



# LA TRANSITION DE CARRIÈRE

...permettant aux jeunes femmes de s'adapter à la nouvelle normalité



Développée par le  
Mouvement des filles YESS  
Mai 2022



WORLD ASSOCIATION  
OF GIRL GUIDES  
AND GIRL SCOUTS

NOR↔C  
NORWEGIAN AGENCY FOR  
EXCHANGE COOPERATION



# TABLE DES MATIÈRES

**i**

Liste des acronymes  
et abréviations

**ii**

Dédicace

**iii**

Avant-propos et  
remerciements

**1-4**

Chasseurs de stress

**5-7**

Ma santé, Ma plus  
grande richesse!

**8-10**

Brise Glace

**11-13**

Auto-reflexion

**14-16**

Carrière de rêve

**17-22**

Vers la liberté  
financière

**23-25**

Mon histoire

**26**

Mérites

# LISTE DES ACRONYMES ET ABRÉVIATIONS

**AGR** - Activités Génératrices de Revenues

**COVID-19** - Coronavirus

**OMs** - Organisations Membre

**OMS** - Organisation Mondiale de la Santé

**ONG** - Organisation Non Gouvernementale

**YESS** - Youth Exchange South to South



# DÉDICACE

Ce "Transition de Carrière" est dédié à toutes les jeunes femmes (18-25 ans) du mouvement des Guides et des Éclaireuses du monde entier.

Nous espérons que vous trouverez cette ressource utile pour vous aider à faire face de manière proactive aux effets de la pandémie de COVID-19 et à vous adapter à la « nouvelle normalité » .



# AVANT-PROPOS ET REMERCIEMENTS



## **Robina Asimwe Sentumbwe**

*Global Programmes Manager*

C'est avec grand plaisir que nous vous présentons **La transition de carrière**, une ressource qui, nous en sommes convaincus, contribuera à donner aux jeunes femmes de 18 à 25 ans les moyens de s'adapter à la nouvelle normalité de l'après COVID-19.

Soigneusement conditionné sous 7 activités qui sont nommés de manière unique pour refléter ce qu'ils représentent, la ressource aborde une large sélection de questions qui ont un impact direct sur les jeunes femmes comme suit :

CHASSEUR DE STRESS fournit aux jeunes femmes les compétences nécessaires pour gérer le stress quotidien, tandis que MA SANTE, MA PLUS GRANDE RICHESSE leur donne des conseils pratiques sur la manière de mener une vie saine. D'autre part, BRISE GLACE donne aux jeunes femmes les moyens de résoudre de manière créative leurs problèmes quotidiens et AUTO REFLECTION les équipe de compétences de développement personnel qui leur permettront d'atteindre pleinement leur potentiel. CARRIERE DE REVE leur permet d'identifier un parcours professionnel correspondant à leurs compétences et à leurs intérêts, tandis que VERS UNE LIBERTE FINANCIERE leur fournit des compétences qui leur permettront de gérer leurs finances. Enfin, MON HISTOIRE donne aux jeunes femmes une plateforme pour apprendre les unes des autres en partageant leurs différentes histoires de vie.

La transition de Carrière n'est pas conçu comme une activité ponctuelle, mais a délibérément prévu un "Pack à Retenir" pour chaque activité, afin que les jeunes femmes puissent mettre en pratique ce qu'elles apprennent au fur et à mesure de leur parcours de vie. Espérons que ces "Pack à Retenir" seront utiles.

La réalisation de cette ressource a été un effort impressionnant et combiné de différentes personnes, dont une équipe de développement de la ressource dirigée par un consultant externe qui a travaillé en étroite collaboration avec 4 anciennes YESS participantes en diaspora. L'équipe de développement de cette ressource a bénéficié de la contribution et du soutien des coordinateurs nationaux de la YESS et des COVID Crushers venant des 13 organisations membres de la YESS Girls Movement. Avec le soutien et les conseils de l'équipe de coordination YESS de l'AMGE, la ressource a pris vie.

Rien que cette année (2022), nous avons pour objectif de mettre en pratique cette ressource auprès de 1000 jeunes femmes au niveau des 13 organisations membres de la YESS Girls Movement. Cela signifie qu'un total de 13 000 jeunes femmes seront touchées. Les COVID Crushers sont l'équipe de jeunes femmes de la YESS Girls Movement qui sont chargées d'aider les autres jeunes femmes à s'adapter à la nouvelle normalité. Grâce à au leadership des coordinateurs nationaux de la YESS, nous sommes convaincus qu'elles feront un excellent travail pour délivrer cette ressource et nous leur souhaitons bonne chance.

Nous remercions tout particulièrement les collaborations de l'AMGE-NOREC sans lesquelles il n'aurait pas été possible de soutenir les jeunes femmes pour utiliser des ressources telles que le Career Bridger.

## ACTIVITÉ 1 :

# CHASSEURS DE STRESS

*Citation : "Rien ni personne ne peut vous apporter la paix, à part vous-même." - Ralph Waldo Emerson*



**Objectif:** Offrir aux jeunes femmes des compétences pour gérer le stress quotidien.



**Durée:** 45 min



**Nombre d'animatrices :** 3



**Préférence pour l'installation :** A l'extérieur, sous un arbre



**Materials Required:** Tableau à feuilles mobiles, Marqueurs, Cahier, Stylos, Feuilles, Papiers A4 imprimés avec un grand contour d'une pomme de terre pourrie.

### Préparations

- Préparez une table en utilisant les feuilles avec quatre sections, chacune d'entre elles comportant des symptômes cognitifs, émotionnels, physiques et comportementaux. Cette table sera utilisée pour discuter des différents symptômes du stress pendant l'introduction.
- Disposez d'un tableau à feuilles mobiles vide avec le sujet qu'est-ce que le stress et un autre avec les exercices/messages à emporter à la maison qui sont indiqués ci-dessous.
- Imprimez un grand schéma d'une pomme de terre pourrie sur du papier A4.

### Instructions:

Commencez la session avec une animation de votre choix.

### Introduction

Présentez la session "Chasseurs les stress" en expliquant que, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la prévalence de l'anxiété et de la dépression a augmenté de 25 % pendant la pandémie de COVID-19.

Expliquez ensuite que la pandémie a eu un effet majeur sur la vie des jeunes femmes, qui sont confrontées maintenant à des défis qui peuvent être stressants et accablants et par conséquent ne peuvent donc pas mener une vie normale et épanouie.

Définissez le stress comme ressentir une tension ou pression mental ou émotionnel. Il s'agit de la méthode utilisée par le corps pour réagir à une situation telle qu'une menace, un défi ou un obstacle physique ou psychologique.

# CHASSEURS DE STRESS

## Sous-activité 1 : La pomme de terre pourrie - 15 min

### Instructions

#### Étape 1 :

Présentez brièvement l'objectif de l'activité avec vos propres mots. Expliquez que le but est d'explorer et partager les inquiétudes/ préoccupations individuelles concernant l'avenir ainsi que les impacts négatifs de la pandémie de Covid -19 sur les jeunes femmes afin d'entamer une conversation afin de commencer à les affronter ou les surmonter. Distribuez les papiers imprimés de la pomme de terre pourrie à chaque participante. Expliquez la métaphore de la pomme de terre pourrie : "La pomme de terre pourrie est cette chose que vous portez partout avec vous mais dont vous n'aimez pas en parler. Hélas, plus vous la cachez, plus elle devient puante. C'est une métaphore de la peur, du stress ou de l'anxiété ; quelque chose qui ne fera qu'empirer si vous ne le reconnaissez pas et ne le gérez pas".



