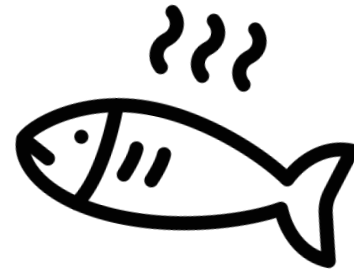




- Objectif: Explorer et partager des pensées ou des peurs individuelles et commencer à les affronter ou à les surmonter.
- Prendre 2-3 minutes pour noter votre poisson puant en décrivant une expérience pour laquelle vous regrettez de ne pas avoir agi, de ne pas avoir agi différemment, ou de ne pas vous être impliqué·e davantage.

Le poisson puant, cette chose que vous transportez, mais dont vous n'aimez pas parler; mais plus vous le cachez longtemps, plus il pue.



Objectif 1 : Réfléchir à l'importance des réactions émotionnelles, de la curiosité et de la connexion à soi.

Objectif 2 : Co-crée les meilleures pratiques pour soutenir le travail des CMG avec les survivant·e·s de VSLC.

Objectif 3 : Analyser les possibilités de reproduire l'impact de la société civile, des ONGI et des ONG locales en tant qu'agent·e·s de changement dans la prévention de la VSLC.

Objectif 4 : Concevoir une communication et un rapport efficaces avec les publics cibles pour les mobiliser dans la prévention de la VSLC et soutenir les survivant·e·s.

Objectif 5 : Évaluer les informations essentielles requises de la part de la composante militaire pour soutenir le système d'alerte précoce afin de prévenir la VSLC et de soutenir les survivant·e·s.

Objectif 6 : Identifier la valeur et l'importance du concept de résilience dans les situations difficiles.

Réfléchir à l'importance des réactions émotionnelles,
de la curiosité et de la connexion à soi.

4



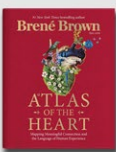
Prenez 5 minutes avec votre équipe pour illustrer à l'aide d'émoticônes ce que vous avez retenu de la vidéo.

Pour identifier vos émotions, vous pouvez utiliser l'atlas des émotions de Brené Brown.

Vous aurez 5 minutes pour les exprimer au niveau de la classe

78 Émotions & Expériences Humaines

Basé sur la recherche de *Atlas de la Cœur* par Brené Brown

ENDROITS OÙ NOUS ALLONS QUAND Les choses sont incertaines <ul style="list-style-type: none">• Stress• Accabler• Anxiété• Souci• Évitemment• Excitation• Terreur• Peur• Vulnérabilité	ENDROITS OÙ NOUS ALLONS QUAND Les choses ne se passent pas comme prévu <ul style="list-style-type: none">• Ennui• Déception• Attentes• Regretter• Découragement• Démission• Frustration	ENDROITS OÙ NOUS ALLONS QUAND C'est au-delà de nous <ul style="list-style-type: none">• Crainte• Se demander• Confusion• Curiosité• Intérêt• Surprendre	ENDROITS OÙ NOUS ALLONS QUAND Les choses ne sont pas ce qu'elles semblent être <ul style="list-style-type: none">• Amusement• Douceur amère• Nostalgie• Dissonance cognitive• Paradoxe• Ironie• Sarcasme	
ENDROITS OÙ NOUS ALLONS QUAND Nous souffrons <ul style="list-style-type: none">• Angoisse• Désespoir• Tristesse• Dépit	ENDROITS OÙ NOUS ALLONS QUAND Avec d'autres <ul style="list-style-type: none">• Compassion• Pitié• Empathie• Sympathie• Limites• Souffrance comparatif	ENDROITS OÙ NOUS ALLONS QUAND Nous ne sommes pas à la hauteur <ul style="list-style-type: none">• Honte• Auto-compassion• Perfectionnisme• Culpabilité• Humiliation• Embarras	ENDROITS OÙ NOUS ALLONS QUAND Nous recherchons une connexion <ul style="list-style-type: none">• Appartenance• S'adapter• Connexion• Déconnexion• Insécurité• Invisibilité• Solitude	ENDROITS OÙ NOUS ALLONS QUAND Le cœur est brisé <ul style="list-style-type: none">• Amour• Manque d'amour• Crève-cœur• Confiance• Confiance en soi• Trahison• Défensive• Inondation• Faire mal
ENDROITS OÙ NOUS ALLONS QUAND La vie est belle <ul style="list-style-type: none">• Joie• Bonheur• Calme• Contentement• Gratitude• Joie inquiétante• Soulagement• Tranquillité	ENDROITS OÙ NOUS ALLONS QUAND Nous nous sentons lésés <ul style="list-style-type: none">• Colère• Mépris• Dégoût• Déshumanisation• Haïne•	ENDROITS OÙ NOUS ALLONS QUAND Auto-évaluer <ul style="list-style-type: none">• Orgueil• Vanité• Humilité	 <p>© 2022 Brené Brown, LLC Tous droits réservés www.brenebrown.com Page 1 de 2</p>	

