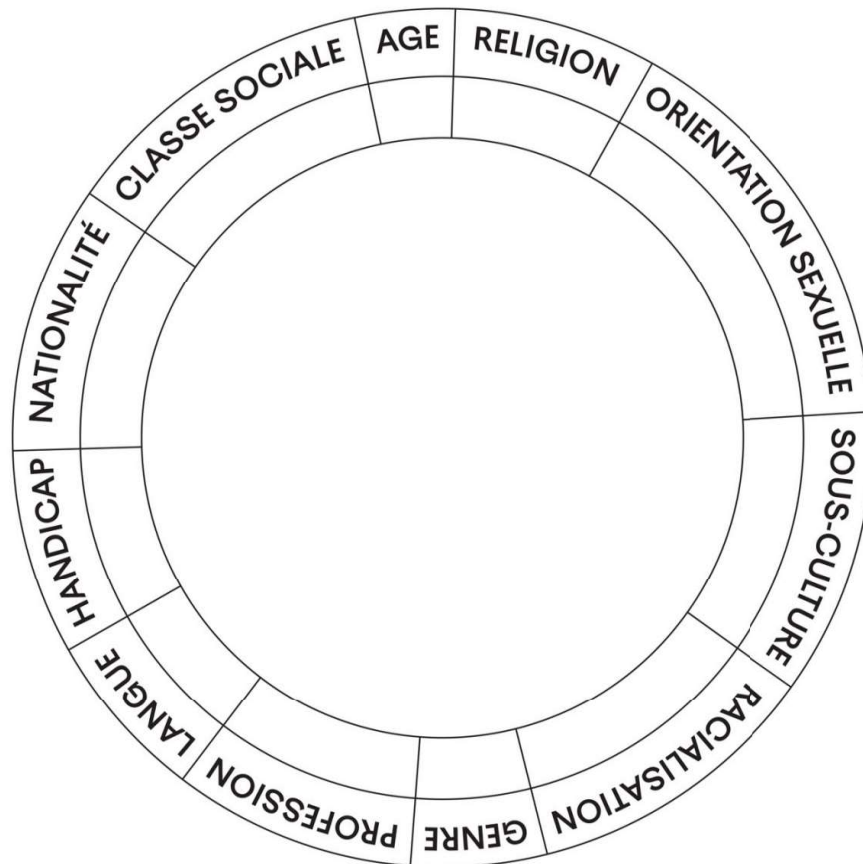


ROUE DE L'IDENTITÉ INTIME



ANNEXE : LA ROUE DE L'IDENTITÉ



DUOS DE CONSENTEMENT

Les activités Oui et Non ont été développées par La Xixa Teather.
Les sessions verbales et non-verbales ont été développées par Élan Interculturel et In Touch.



APERÇU

Savoir dire « oui » ou « non » est une compétence clé pour construire des relations saines et épanouissantes. Ces mots nous permettent d'accueillir ce qui nous plaît et nous rend heureux, ou de refuser ce qui dépasse nos limites et nos frontières. Pourtant, dire « oui » ou « non » est beaucoup plus complexe qu'il n'y paraît. Sommes-nous vraiment conscients de nos propres désirs ? Savons-nous vraiment quand nous voulons dire « oui » ou « non » ? Et quand nous le savons, nous autorisons-nous à le faire ?

Cette activité propose d'être plus attentif à nos propres sentiments, afin de mieux comprendre ce que nous voulons. Elle propose également un entraînement pour se débarrasser de nos propres conditionnements et apprendre à dire « oui » ou « non » quand on le souhaite.



CONTEXTE D'APPRENTISSAGE

Cette activité est conçue pour être réalisée face-à-face.

DURÉE

45 minutes



PARTICIPANTS

6 à 16 participants



MATÉRIEL

Une pièce suffisamment grande pour permettre de bouger
Papiers et stylos



OBJECTIFS

- Prendre conscience de nos émotions face à différents comportements ou demandes que nous accueillons.
- Développer la confiance en soi pour exprimer si nous souhaitons dire oui ou non - verbalement et non verbalement.



DUOS DE CONSENTEMENT



PRÉPARATION

Pour les exercices « limites », créez une liste d'instructions que vous pourrez lire aux participants, comprenant des éléments tels que :

- Se serrer la main
- Embrasser et la joue
- Faire un câlin
- Caresser la joue
- Embrasser l'épaule
- Embrasser le cou
- Toucher le nez
- Poser son poids sur l'autre
- Sentir le cou
- Toucher les fesses
- Toucher la poitrine

INSTRUCTIONS ÉTAPE PAR ÉTAPE



OUI ET NON / 6 min

Divisez le groupe en deux : un groupe devra toujours dire « OUI » et l'autre toujours « NON ». Invitez d'abord les participants à se « saluer » avec les mots OUI et NON, puis demandez-leur de communiquer avec les personnes de l'autre groupe. Encouragez-les à marcher dans un bon tempo, l'utilisation d'autres mots n'est pas autorisée. Après trois minutes, changez de groupe.

OUI ET NON EN BINÔMES / 4 min

Invitez les participants à se mettre par deux. Une personne « A » devra répéter uniquement le mot « oui ». La personne « B » ne dira que le mot « non ». « A » et « B » doivent jouer ensemble et dire ces mots de manière dramatique. Laissez les participants expérimenter pendant deux minutes, puis inversez les rôles. Après les deux secondes minutes, vous pouvez leur dire d'abandonner leur rôle.