#### Étape 2 :

Donnez aux participantes environ 5 minutes pour écrire leurs pommes de terre pourries personnelles. Il peut s'agir de certains stress qu'ils ont vus les gens subir ou qu'ils ont eux-mêmes subis pendant Covid-19 et dont ils en ont parlé ou non à quelqu'un. Ils ne doivent écrire que quelques mots ou une phrase à l'intérieur de la photo de la pomme de terre pourrie.

#### Étape 3 :

Une fois que tous les participantes ont écrit leurs pommes de terre pourries, répartissez-les en groupes de 10 personnes et demandez à chaque groupe de s'asseoir en cercle. Demandez à chaque participante dans chaque groupe de partager ses pommes de terre pourries avec le reste du groupe pendant 30 à 60 secondes chacun. Continuez jusqu'à ce que tous les participantes de tous les groupes aient partagé simultanément.

#### Étape 4 :

Concluez l'exercice en remerciant les participantes et en leur rappelant que, dans un monde qui évolue rapidement et avec la pandémie de Covid-19, avoir des incertitudes et inquiétudes concernant l'avenir sont tout à fait normales. Expliquez que "mettre les pommes de terre pourries sur la table" est une première étape importante pour affronter et gérer les inquiétudes, le stress et les peurs.

## Sous-activité 2 : Récapitulation en plénière

Expliquez aux participantes qu'il existe différents symptômes du stress. Affichez le tableau à feuilles mobiles vide et invitez les participantes à une discussion en plénière sur ce qu'ils pensent être les différents symptômes du stress. Une fois que les participantes ont donné leur avis, présentez les différents symptômes du stress suivants.

# CHASSEURS DE STRESS

## Symptômes de stress

SYMPTÔMES COGNITIFS	SYMPTÔMES ÉMOTIONNELS
<ul style="list-style-type: none"><li>• Perte de mémoire</li><li>• Difficultés de concentration et jugement.</li><li>• Pensées pessimistes</li><li>• Anxiété</li><li>• Inquiétude persistante</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sautes d'humeur.</li><li>• Irritabilité / manque d'entrain.</li><li>• Agitation ou agressivité</li><li>• Accablement</li><li>• L'isolement social/ solitude</li><li>• Dépression</li></ul>
SYMPTÔMES PHYSIQUES	SYMPTÔMES COMPORTEMENTAUX
<ul style="list-style-type: none"><li>• Maux de tête/douleurs corporelles</li><li>• Problèmes digestifs</li><li>• Diminution de l'immunité</li><li>• Nausées et fatigue</li><li>• Augmentation du rythme cardiaque ou de la pression artérielle.</li><li>• Perte du désir physique</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Troubles de l'alimentation/du sommeil.</li><li>• Diminution de la vie sociale.</li><li>• Négligence des responsabilités.</li><li>• Abus de substances (recours à l'alcool, aux cigarettes ou aux drogues).</li><li>• Nervosité</li></ul>

Informez les participantes qu'il existe plusieurs façons de gérer le stress, et cela peut être fait en appliquant des stratégies de gestion du stress. La clé pour gérer le stress est de faire une auto-évaluation et de mener des stratégies de gestion du stress.

Les stratégies de gestion du stress nécessitent les étapes suivantes :

- Tout d'abord, l'identification de la cause profonde ou de la source du stress.
- Elaborer des moyens pour réduire le stress.
- Créer et mettre en œuvre des techniques de gestion du stress.

## CHASSEURS DE STRESS : PACK À RETENIR

Expliquez que chacune des activités ci-dessous est un moyen de chasser les stress et incitez les jeunes femmes à continuer à les pratiquer régulièrement une fois qu'elles seront de retour chez elles.

**Tenir un journal intime :** Un journal intime est un livre dans lequel une personne garde les événements et les expériences du quotidien.



Pendant cette activité, vous devez vous trouver dans un environnement qui vous permettra de prendre un souffle et de vous détendre.

Il est important de vous libérer des émotions négatives en notant tous les sentiments négatifs dans un journal intime. Faire une liste des émotions positives aidera également à déplacer l'attention, et faire penser à des souvenirs pour lesquels nous sommes reconnaissantes.

Pour rendre l'exercice plus amusant, commencez à réfléchir à la situation, par exemple comment s'est déroulée votre journée, avec qui avez-vous interagi, au repas que vous avez apprécié de la journée, etc. Cela devrait vous prendre environ (10-15 minutes).

# CHASSEURS DE STRESS

**Faites des affirmations positives :** Il s'agit d'affirmations positives qui remettent en question les pensées négatives d'auto-sabotage ou les pensées inutiles. Utilisez toujours des mots d'affirmation lorsque vous souhaitez apporter un changement positif dans votre vie. Cela devrait vous prendre environ (5-10 minutes) lorsque vous vous affirmez. Voici quelques exemples

**Faites du Yoga:** Le yoga est un type d'exercice physique et mental dans lequel vous déplacez votre corps dans différentes positions pour devenir plus en forme ou plus souple, améliorer votre respiration et détendre votre esprit.



Tout d'abord, trouvez un endroit paisible, dans la nature est le meilleur mais vous pouvez aussi le faire dans votre chambre. Pour rendre l'exercice plus amusant, pratiquez les positions ci-dessous étape par étape comme vous le voyez sur les images suivantes (nous pouvons vous fournir des photos de positions de yoga). Durée (15-20 minutes)

**NB :** Faites du yoga consciemment, soyez délibérément conscient de votre corps, de votre esprit et de vos sentiments au moment présent afin de créer un sentiment de calme (5-10 minutes).

**Consultez un psychologue/conseiller:** Enfin, lorsque vous ne pouvez plus contrôler votre stress, vous pouvez faire appel à des services de conseil. De nos jours, de nombreuses personnes recherchent une aide professionnelle pour gérer leur stress. Par conséquent, le fait de chercher un traitement ou d'obtenir des séances de conseil peut également s'avérer bénéfique pour gérer le stress..



## ACTIVITÉ 2 :

# MA SANTÉ, MA PLUS GRANDE RICHESSE !

**Citation : "Un corps en forme, un esprit calme, une maison pleine d'amour. Ces choses ne peuvent pas être achetées - elles doivent être gagnées." - Naval Ravikant**



**Objectif :** Fournir aux jeunes femmes des conseils sur la façon de vivre une vie saine.



**Durée :** 45 min



**Nombre d'animatrices :** 3



**Préférence pour l'installation :** A l'intérieur



**Matériel nécessaire :** Tableau de conférence à feuilles mobiles, marqueurs, feuilles, masking tape.

### Préparations :

Préparez 3 feuilles de papiers et écrivez l'une des déclarations suivantes sur chaque feuille.

- Les avantages de rester en bonne santé
- Les effets d'une vie malsaine
- Comment rester en bonne santé

Préparez 2 feuilles du tableau de conférence, l'un avec l'introduction à la session et l'autre avec les points à retenir.

### Instructions:

Commencez la session par une animation - Vous pouvez choisir l'un des participantes pour le faire.

### Introduction

Introduisez la session en expliquant que les jeunes femmes (18-25 ans) sont exposées à des maladies liées à leur mode de vie et qu'il est important qu'elles adoptent des comportements sains, car cela contribue à un corps et un esprit actifs. Il est également important que les jeunes femmes introduisent des modes de vie sains auprès de leur famille et de leurs pairs. Avec la pandémie de Covid-19, beaucoup de choses ont changé, et cela a également affecté les jeunes femmes différemment dans leurs habitudes alimentaires, leur corps et leur esprit. Expliquez ensuite que l'objectif de développement durable 3 met l'accent sur la santé et le bien-être et que chacun a un rôle à jouer pour y parvenir, que ce soit à titre individuel ou collectif.