JE ME SENS BIEN

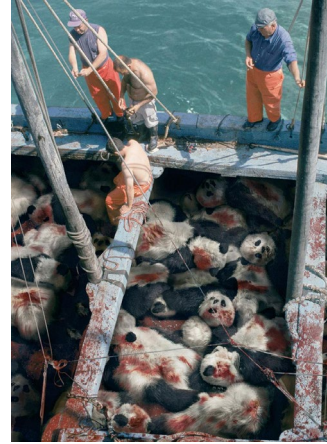


JE ME SENS MOYEN

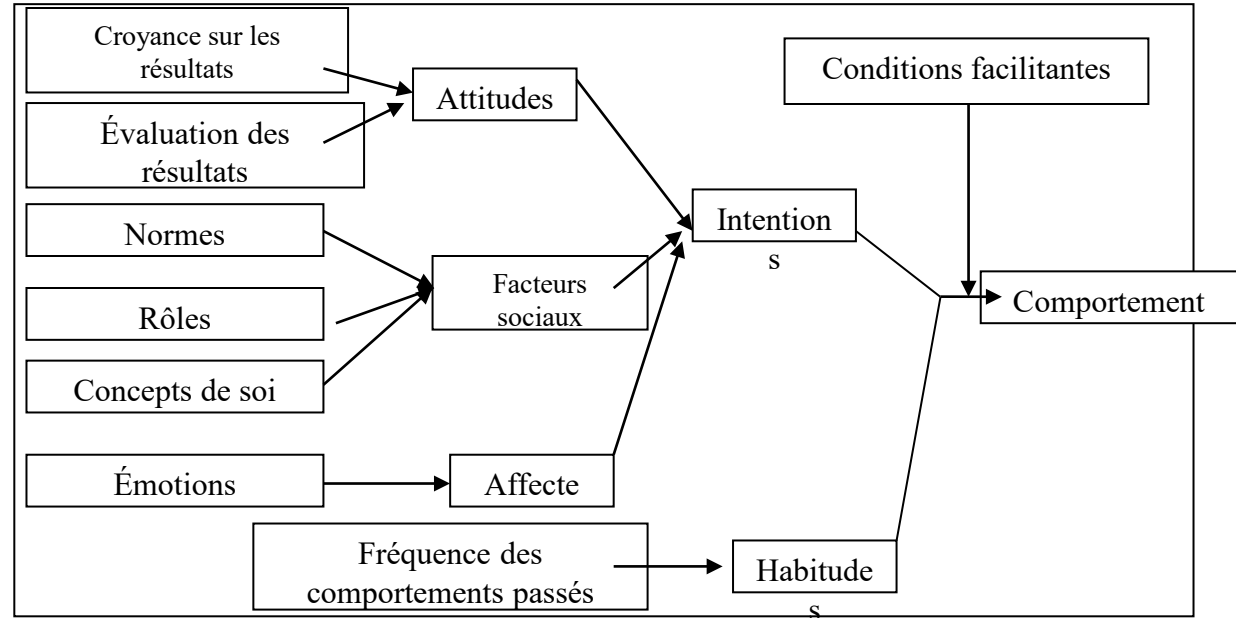
JE ME SENS MAL

Les émotions influencent:

- La perception
- L'attention
- L'inférence
- L'apprentissage
- La mémoire
- Le choix des objectifs
- Les priorités motivationnelles
- Les réactions physiologiques
- Les comportements moteurs
- La prise de décision comportementale



- Les comportements ne sont pas toujours rationnels.
- Le comportement dans n'importe quelle situation est fonction:
 - en partie de l'intention, en partie des réponses habituelles, et en partie des contraintes et des conditions situationnelles.
- L'intention est influencée par des facteurs sociaux et affectifs ainsi que par des délibérations rationnelles.



Pour plus d'information:

<http://psykologimanusia.blogspot.com/2010/02/triandis-theory-of-interpersonal.html>

Pause

Cultiver notre vie intérieure, développer et approfondir notre relation avec nos pensées, nos sentiments et notre corps nous aide à être présent·e·s, intentionnel·le·s et non réactif·ve·s lorsque nous sommes confronté·e·s à la complexité.

