'entre elles appréciaient les sensations légères et ouvertes de la peinture, et le mouvement épais et appliqué des pastels à l'huile.



L'étape finale, liée à la phase de rétablissement de la guérison transformative, consistait à retirer l'image collée de l'œuvre. Les participantes ont retiré l'image et enlevé le gel (une substance blanchâtre semblable à de la colle), révélant ainsi l'image miroir de la photographie qu'elles avaient choisie. En arrachant la photo de leur œuvre, les participantes ont en quelque sorte lâché prise sur l'événement. Elles ont été fort impressionnées par les effets visuels de leurs créations, comme le contraste entre le transfert de la photo noir et blanc et l'œuvre colorée remplaçant le traumatisme émotionnel. L'ensemble de la démarche a permis aux participantes de s'initier à l'art et de se rapprocher d'elles-mêmes. Elles ont acquis une meilleure compréhension de leurs mécanismes d'adaptation et moyens d'expression privilégiés. Finalement, chacune des œuvres d'art produites pendant l'atelier est une représentation visuelle du

processus de guérison de la thérapie par l'art, qui a permis aux participantes de s'approprier les outils dont elles ont besoin pour approfondir l'expérience de l'introspection artistique.

**Megan, artiste et éducatrice par les arts de la nation Mohawk de Kahnawake, est en troisième année de la spécialisation en éducation par l'art à l'Université Concordia. Les divers médiums qu'elle maîtrise, tels que les arts visuels multimédias et les médias exploratoires, lui servent d'outils pédagogiques permettant d'aborder les droits des autochtones, les traditions culturelles et les identités hybrides. [www.meganwhyte.com](http://www.meganwhyte.com)**



## COMMENT SE SERVIR DES ARTS POUR CHANGER LES CHOSES :

- \* Organise une séance de création en groupe. Invite tes amies et demande-leur d'inviter d'autres personnes. Entendez-vous sur un thème ou un sujet et laissez-vous guider par votre imagination.
- \* Demande aux participantes d'apporter du matériel ou procure-toi du matériel dans une boutique à rabais. Le matériel peut inclure du papier de couleur, des crayons, des marqueurs, des ciseaux, du ruban adhésif, de la colle, etc. Les vieilles revues se prêtent à merveille au collage.
- \* Organise une exposition d'art à la bibliothèque locale, dans une école ou un centre communautaire. C'est aussi l'occasion de rencontrer des personnes qui soutiennent ta cause. Tu peux financer ton projet en vendant tes créations ou en les échangeant contre des dons.
- \* Invite le public à participer. Assure-toi que du matériel de dessin soit disponible lors de ton événement et laisse les visiteurs contribuer à ton projet en y ajoutant leur touche personnelle !

## RESSOURCES POUR ORGANISER DES ACTIVITÉS ARTISTIQUES :

### Redwire Media

<http://www.redwiremag.com>

Redwire Native Youth Media Society est un organisme qui se consacre à l'usage des arts et des médias pour favoriser l'expression chez les jeunes autochtones. Tous leurs projets médiatiques, lancés et menés par des jeunes, inspirent la créativité, la confiance, la motivation et l'action.

### Leave Out Violence (LOVE)

<http://leaveoutviolence.org/>

LOVE est un organisme œuvrant à la prévention de la violence chez les jeunes. Elles offrent toutes sortes d'activités, dont Media arts, un programme axé sur la photographie, le journalisme, la vidéographie et la diffusion radio et télévisuelle. Les jeunes utilisent les outils médiatiques qu'ils créent eux-mêmes et les compétences qu'ils acquièrent pour promouvoir la non-violence chez les jeunes, au-delà des frontières culturelles, politiques, raciales, religieuses, socioéconomiques et géographiques.



# Le renforcement DU POUVOIR D'AGIR PAR L'ÉDUCATION



*Éducation est un tremplin pour l'organisation. Plus tu examines et prends connaissance d'une diversité d'opinions au sujet d'un enjeu, mieux tu seras préparée à représenter ta cause. Mais que faire lorsque l'enjeu en question est le système d'éducation lui-même ? Brittany Jones, du Rassemblement des jeunes femmes autochtones, parle de l'importance de la revitalisation culturelle et la création d'un milieu éducatif antiraciste. L'intégration de la connaissance culturelle est un geste inclusif qui participe à reconnaître la diversité de la population étudiante et renforcer son pouvoir d'agir. Gabrielle Fayant explique comment un système d'éducation imprégné de culture peut être un véhicule de guérison.*

## La revitalisation culturelle et l'éducation antiraciste

Brittany Jones

J'étais un peu naïve lorsque j'ai commencé mes études universitaires. Je tenais pour acquis que parce que j'étais autochtone et que j'existais, les autres reconnaîtraient mon existence. De plus, je tenais pour acquis que les autres auraient une connaissance minimale des peuples, de la culture et de l'histoire autochtones. La réalité m'a vite rattrapée. J'ai commencé à rencontrer des gens, et lorsque je leur disais que je suis autochtone, leur visage reflétait le choc et la stupéfaction. La période des questions commençait tôt ou tard. Portes-tu toujours des vêtements normaux ? Reçois-tu des trucs gratuits ? Payes-tu des taxes et impôts ? Vis-tu dans une maison ? Le choc et la stupéfaction se transféraient à ce moment-là à mon visage... et la seconde période des questions commençait dans l'autre sens : TOI, portes-TU toujours des vêtements normaux ? Vis-TU dans une maison ? Sais-tu QUOI QUE CE SOIT sur les peuples autochtones ? Je suis certaine que de nombreuses personnes ont déjà vécu une expérience semblable. C'est précisément ce type d'expérience qui m'a fait réfléchir à l'éducation autochtone.

Les questions qu'on m'a posées sont le reflet de stéréotypes et de perceptions erronées des peuples autochtones qui s'expliquent par le manque d'éducation à cet égard. En cherchant à défaire ces mythes et ces perceptions erronées, j'ai appris à distinguer la revitalisation culturelle de l'éducation antiraciste et

découvert l'importance du rôle que jouent ces deux démarches dans l'éducation des non-autochtones.

La revitalisation culturelle est le processus visant à affirmer et promouvoir l'identité individuelle et culturelle d'une personne. Ce concept peut également renvoyer au retour d'un groupe ou d'un mode de vie perdu ou en voie de disparaître. Il est important pour les Autochtones de montrer aux non-autochtones que nous existons. Notre culture n'est pas morte, elle est florissante. Il existe plusieurs exemples éloquentes de revitalisation culturelle dans la société contemporaine. Si les round dance et les Pow Wow en sont les formes les plus connues, la revitalisation culturelle peut également s'exprimer par les arts, la danse et la musique. Il importe





# Ressources d'éducation antiraciste

de mettre en valeur la culture autochtone et d'employer la revitalisation culturelle comme moyen d'éduquer la population non-autochtone.

Par ailleurs, si la revitalisation culturelle est effectivement nécessaire au processus d'éducation des non-autochtones, il n'en est pas moins important d'aller à la racine du problème. Au bout du compte, les peuples autochtones luttent pour une véritable éducation antiraciste. L'éducation antiraciste est une stratégie axée sur l'action visant à entraîner des changements systémiques, institutionnels, pour combattre le racisme et les divers systèmes d'oppression imbriqués les uns dans les autres. À la base de cette approche de la transformation pédagogique se trouve l'idée que personne n'est vraiment neutre et que les étudiants et étudiantes, les enseignants et enseignantes, les parents et les communautés doivent reconnaître leur position respective dans la vie et dans la société, qui découle d'expériences fort diverses. Par exemple, Stephen Harper a récemment formulé des excuses à l'égard des mauvais traitements qu'ont subis les enfants autochtones dans les pensionnats. De nombreux non-autochtones sont familiers avec la réalité des pensionnats mais ne connaissent pas nécessairement les effets générationnels que ces mauvais traitements ont eu sur les peuples et communautés autochtones dans leur ensemble. Il importe de donner une éducation antiraciste aux non-autochtones pour qu'ils et elles comprennent mieux les diverses problématiques auxquelles les peuples autochtones sont confrontés.

*Brittany est une Ojibway de la Première Nation des Chippewas de Nawash, dans le sud-ouest de l'Ontario. Elle est titulaire d'un baccalauréat en anglais et en sociologie de l'Université Wilfrid-Laurier et travaille comme coordonnatrice du développement de la main d'œuvre jeunesse pour l'Association des femmes autochtones du Canada.*

## **La Trousse : Guide-jeunesse pour combattre le racisme par l'éducation**

[http://www.unac.org/yfar/The\\_Kit.pdf](http://www.unac.org/yfar/The_Kit.pdf)

Produite par l'Association canadienne pour les Nations Unies, la Trousse comprend une section sur les peuples autochtones et présente les 10 principes fondamentaux de l'éducation antiraciste élaborés à partir du travail des militantes Barb Thomas et Enid Lee.