# MA SANTÉ, MA PLUS GRANDE RICHESSE !

## Sous-activité 1 : - Promenade dans la galerie UN CHEMIN SAIN - 20min

### Étape 1 :

Divisez les participantes en 3 groupes et donnez à chaque groupe une feuille de papier indiquant ce dont ils vont discuter. (Les questions ont été déjà écrites sur les feuilles de papier auparavant).

### Étape 2 :

Donnez 10 minutes aux groupes pour discuter et apporter leurs idées sur le sujet de discussion.

### Étape 3 :

Informez les participantes que chaque groupe aura 3 minutes par station pour faire une promenade dans la galerie et apprendre de ce que les autres groupes ont fait, et ceci dans le sens des aiguilles d'une montre.

### Étape 4 :

Informez les participantes que chaque groupe aura 3 minutes par station pour faire une promenade dans la galerie et apprendre de ce que les autres groupes ont fait, et ceci dans le sens des aiguilles d'une montre.

Terminez l'activité en informant les participantes qu'il est important que les jeunes femmes comprennent les effets d'un mode malsain sur leur corps et leur esprit, en insistant sur la nécessité d'adopter un mode de vie sain et sur la manière de le faire.

## MA SANTÉ, MA PLUS GRANDE RICHESSE : PACK À RETENIR

Présentez le point à retenir et encouragez les jeunes femmes à mettre en pratique tout ce qu'il contient dans leur vie quotidienne pour les aider à mener un mode de vie sain.

- Gérer les menstruations en toute sécurité, de manière hygiénique et avec fierté en utilisant le guide éducatif sur la gestion de l'hygiène menstruelle de l'AMGE disponible ici : <https://www.waggs.org/fr/what-we-do/red-pride-menstrual-hygiene-management-mhm-education/>
- Consommez beaucoup d'eau, de fruits et de légumes, de protéines maigres comme les œufs, les haricots, le bœuf, etc., informations détaillées ici : <https://www.waggs.org/fr/what-we-do/girl-powered-nutrition/>
- Utilisez le manuel de stratégie de survie COVID-19 : <https://www.waggs.org/en/resources/yess-movement-covid-19-survival-strategy-handbook/>
- Avoir un sommeil sain pendant au moins sept (7) heures par jour en se couchant à la même heure chaque soir et en se levant à la même heure chaque matin pour le bon fonctionnement du cerveau.
- Soyez actif en pratiquant des exercices corporels tels que le cardio, les squats, les jumping jacks, les genoux hauts, etc. Consacrez au moins 30 minutes à des activités physiques en commençant par des exercices d'échauffement et étirement à la fin.

# MA SANTÉ, MA PLUS GRANDE RICHESSE !

- Réintroduisez des passe-temps oubliés depuis longtemps comme la pâtisserie, le dessin, la lecture et le bénévolat dans le cadre de la pratique de bonnes habitudes qui aident à maintenir le bien-être mental et physique pour permettre aux filles de contribuer de manière efficace et efficiente à leur communauté et au monde en général.
- Se faire vacciner avec les vaccins COVID-19 approuvés par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) pour contribuer à les protéger de complications graves.
- **Commencez un petit jardin potager à la maison.** Un jardin potager est une solution rapide et durable pour combler les carences en micro-nutriments de la majorité des familles en cultivant des aliments destinés à la consommation directe du ménage.



## Directives de base pour la culture d'un potager en pot

- Réalisez une étude sur une plante donnée, vous découvrirez peut-être l'emplacement optimal pour celle-ci.
- Veillez à ce que l'ensoleillement soit suffisant et à ce qu'un drainage adéquat soit en place.
- Protégez votre potager des intempéries.
- Commencez par des plantes faciles à cultiver qui sont locales de votre région.
- N'arrosez que si le sol est entièrement sec pour éviter de trop arroser.
- Préférez les éléments organiques. Il faut utiliser du compost et du fumier.

**Source:** Gardening Tips



**Citation : "Nous ne pouvons pas résoudre nos problèmes avec la même pensée que nous avons utilisée lorsque nous les avons créés". - Albert Einstein**



**Objectif :** Fournir aux jeunes filles les compétences nécessaires pour résoudre de manière créative leurs problèmes quotidiens.



**Durée :** 45 Min



**Nombre d'animatrices :** 4



**Préférence pour l'installation :** Extérieur



**Matériel nécessaire :** Tableau de conférence à feuilles mobiles, Marqueurs, Masking tape, 50 ballons.

## Préparations

- Préparez 2 feuilles du tableau de conférence, l'une avec l'introduction de la session et l'autre avec les à retenir.
- Achetez 50 ballons et 4 masking tape et choisissez un endroit pour réaliser l'activité de groupe.

## Instructions:

Commencez la session par une animation.

## Introduction

Introduisez la session en définissant les compétences de résolution de problèmes. Les compétences de résolution de problèmes sont des compétences qui permettent de résoudre des problèmes de manière rapide, efficace et efficiente.

Expliquez que pendant la pandémie de COVID-19, les jeunes femmes ont été confrontées à une multitude de problèmes tels que la violence sexuelle, les grossesses précoces, l'abandon scolaire, la solitude, le manque d'argent et bien d'autres. Ces problèmes ont affecté les jeunes femmes de différentes manières et la majorité d'entre elles ne savaient pas comment les aborder ou en parler. Insistez sur le fait que lorsque les jeunes femmes ont de la volonté, des compétences et un système de support elles peuvent parvenir à résoudre leurs problèmes rapidement, de manière efficace et effective.

## Sous-activité 1 : Le château de ballons - 10 min

### Étape 1 :

Répartissez vos participantes en 4 équipes et fournissez 12 ballons et un masking tape à chaque équipe.

### Étape 2 :

Expliquez que l'objectif de cette activité de groupe est de construire le plus haut château indépendant en dix minutes. Les participantes peuvent séparer les ballons s'ils le souhaitent, mais ils ne peuvent pas utiliser de matériaux supplémentaires et le château doit être construit sur une table ou sur le sol.

# BRISE GLACE

## Étape 3 :

Informez les participantes qu'ils ne doivent pas parler entre eux pendant l'activité et que si l'un d'entre eux souhaite donner des instructions, il doit le faire en langage des signes.



## Étape 4 :

Résumez l'activité de groupe en invitant les participantes à parler de leur expérience durant l'activité de groupe et de ce qu'ils ont appris.

Insistez sur le fait que, quels que soient les défis ou les problèmes que les jeunes femmes rencontrent dans la vie, quelle que soit l'ampleur de leurs problèmes, il existe des mesures qu'elles peuvent prendre pour se sentir plus en contrôle. Et même si elles ne font pas toujours le bon choix, elles peuvent apprendre à se sentir à l'aise avec les décisions qu'elles prennent.

## BRISER LA GLACE : PACK À RETENIR

Expliquez aux participantes les points à retenir en leur expliquant les étapes qui peuvent être utilisées par les jeunes femmes pour résoudre les problèmes dans tous les domaines de leur vie, y compris dans leur vie personnelle.

PS : Les méthodes peuvent être expliquées en choisissant un exemple de problème et en l'abordant avec tout le groupe.

### Étape 1. Définissez le problème

Que se passe-t-il exactement ? Parfois, un problème semble trop grand pour être abordé. Cependant, si vous en faites une liste et le décomposez en petites parties que vous pouvez commencer à résoudre, il vous semblera plus facile à gérer.

### Étape 2. Fixez des objectifs.

Concentrez-vous sur les mesures que vous pouvez prendre pour résoudre les problèmes, plutôt que de simplement penser à ce que vous aimeriez qu'il se passe. Peut-être que vous aimeriez avoir plus d'argent. Dressez une liste de toutes les façons dont vous pouvez économiser ou gagner plus. Cela pourrait signifier aller à l'école à pied plutôt qu'en bus ou postuler pour un emploi à temps partiel.

