

En cette Journée Internationale de la Fille, joignez-vous à d'autres Guides et Eclaireuses pour renforcer notre résilience, ainsi nous seront toutes

**#PrêtesAChangerLeMonde**



**Journée internationale de la fille 2023**



**ASSOCIATION MONDIALE  
DES GUIDES ET DES  
ECLAIREUSES**

WAGGGS 2023 (Association mondiale des guides et des éclaireuses)  
Bureau mondial 12c Lyndhurst Road  
Londres, NW3 5PQ, Royaume-Uni  
Téléphone : +44 (0)20 7794 1181  
Site web : [www.waggs.org](http://www.waggs.org)  
Organisme de bienfaisance enregistré No. 1159255

## Qu'est-ce que la Journée Internationale de la Fille ?

La Journée Internationale de la Fille (JIF) est une célébration annuelle qui a lieu le 11 octobre pour promouvoir l'autonomisation des filles et souligner les difficultés auxquels les filles sont confrontées à travers le monde.

C'est une journée spéciale pour montrer comment les filles n'ont pas besoin d'attendre d'être grandes pour changer le monde - elles peuvent faire de grandes choses maintenant!

Chaque année, les Guides et les Eclaireuses célèbrent la JIF et s'en servent comme une opportunité d'apprendre à devenir militantes et à rendre le monde meilleur en s'exprimant sur les problèmes qui les préoccupent et en agissant dans leurs communautés.

## Pourquoi la JIF est-elle importante pour l'Association Mondiale des Guides et des Eclaireuses (AMGE)?



L'AMGE est le plus grand mouvement bénévole dédié aux filles et aux jeunes femmes dans le monde – donc la JIF a une signification particulière pour notre Organisation!

Chaque jour, grâce au Guidisme et au Scoutisme féminin, les filles et les jeunes femmes apprennent à croire en leur pouvoir pour s'aider elles-mêmes et aider les autres. La résilience, construite à travers le Guidisme et le Scoutisme féminin, aide les filles à s'épanouir dans un monde en évolution, non pas en tant que dirigeantes et militantes futures, mais en tant que dirigeantes et militantes d'aujourd'hui.

## Quel est le thème de l'AMGE pour la JIF 2023?

Cette année, l'AMGE se sert des célébrations de la JIF pour aider les filles à acquérir la résilience nécessaire pour faire face aux pressions et aux défis de grandir dans un monde en évolution. Avec la résilience, nous pouvons développer la confiance nécessaire pour être courageux, innover et nous sentir vraiment prêts à diriger le changement dans nos communautés. Cette JIF, nous allons créer un espace courageux où les filles peuvent se sentir #PrêtesAChangerLeMonde!

Dès les premiers jours du Guidisme et du Scoutisme, Lord Baden Powell nous a toutes et tous mis au défi d'«être prêt.e.s», car il comprenait qu'en développant notre force physique, émotionnelle et communautaire, nous pouvons surmonter les obstacles et construire ensemble un monde meilleur!

## Comment mon groupe peut-il obtenir l'insigne JIF 2023?

Il y a trois étapes pour gagner l'insigne JIF 2023 #PrêtesAChangerLeMonde:

1

Première étape:

Relevez deux des défis amusants et rapides de ce kit, qui vous aideront à en apprendre davantage sur trois types de résilience : émotionnelle (tête), physique (mains) et communautaire (maison). En faisant ces deux défis, vous explorerez une grande variété d'activités que votre groupe pourrait faire ensemble pour renforcer votre propre résilience.

2

Deuxième étape:

En tant que groupe, échangez des idées sur les différentes activités que vous pourriez essayer chez les Guides/Eclaireuses pour renforcer votre résilience émotionnelle, physique ou communautaire, puis choisissez au moins une activité à faire ensemble dans votre groupe au cours des prochaines années.

3

Troisième étape:

Exprimez-vous et partagez vos plans d'activités de résilience avec les autres ! Vous pouvez choisir de partager vos projets avec d'autres Guides/Eclaireuses locales ; avec d'autres personnes de votre communauté (comme votre famille et vos amis) ; ou même avec le reste de l'AMGE via notre Babillard de Résilience JIF 2023 (voir dernière page de ce kit) ou les réseaux sociaux.