Boussole intérieure - Avoir un sens profond des responsabilités et un engagement envers les valeurs et les objectifs liés au bien de l'ensemble.

Intégrité et authenticité - Un engagement et une capacité à agir avec sincérité, honnêteté et intégrité.

Ouverture et état d'esprit d'apprentissage - Avoir un état d'esprit de base de curiosité et une volonté d'être vulnérable, d'embrasser le changement et de grandir.

Conscience de soi - Capacité d'être en contact réflexif avec ses propres pensées, sentiments et désirs; avoir une image de soi réaliste et la capacité de se réguler.

Présence - Capacité d'être dans l'ici et maintenant, sans jugement et dans un état de présence ouverte

En tant que CMG, comment les émotions vont avoir un impact sur votre comportement, votre façon d'analyser une situation et votre façon de contribuer à la planification opérationnelle ?

- Définir chaque composante d'être en décrivant les comportements à l'extrême et modéré.
- Identifier les considérations si un·e CMG est à une des extrêmes

Boussole intérieure – Avoir un sens profond des responsabilités et un engagement envers les valeurs et les objectifs liés au bien de l'ensemble

Peu d'empathie lorsqu'il·elle évalue une situation

Prend le poids du monde sur ses épaules et veut tout régler

Est engagé et veut contribuer, mais fait la part des choses

Pause

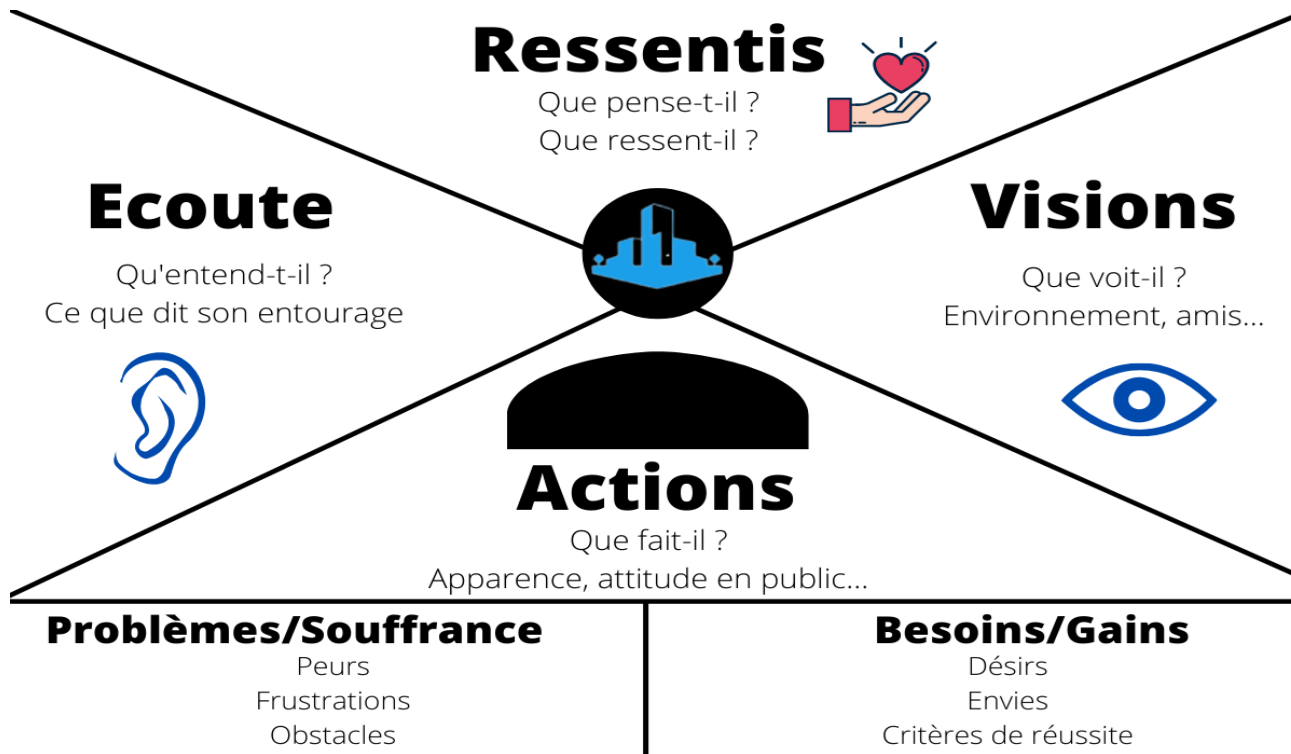
Apprécier, prendre soin des autres et nous sentir connecté·e·s aux autres, comme les voisin·e·s, les générations futures ou la biosphère, nous aide à créer des systèmes et des sociétés plus justes et durables pour tous.