## **STARS Anti-Racism and Indigenous Education Resource Blog (en anglais seulement)**

<http://starsusask.blogspot.com/>

Ce blog de l'organisme Student Teachers Anti-Racism Society's (STARS) propose aux éducatrices et éducateurs une panoplie de leçons, d'idées, d'inspirations, de nouvelles et d'événements relatifs au virage vers une éducation antiraciste, anticoloniale et axée sur la justice sociale et écologique en milieu scolaire et en société de façon générale.

## **Le racisme dans nos écoles : ce qu'il faut savoir ; comment le combattre**

<http://www.crr.ca/divers-files/en/pub/faSh/ePub-FaShRacScho.pdf>

La Fondation canadienne des relations raciales a produit ce document particulièrement utile comprenant un aide-mémoire à l'intention des parents et du personnel des écoles pour les aider à créer des milieux scolaires antiracistes.





# Le renforcement DU POUVOIR D'AGIR PAR L'ÉDUCATION



## NOS RÉUSSITES :

### LA RÉSILIENCE DES FEMMES AUTOCHTONES

À l'occasion du Rassemblement des jeunes femmes autochtones qui s'est tenu à Saskatoon, en Saskatchewan, en novembre 2011, deux jeunes femmes autochtones ont été invitées à présenter un atelier intitulé Nos réussites : La résilience des femmes autochtones. Cet atelier visait à sensibiliser les participantes aux difficultés que vivent les femmes autochtones au Canada et aux luttes qu'elles mènent pour surmonter l'adversité tout en mettant en valeur les forces des femmes autochtones et leur capacité d'atteindre les objectifs qu'elles se fixent.

Les animatrices de l'atelier, Gabrielle Fayant et Maatalii Okalik-Syed, ont parlé des expériences qu'elles ont vécues, des épreuves qu'elles ont traversées et des succès qu'elles ont connus. La force de leurs ancêtres et l'esprit fier et combatif des peuples autochtones les ont aidé à grandir et à progresser en dépit des épreuves. Gabrielle relate ici son parcours, son enfance dans un foyer monoparental, la pauvreté qu'elle a dû endurer, sa lutte contre les dépendances et les efforts qu'elle a déployés pour devenir bien plus qu'une simple statistique.

Mon nom est Gabrielle Fayant. Je suis Métis et fière de l'être. Ma famille est originaire d'un village Métis en Alberta. J'ai grandi dans un foyer monoparental, seule avec ma mère, et il m'est souvent arrivé d'être réduite au statut de numéro dans le système d'aide sociale. Je dois beaucoup à mes tantes et à mes cousines, sans qui ma vie aurait été encore plus difficile qu'elle ne l'a été. Ma mère et moi avons été forcées de fuir l'Alberta lorsque j'avais 12 ans. Nous avons ensuite vivoté d'hôtels en auberges en maisons de transition

pour familles pauvres et réfugiées entre Ottawa et Montréal, pour enfin trouver une certaine stabilité dans un quartier rude, pour ne pas dire un ghetto, à Ottawa. C'est là que j'ai passé le reste de mon adolescence.

Éloignée de ma famille et de ma culture, j'ai éprouvé plusieurs problèmes liés à une crise d'identité personnelle et culturelle, à un manque de confiance et, de façon générale, à un état dépressif. Ces difficultés m'ont amenée à développer une personnalité codépendante. Elles étaient également à la source de ma consommation excessive d'alcool et de l'attitude rebelle que j'adoptais constamment à l'adolescence et au début de ma vie adulte. Pendant cette période sombre, je me sentais souvent perdue. En 2008, ma mère, qui subvenait à mes besoins, est décédée après une longue bataille contre le cancer. La même année, j'ai été admise trois fois à l'hôpital en raison de complications liées au diabète et au stress post-traumatique causé par le décès de ma mère. Une fois, j'ai complètement perdu connaissance, mon corps a cessé de fonctionner et je me suis réveillée trois jours plus tard à l'hôpital. Le Créateur devait veiller sur moi. En 2009, comme dernier ressort pour trouver du travail ou du soutien financier, je me suis enfin rendue au centre communautaire autochtone Kajita Mikam. Ça a été le point tournant de ma vie.

Kajita Mikam m'a aidé à trouver un emploi à TD Canada Trust et je me suis peu après inscrite à un séminaire d'études autochtones de première année à l'université. Pour moi, l'idée d'aller à l'université n'était qu'une vague possibilité, pratiquement inaccessible, jusqu'à ce que je trouve le soutien de la communauté

autochtone de l'Université de Carleton. Aujourd'hui, je suis toujours à l'université, je travaille comme coordonnatrice d'un programme jeunesse dans un organisme autochtone national et je prends soin de moi plus que jamais, ce qui signifie entre autres que je ne consomme plus d'alcool et que j'ai abandonné le mode de vie effréné que j'avais auparavant. J'ai eu l'occasion de travailler avec des organismes autochtones réputés tels que l'Association des femmes autochtones du Canada, la National Association of Friendship Centres et la Fondation autochtone de guérison, où j'ai beaucoup appris sur l'histoire des pensionnats, la colonisation et les problèmes actuels auxquels sont confrontés les peuples autochtones. Je suis également devenue membre de plusieurs conseils et comités, comme le Groupe consultatif jeunesse de la Commission canadienne pour l'UNESCO. Avec trois autres jeunes femmes inspirantes, j'ai cofondé le groupe Youth for Northern Communities, qui mène des campagnes de financement pour venir en aide aux communautés autochtones dans le besoin. Je continue à réussir ce que j'entreprends et je me répète constamment cette citation de Gandhi : « Sois le changement que tu veux voir en ce monde ».

Les connaissances que j'ai acquises dans le cadre du séminaire universitaire de première année me passionnent plus que jamais. Elles contribuent à sensibiliser la population aux questions touchant de

près les communautés autochtones et à faire valoir le courage des femmes autochtones. J'ai l'impression de pouvoir accomplir tout ce que je souhaite et, mieux encore, que la jeunesse d'aujourd'hui opérera des changements positifs dont les générations futures pourront bénéficier. Ce sentiment de communauté et cette fierté m'aident à combler un vide en moi dont j'ai longtemps souffert. J'ai récupéré mon autonomie et mon pouvoir d'agir en assimilant l'histoire des peuples autochtones, en déconstruisant les problèmes auxquels ils sont confrontés et en m'appropriant les connaissances nécessaires pour lutter contre les stéréotypes. C'est pourquoi j'encourage les jeunes à terminer leur éducation secondaire et, surtout, à poursuivre des études universitaires.

L'atelier que Maatalii et moi avons présenté au Rassemblement des jeunes femmes autochtones reposait sur ce genre d'expériences personnelles. Maatalii et moi, même si nous sommes fort différentes l'une de l'autre, avons toutes les deux dû surmonter des épreuves importantes. Le message central de l'atelier est que les jeunes femmes autochtones peuvent sortir de la pauvreté et, avec un peu d'effort, atteindre tous les objectifs qu'elles se fixent. Il est primordial que les jeunes femmes autochtones réalisent leur plein potentiel ; elles sont le changement dont ce monde a besoin.



# PARLONS FINANCES

*Il faut reconnaître que vous aurez tôt ou tard besoin d'argent et d'autres ressources (sous forme de dons en nature, de temps ou de matériel comme des ordinateurs, etc.) pour faire progresser votre cause ! Mais trouver de l'argent pour y arriver n'est pas aussi difficile qu'il y paraît grâce à Sarah qui explique et simplifie pour vous l'art du financement.*

Demander. Remercier. Répéter au besoin. D'accord... le financement est un peu plus compliqué que cela, mais la demande et le remerciement sont les deux ingrédients essentiels et parfois, malheureusement, oubliés, de toute campagne de financement. Le financement, c'est beaucoup plus que de simplement solliciter un don ; c'est avant tout de développer une relation de confiance, remercier puis rester en contact. Ça reste tout de même assez simple !

**Conseil : menez votre campagne de financement sur plusieurs fronts et n'hésitez pas à demander de l'aide.**

Il y a plusieurs sortes d'initiatives de financement. Par exemple, j'ai récemment récolté 100 \$ avec mes amies, pour nos organismes respectifs, en invitant quelques amiEs à déjeuner et en leur demandant de faire un don (expliquez la situation à l'avance, évitez les mauvaises surprises). Une amie demande à ses collègues de l'aider à ramasser des contenants recyclables à son école. Si vous organisez une fête ou un rassemblement, pourquoi ne pas demander aux participantEs de donner quelques dollars ? On peut facilement trouver des tonnes de bonnes idées de financement en cherchant sur Internet ou en y réfléchissant avec ses amis.

**Conseil : N'ayez pas peur de demander**

Il est possible que vous ayez l'impression que l'un des plus gros obstacles que l'on rencontre en démarrant une campagne de financement est la peur de demander un don. On peut parfois être mal à l'aise de parler d'argent et encore plus d'en demander. La plupart d'entre nous avons été éduquéEs en pensant que les questions d'argent doivent être privées, cachées, secrètes et invisibles. Nous ne sommes pas supposéEs interroger les

gens à propos de leur revenu ou de leur demander combien ils ont déboursé pour tel ou tel objet. Il est important de déconstruire ces sentiments et de commencer à parler d'argent, sinon les vieux systèmes monétaires ne changeront jamais.