Lors de cette JIF, engageons-nous à renforcer notre résilience afin que nous puissions toutes nous sentir #PrêtesAChangerLeMonde

Astuce : Vous pouvez commander dès maintenant votre insigne du défi JIF 2023 dans la boutique de l'AMGE. Faites-le dès que possible pour que votre groupe ne rate pas!



## La résilience, c'est quoi?

La résilience est notre capacité à faire face à l'adversité, à rebondir et à grandir à travers des expériences de vie difficiles ou éprouvantes. Être résilient.e nécessite un ensemble de compétences sur lesquelles vous pouvez travailler et améliorer au fil du temps. La résilience demande du temps, de la force et l'aide de votre entourage.

Cette année, nous avons choisi de concentrer nos activités JIF sur la résilience car il nous en faut pour être militantes ! Il peut être difficile de se renseigner sur les problèmes mondiaux et de défendre ce en quoi vous croyez. Influencer les décideurs est une tâche ambitieuse, et le changement ne se produit pas en un jour, ce qui peut être frustrant. Mais la résilience peut vous aider à vous sentir préparées pour le parcours stimulant, intéressant et enrichissant de militante.

Il existe différents types de résilience que nous explorerons pour la JIF 2023:



### LA RÉSILIENCE PHYSIQUE



### LA RÉSILIENCE ÉMOTIONNELLE



### LA RÉSILIENCE COMMUNAUTAIRE



RESILIENCE PHYSIQUE est la capacité de notre corps à relever des défis physiques, à se remettre de maladies et de blessures et à rester en forme.

#### Physique (Mains)

- Activités d'aventure en plein air
- Compétences en plein air
- Activités physiques
- Surmonter les limitations physiques

RESILIENCE EMOTIVE est notre capacité à naviguer et à gérer nos émotions dans des situations difficiles, stressantes ou inattendues.

#### Émotionnel (Tête)

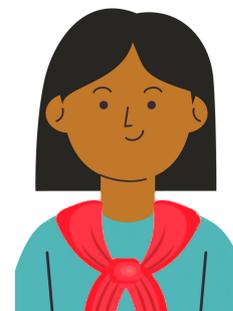
- Estime de soi et confiance en son corps (appréciez ce qui vous rend unique)
- Prendre soin de soi (conversation positive ; prendre soin de soi ; méditation ; exercices de respiration ; yoga ; art-thérapie)
- Surmonter les barrières liées au genre (remettre en question les stéréotypes de genre ; modèles féminins ; inspirer d'autres filles ; etc.)
- Combattre la stigmatisation (âge/handicap/santé mentale/culture/genre ; etc.)

RESILIENCE COMMUNAUTAIRE est notre capacité à relever ensemble des défis personnels ou collectifs, en nous soutenant mutuellement et en créant des liens dans les moments difficiles.

#### Communauté (Accueil)

- Réseaux de soutien communautaire
- Préparation/secours aux catastrophes (y compris protection de l'environnement)
- Plaidoyer
- Sécurité de la communauté (y compris les communautés en ligne)

Aujourd'hui, nous explorons ce qu'on appelle la résilience. Lorsque nous sommes résilientes, nous sommes bien préparées à toutes les difficultés auxquelles nous faisons face et nous sommes assez fortes pour rebondir après les obstacles.



## Brise-glace pour les groupes de tous âges

Tout d'abord, décidez en groupe si vous utiliserez une vraie balle ou une balle imaginaire pour ce jeu.

Toutes les joueuses doivent se tenir en cercle. Chacune son tour, chaque joueuse fait rebondir et lance la « balle » et dit quelque chose qu'elle fait pour se préparer. Par exemple : une joueuse peut dire « Je prépare mon sac pour l'école », « Je connais les gestes de premiers secours » ou « J'écris mes rendez-vous dans mon calendrier ».

La première joueuse dira ce qu'elle fait pour se préparer, fera rebondir la balle une fois devant elle, puis la lancera à la joueuse suivante qui fera de même. Le jeu se termine lorsque toutes les joueuses ont partagé avec le groupe une chose qu'elles font pour se préparer.