Appréciation: Se rapporter aux autres et au monde avec un sentiment fondamental d'appréciation, de gratitude et de joie.

Connectivité: Avoir un sens aigu d'être connecté·e avec et / ou de faire partie d'un ensemble plus large, telle qu'une communauté, une humanité ou un écosystème mondial

Humilité: Être capable d'agir en fonction des besoins de la situation sans se soucier de sa propre importance.

Empathie et compassion: Capacité à se rapporter aux autres, à soi-même et à la nature avec gentillesse, empathie et compassion et d'aborder la souffrance connexe.



- Discussion en équipe de 2
- Demander à chaque personne de reprendre leur poisson puant.
- Utiliser la carte de l'empathie et essayer de mieux comprendre pourquoi il s'agit d'un poisson puant pour l'autre personne en lui posant des questions. (10 min)
- Faire une rétroaction au·à la propriétaire du poisson puant pour lui expliquer ce que vous avez saisi suite à l'utilisation de la carte de l'empathie (5 min)
- Le·La propriétaire du poisson puant fait une rétroaction au niveau de comment il·elle s'est senti·e en confiance pour échanger avec la personne. Comment l'approche ou les questions auraient pu être différentes. (5 min)

Lunch

Prévenir les violences sexuelles liées aux conflits (VSLC) et soutenir les survivant·e·s.

17

- Chaque groupe doit étudier comment une organisation non gouvernementale lutte contre les violences sexuelles liées au conflit.
- Vous devez identifier comment l'ONG applique l'empathie et comment l'ONG crée une connexion et sentiment de confiance avec les survivant·e·s
- Quelles bonnes pratiques pourriez-vous reproduire dans votre travail en tant que CMG?
- Quelles bonnes pratiques les bataillons d'infanterie pourraient-ils reproduire?

→ **Développer une page pour illustrer vos conclusions pour les présenter aux points focaux-ales militaire genre**



Prévenir
les violences sexuelles
liées aux conflits



Lutter
contre l'impunité



Répondre aux besoins
des rescapé(e)s
de violences sexuelles

Pause

Voici ce que le·la Commandant·e du bataillon vous répond au niveau des VSLC:

Groupe 1 - Ça ne fait pas partie de mon mandat

Groupe 2 - C'est normal dans ce pays; ça fait partie de la culture

Groupe 3 - Ce sont les policiers et les militaires du pays qui commettent ces actes et moi je dois travailler avec eux, c'est écrit dans le mandat

Groupe 4 - Je n'ai pas la capacité à intervenir

Groupe 5 - C'est à cause de la façon dont il·elle·s sont habillé·e·s ou à cause de leurs activités- il·elle·s doivent juste arrêter d'aller dans des endroits dangereux comme ramasser du bois, il·elle·s savent que c'est dangereux

Groupe 6 - C'est normal durant un conflit

Qu'est-ce qu'un indicateur pour les alertes précoces?

- Indique une insécurité croissante ou des risques de violence et de conflit

Types d'indicateurs

- indicateurs structurels (par exemple, le nombre de femmes au parlement)
- indicateurs infranationaux spécifiques au contexte (par exemple, fluctuation des prix de la mariée en bétail)
- indicateur dynamique (par exemple, augmentation de la traite des femmes)

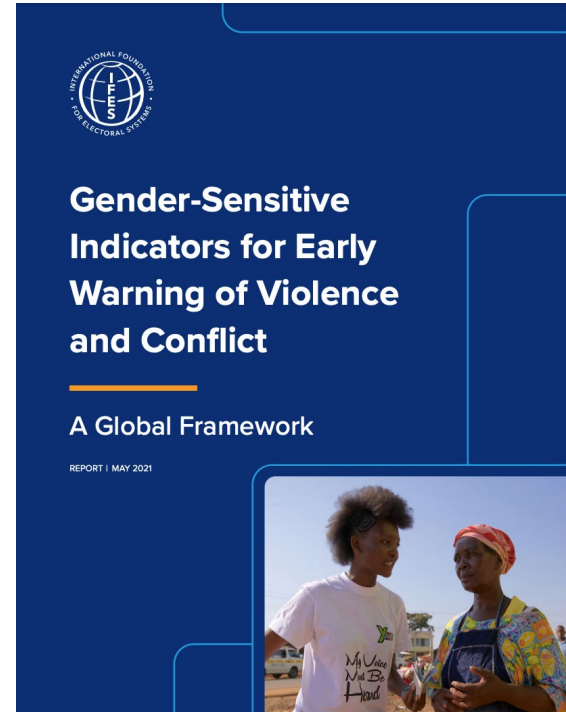


Violences sexuelles liées aux conflits

Système de pré-alerte (prévention)