**Conseil : N'ayez pas peur de vous faire répondre non. Ça arrive. Vous trouverez d'autres gens qui diront oui !**

Lorsqu'on s'imagine prendre le risque de demander puis... rien. Ça peut être plutôt intimidant. Les réponses négatives sont normales et, malheureusement, vous en aurez. C'est parfois désagréable mais il est important de se concentrer sur le positif et de ne pas avoir peur de se faire répondre non. Ce qui est important, c'est de trouver la personne qui dira oui !

**Conseil : Les donatrices et donateurs sont partout !**

Qui sont les donatrices/donateurs ? On s'imagine parfois que ce sont des personnes qui ont beaucoup d'argent. J'aime croire que ce sont plutôt des gens qui ont des convictions et qui rêvent d'un monde meilleur. Alors, qui sont ces gens ? Nous-mêmes ! Ce sont nos amiEs, parents, voisinEs, collègues et coéquipiÈRES. Ce sont les commerçantEs autour de

nous, les amiEs de nos amiEs, etc. Bref, toutes ceux et celles qui ont entendu parler de notre travail et apprécient l'influence que nous pouvons exercer.

### **Conseil : Remerciez toujours vos donatrices et donateurs.**

Finalement, il est extrêmement important de remercier les gens, ils adooooorent être remerciés. Même s'ils essaient d'être modestes ou disent qu'il n'y a « pas de quoi », remerciez-les. Personnellement, j'aime bien écrire des lettres de remerciement à la main, faire des muffins, ou même juste donner des coups de fil pour exprimer ma gratitude. Ensuite, je reste en contact avec ces personnes et les informe de l'évolution de mon travail.

Quand les gens nous donnent, c'est qu'ils reconnaissent que ce que nous faisons est essentiel et que cela a un coût. Ils se sentent interpellés comme communauté à participer à ce travail stimulant et essentiel. Lorsqu'on prend la peine de leur demander, la plupart des gens n'hésitent pas à contribuer à une cause qu'ils jugent juste.

*Sarah Butler a mené plusieurs campagnes de financement depuis plus de cinq ans, en demandant des dons dans la rue ou même en dansant dans une marche ! Parmi ses expériences les plus positives, Sarah a amassé plus de 10 000 \$ pour l'éducation sexuelle via le Tournoi de volley-ball de À Deux Mains et a recruté des centaines de donatrices et donateurs pour Filles d'action (Eh oui, elle a écrit à la main une lettre de remerciement pour chacune de ces généreuses personnes !). Sarah est aussi très fière de montrer l'exemple en donnant depuis longtemps aux projets qui sont importants pour elle.*

### *Ressources*

Le document « Collecte de fonds par les organismes communautaires : des idées qui ont fait leurs preuves ! » par Ken Wyman décrit toutes les étapes de recherche de financement : de la création d'un budget à la rédaction efficace de demandes de subventions.

[http://www.atl.ec.gc.ca/community/pdf/fr4grass\\_f.pdf](http://www.atl.ec.gc.ca/community/pdf/fr4grass_f.pdf)

Le document « Un Atelier sur la collecte de fonds pour les organismes œuvrant dans les domaines de l'environnement et de la santé au Canada atlantique » préparé pour Environnement Canada et Santé Canada à un titre assez spécifique, mais il

contient des informations qui peuvent être utiles à quiconque cherche des fonds ou souhaite établir de bonnes relations avec des bailleurs de fonds.

[www.atl.ec.gc.ca/community/pdf/frworknotes\\_f.pdf](http://www.atl.ec.gc.ca/community/pdf/frworknotes_f.pdf)

Le site du Centre local de développement d'Abitibi-Ouest propose quelques documents qui expliquent comment faire un plan d'affaire et un budget.

[www.cldao.qc.ca/](http://www.cldao.qc.ca/)

## **D'AUTRES ASTUCES CONCERNANT LE FINANCEMENT**

- Vérifiez les listes des activités communautaires afin de voir s'il serait possible de participer à un atelier de financement ;
- Mettez votre réseau de connaissances à profit pour trouver de nouvelles sources de financement ;
- Si vous déposez une demande de financement, assurez-vous qu'elle soit solide en y incluant des recherches détaillées et toute la crédibilité que vous pouvez y attacher (appui communautaire, lettres d'appui, couverture médiatique, partenaires du projet, etc.) ;
- Établissez un rapport de confiance avec le bailleur de fonds avant de lui envoyer votre proposition ;
- Réfléchissez bien à la durabilité du projet car les bailleurs de fonds aiment bien constater que vous avez planifié au-delà de la durée de leur don ;
- Si votre projet n'obtient pas l'appui financier escompté lors de la première demande, demandez la raison du refus au bailleur de fonds, et réessayez ;
- Trouvez de bons conseillers en gestion financière lorsque vous avez des besoins particuliers en comptabilité ;
- Participez à des discussions qui remettent en question les mécanismes de financement traditionnels ;
- Dressez une liste de ressources gratuites que vous utilisez (bénévoles, locaux et matériaux, etc.). Parfois, cela aide à mettre les choses en perspective ;
- Demandez de l'aide aux personnes et organismes qui sont passés par le même chemin que vous.



# LA TROUSSE MÉDIAS DE FILLES D'ACTION

*Les médias jouent un rôle important dans la construction et la représentation des messages et des valeurs dans notre société. Il est important de comprendre leur fonctionnement et d'apprendre à les utiliser efficacement dans le cadre de notre travail, notamment pour promouvoir nos actions. Voici quelques conseils et astuces pour que vos messages soient transmis par les médias et pour concevoir vos propres outils médiatiques!*

## **Vous voulez que votre travail soit médiatisé ?**

### **Vous souhaitez peut-être:**

- Attirer des participantes à vos actions ou événements;
- Sensibiliser la population à une problématique à laquelle vous aimeriez que les gens s'intéressent afin de la résoudre;
- Augmenter la visibilité de votre organisme, de votre communauté ou de votre réseau.

### **Pour commencer, il faut d'abord cibler:**

- Votre public : voulez-vous attirer l'attention du grand public, d'une communauté ciblée ou d'un groupe d'intérêt en particulier?;
- Quel(s) médias vous voulez cibler ou utiliser (voir la liste ci-dessous)?;
- Le message que vous voulez véhiculer : rappelez-vous la règle des cinq questions essentielles (quoi, qui, quand, pourquoi et comment).

## **De quels médias parlons-nous?**

Les médias privés grand public : les grands réseaux privés de radio et télédiffusion et de presse écrite, à l'échelle nationale et régionale (par exemple, TVA, Le Journal de Montréal, La Presse, Le Devoir, CTV, National Post, Globe & Mail, Toronto Star, Vancouver Sun, Ottawa Citizen, Montreal Gazette, etc.).

Les médias publics (ou d'État) : les médias financés par l'État (Radio-Canada, Télé-Québec, CBC, etc.).

Les médias communautaires : les stations locales de radio et de télévision, les journaux et magazines qui sont produits par des membres de la communauté ou de la collectivité.

Les médias « ethniques » : des médias privés qui desservent spécifiquement des communautés ethnoculturelles dans leur langue d'origine (par exemple, OMNI Television).

Les médias citoyens : les médias citoyens incluent les médias communautaires, mais ils recourent également

les nouvelles plateformes, telles que les médias sociaux (Facebook, Twitter, Youtube, les blogues, etc.). Les médias citoyens sont produits par des individus, des groupes, des organismes ou des entreprises.

### **Des outils pour faire passer votre message dans le vaste univers des médias:**

Lorsque vous avez déterminé les raisons pour lesquelles vous voulez faire appel aux médias, cerné votre public cible, composé votre message et choisi les types de médias que vous voulez employer pour le transmettre, les outils ci-dessous peuvent s'avérer fort utiles:

### **Pour retenir l'attention des médias:**

#### *Les communiqués de presse*

C'est le moyen par lequel vous « vendez » votre message. Vous devez capter l'attention des journalistes dès le premier paragraphe : utilisez une « accroche » forte, ou une phrase-choc, pour susciter l'intérêt des journalistes. Démontrez pourquoi votre message vaut la peine d'être publié. Par exemple, si le message a un quelconque rapport avec l'actualité, indiquez-le. Incluez des citations qui illustrent pourquoi votre histoire doit être racontée. N'oubliez pas d'inclure vos coordonnées pour que les journalistes puissent facilement communiquer avec vous. Si vous avez un site Internet, publiez-y le communiqué de presse intégral. Il sera ainsi facile pour les internautes de trouver le communiqué à l'aide d'un moteur de recherche et de le republier dans les médias sociaux.