### Étape 3. Faites un brainstorming des solutions possibles

Soyez créatif et proposez autant de solutions que vous pouvez imaginer. Certaines idées peuvent être très éloignées de la réalité, mais ne vous souciez pas encore de les évaluer. Si vous voulez résoudre un conflit que vous avez avec vos parents en vous échappant sur une licorne arc-en-ciel, écrivez-le ! Gardez l'esprit ouvert et inscrivez tout ce qui vous vient à l'esprit, que ce soit plausible ou non.

# BRISE GLACE

## Étape 4. Écartez toutes les mauvaises options évidentes

OK, retour à la réalité. Évaluez votre liste d'idées et éliminez celles qui sont irréalistes ou inutiles. Bye-bye, licorne arc-en-ciel. Mais pourquoi ne pas essayer de voir les choses du point de vue de vos parents ? Cette option devrait probablement rester sur votre liste.

## Étape 5. Examinez les conséquences

Passez en revue les options qui vous avez retenue et, pour chacune d'elles, dressez une liste des avantages et des inconvénients.

## Étape 6. Identifiez les meilleures solutions

Identifiez les meilleures solutions. Il est maintenant temps de prendre une décision. Examinez votre liste d'options et choisissez celles qui sont les plus pratiques et les plus utiles. Il peut y avoir une seule solution évidente, ou que certaines peuvent fonctionner en les combinant.

## Étape 7. Mettez vos solutions en pratique

Ayez confiance en vous et engagez-vous à essayer l'une de vos solutions. De quoi ai-je besoin ? (Ressources humaines et matérielles, autres aides)



**PS : Comment cela s'est-il passé ? Si cela n'a pas marché, essayez une autre solution.**



**Citation : "Le moyen le plus rapide de tripler votre réussite est de doubler votre investissement dans le développement personnel" . - Robin Sharma**



**Objectif :** Équiper les jeunes femmes avec des compétences de développement personnel qui leur permettront d'atteindre pleinement leur potentiel.



**Durée :** 1h 15 Min



**Nombre de facilitatrices :** 4



**Préférence pour l'installation :** En intérieur



**Matériel nécessaire :** Emballages, feutres, 100 feuilles de papier, post-it.

### Préparations :

- Préparez 2 emballages, l'un avec une introduction de la session et l'autre avec les à retenir.
- Séparez les post-it et disposez-les par couleur.
- Préparez une feuille de papier avec les initiales FFOB à la verticale.

### Instructions:

Commencez la session par une animation - Vous pouvez choisir l'une des participantes pour le faire.

### Introduction

Introduisez la session en expliquant que les jeunes femmes ont besoin d'un chemin d'auto réflexion qui leur permettra de comprendre et d'apprendre certaines compétences de développement personnel qui les aideront à gérer la vie quotidienne ainsi qu'à se hausser à un niveau où elles pourront développer pleinement leur potentiel.

Définissez le développement personnel comme englobant les activités qui améliorent la vie des jeunes sur le plan personnel, y compris l'amélioration de la conscience et l'identité, le développement des compétences et des talents, mettre en avant les objectifs et développer pleinement notre potentiel.

Rappelez-leur que le processus de développement personnel peut être intimidant, mais ne vous inquiétez pas - la session les aidera à considérer des ressources précieuses pour les aider à commencer leur chemin de développement personnel.

### Sous-activité 1 : évaluation personnelle du FFOB - 30 minutes

#### Étape 1 :

Distribuez 4 post-it de couleurs différentes par participante.

Les participantes font une analyse "FFOB" d'eux-mêmes, en identifiant leurs principales Forces, Faiblesses, Opportunités et Barrières qui pourraient les empêcher dans le renforcement de leurs faiblesses ou de saisir des opportunités sur le chemin du développement personnel. Cette première étape sera effectuée individuellement, pendant environ 10 minutes. Les participantes doivent essayer d'écrire autant que possible sur les post-it.

# AUTO-REFLEXION

## Étape 2 :

Distribuez 2 feuilles (format A4) par participante.

Sur la base de l'analyse FFOB, les participantes doivent réfléchir aux questions suivantes :

- Quels sont les domaines de développement sur lesquels j'aimerais me concentrer ?
- Quelles actions puis-je entreprendre pour exploiter les opportunités afin d'accélérer mon développement ?
- Quelles actions puis-je entreprendre pour surmonter les obstacles afin d'accélérer mon développement ?
- Quelles seront mes actions clés à court terme (deux prochaines semaines) ?
- Quelles seront mes actions clés à moyen terme (deux prochains mois) ?
- Quels seront mes critères de réussite en matière de développement personnel ? Quels signes me montreront que je suis en train de me développer ?

En travaillant individuellement, les participantes trouveront des réponses basées sur les questions ci-dessus. Les participantes effectuent cette étape individuellement pendant environ 20 minutes.

## Étape 3 :

Les participantes se réunissent en groupes de trois et partagent entre eux leurs réflexions sur le développement. Dans leur petit groupe, les participantes se soutiennent mutuellement en posant des questions ouvertes afin de rendre chaque domaine de développement clair, utile et réalisable. En fonction de ce que chaque partage et de la façon dont les conversations se déroulent, le groupe peut également proposer un domaine de développement supplémentaire pour le participante - quelque chose d'autre qu'il voit/pense/estime pouvoir être utile à cette personne.

## Étape 4 :

Terminez la session par un bilan, au cours duquel les participantes partagent leurs impressions, pensées et sentiments avec lesquels ils repartiront.

Résumez l'activité en expliquant que cette activité peut être répétée avec leurs pairs à tout moment, comme un moyen pour se développer.



## AUTO RÉFLEXION : PACK À RETENIR

Présentez aux participantes l'ensemble des points à retenir et expliquez les différentes compétences nécessaires au développement personnel. Informez les jeunes femmes que ces compétences sont importantes lorsqu'on veut travailler sur son développement personnel. Il est important d'informer les participantes que ces compétences doivent être mises en pratique de façon régulière et constante pour que des changements soient visibles.

### Compétences de développement personnel.

#### Estime de soi

L'estime de soi c'est avoir le respect de soi, la confiance en soi et la foi en soi. C'est la croyance en vos capacités, actions et décisions. Si vous avez confiance en vous, c'est plus probable pour vous de poursuivre des objectifs ambitieux, à essayer de nouvelles choses et à croire que vous pouvez réussir. Pour vous développer, vous devez construire et améliorer votre estime de soi.

# AUTO-REFLEXION

## Compétences en communication

La communication comprend votre capacité à parler, à écrire et à écouter. Grâce à ces compétences, vous pouvez comprendre ce que les autres disent et ressentent mais également transmettre vos propres idées et sentiments. Les bons communicateurs peuvent s'exprimer clairement et avec assurance, en utilisant un ton positif et adapté à la situation.

## Compétences interpersonnelles

Également appelées compétences sociales, ce sont les comportements et les réactions verbales et non verbales pour interagir avec d'autres personnes. Elles affectent votre capacité à établir des relations et à faire impressions sur les autres dans des situations sociales.

## Compétences organisationnelles

Les compétences organisationnelles comprennent le rangement de vos espaces physiques et numériques ainsi que votre capacité à planifier, programmer et établir des priorités. Une bonne organisation peut aider à gagner du temps, à prévenir les malentendus et à améliorer l'efficacité.

## Compétences en matière de leadership

Le leadership est la capacité personnelle à impliquer les autres avec soi dans un projet collectif grâce à leur adhésion volontaire. Qu'il y ait ou non un lien hiérarchique, cette capacité fait la différence pour atteindre une meilleure performance professionnelle. C'est aussi la capacité d'influencer et de guider les suiveurs ou autres membres d'une organisation.