21

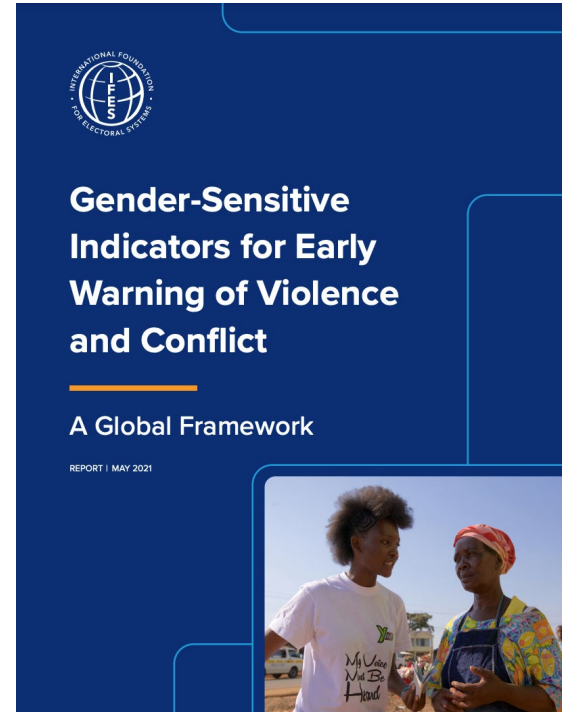
- Pourcentage d'individu·e·s qui sont des femmes présentes dans les lieux publics désignés
- Nombre de rassemblements d'hommes et présence d'hommes non locaux
- Nombre d'arrestations violentes par la police ou les forces de sécurité
- Nombre d'incidents signalés de violence sexiste, y compris de violence sexuelle
- Nombre de menaces, d'incidents d'intimidation ou d'attaques à l'encontre de femmes occupant des fonctions publiques
- Nombre de références ou de propagande misogynes, homophobes ou sexistes dans les médias, sur les réseaux sociaux et lors de rassemblements de campagne ou d'événements publics*
- Restrictions sur les ONG, en particulier les organisations de femmes



Sélectionner une cause et un effet

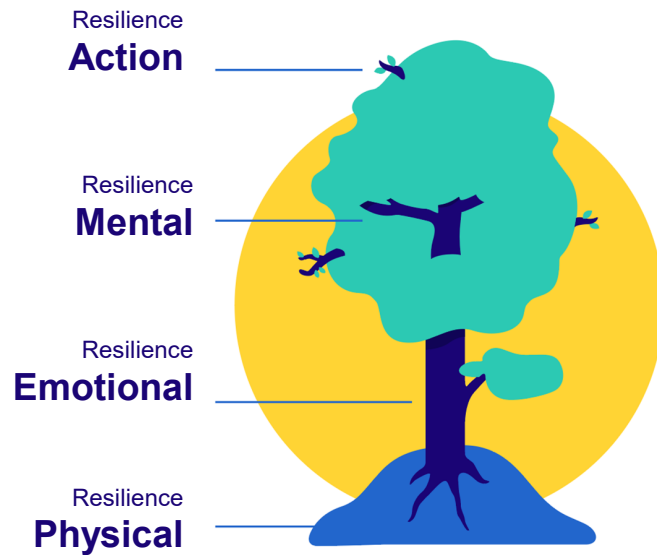
Identifier 2 indicateurs additionnels à prendre en compte pour un système de pré-alerte pour empêcher les VSLC

- Les indicateurs **en rouge** pour les informations que les militaires ne peuvent pas surveiller, mais que les partenaires peuvent.
- Les indicateurs **en jaune** pour les informations que les militaires peuvent surveiller si les U2 effectuent des tâches spécifiques
- Les indicateurs **en vert** pour les indicateurs qui peuvent être surveillés quotidiennement.



La résilience est la capacité à maintenir ou à retrouver un bien-être psychologique et physique face au stress ou à un traumatisme.

Quels sont vos mécanismes de résilience que vous pensez mettre en place lorsque vous serez CMG?



En utilisant le lien du formulaire Google fourni par les facilitateurs:

- Identifier l'élément le plus important que vous avez appris aujourd'hui.
- Identifier un élément sur lequel vous aimeriez obtenir plus d'informations.