Ce à quoi l'on peut s'attendre:

- Votre communiqué de presse est repris dans un article d'actualité ;
- Des journalistes intéressé.e.s peuvent communiquer avec vous pour obtenir une entrevue ;
- Des groupes qui travaillent dans le même domaine que vous peuvent communiquer avec vous pour obtenir plus de renseignements ou pour vous proposer une collaboration ;
- Aucun journaliste ne reprend votre communiqué, mais vous avez acquis de l'expérience en matière de relations avec les médias. Cela vous sera utile la prochaine fois que vous aurez un message à transmettre aux médias.

#### *Les listes de médias*

- Compilez une liste des médias que vous souhaitez cibler;

- Scrutez attentivement les médias pour connaître les journalistes qui écrivent des articles ou réalisent des reportages sur les sujets que vous voulez aborder;
- Notez le nom des journalistes, des programmes ou des médias pour lesquels ils travaillent, leur courriel, numéro de téléphone et site Internet ;
- Actualisez régulièrement votre liste!

#### *Entretenez de bons rapports avec les journalistes*

Les journalistes sont inondé.e.s d'information chaque jour ; vous devez leur donner une bonne raison de se souvenir de votre nom, de la cause que vous défendez ou de l'organisme pour lequel vous travaillez. Leur envoyer des communiqués n'est que la première étape. Vous devez également effectuer un suivi auprès des journalistes : appelez-les pour leur demander s'ils ou elles ont reçu votre communiqué et profitez-en pour leur parler de votre projet. S'il s'avère trop difficile de les joindre par téléphone, envoyez-leur un courriel personnalisé. Lorsqu'elles ou ils écrivent un article ou réalisent un reportage sur un sujet qui touche les problématiques auxquelles vous vous intéressez, envoyez-leur un courriel pour leur laisser savoir que vous avez apprécié leur travail. Bien entendu, vous devez choisir avec soin les journalistes avec qui vous souhaitez entretenir des rapports durables, puisque cela risque de prendre un certain temps!

### **Créez vos propres outils**

L'aspect positif de la couverture médiatique de votre message est que l'on parle de vous. L'aspect négatif est que ce n'est pas vous qui racontez votre histoire. Ce qui est formidable avec les médias citoyens et sociaux, c'est que vous avez la possibilité de transmettre votre propre message, à votre façon. Bien sûr, vous devez respecter à la lettre les principes de la communication efficace, quel que soit le média que vous choisissiez.

#### *Les médias sociaux*

**Les blogues** – les blogues personnels sont souvent utilisés pour publier des comptes-rendus à la première personne ou des billets d'opinion. Les blogues d'organismes servent habituellement à partager de l'information, des guides pratiques et des renseignements utiles à la défense des droits. Certain.e.s journalistes indépendant.e.s tiennent des sites où ils partagent leur travail sur des événements ou des enjeux d'actualité.

**Photos** – Montrez-le au lieu d'en parler ! Choisissez un sujet : une personne, une activité, un objet, un paysage, etc.

Ensuite, assurez-vous de:

- bien cadrer votre sujet. Tenez compte de ce qui est au premier plan et de ce qui se trouve en arrière-plan ;
- bien focaliser sur votre sujet (utilisez la fonction autofocus s'il le faut) ;
- capturer en mode continu, ce qui vous permet de choisir à partir d'une série de photos ;
- vérifier la luminosité. Évitez les photos trop sombres ou trop lumineuses. À l'intérieur (basse luminosité), réglez l'appareil à 400 ISO ; à l'extérieur (forte luminosité), réglez l'appareil à 200 ISO ;
- Vérifiez régulièrement l'état des piles et gardez toujours des piles de rechange avec vous

**Vidéos** – Si une image vaut mille mots, une vidéo vaut des milliers d'images ! Une vidéo peut comporter des témoignages, des narrations, des entrevues, etc. C'est un excellent outil pour mobiliser, partager et sensibiliser. Pour les médias sociaux, il est préférable de réaliser des clips ne dépassant pas trois minutes!

Les conseils mentionnés ci-dessus pour la photographie valent également pour la vidéo. Avec la vidéo, il vous faut en plus faire bien attention à éviter que la prise d'image soit instable ou tremblante. Utilisez un trépied pour stabiliser la caméra ! Vérifiez également les réglages du son, et vérifiez-les à nouveau juste avant d'enregistrer ! Pour raconter une histoire, incorporez des photos, des archives vidéo et de la musique au montage.

**Facebook** – Vous pouvez informer vos « amis » (page de profil) ou vos « fans » (page de fan) en actualisant régulièrement votre statut sur Facebook. Faites la promotion de vos activités, publiez des mises à jour intéressantes et commentez des mises à jour et des articles pour profiter au maximum de l'aspect « social » de Facebook. Les opinions sur le sujet diffèrent, mais il est généralement admis que l'idéal est de publier quelque chose au moins une fois par jour. Les mises à jour de statut ne devraient pas dépasser une ou deux phrases.

**Twitter** – Vous pouvez suivre des gens ou des groupes; les journalistes, entre autres, utilisent régulièrement Twitter pour chercher de l'information, des histoires et des ressources. Contrairement à Facebook, où les articles

publiés peuvent rester d'actualité assez longtemps, les tweets ont une durée de vie plutôt courte, alors plus il y en a, mieux c'est. Si vous voulez vraiment attirer l'attention, vous pouvez tweeter jusqu'à quatre fois l'heure. C'est excellent pour une campagne publique ou pour faire connaître chaque détail de l'évolution de votre projet ! Votre message doit toutefois rester concis : vous ne disposez que de 140 caractères pour chaque message!

Quoi que vous décidiez de faire, n'oubliez jamais la règle d'or : amusez-vous!

*Elvira Truglia est Coordonnatrice des communications et Productrice Web à la Fondation filles d'action.*

## RESSOURCES

La Fondation Filles d'action  
<http://girlsactionfoundation.ca>

Consultez notre site Internet pour voir des exemples de communiqués de presse, de vidéos, de liens vers nos pages Facebook et Twitter et d'autres excellentes ressources sur les médias.

New Media Toolkit  
<http://newmediatoolkit.org/>

Ce site Internet est un projet de l'École de journalisme de l'Université d'État à San Francisco et contient plusieurs outils et ressources sur les nouveaux médias.

350.org  
<http://www.350.org/>

Une association de groupes qui collaborent ensemble pour contrer les effets de la crise climatique. 350.org se sert des outils en ligne et des médias sociaux pour organiser plusieurs campagnes extraordinaires.

## AUTRES RESSOURCES :

L'Association canadienne des journalistes  
<http://www.caj.ca/>

La Fédération professionnelle des journalistes du Québec  
<http://www.fpqj.org/>

Facebook.com

Twitter.com

LinkedIn.com



## S'EXPRIMER DANS L'ACTION

**Découvrir qui vous êtes est une étape importante dans votre vie. En parler haut et fort vous aidera à trouver votre place au sein de votre entourage, de votre communauté et des organisations avec lesquelles vous avez des affinités. Pour votre travail d'organisation, il est beaucoup plus efficace d'obtenir ce que vous voulez si vous savez bien qui vous êtes et ce que vous recherchez.**

### **Conseils pour communiquer efficacement votre histoire:**

- Tout le monde naît avec la peur de parler en public. Devant un public, nous nous sentons seules devant la foule et notre réflexe est de vouloir soit lutter, soit fuir. Mais relaxez parce que vous faites quelque chose de courageux et votre public est probablement empathique ! ;
- Ne lisez pas. Un texte ne garantit pas une bonne conférence ;
- Arrivez à l'avance et familiarisez-vous avec la salle avant que le public arrive ;
- Sachez à qui vous vous adressez et ce qu'ils et elles attendent de vous ;
- Soyez consciente de votre visage : gardez-le détendu et ouvert. Utilisez votre corps en parlant. Respirez ! ;
- Rappelez-vous la règle de trois. Annoncez brièvement au public le sujet dont vous allez

parler (ouverture) ; parlez-en (cœur de la présentation) ; et finalement, résumez ce que vous avez abordé (conclusion). La répétition permet aux gens de bien saisir votre message.

### **Une bonne histoire:**

- Explique la vie et/ou inspire l'ordre dans le chaos ;
- Fait référence aux traditions orales ;
- S'adapte à différents publics ;
- Traite d'un sujet qui transcende la temporalité ;
- Évoque l'émotion (les personnes se souviennent de ce qu'elles ont ressenti) ;
- Donne des exemples et inspire le changement chez les personnes et les organismes ;
- Partage le pouvoir et le savoir.

### **Quelques exemples qui peuvent être inspirants:**

- Les souvenirs d'enfance qui évoquent les raisons pour lesquelles vous faites aujourd'hui du travail d'organisation sont très efficaces ;
- Un aperçu d'une aventure ou d'un résultat à venir;
- Le rôle que vous jouez dans la fierté ou la réussite d'une communauté.