Voici un lien vers la brochure sur le leadership développée par l'AMGE.

<https://www.waggs.org/documents/3403/GP-Leadership-brochure-FR.pdf>





# CARRIÈRE DE RÊVE

## Étape 2 :

Désignez quelques participantes pour partager les commentaires venant des autres participantes. Cette partie prendra environ 10 minutes.

## Étape 3 :

Débriefez l'activité avec les jeunes femmes en leur demandant ce qu'elles ont appris de l'exercice. Abordez les obstacles qui ont pu être mentionnés.

Résumez l'activité en disant que nous avons tous des intérêts et des parcours professionnels différents et que les obstacles que nous rencontrons ne doivent pas nous empêcher d'atteindre nos objectifs professionnels.



## "CARRIÈRE DE RÊVE" : PACK À RETENIR

Mettez les jeunes femmes au défi d'élaborer un plan de carrière une fois de retour chez elles. Un plan de carrière est un document de planification dynamique développé et géré par les jeunes, destiné à refléter sur évolution d'apprentissage en matière de développement de carrière. Le plan aide les jeunes à fixer leurs objectifs, à clarifier les actions nécessaires à faire pour atteindre ces objectifs et les engagements à participer aux activités prévues.

Veillez utiliser ce modèle pour développer votre plan de carrière.

### Mon Profil

<b>Mon nom</b> <i>Ecrivez votre nom complet</i>	<b>Ma famille</b> <i>Listez les membres de votre famille</i>	<b>Ma communauté</b> <i>Ex: Culture, religion, valeur</i>
<b>Trois mots positifs qui vous décrivent</b> <i>Ex: Creative, Active, ...</i>		
<b>My trois intérêt principaux</b>		
<b>My trois top valeurs</b>		
<b>Matières que j'étudie cette année</b>	<b>Matières que j'étudierai l'année prochaine</b>	
<b>Les métiers qui m'intéressent</b>	<b>Plans d'expérience de travail</b>	
<b>Travail rémunéré ou bénévole que j'ai fait</b>	<b>Two Références professionnelles</b>	

# CARRIÈRE DE RÊVE

PS: Des informations supplémentaires peuvent être obtenues à partir des 5 étapes du Modèle de développement de carrière.

## Étape 1 - Évaluation/appréciation

Faites une évaluation de vous-même et de votre personnalité. Identifiez les domaines professionnels et/ou les programmes d'études qui correspondent à vos intérêts et à vos capacités.

## Étape 3 - Préparation/Développement

Élaborez un plan de carrière. Développez vos compétences en matière de rédaction de CV et de lettres de motivation en élaborant des objectifs de carrières et tactiques.

## Étape 2 - Exploration

Effectuez des recherches sur les carrières et recueillez des informations auprès de ressources valables en ligne. Les jeunes femmes peuvent utiliser "Surf Smart": <https://www.waggs.org/en/resources/resource-listing/?search=surf+smart> pour obtenir de meilleurs résultats.

## Étape 4 - Mise en œuvre/exécution

Créez un réseau avec vos amis, vos parents, des associations, etc. et participez à des salons de l'emploi.

## Étape 5 - Prise de décision

Acquérir un aperçu des compétences de développement professionnel pertinentes pour réussir. Employez le modèle de leadership de l'AMGE disponible ici : <https://www.waggs.org/en/resources/leadership-development-brochure/> our pouvoir diriger, grandir et avoir un impact sur son monde.



**Citation : La liberté financière est offerte à ceux qui l'apprennent et qui travaillent pour l'obtenir" . - Robert Kiyosaki**



**Objectif :** Fournir aux jeunes femmes des compétences qui leur permettront de gérer leurs finances.



**Durée :** 2 heures 05 minutes



**Nombre d'animatrices :** 3



**Préférence pour l'installation :** Extérieur



**Matériel nécessaire :** Tableau de conférence à feuilles mobiles, marqueurs et papier.

### Préparations :

- Préparez les feuilles de tableau de conférence, l'une avec une introduction à la session et l'autre avec les points à retenir.
- Écrivez sur des feuilles du tableau les bonnes et les mauvaises sources de financement.
- Préparez deux feuilles de papier - l'une indiquant que l'équipe est d'accord et l'autre qu'elle est en désaccord.

### Instructions:

Commencez la session par une animation - Vous pouvez choisir l'une des participantes pour le faire.

### Introduction

Présentez aux jeunes femmes le concept de gestion financière comme la planification, l'organisation, l'orientation et le contrôle de ses ressources financières.

Expliquez aux participantes que le COVID-19 a provoqué des perturbations extraordinaires dans l'économie mondiale, avec les gens qui ont perdu leur emploi et ont été obligé de chercher d'autres moyens de gagner de l'argent. C'est pourquoi les jeunes femmes doivent se rassembler et se lancer dans le voyage de gestion financière. Elles doivent épargner et aussi apprendre à créer des emplois qui les sortiront de la pauvreté que le COVID leur a fait subir, à elles et à leurs familles.

### Sous-activité 1 : Histoire d'une vie réelle - 20 minutes

**Étape 1 :** Lisez aux jeunes femmes le récit de l'expérience vécue ci-dessous, racontée par une jeune femme du Ghana

"J'ai acheté une boîte d'épargne, l'avais fermée et avais donnée à ma grand-mère ; et la clé à mon père. Ma grand-mère vit loin de chez nous et il m'est donc difficile d'accéder facilement à l'épargne. Je me suis fixé pour objectif d'épargner 5\$ par semaine pendant un an, dans le but d'investir cet argent dans une entreprise. Ma grand-mère est très stricte et chaque mois, elle m'appelait pour me rappeler d'envoyer mes économies. Au bout d'un an, j'ai ouvert ma boîte, et j'étais tellement fière et heureuse d'avoir atteint mon objectif de 240 dollars. Cela m'a permis de lancer mon commerce de gâteaux. J'ai maintenant développé une culture de l'épargne et cela m'a aidé à bien planifier comment j'utilise mon argent."

**Étape 2 :** Demandez aux participantes de partager les leçons qu'ils ont tirées de cette histoire.

# VERS LA LIBERTÉ FINANCIÈRE

**Step 3:** Résumez cette sous-activité en ajoutant d'autres leçons importantes qu'ils n'ont peut-être pas soulevées. Soulignez les points suivants : -

- Economisez votre argent avec un objectif clair
- Vous pouvez épargner aussi peu que vous le pouvez. Ça n'a pas besoin d'être beaucoup
- Conservez votre épargne dans un endroit où vous ne pourrez pas l'atteindre facilement, même si vous êtes tenté de le faire.
- L'épargne est importante car elle vous aide à atteindre vos objectifs à court et à long terme.

## Sous-activité 2 : Démystifiez les mythes sur l'épargne - 20 Min

### Étape 1 :

Divisez les participantes en deux groupes de 10 personnes maximum chacun et distribuez deux feuilles de papier (équipe d'accord et équipe de désaccord).

### Étape 2 :

Les deux groupes forment deux lignes parallèle en face à face et assurez-vous que chacun a un partenaire.

### Étape 3 :

Informez les participantes qu'ils disposeront de 2 minutes pour débattre entre eux et convaincre l'autre groupe de rejoindre leur camp.

PS : L'équipe d'accord sera d'accord avec l'affirmation tandis que l'équipe en désaccord sera en désaccord avec l'affirmation.

### Étape 4 :

Lisez les affirmations suivantes, une par une, pour que les participantes en débattent. Le débat doit être très interactif, chaque groupe essayant de convaincre son équipe de se rallier à lui.