Lorsque nous sommes résilientes, nous pouvons relever des défis, ce qui est très important pour nous afin que nous arrivions à nous exprimer et nous défendre ainsi que les problématiques qui nous tiennent à cœur. Notre résilience nous aide à rester fortes et à faire de notre mieux pour aider à construire un monde meilleur pour nous-mêmes et pour notre communauté.

Dans notre prochain jeu, nous découvrirons différentes activités qui peuvent nous aider à développer trois types de résilience : émotionnelle (tête), physique (mains) et communautaire (maison).



## Défi pour les petites : Coins

Il s'agit d'un jeu d'action en cours d'exécution. Le jeu fonctionne mieux dans une zone où quatre coins/emplacements et un point central peuvent être facilement marqués. Chaque emplacement se voit attribuer un thème basé sur la résilience.



Tout d'abord, les joueuses décideront de deux actions qu'elles peuvent effectuer - une lorsque la meneuse de jeu dit « Je suis forte » et une autre lorsque la meneuse de jeu dit « Êtres prêts ».

Ensuite, la meneuse de jeu appellera différentes activités de la carte mentale qui peuvent nous aider à gagner en résilience. Les joueurs devront décider s'ils pensent que l'activité relève de la rubrique « tête » (résilience émotionnelle), « mains » (résilience physique) ou « maison » (résilience communautaire) et courir vers l'endroit désigné pour cette catégorie.

La meneuse de jeu peut aussi crier les deux phrases : si elle dit « je suis forte », les joueuses courent vers le centre et effectuent leur action en criant « je suis forte » ; si elle dit « Être prêtes », les joueuses courent vers cet endroit et effectuent leur action en criant « Être prêtes ».

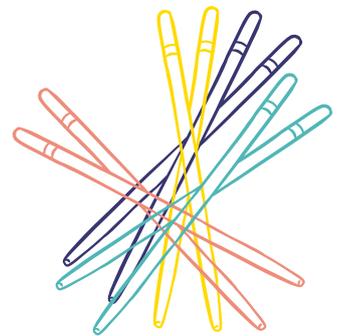
À la fin du jeu, toutes les joueuses échangent les activités amusantes qu'elles aimeraient essayer dans les trois thèmes de résilience. Les joueuses peuvent utiliser certaines des activités annoncées pendant le jeu et peuvent ajouter leurs propres idées d'activités. Notez toutes les suggestions d'activités afin qu'elles soient prêtes à être utilisées lorsque votre groupe planifie votre activité de résilience JIF.



## Défi pour les moyennes : Ramasser les bâtonnets

Vous aurez besoin de plusieurs bâtonnets, chacun marqué d'une des trois couleurs différentes de votre choix. Chaque couleur représentera l'une des trois catégories de résilience : (Émotionnel/Tête, Physique/Mains, Communauté/Maison).

Les bâtonnets sont jetés au sol en tas. Les filles sont mises au défi, une personne à la fois, de retirer un bâtonnet de la pile sans faire bouger les autres bâtonnets (ou en les faisant bouger le moins possible). Au fur et à mesure que chaque fille tire un bâtonnet, elle regarde la couleur, puis dit une activité qu'elle aimerait faire pour renforcer sa résilience dans le domaine qui correspond à sa couleur (par exemple, pour la catégorie physique, elle aimerait développer ses compétences en randonnée ; pour la catégorie émotionnelle, elle aimerait peut-être développer ses compétences en méditation).



À la fin de ce jeu, votre groupe aura créé un remue-méninge d'idées que vous pouvez utiliser lorsque vous planifiez votre activité de groupe sur la résilience JIF.



## Défi pour les grandes : Réflexion continue

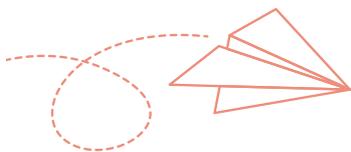
Divisez-vous en trois groupes. Cette activité se déroule en trois tours.

Premier tour : Chaque groupe a une feuille avec l'un des titres (Émotionnel/Tête, Physique/Mains, Communauté/Foyer) écrit dessus. Au premier tour, votre groupe écrira des choses sur votre feuille qui, selon vous, causent du stress ou des problèmes - en fonction du titre que vous avez (émotionnel, physique, communautaire). Par exemple, un stress émotionnel peut être la stigmatisation liée à la santé mentale ; un stress physique peut être une mauvaise alimentation ; un stress communautaire pourrait être la sécurité la nuit.