*Donna Morton, animatrice au Projet ELLE, a quelques conseils pour partager ses idées et sur l'art de raconter des histoires. Donna est fondatrice et directrice du Centre for Integral Economics (CIE), dans la vallée de Cowichan en Colombie-Britannique. Elle a plus de quinze ans d'expérience en leadership organisationnel, en communications et en conception de politiques et de processus collectifs. Elle a conseillé de nombreux ONG, organismes autochtones et organisations commerciales.*

## RESSOURCES POUR S'EXPRIMER DANS L'ACTION :

### ***S'exprimer avec conviction : raconter des histoires, par Résultats Canada.***

[http://www.results-resultats.ca/wp-content/uploads/2014/04/Storytelling\\_FR.pdf](http://www.results-resultats.ca/wp-content/uploads/2014/04/Storytelling_FR.pdf)

### ***L'affirmation de soi, par CAP Santé Outaouais***

<http://www.capsante-outaouais.org/affirmation/theorie>

# CHANGER LE MONDE PAR LA POLITIQUE

VOUS AVEZ DÉMARRÉ VOTRE PROJET AVEC SUCCÈS ET VOUS ÊTES MAINTENANT PRÊTES À ALLER PLUS LOIN? VOICI QUELQUES CONSEILS POUR VOUS IMPLIQUER DANS L'ÉLABORATION DES POLITIQUES PUBLIQUES ET ATTIRER L'ATTENTION DES POLITICIENNES. CHI NOUS PRÉSENTE QUELQUES CONSEILS POUR FAIRE UNE DIFFÉRENCE AU NIVEAU POLITIQUE. ILS SONT TIRÉS D'UN ATELIER QU'ELLE A CO-ANIMÉ AVEC ILONA.

QU'EST-CE QU'UNE POLITIQUE PUBLIQUE?

Il s'agit d'une action ou d'une direction prise par les décideurs et décideuses.

QUI FORMULE LES POLITIQUES PUBLIQUES?

Les partis politiques, les éluEs, les leaders communautaires, les lobbyistes et les citoyenNEs!

**LES ÉTAPES À SUIVRE POUR GAGNER DU TERRAIN ET VOUS FAIRE ENTENDRE :**

QUEL EST L'ENJEU QUI VOUS PRÉOCCUPE?

Définissez clairement l'enjeu auquel vous vous attaquez. Sur quelle cause voulez-vous travailler? Quels sont les détails de votre action?

EN QUOI CROYEZ-VOUS?

Sur quels principes et valeurs fonderiez-vous votre action?

POURQUOI VOS IDÉES SONT-ELLES IMPORTANTES?

Effectuez des recherches pour appuyer votre position. Cherchez ce qui a déjà été fait par d'autres personnes ou d'autres groupes. Adaptez et utilisez le résultat de leurs recherches et de leurs expériences. Cherchez aussi du côté de ce qui est fait / a été fait dans d'autres pays.

**CONSEILS POUR ATTIRER L'ATTENTION DES POLITICIENNES :**

- \* Rencontrez vos députés provincial et fédéral ;
- \* Écrivez à votre député, à un ministre ou au Premier ministre ;
- \* Participez aux consultations publiques ;
- \* Joignez-vous à un parti politique ;
- \* Trouvez 25 personnes prêtes à soutenir vos idées car il ne faut que 25 signatures pour soulever un enjeu au Parlement ;
- \* Influencez les comités parlementaires ;
- \* Votez ;
- \* Faites du bénévolat auprès d'une ONG ;
- \* Présentez votre candidature aux élections ;
- \* Continuez à vous faire entendre !

## BÂTIR UN MOUVEMENT

À l'interne : intégrez d'autres personnes ressources à votre travail, tissez des liens, élaborer des partenariats et faites des démarches pour trouver d'autres personnes intéressées par les mêmes questions que vous. À l'externe : n'hésitez pas à contacter d'autres personnes et/ou organismes intéressés par la cause qui vous tient à cœur. Par exemple, si vous travaillez sur un enjeu lié à la santé, trouvez des spécialistes de la santé qui soutiennent votre cause.

## COMMUNICATIONS

Communiquez vos idées par tous les moyens qui sont à votre disposition, dont les médias d'information.

**Chi Nguyen** est directrice du processus participatif à MASS LBP. Elle a près de quinze années d'expérience en développement de programmes communautaires destinés aux jeunes femmes et aux enfants. Alors qu'elle était stagiaire parlementaire auprès de Libby Davies et Sheila Copps, Chi a mené une campagne nationale pour encourager les jeunes femmes à voter aux élections fédérales. Plus récemment, son travail a porté sur la santé des femmes, la santé reproductive et sexuelle, l'éducation civique, l'engagement politique et les compétences civiques.

**Ilona Doherty** est directrice exécutive de Apathy is Boring. Elle a récemment été nommée comme étant une des « cinq femmes qui changent le monde » par la revue *Canadian Dimensions*.

## Ressources

Le site du Forum jeunesse de l'Île de Montréal propose pour les jeunes le guide « Prends ta place ! » qui explique diverses façons d'agir politiquement pour faire une différence dans la société.

[www.fjim.org/](http://www.fjim.org/)

Le site de l'organisme l'Apathie c'est plate offre des renseignements sur les partis et les instances politiques au Canada et propose différentes manières de s'impliquer. Cet organisme a pour mandat de sensibiliser les jeunes à la démocratie en passant par l'art et la technologie.

[www.apathyisboring.com/fr](http://www.apathyisboring.com/fr)

Le site pour trouver l'adresse des députés et des membres du Sénat au Canada afin de leur partager ce que vous pensez !

[www.canada.gc.ca/directories-repertoires/direct-fra.html](http://www.canada.gc.ca/directories-repertoires/direct-fra.html)



# L'ÉVALUATION :

PLUS QUE POUR LES BAILLEURS DE FOND !

**Il est toujours utile de savoir où vous vous situez par rapport à vos objectifs et vos initiatives afin, d'une part, de continuer à construire votre mouvement et, d'autre part, de réévaluer si vous avancez toujours dans la bonne direction.**

## **Comment utiliser l'évaluation pour améliorer notre travail?**

Vous travaillez fort, vous êtes aux premières lignes pour vous assurer d'avoir accès aux ressources et initiatives les plus innovatrices. Vous testez de nouvelles idées et approches, avancez de quelques pas, prenez un moment pour réfléchir et faire l'état des choses puis vous vous ajustez pour emprunter une nouvelle direction. Vous élaborer des espaces sûrs et inclusifs où vous prenez le temps de consulter vos pairs sur leurs idées concernant l'engagement communautaire et la défense des droits. En fait, vous « vivez » des pratiques réflexives : ce qu'on appelle, dans certains milieux plus formels, faire une « évaluation » !

Traditionnellement, on pense à l'évaluation comme étant une condition imposée par les bailleurs de fonds pour que nous leur rendions des comptes sur les ressources utilisées et faire valoir les « coûts et avantages » de nos programmes. Dans ce contexte, il est parfois difficile d'approcher le processus d'évaluation de façon créative. Cependant, dans sa forme la plus élémentaire, l'évaluation est un processus visant à compiler des renseignements qui décrivent fidèlement ce que vous observez, ressentez et apprenez dans le cadre de votre travail d'organisation et ce, afin de mieux comprendre et communiquer la valeur de ce que vous faites. Cela vous aide, en fin de compte, à améliorer les moyens par lesquels vous faites ce que vous faites.

## **Se réapproprier l'évaluation selon nos propres besoins**

De plus en plus d'organismes communautaires se rendent compte qu'ils doivent s'approprier les processus d'évaluation afin qu'ils soient en mesure, non seulement de répondre aux besoins « externes » des bailleurs de fonds mais également de répondre aux questions « internes » relatives aux résultats et à l'impact à long terme de leur travail.

Dans cet ordre d'idée, plusieurs organismes s'intéressent à dépasser les mesures de résultats observables (par exemple, le nombre de participantes ou le nombre d'ateliers donnés) pour privilégier une approche holistique de la réflexion collective. Ce type de « pratique réflexive » aide les groupes à :

- \* Acquérir une meilleure compréhension des problèmes sur lesquels ils se penchent ;

- \* Approfondir la connaissance et la compréhension des enjeux ;
- \* Consolider des réseaux, tisser de nouveaux partenariats et mettre en branle de nouveaux projets.

L'approche par le développement pour l'évaluation de vos projets est très organique. Cette approche priorise les questions qui évaluent votre processus et assure la recherche d'information et de commentaires de chaque personne impliquée. Cela permet d'assurer une prise de décisions qui teste de nouvelles façons de faire, tout en continuant à améliorer et adapter votre programme. Cette approche aide aussi à considérer votre travail d'organisation dans une perspective de « l'intérieur vers l'extérieur » plutôt que de « l'extérieur vers l'intérieur ».

Voici quelques processus réflexifs qui vous aideront à observer ce que vous faites, comment vous le faites et comment vous pourriez améliorer votre travail:

- \* Faites un suivi de vos accomplissements au cours d'une période donnée. Correspondent-ils à vos intentions initiales ? ;
- \* Encouragez la cohésion autour d'objectifs communs pour votre organisme. Amenez l'équipe à réfléchir en commun ;
- \* Observez la circulation de l'information au sein de votre organisme. Par exemple, quels renseignements les organisatrices du programme devraient-elles solliciter de la part des participantes ? ;
- \* Assurez-vous que les personnes concernées soient invitées à contribuer aux séances de remue-méninges et aux discussions ;
- \* Trouvez des moyens créatifs de solliciter la participation des diverses parties intéressées dans les communautés où votre travail d'organisation a des répercussions.