- L'aire de l'économie d'argent affecte vos dépenses quotidiennes locales et vous fait vivre comme une personne pauvre.
- Seules les personnes âgées avec enfants sont censées épargner
- En épargnant aujourd'hui, vous assurez votre avenir.

### Étape 5 :

Concluez cette sous-activité par une discussion en plénière sur les 3 déclarations, puis résumez avec les déclarations suivantes : -

- Lorsque nous épargnons, nous ne vivons pas comme des pauvres, mais nous mettons de l'argent de côté pour les mauvais jours, ce qui nous permet de nous préparer à toutes éventualités.
- Une culture de l'épargne est bénéfique pour tous et tous ceux qui ont accès à de l'argent doivent mettre de côté un peu d'argent pour atteindre leurs objectifs à court et à long terme.
- En effet, épargner aujourd'hui vous aide à assurer votre avenir

## Sous-activité 3 : Bonnes et mauvaises sources de financement - 10 minutes

### Étape 1 :

Distribuez 2 post-it pour chaque participante et demandez-leur d'indiquer les bonnes sources de financement sur l'une et les mauvaises sources de financement sur l'autre.

### Étape 2 :

Une fois qu'ils ont indiqué leurs réponses, demandez-leur de les coller sur le tableau de conférence et de passer en revue les réponses ensemble.

# VERS LA LIBERTÉ FINANCIÈRE

## Étape 3 : Concluez en soulignant certaines sources de financement disponibles, notamment :

- Fonds pour l'entreprise (épargne)
- Famille et les amis
- Prêteurs (banques et microfinances)

NB: Insistez sur le fait que les jeunes doivent s'efforcer d'accéder à l'argent par le biais des bonnes sources de financement et éviter toutes mauvaises sources de financement.

## Sous-activité 4 : Activités génératrices de revenus (AGR) -1hr 15 minutes

**Introduction:** Aidez les participantes à comprendre ce que c'est l'AGR de la manière suivante:-

- Demandez aux participantes ce qu'ils comprennent par le mot "activités génératrices de revenus". Une fois que vous avez différentes idées, vous pouvez également expliquer que les activités génératrices de revenus (AGR) s'agit de petites entreprises gérées par des individus ou un groupe de personnes pour soutenir leurs familles et transformer leurs communautés.
- Demandez aux participantes de donner des exemples d'activités génératrices de revenus dont ils ont en entendu parler, auxquelles ils ont participé ou qu'ils pratiquent déjà.

NB : Voici quelques activités génératrices de revenus que vous pouvez ajouter à la liste partagée par les participantes (si elles n'ont pas été mentionnées):-

- Production agricole (légumes, culture de champignons, fleurs, plantes d'intérieur et pépinières d'arbres fruitiers)
- Artisanat (tricotage et couture)
- Fabrication de tissus (couture, design et décoration, artisanat et art)
- Fabrication et vente de produits pour les cheveux et la peau (manucure-pédicure)
- Fabrication de savon.

Insistez sur le fait qu'une AGR ne nécessite pas nécessairement un capital important, mais que l'on peut commencer avec une petite somme d'argent (capital) et qu'elle générera plus de revenus avec le temps.

Et que les AGR potentielles devraient inclure des activités dans lesquelles les jeunes femmes peuvent utiliser les compétences qu'elles possèdent déjà et qu'elles peuvent entreprendre dans le confort de leur maison ; la commercialisation des produits devrait également être considérée quand les jeunes femmes identifient le type d'AGR.

## Planification d'une activité génératrice de revenus

**Étape 1 :** Divisez les participantes en quatre groupes de 5 personnes maximum chacun et donnez-leur des feuilles de tableau de conférence et des marqueurs.

**Étape 2 :** Choisissez 4 activités génératrices de revenus qui sont relevant dans votre contexte et donnez à chaque groupe une AGR à discuter et à répondre aux questions suivantes.

- Comment obtiendrez-vous un revenu de l'AGR ci-dessus ?
- Identifiez les facteurs qui contribueront à la réussite de l'AGR.
- Quelles sont les compétences techniques requises et, si vous le l'avez pas encore, comment allez-vous les acquérir rapidement ?
- Qui serait le marché cible de l'AGR ?
- Quels sont les risques potentiels pour l'AGR ?
- Quelles stratégies marketing utiliserez-vous pour l'AGR ?
- Quelle sera la source de financement de l'AGR ?
- Quelles stratégies devrez-vous appliquer pour assurer la pérennité l'activité ?

# VERS LA LIBERTÉ FINANCIÈRE

NB : La discussion prendra 15 minutes pour chaque groupe.

## Étape 3 :

Rappelez les participantes à revenir et demandez à chaque groupe de présenter ses réponses sur la base de l'AGR qu'il avait. D'autres participantes des autres groupes peuvent intervenir et ajouter des informations ou poser des questions sur les points qui ne sont pas clairs.

## Étape 4 :

Résumez la session en expliquant qu'il est possible d'identifier une AGR qui fonctionne pour chaque individu en fonction de sa localisation, de sa culture, de ses intérêts, de son expérience, de son talent et de ses besoins. Les jeunes femmes doivent donc s'efforcer d'essayer différentes AGR qui leur conviennent et, leur faisant de gagner de l'argent dans le process.

## VERS LA LIBERTÉ FINANCIÈRE : PACK À RETENIR

### Gérer les dépenses, commencer à épargner et planifier les investissements.

Partagez les étapes ci-dessous sur la façon dont les jeunes femmes peuvent gérer leurs dépenses et commencer à épargner et à investir dans leur avenir.

- **Créez un budget** pour la limite du montant dont vous disposez chaque mois et essayez de le respecter. Par exemple, vous pouvez avoir un livre où vous écrivez ce que vous avez acheté et combien pour contrôler votre budget.
- **Apprenez à vous maîtriser et corrigez votre attitude vis-à-vis des dépenses** en évitant les dettes et les emprunts inutiles. Soyez fidèle à vous-même et menez un style de vie qui vous est abordable.
- **Développez une culture de l'épargne** en vivant en dessous de vos moyens. Cela signifie que si vous gagnez ou recevez 100 dollars par mois, vous devriez idéalement mettre de côté 80\$ pour vos dépenses mensuelles et 20\$ pour vos économies.
- **Fixez des objectifs financiers à long terme et à court terme** : assurez-vous que vos objectifs sont réalistes et réalisables parce que cela vous incitera à les atteindre et vous aidera aussi à fixer des objectifs concrets.
- **Commencez à investir** en faisant preuve de créativité et en cherchant comment utiliser l'argent dont vous disposez pour en gagner davantage.

### Plan d'affaires :

Partagez les conseils ci-dessous avec les participantes sur un bon plan d'affaires.