Deuxième tour : chaque groupe reçoit la feuille d'un autre groupe. Maintenant, votre groupe écrira sur la feuille des idées d'outils qui, selon vous, peuvent être utilisés pour surmonter le stress ou les problèmes que le dernier groupe a notés.



vous, peut provenir de l'utilisation des outils (écrit par le deuxième groupe) pour faire face au stress ou aux problèmes identifiés (par le premier groupe).



Cette activité peut également être effectuée en utilisant des avions en papier au lieu de feuilles de remue-méninge. L'option avion en papier serait préférable pour les petits groupes. Dans cette version de l'activité, chaque fille notera ses réponses sur un avion en papier et le fera voler vers une autre fille. Ceci doit être répété afin que chaque avion termine les trois tours de remue-méninges avec une fille différente écrivant sur chaque avion à chaque tour.

## Toutes nos félicitations !

Vous avez maintenant découvert ce qu'est la résilience et réfléchi à de nombreuses activités différentes que vous pourriez essayer afin de devenir encore plus résilientes. Pour gagner votre insigne Journée internationale de la fille 2023, votre groupe devra relever un dernier défi.

En tant que groupe, vous devez choisir au moins une activité de renforcement de la résilience à faire en groupe au cours de la prochaine année. Pour proposer une excellente activité de résilience, vous devrez vous promettre de créer un espace sûr et de courage où vous vous sentirez toutes à l'aise pour échanger des idées et planifier ensemble comment réaliser l'activité.



Bonne chance et bonne préparation !

## CELEBRE LA #JIF2023 AVEC LES AUTRES FILLES



Ton groupe peut laisser un message de résilience aux sœurs guides et scoutesses ou bien partager comment vous allez mener les activités de résilience #PrêtesAChangerLeMonde via notre babillard #JIF2023:

[https://padlet.com/WAGGGS\\_WORLD/international-day-of-the-girl-2023-ylt1hpiuke29fgt3](https://padlet.com/WAGGGS_WORLD/international-day-of-the-girl-2023-ylt1hpiuke29fgt3)

Vous pouvez aussi partager des messages de résilience et photos de célébrations #JIF2023 sur les réseaux sociaux en utilisant les hashtags:

**#JIF023 ##PrêtesAChangerLeMonde #TeamGirl**

Avant de publier les images des jeunes sur les réseaux sociaux, merci de s'assurer leur consentement et permission.



## RESSOURCES UTILES

L'AMGE propose une gamme d'excellentes ressources avec des activités amusantes et significatives qui pourraient inspirer les filles de votre groupe à planifier leur activité de résilience  
#PrêtesAChangerLeMonde :

-  Santé mentale, image corporelle et estime de soi : Libre d'être moi-même ([LINK](#)) et Agir pour la Confiance en son Corps ([LINK](#))
-  Bonne nutrition : Nutrition soutenue par les filles ([LINK](#))
-  Sécurité personnelle : Stop à la violence ([LINK](#)) Surf Smart ([LINK](#))
-  Genre et droits des femmes : Pack pour la Journée internationale des femmes ([LINK](#))
-  Changement climatique et préparation : Plaidoyer dirigé par les filles sur le changement climatique ([LINK](#))
-  Les packs d'activités de la Journée mondiale de la réflexion sont également une excellente source sur de nombreux sujets variés.: 2007-2018 ([LINK](#)), 2019-2023 ([LINK](#))

## Badges de défi YUNGA

YUNGA has a great range of [badges](#) and [activity packs](#) focusing on many different issues which fall under the community resilience theme:



Biodiversité, sécurité alimentaire et changement climatique, Changement climatique, Lutte contre la faim, Forêts, Nutrition, L'océan, Sols et eau.

## CREDITS

Ce pack d'activités a été rédigé par: Lucia Scandalo and Erin Wicking

Ce pack d'activités a été conçu par: Alejandra Lonjedo

Ce pack d'activités a été traduit par: Eva Berthiere