*Stephanie Garrow, une chercheure, évaluatrice et éducatrice qui travaille dans le domaine des politiques sociales, du changement organisationnel et du développement international depuis quinze ans, nous parle de l'évaluation.*

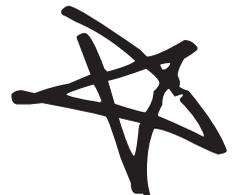
Ressources pour l'évaluation:

**Guide d'évaluation de projet à l'intention des organismes sans but lucratif : Méthodes et étapes fondamentales pour procéder à l'évaluation de projets, par Imagine Canada.**

<http://sourcesbl.ca/sites/default/files/resources/files/guidedevaluation.pdf>

**L'évaluation d'un organisme social et communautaire, par le Centre de formation populaire.**

[http://bv.cdeacf.ca/EA\\_PDF/2004\\_10\\_0500.pdf](http://bv.cdeacf.ca/EA_PDF/2004_10_0500.pdf)



# Pour éviter de s'oublier...

On entend souvent parler des gens qui, par compassion pour le monde et celles et ceux qui l'habitent, travaillent fort afin de changer les choses. Parfois, lorsqu'on travaille beaucoup, on se fatigue et l'épuisement devient une réalité. C'est alors qu'on repense à ces mots qu'on a entendus en cours de route... « Prends soin de toi ».

Au fil des années passées à créer des espaces où les leaders communautaires et les organisatrices ont l'occasion de se rencontrer, l'enjeu de l'attention portée à sa propre santé est une question qui a constamment fait surface. Nous entendons des histoires de leaders et d'organisatrices qui expérimentent des techniques de soins et d'équilibre personnels. Nous entendons ces jeunes femmes remettre en question les systèmes de pensée qui valorisent des semaines de travail de 60 heures, surchargées et sous payées, au nom de la justice sociale. Nous entendons parler de nouvelles valeurs qui encouragent à prendre du temps personnel pour se soigner, réfléchir et

cultiver des relations saines dans le cadre du travail. L'atteinte d'un tel équilibre ne doit pas nécessairement être un projet individuel. Nous avons appris que la création d'espaces pour apprendre et réfléchir aux soins personnels constitue une priorité doublée d'une expérience très enrichissante. Les moments et les espaces qui servent à connecter avec les autres, à échanger des idées et à se soutenir mutuellement contribuent à briser l'isolement et nous aident à « recharger nos batteries » afin d'être mieux disposées à créer ensemble un monde meilleur.

## Ressources

Le site Passeport Santé propose un dossier intitulé « Surmonter le stress au travail : enfin des solutions ». Ce dossier aide à identifier les signes de l'épuisement professionnel, à adopter des habitudes de prévention et à obtenir de l'aide. Des témoignages et des pistes de réflexion sont aussi présentés.

[www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=travail\\_stress\\_do](http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=travail_stress_do)

Le site Doctissimo donne quelques conseils pratiques pour penser davantage à soi dans le cadre d'une vie stressante. Le site contient aussi des fiches sur l'insomnie, le stress et comment être zen.

[www.doctissimo.fr/html/psychologie/mag\\_2001/mag0810/ps\\_4373\\_pensez\\_asoi.htm](http://www.doctissimo.fr/html/psychologie/mag_2001/mag0810/ps_4373_pensez_asoi.htm)

Le site de l'agence des ressources humaines et développement des compétences du gouvernement fédéral propose diverses réflexions et pistes de solution sur la conciliation travail-vie, afin d'atteindre une vie équilibrée.

[www.hrsdc.gc.ca/fra/pt/psait/ctv/01accueil.shtml](http://www.hrsdc.gc.ca/fra/pt/psait/ctv/01accueil.shtml)

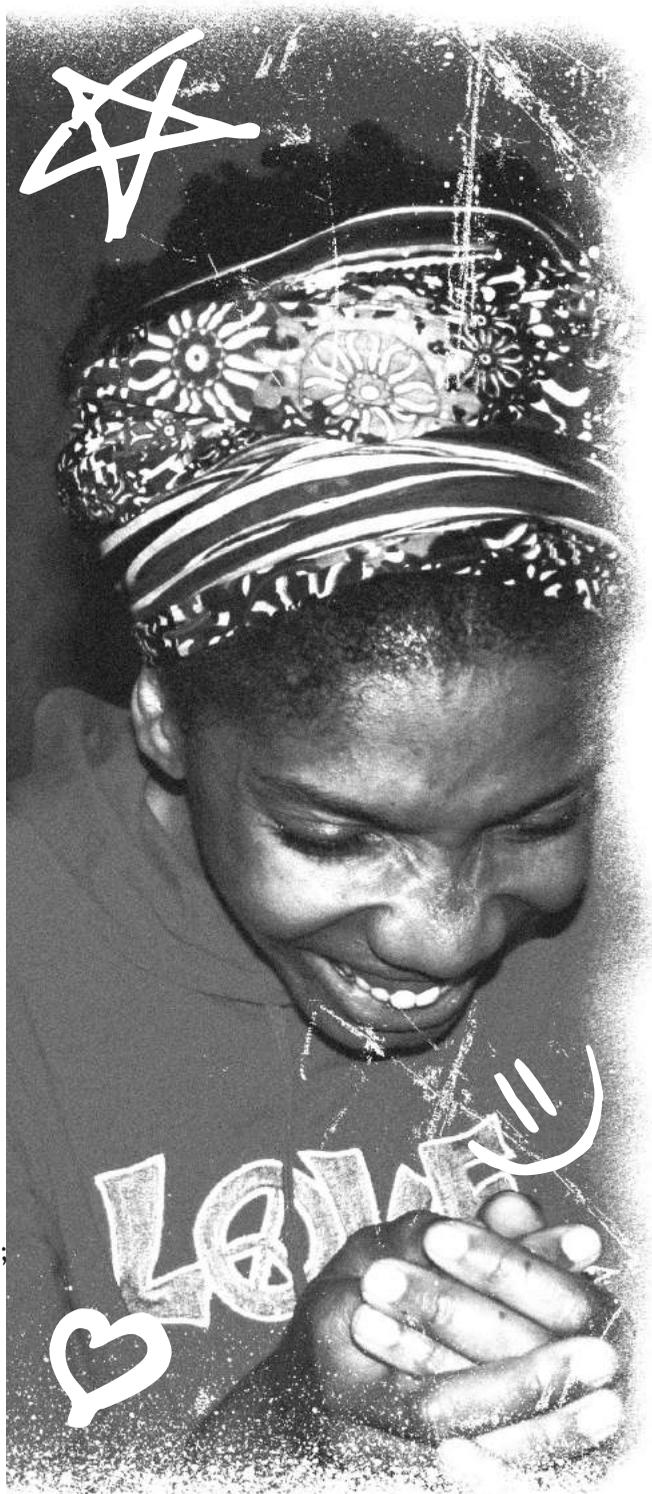


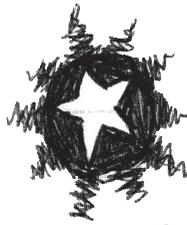
HEUREUSEMENT, POUR UNE BONNE DOSE D'ÉNERGIE ET D'INSPIRATION, IL Y A LA RETRAITE NATIONALE DE FILLES D'ACTION. CE GRAND RASSEMBLEMENT OFFRE L'OCCASION AUX PARTICIPANTES DE PROFITER D'ATELIERS POUR APPRENDRE DE NOUVELLES CHOSES, DE PARTAGER LEURS EXPÉRIENCES ET LEURS RÉALITÉS SUR LE TERRAIN ET DE CÉLÉBRER LE TRAVAIL ACCOMPLI ! À LA RETRAITE, VOUS AUREZ L'OCCASION DE :

- \* Réseauter et développer des collaborations;
- \* Réfléchir et acquérir de nouvelles habiletés;
- \* Connaître des leaders et des programmes pour les filles et des participantes provenant de partout à travers le pays;
- \* Planifier la prochaine journée nationale d'action.

IL Y AURA DU TEMPS ET DE LA PLACE POUR :

- Explorer la théorie de la complexité comme outil de changement;
- Acquérir de nouveaux outils et des habiletés pour soutenir financièrement nos projets;
- Développer des stratégies pour transmettre nos messages efficacement ;
- Relaxer, créer et célébrer!





# LA GUÉRISON HOLISTIQUE

**Présentatrice au Rassemblement des jeunes femmes autochtones, Tala Tootosis relate sa lutte contre la dépendance et la toxicomanie et explique comment ses traditions culturelles l'ont aidé à trouver la force de guérir et d'aller de l'avant.**

Tout au long de ma vie, j'ai connu plusieurs formes de guérison. Je suis dans ce monde depuis maintenant 29 ans et j'ai appris ce que signifie être une femme nehiyaw, ou Crie, et ce que signifie être une mère, une sœur, une fille, une nièce, une petite-fille et une cousine. Parmi tous ces rôles, celui que j'essaie encore d'enseigner est celui lié à ma lutte contre les dépendances et la toxicomanie.