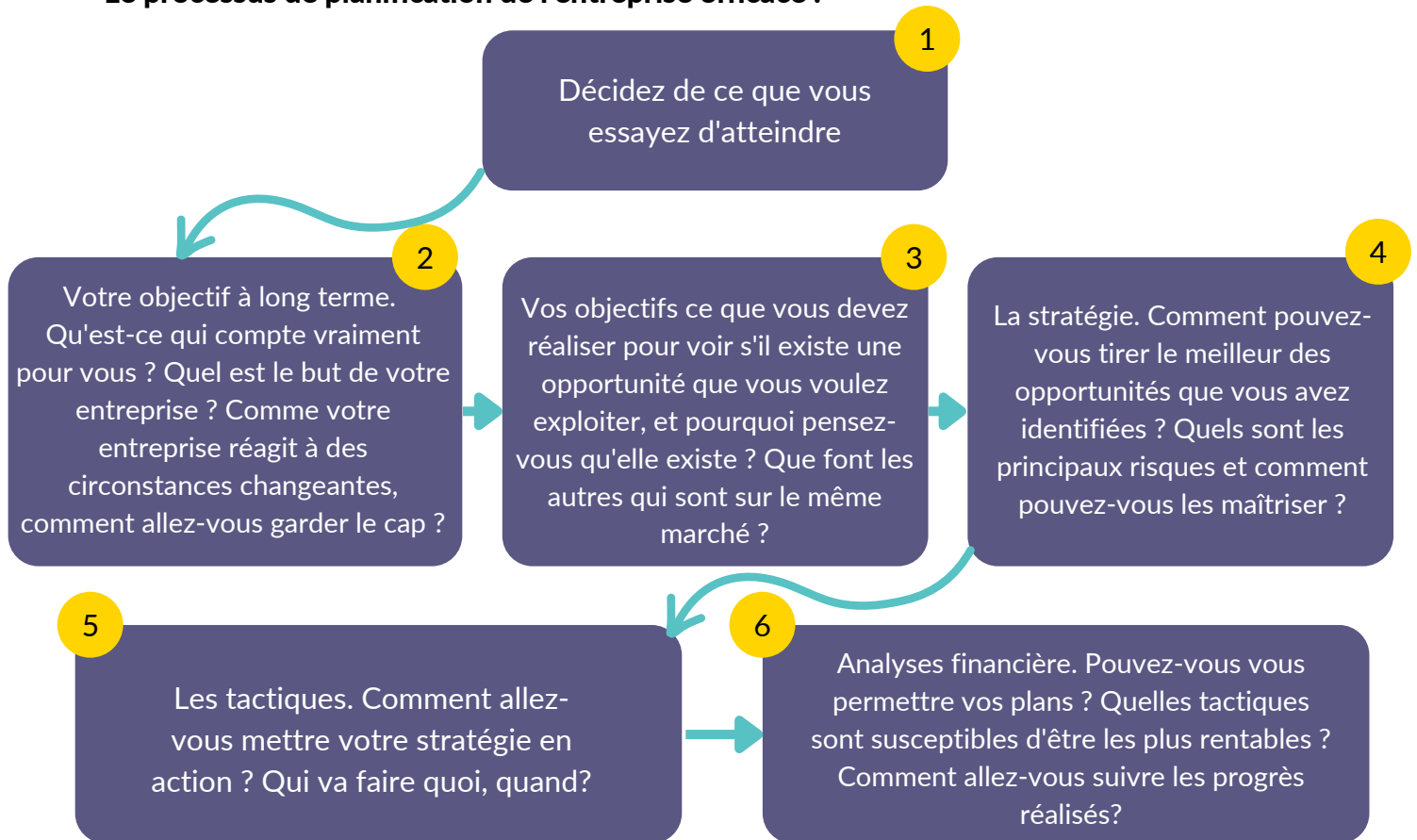
Questions importantes avant de planifier votre entreprise :

- Quel est votre plan à long terme pour votre entreprise ?
- Quel est le capital nécessaire pour que l'entreprise puisse se maintenir ?
- Quelles sont les différentes politiques et réglementations qui concernent votre entreprise ?
- Quelles sont vos sources de financement ciblées.

**NB** : Les réponses à chacune de ces questions permettent à planifier les choses correctement et d'atteindre les objectifs de l'affaire.

# VERS LA LIBERTÉ FINANCIÈRE

## Le processus de planification de l'entreprise efficace :



Présenter aux participantes une liste d'options de financement pour réunir le capital de démarrage d'une entreprise.



NB : Ceci n'est qu'une liste d'options et n'est pas exhaustif.

### Discours commercial

Le discours commercial consiste à présenter votre service ou produit à des clients ou acheteurs potentiels et est souvent présenté sous forme écrite.

Expliquez que lors de l'élaboration du discours commercial, il est important de faire des recherches sur vos clients potentiels et d'adapter votre modèle de discours à leurs attentes et à leurs besoins pour qu'ils disent OUI.

# VERS LA LIBERTÉ FINANCIÈRE

Partagez les 3 étapes suivantes pour la rédaction d'un discours commercial et développez chaque étape.

## 3 étapes simples pour rédiger un discours commercial de 2 à 3 pages

1

**Résumez avec vos mots**, présentez votre entreprise et son histoire, mentionnez les produits ou services que vous proposez et expliquez pourquoi vos produits ou services sont uniques et capables de répondre aux besoins de vos clients.

2

**Énoncez le problème** : Mentionnez les problèmes que vos clients sont susceptibles d'avoir et montrez-leur que vous comprenez leurs besoins grâce à la valeur que vous leur apportez.

3

**Solution proposée** : montrez à vos clients potentiels, de manière claire et concise, comment vous comptez résoudre leurs problèmes grâce à votre service unique. Présentez les étapes que vous comptez suivre pour réaliser votre plan.

Montrez davantage qui vous êtes, vos qualifications, y compris vos parcours scolaires pertinentes, formation, certification ou prix pertinents, etc.

Encouragez les jeunes femmes à s'entraîner à rédiger leurs discours commerciaux et à les partager avec leurs pairs pour qu'ils les examinent et les aident à améliorer.



**Citation : "Aspirez à inspirer avant que vous expirez" - Eugene Bell Jr.**



**Objectif :** Aider les jeunes femmes à apprendre les unes des autres et à se donner les moyens pour réaliser pleinement leur potentiel.



**Durée :** 45 min



**Nombre de facilitatrices :** 2



**Préférence pour l'installation :** A l'extérieur



**Matériel nécessaire :** Emballages, marqueurs

#### Préparations :

- Préparez 2 emballages, l'un avec l'introduction de la session et l'autre avec les points à retenir.

#### Instructions:

Commencez la session par une animation - Vous pouvez choisir l'une des participantes pour le faire.

#### Introduction

Commencez par présenter la session comme une occasion pour les jeunes femmes de partager leur parcours pendant le COVID-19 et la manière dont elles ont réussi à surmonter les difficultés. Ce sera une bonne occasion d'encourager les autres à créer leurs propres parcours de réussite COVID-19.

#### Étape 1 :

Divisez les participantes en groupes de 5 et demandez-leur de s'asseoir les jambes croisées dans un espace ouvert.

#### Étape 2 :

Demandez-leur de fermer les yeux et de se concentrer sur la période COVID -19 et tous les défis, obstacles et inquiétudes qu'ils ont dû endurer. Demandez-les à réfléchir à cette chose qu'elles accomplie pendant la période COVID-19 et qui la rend fière malgré tous les défis. Expliquez-leur que toutes les réalisations, grandes ou petites, restent des réalisations et doivent être célébrées. La réflexion individuelle prendra 5 minutes.

#### Étape 3 :

Après la réflexion, les participantes peuvent maintenant ouvrir les yeux et partager leurs parcours pendant le COVID -19 entre eux et faire part de leurs réalisations. Chaque membre de l'équipe de 5 personnes disposera de 3 minutes pour partager sa réflexion.

# MON HISTOIRE

## Étape 4 :

Rappelez toutes les participantes pour une discussion en plénière et demandez-leur de partager les principales leçons apprises de l'exercice.

Soulignez les points suivants :

- Les jeunes femmes ont la possibilité d'écrire leur histoire de réussite malgré les effets de COVID-19.
- Malgré le COVID-19, il est évident que les jeunes femmes ont réussi à avoir des réalisations que ce soit grandes ou petites.
- Il est important que les jeunes femmes partagent leur parcours car cela encourage les autres à croire que tout ira bien et que, malgré tous les défis, il est possible pour les jeunes femmes d'écrire leur histoire de réussite et de passer à l'étape suivante.

