
Exercices d'auto-réflexion¹

Les équipes en charge de la VBG peuvent s'exercer à organiser régulièrement des exercices de réflexion. Les membres de l'équipe peuvent, à tour de rôle, présenter ou diriger des exercices, qui peuvent prendre de nombreuses formes. Ci-dessous deux exemples adaptés de Raising Voices.

Explorer nos valeurs exercice #1

Lisez ensemble ou séparément :

Les valeurs sont les qualités auxquelles nous croyons le plus profondément et que nous pouvons utiliser pour guider nos choix et nos actions. Elles forment la base à partir de laquelle nous vivons. Nos valeurs font tellement partie de nous que, souvent, nous ne les remarquons même pas. Définir nos valeurs est un processus continu. Au fil du temps et à mesure que nous grandissons et que nous faisons l'expérience de la vie, nos valeurs peuvent changer. Réfléchir nos valeurs apporte une prise de conscience de soi utile. Lorsque nous vivons nos valeurs, nous nous sentons mieux, plus épanouis et moins stressés. De plus, nous contribuons à l'intérêt général en ajoutant force et positivité à nos relations et à nos communautés. Nos actions incitent les autres à vivre leurs valeurs, et nous attirons des amis qui partagent les valeurs que nous portons.

Exercice indépendant :

Utilisez un journal ou du papier et un stylo. Pensez à deux valeurs personnelles que vous aimeriez pratiquer plus souvent dans les choses que vous dites et faites. Pour chacune de ces valeurs, complétez ce qui suit :

- **La première valeur que je veux rendre plus dominante dans ma vie est...**
 - Parce que...
 - Je le ferai en...
- **La seconde valeur que je veux rendre plus dominante dans ma vie est...**
 - Parce que...
 - Je le ferai en...

Discussion de groupe :

Parlez de l'exercice en équipe. Les membres de l'équipe peuvent partager les valeurs qu'ils ont identifiées dans l'exercice personnel, mais ne doivent pas être obligés de le faire.

- Qu'avez-vous pensé en lisant le sujet sur les valeurs ?
- Qu'avez-vous pensé de l'exercice ? Qu'avez-vous appris sur vous-même ?
- Notre équipe a-t-elle des valeurs communes que nous tentons de défendre ?

¹ Adaptés de : Raising Voices. *SASA! Together: Une approche militante pour prévenir la violence à l'égard des femmes*. Kampala, Ouganda, 2020 qui a été adapté de la source originale : GBV Prevention Network / Raising Voices. *Get Moving!* Kampala, Ouganda, 2012.

Vivre nos valeurs exercice #2

Lisez ensemble ou séparément :

Que nous en soyons conscients ou non, nos valeurs influencent chacun de nos gestes. Mais cela ne veut pas dire que nous agissons toujours selon nos valeurs. Parfois nos valeurs nous disent d'agir d'une manière, mais nous décidons quand même d'agir d'une autre manière. Parfois, nous ne nous rendons même pas compte que nos actions contredisent nos valeurs. Beaucoup de choses peuvent nous empêcher d'agir selon nos valeurs : peur, pression, distraction, stress, cupidité, etc. Agir selon nos valeurs exige un effort conscient.

Valeur	Respecte	Contredit	Conséquences
1			
2			
3			

Exercice indépendant

Utilisez un journal ou du papier et un stylo.

- Dessinez trois lignes verticales pour créer quatre colonnes sur la page, comme dans le tableau ci-dessous.
- Énumérez trois valeurs personnelles dans la première colonne.
- Pour chaque valeur, indiquez :
 - Les mesures que vous prenez habituellement pour respecter cette valeur
 - Les mesures que vous prenez parfois qui contredisent cette valeur.
 - L'impact, ou les conséquences sur votre vie pour ne pas avoir respecté la valeur.

Discussion de groupe

- Parlez de l'exercice en équipe. Les membres de l'équipe peuvent partager les valeurs qu'ils ont identifiées dans l'exercice personnel, mais ne doivent pas être obligés de le faire.
 - Quelles ont été vos réflexions pendant cet exercice ?
 - Qu'avez-vous appris sur vous-même ?
 - Quelque chose vous a-t-il étonné ?
 - Avez-vous réfléchi aux changements que vous aimeriez apporter ?