J'ai grandi dans un foyer traditionnel et j'ai appris très tôt à fréquenter les sweat lodges et les rassemblements formels. J'ai aussi connu la maison longue lorsque j'ai vécu parmi les Mohawks. J'ai commencé à fumer de la marijuana à 15 ans et j'ai essayé d'autres drogues au fil des ans. Je buvais aussi beaucoup d'alcool. À 22 ans, j'en suis arrivée à un moment de ma vie où j'avais tout perdu : mon emploi, mon appartement, ma voiture, la garde de ma fille, tout respect pour moi-même et tout espoir de vivre. J'ai commencé à consommer du crystal meth et du crack, je buvais constamment et j'étais la plupart du temps en mode de consommation excessive. J'ai continué à ce rythme pendant environ un an, jusqu'à ce qu'un jour ma mère me dise que j'étais en train de me tuer et qu'elle ne pouvait plus rien faire pour moi. Je l'avais appelée depuis une cellule de dégrisement pour lui demander de m'aider. Mais à ma grande surprise, elle m'a répondu que je ne pouvais plus aller ou manger chez elle, lui demander de l'argent ou voir ma fille tant et aussi longtemps que je n'accepterais pas de cesser de consommer et de faire ce qu'il fallait pour reprendre ma vie en main.

J'ai consommé des mois durant sans assumer la moindre responsabilité jusqu'au jour où ça n'était tout simplement plus possible de continuer. J'avais des plateaux de cocaïne et de meth partout dans la maison, autant de caisses de bière que je voulais et plusieurs liens avec des revendeurs de drogue... mais je voulais quelque chose de plus.

J'en étais au point où je ne pouvais plus dormir sans me saouler. Je ne pouvais plus manger ou dormir normalement parce que je restais debout pendant quatre ou cinq jours d'une traite. J'avais l'impression de mourir à petit feu et que c'était entièrement de ma faute. Je ne pouvais blâmer personne d'autre que moi. Je voulais retourner à la maison, reprendre mes esprits et me sevrer.

Un ami m'a reconduite à la maison, j'ai dit à ma mère ce que je voulais faire et nous avons pleuré ensemble. Je l'ai aussi dit à mon grand-père et à mes frères et sœurs. Nous avons fait un cercle de discussion, toute la famille ensemble, et j'ai raconté ce que j'avais vécu, j'ai expliqué que j'avais des hallucinations et que j'entendais des voix, comme si j'étais schizophrène ou bipolaire. J'ai demandé de l'aide à mon mushoom (grand-papa) parce qu'il était gardien du calumet et Chrétien pratiquant. Il était très perspicace et ouvert d'esprit. Je savais qu'il pouvait m'aider, pourvu que je lui dise ce dont j'avais besoin.

Mon mushoom présidait une cérémonie du calumet chaque vendredi. Nous priions pour mon parcours et pour me rappeler de ce que je faisais, pourquoi j'avais vraiment besoin de cette guérison, sans laquelle je mourrais. Ça me donnait le sentiment d'être importante, d'être soutenue dans ma démarche de sevrage. Ma kokum (grand-maman) m'a dit qu'elle ne savait rien du crystal meth mais que les ancêtres (les esprits) savaient ce qui pouvait m'aider. Alors elle est allée prier les ancêtres et ceux-ci lui ont dit quels ingrédients utiliser pour me faire un thé. J'ai bu de ce thé chaque jour et cela a aidé à désintoxiquer mon corps. Ma mère m'amenait au sweat lodge chaque weekend. Je priais pour ma santé à chaque sudation et chaque cérémonie du calumet. Cette démarche a été très lente et très difficile, mais m'a finalement permis de me rétablir et de guérir.

Ma mère s'est rendue compte que malgré tout le progrès réalisé, j'entendais toujours des voix et j'avais encore des hallucinations visuelles. Elle a alors approché le chef de la Danse du soleil de Wahpeton et lui a demandé son aide. Je suis allée à la Danse du soleil et j'ai jeûné pendant deux jours. J'y ai appris que la guérison vient de l'humilité. J'ai compris que les gens sacrifiaient leur temps, leur appétit et leur soif pour le bien d'autrui. Nous dansions toute la journée sous un soleil brûlant pour que d'autres personnes

guérissent et obtiennent ce qu'elles veulent et ce dont elles ont besoin. Soudainement, je me suis réveillée et j'ai compris qu'il existe des choses beaucoup plus importantes que de prendre de la drogue pour engourdir ma douleur. Je me suis rendu compte que j'étais capable de penser à autre chose qu'à moi-même et à ma douleur. J'ai adoré ce sentiment de savoir que je pouvais être au monde et agir sans peur et de façon désintéressée. J'ai retenu cette leçon et poursuivi mon cheminement.

Ma grand-mère m'a amenée à un rassemblement d'anciens. Nous les avons longuement écoutés, puis ma grand-mère s'est levée et a dit qu'elle voulait que je raconte mon histoire. Et c'est ce que j'ai fait. C'était en 2003. Nous sommes maintenant en 2012 et j'ai énormément progressé sur le chemin de la guérison. J'ai mis en œuvre toutes ces tactiques et méthodes de guérison, en plus de suivre un programme de réhabilitation et de participer aux rencontres des alcooliques anonymes et des narcotiques anonymes. En somme, j'ai mis l'épaule à ma propre roue de médecine, si l'on peut dire, et au fur et à mesure que j'apprends à mieux me connaître en tant que personne, je deviens plus forte car je sais maintenant que je peux surmonter des épisodes difficiles.

J'ai pu retourner à l'école, finir mes études secondaires et être admise à l'université. J'obtiendrai mon baccalauréat en travail social autochtone en 2013. J'ai trois enfants, dont j'ai la garde, et j'ai ma propre maison. J'ai deux emplois, dont un au Kilburn Hall, un centre de détention pour jeunes. J'y travaille pour montrer aux jeunes détenus qu'il y a une Indienne de l'autre côté et qu'ils et elles pourront un jour s'y trouver aussi, car j'ai déjà été à leur place. Je travaille également dans un refuge pour femmes, où des femmes aux prises avec des problèmes de dépendance essaient de récupérer leurs enfants des services de placement en famille d'accueil pour éventuellement reprendre leur place dans leur communauté. Ces deux emplois m'aident à progresser sur le chemin de la guérison. Je guéris constamment, jour après jour, en restant consciente de mes propres difficultés et en les affrontant au lieu de les engourdir. Je veux continuer à raconter mon histoire pour que les gens voient que la spiritualité autochtone possède une grande force de guérison. Il est toujours possible de choisir un nouveau chemin, peu importe jusqu'où nous ont mené ceux que nous avons empruntés auparavant.

Je veux montrer aux gens l'importance de notre culture, leur dire que le cercle sacré sera toujours là pour nous, pour nous aider à atteindre nos buts dans la vie, quels qu'ils soient. Nous sommes formidables !

*Tala est Crie des plaines et Sioux Nakota de la Première Nation de Sturgeon Lake, Saskatchewan. Elle fait la promotion de la sensibilisation aux drogues et à la consommation en puisant dans sa propre expérience et son vécu de toxicomane. Elle a siégé au Conseil jeunesse pour des relations équitables de la Fédération des nations autochtones de Saskatchewan ainsi que sur plusieurs autres conseils jeunesse.*



Ressources en matière de santé autochtone:

**The Healthy Aboriginal Health Network**  
<http://www.thehealthyaboriginal.net/>

**Organisation nationale de la santé autochtone (ONSA)**  
<http://www.naho.ca/>

**Réseau de recherche en santé mentale chez les Autochtones**  
<http://www.nambr.ca>

**Fondation autochtone de guérison**  
<http://www.abf.ca/>

**The Native Youth Sexual Health Network (NYSHN)**  
[www.nativeyouthsexualhealth.com](http://www.nativeyouthsexualhealth.com)

**Santé sexuelle autochtone**  
<http://www.aboriginalsexualhealth.ca>



# D'autres ressources sur à peu près tous les sujets :

Fire It Up! A Youth Action Manual (En anglais)  
<http://www.youthactionnetwork.org/rac/Fireitup/FireItUp.pdf>

Visitez le site d'Action bénévole Canada pour consulter la liste des projets dans lesquels d'autres jeunes canadiennes et canadiens s'impliquent et trouver de l'inspiration pour votre propre projet, ou pour vous joindre à un mouvement déjà établi afin d'y apporter votre énergie et contribuer à son dynamisme : <http://getinvolved.ca/>

Incite! Women of Colour against Violence  
<http://incite-national.org>

## **D'autres ressources relatives aux communautés autochtones:**

### **ASSOCIATIONS DE FEMMES AUTOCHTONES:**

L'association des femmes autochtones du Canada  
[www.nwac.ca](http://www.nwac.ca)

Pauktuutit Inuit Women of Canada  
<http://www.pauktuutit.ca>

## **POUR LES JEUNES:**

ISPAYIN Jeunes Métis, exprimez-vous!  
<http://www.metisyouthexpressions.ca/>

Aboriginal Youth Council  
<http://www.nafc.ca/aboriginal-youth-council.htm>

Inuit Youth Council  
<http://www.niyc.ca/>

## **D'autres sites intéressants:**

Assemblée des Premières Nations  
<http://www.afn.ca>

Dreamcatcher Fund  
<http://www.dcfund.ca>

COADY Indigenous Women in Community Leadership  
<http://coady.stfx.ca/womens-leadership>



# ET PLUS ENCORE ...

Pour suivre l'élan, consultez les ressources suivantes de Filles d'action pour vous inspirer, et afin de rester connectées et informées.