## MON HISTOIRE : PACK À RETENIR

Lisez les histoires de réussite des autres guides et demandez aux jeunes femmes de rentrer et de partager aussi leurs histoires.

### **Grace, du Rwanda, a trouvé un emploi en ligne pendant la pandémie.**

*Grace, de l'Association des Guides du Rwanda, n'était pas dans son pays lorsque la pandémie de COVID-19 a frappé. Pendant cette période, elle n'a pas pu trouver facilement un emploi et était assez frustrée car elle voulait être indépendante financièrement. Un jour, alors qu'elle naviguait sur internet à la recherche d'idées d'affaires pour aider sa famille, elle a eu l'idée d'aider les étudiants qui souhaitaient étudier à l'étranger en les mettant en relation avec les universités et en les aidant pour l'obtention de leur visa. En l'espace de quelques mois, elle a pu aider un ami à postuler dans une université et à réussir son admission, et ainsi la faisant réussir avec son premier client. Depuis, son ami l'a présentée à d'autres clients, ce qui s'est traduit par d'autres recommandations fructueuses. Elle est reconnaissante et heureuse de son emploi, car c'est flexible pour elle et elle n'a pas eu besoin d'y investir beaucoup d'argent. Elle est très motivée pour continuer à travailler à temps partiel car cela lui permet d'avoir une source de revenu secondaire avec comme seule dépense l'Internet.*

### **Le confinement en Ouganda pendant le COVID-19 a rapproché la famille de Cynthia.**

Pendant le confinement en à cause du COVID 2020, Cynthia de l'Ouganda était tellement frustrée qu'elle ne pouvait pas partir loin de chez elle pendant plus de trois mois consécutifs. Lorsque le confinement a été déclaré, elle venait d'obtenir son diplôme deux mois plus tôt et se réjouissait à l'idée de trouver un emploi et de travailler. Mais rien ne s'est pas passé comme prévu et elle s'est inquiétée de l'ennui de devoir rester à la maison avec ses frères et sœurs sous la surveillance de leurs parents. Elle a eu l'agréable surprise de constater que cette période de trois mois s'est avérée être le meilleur moment de leur vie de famille. Les liens qu'ils ont tissés étaient si particuliers car, en temps normal, tout le monde était trop occupé à courir à l'école, au travail, etc. Et maintenant, ils mangeaient ensemble, faisaient de l'exercice ensemble, jouaient ensemble et pour la première fois, elle a vu son papa danser pour eux depuis très longtemps. Dieu merci, COVID-19 nous a rappelé que, où que nous allions, la famille est le fondement de tout.

# MON HISTOIRE

## **Zena a dû faire preuve de créativité pour éviter de perdre son emploi lorsqu'elle a contracté COVID 19**

Zena, une guide du Rwanda, a eu l'opportunité d'obtenir un emploi de saisie de données dans une ONG en juin 2021. Le travail consistait à recueillir par téléphone des informations sur la santé des enfants auprès de conseillers sanitaires et à les introduire dans un système créé par l'organisation ensuite. Malheureusement, après un mois de travail, elle a été testée positive au COVID-19 et a dû rester en quarantaine pendant des semaines. Son patron lui a dit qu'elle devait trouver un moyen de faire son travail ou de laisser le travail à d'autres, car le délai pour atteindre les résultats était assez court. Après des consultations, elle a eu l'idée de créer des formulaires où les conseillers en santé rempliraient toutes les informations nécessaires sans qu'elle soit sur le terrain. Elle les a donnés à sa jeune sœur qui les a distribués aux conseillers de santé dans 4 cellules du secteur. Étonnamment, son idée a bien fonctionné et en deux jours seulement, les conseillers sanitaires ont rapporté tous les formulaires remplis avec toutes les informations nécessaires. Elle s'est alors lancée dans la saisie des données dans le système alors qu'elle était encore en quarantaine. Cela a bien fonctionné pour elle, puisqu'elle a pu terminer ses tâches et gagner de l'argent tout en restant en quarantaine.



# MÉRITES

Le mérite revient à cette équipe qui a rassemblé cette ressource :

## Développeurs de ressources :



**Maureen Nderitu**  
*Consultante et chef d'équipe*



**Linda Wilson**  
*Ancienne participante YESS en diaspora*



**Shyoli Iradufasha**  
*Ancienne participante YESS en diaspora*



**Ishimwe Marie Grace**  
*Ancienne participante YESS en diaspora*



**Flavella Ingabire**  
*Ancienne participante YESS en diaspora*

## Co-Créatrices :



L'équipe "COVID Crushers" et les Coordinatrices National du mouvement YESS

## Équipe de coordination du mouvement YESS de l'AMGE :



**Coordinatrice**  
Joyce Nalunkuma  
Responsable du "COVID Crushers" dans l'équipe de coordination du mouvement YESS de l'AMGE



**Designer**  
Minohasina Andrianantahina,  
Responsable des communications et de la communauté numérique dans l'équipe de coordination du mouvement YESS de l'AMGE



**Rédactrice & Contrôleur Qualité**  
Robina Asiimwe Sentumbwe,  
Responsable des programmes mondiaux de l'AMGE

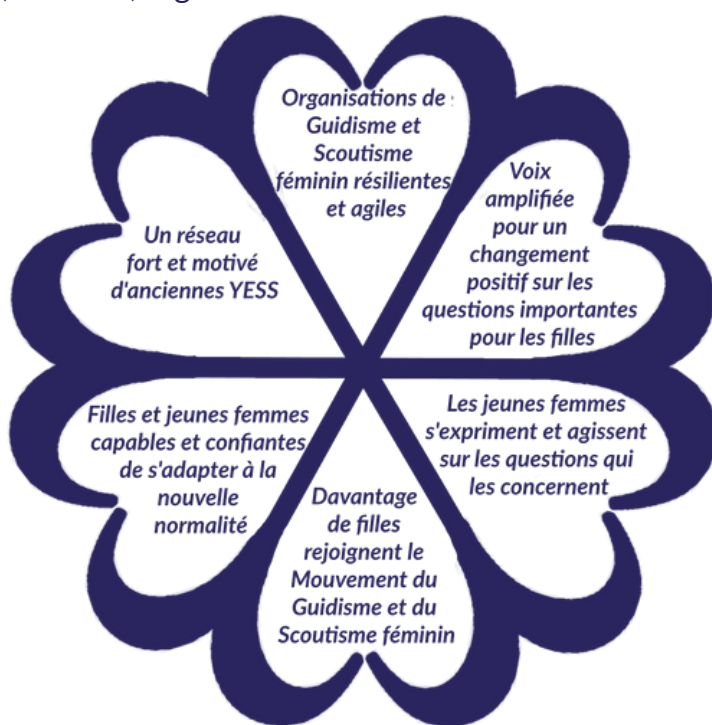
# À PROPOS DU MOUVEMENT DES FILLES YESS



Surnommé le voyage d'une vie, le Mouvement des filles YESS est le programme d'échange international de l'AMGE pour les jeunes femmes (18 à 35 ans) - entrepris en collaboration avec NOREC, une agence gouvernementale norvégienne.

## L'orientation de notre programme pour les 5 prochaines années (2022 à 2026)

**Mission du programme :** Créer un environnement stimulant où les jeunes femmes dirigent avec confiance, élèvent leur voix et font la différence sur des questions importantes pour elles aux niveaux local, national, régional et mondial.



Bangladesh



Burundi



Ghana



Kenya



Madagascar



Malawi



Népal



Nigéria



Rwanda



Sénégal



Afrique du Sud



Tanzanie



Ouganda



Zambie



Zimbabwe



yessgirlsmovement@waggs.org



YESS Girls' Movement



<https://www.waggs.org/en/what-we-do/yess-girls-movement/>