EXPÉRIMENTER LE OUI ET LE NON À TRAVERS LA COMMUNICATION VERBALE / 5 min

1. Demandez aux participants de se mettre par deux. Les binômes sont placés face à face et désignent une personne « A » et une personne « B ».
2. Lisez une instruction de votre liste, par exemple « Serrez-vous la main ».
3. Après chaque instruction, la première personne A doit décider si elle veut serrer la main de « B ». Si sa réponse est oui, elle demande à B : « Puis-je vous serrer la main ? ». Sinon, elle reste silencieuse.
4. Si A demande à B, alors c'est au tour de B de décider si elle consent également à « serrer la main » ; elle dit oui ou non.
5. Si B répond oui, A et B ont l'interaction proposée (ici, ils se serrent la main).

DUOS DE CONSENTEMENT



6. Lisez la liste complète des instructions.
7. Lorsque vous avez lu tous les éléments, demandez à A et B de changer de rôles.

EXPÉRIMENTER LE OUI ET LE NON À TRAVERS LA COMMUNICATION NON-VERBALE / 20 à 25 minutes

8. Invitez les participants à trouver un nouveau partenaire avec lequel se mettre par deux et à désigner qui est A et qui est B.
9. A doit maintenant essayer d'établir un contact physique avec B sans parler. B doit faire comprendre de manière non verbale si elle est d'accord ou non avec ce contact physique. A doit être attentif et s'adapter. Vérifiez si les participants ont bien compris ces instructions. Il est probablement utile de montrer l'activité avec un co-animateur ou l'un des participants.
10. Laissez deux minutes aux participants pour explorer ce mode de communication non verbal.
11. Inversez les rôles pendant deux minutes supplémentaires.
12. Une fois l'activité terminée, demandez à chaque participant de prendre une feuille de papier et de créer deux colonnes. Dans la colonne de gauche, ils notent les signes non verbaux qui montrent que leur partenaire était consentant. Dans la colonne de droite, ils notent les signes non verbaux qui montrent que leur partenaire n'était pas d'accord avec l'interaction physique proposée. Donnez-leur 3 à 5 minutes pour réfléchir.
13. Proposez-leur de recréer les mêmes paires et de vérifier avec leur partenaire si les signes qu'ils ont interprétés comme étant « d'accord » ou « pas d'accord » étaient corrects. Laissez-les discuter pendant 5 à 10 minutes.
14. Revenez ensemble et asseyez-vous en cercle. Demandez aux participants de partager leurs sentiments sur les différentes expériences qu'ils viennent de vivre. Pour conclure, vous pouvez expliquer que si des partenaires sexuels de longue date souhaitent utiliser la communication sexuelle non verbale, il est important de s'assurer que les interprétations de « oui » et « non » sont les bonnes. C'est donc un exercice qu'ils peuvent faire avec leur partenaire pour s'assurer qu'il y a une bonne compréhension mutuelle. Ils peuvent également inventer un *safe word* ou un « signe » à utiliser lorsqu'ils se sentent mal à l'aise ou veulent s'arrêter.



DUOS DE CONSENTEMENT



DÉBAT ET DEBRIEFING



Le débriefing et la discussion sont importants pour deux raisons. Tout d'abord, pour les participants, il peut être important de réfléchir à leur expérience avec des mots, en donnant de l'importance aux moments de prise de conscience. Le partage peut également aider à accepter ses propres préférences. La discussion en plénière est utile pour se rendre compte que d'autres personnes peuvent avoir des expériences similaires et que certaines peuvent aussi avoir vécu les activités de manière très différente. Le débriefing en plénière est également utile au formateur pour comprendre comment les participants ont vécu la séquence.

Si vous décidez de faire ces activités l'une après l'autre, nous vous conseillons de prévoir un moment de débriefing en petits groupes, suivi d'une courte discussion en plénière.

Le débriefing en petit groupe peut se faire par groupes de 2 ou 3. Chaque personne dispose de 2 minutes pour partager son expérience, tandis que les autres lui accordent toute leur attention. Les participants racontent leur expérience à tour de rôle. Cela est particulièrement utile si vous pensez que les participants hésiteraient à partager ouvertement leurs sentiments avec le grand groupe.

En plénière, vous pouvez inviter les participants à partager leurs sentiments à tour de rôle :

- Était-il facile pour vous de dire « oui » et « non » ? Lequel des deux était le plus facile pour vous ?
- Quelles étaient vos sensations physiques lorsque vous avez dit oui et non ?
- Étiez-vous plus à l'aise lors de l'exercice de communication non verbale ou lors de l'exercice de communication verbale ?
- Était-il plus facile d'exprimer « oui » et « non » avec des mots ou avec le corps ? Qu'est-ce qui vous a le plus rassuré ?

TRUCS ET ASTUCES



EXPÉRIMENTER LE OUI ET LE NON AVEC LA DISTANCIATION SOCIALE EN TANT DE COVID-19 :

Nous avons testé ces sessions lors d'un atelier que nous avons organisé pendant la crise sanitaire de 2020. Nous avons modifié certaines des instructions pour les rendre « sans danger de coronavirus ». Nous avons utilisé des éléments tels que : « se toucher avec les genoux », « se mettre dos à dos », « se gratter le dos », etc. Si vous travaillez avec des participants suffisamment âgés pour comprendre ce qui est sans danger, vous pouvez les inviter à prendre leurs responsabilités, mais pour les participants plus jeunes, nous suggérons de modifier tous les éléments en éléments « sans danger ».

LA CONFIANCE NÉCESSAIRE :

Cette session fonctionne mieux si les éléments sont adaptés au niveau de confiance du groupe, afin que tous les éléments ne soient ni trop faciles ni trop difficiles pour eux. Vérifiez qui est votre groupe, dans quelle mesure ils se connaissent et sont familiers les uns avec les autres et adaptez votre liste d'instructions en conséquence.