*Alimente ta résistance: Une collection d'histoires, d'oeuvres d'art et de portraits par et pour les jeunes femmes racisées*

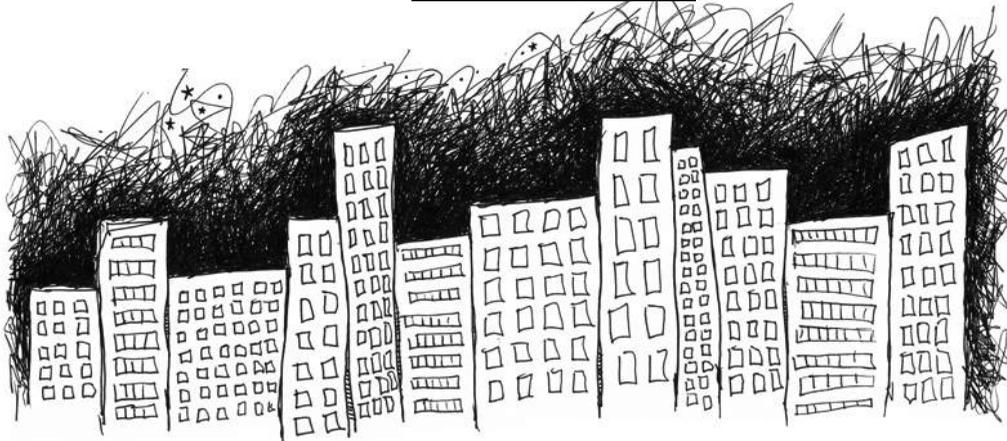
*Pour décoloniser le travail de justice sociale: des histoires en soutien aux organismes, aux animatrices, aux animateurs et aux jeunes qui travaillent contre l'oppression.*

*Boîte à outils Résonance: Un manuel vraiment simple à utiliser, pour créer, renforcer et animer des programmes pour les filles.*

*Féministe 101: Né d'un désir d'offrir aux jeunes femmes des moyens de mieux cerner les mouvements féministes et de comprendre ses enjeux. La trousse d'animation Féministe 101 cherche avant tout à fournir des outils d'animation aux personnes désireuses de démystifier le féminisme auprès des filles et des jeunes femmes.*

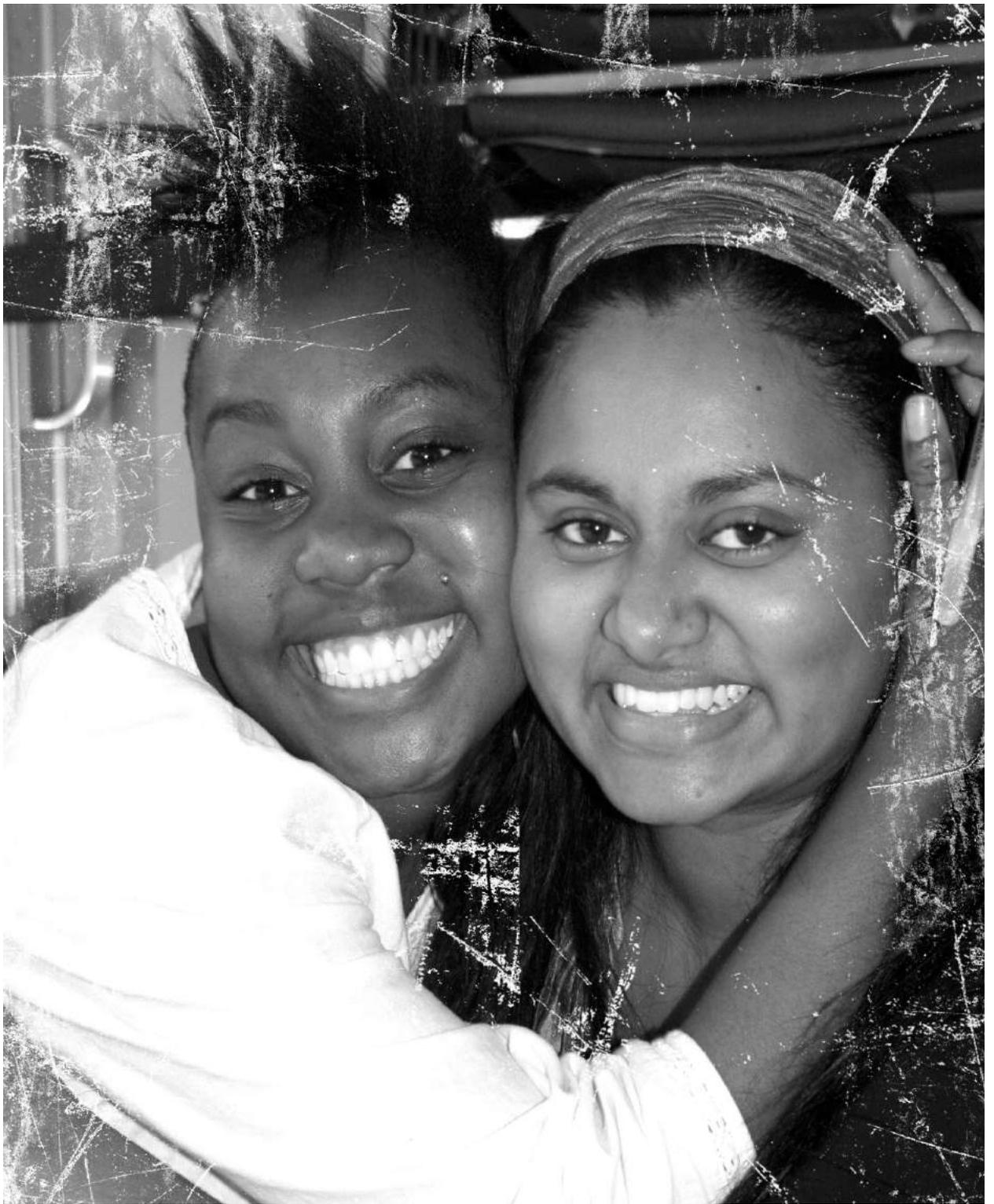
**Toutes ces ressources sont disponibles sur notre Centre de Ressources en ligne à [www.fillesdaction.ca](http://www.fillesdaction.ca), vous pouvez aussi nous contacter à [info@girlsactionfoundation.ca](mailto:info@girlsactionfoundation.ca) pour une copie imprimée.**

*Kickaction.ca est une communauté en ligne pour les filles et les jeunes femmes qui ont des opinions à partager, qui prennent position et agissent de façon créative pour engendrer des changements positifs dans leur vie, leurs communautés et à travers le monde. Kickaction.ca est une initiative de la Fondation filles d'action. [www.kickaction.ca](http://www.kickaction.ca)*



# NOTES





# À propos de la Fondation filles d'action

La **Fondation filles d'action** est un organisme de bienfaisance national qui inspire et soutient le leadership et le renforcement du pouvoir d'agir des filles et jeunes femmes partout au Canada.

Bien ancrés dans les réalités des filles et basés sur des recherches établies, nos programmes abordent les thèmes de la prévention de la violence, le racisme, les relations sexuelles saines et responsables, l'engagement communautaire et l'apprentissage des outils médiatiques. En combinant l'expression créative à l'acquisition de nouvelles connaissances, Filles d'action s'emploie à sensibiliser les filles et les jeunes femmes et organise des actions afin d'éliminer la violence et la discrimination.

À Filles d'action, nous voulons que chaque fille ait accès aux ressources et au soutien dont elle a besoin pour prendre sa place dans la société. Nos activités contribuent à développer l'estime de soi des participantes, leur esprit critique, leurs capacités à communiquer avec les autres ainsi que leur esprit d'engagement citoyen. En stimulant, partout au Canada, le développement d'un mouvement de jeunes femmes et d'organismes engagés, nous imaginons une nouvelle génération déterminée à créer un monde de paix et de justice.

24 Mont Royal Ouest Suite 601  
Montréal, Québec  
H2T 2S2  
CANADA

1 (888) 948-1112

[www.fillesdaction.ca](http://www.fillesdaction.ca)  
[www.kickaction.ca](http://www.kickaction.ca)



FONDATION  
FILLES D'ACTION

