

02



COMMENT GÉRER LES RISQUES DANS LES ESPACES INTERNATIONAUX EN TANT QUE JEUNE ACTIVISTE

Se protéger et protéger sa santé mentale

TABLE^{des} MATIÈRES

01	REMERCIEMENTS	3
02	INTRODUCTION: BIENVENUE DANS CE NOUVEAU GUIDE!	4
03	PRIOR TO THE EVENT	6
04	PENDANT L'ÉVÉNEMENT	11
05	APRÈS L'ÉVÉNEMENT	23
06	NOTE FINALE IMPORTANTE SUR LA SANTÉ MENTALE, LES AUTOSOINS ET LES ESPACES INTERNATIONAUX	25
07	À PROPOS DE L'ACCESSIBILITÉ DE LA SÉCURITÉ	26

REMERCIEMENTS

Cette boîte à outils a été développée par **Yasmine Ben Abdessalem and Aizirek Erkebaeva**

CONCEPT ET TEXTE: **Yasmine Ben Abdessalem and Aizirek Erkebaeva**

EXAMEN ET COMMENTAIRES: **International Advocacy Team of CHOICE for Youth and Sexuality**

CONÇU PAR: **dominiusmaverick**

PUBLIÉ PAR: **CHOICE for Youth and Sexuality**

DATE: **2024–2025**

Nous remercions tous ceux qui ont apporté leurs idées et leurs commentaires au cours du processus de développement.

→ CH1

INTRODUCTION: BIENVENUE DANS CE NOUVEAU GUIDE!

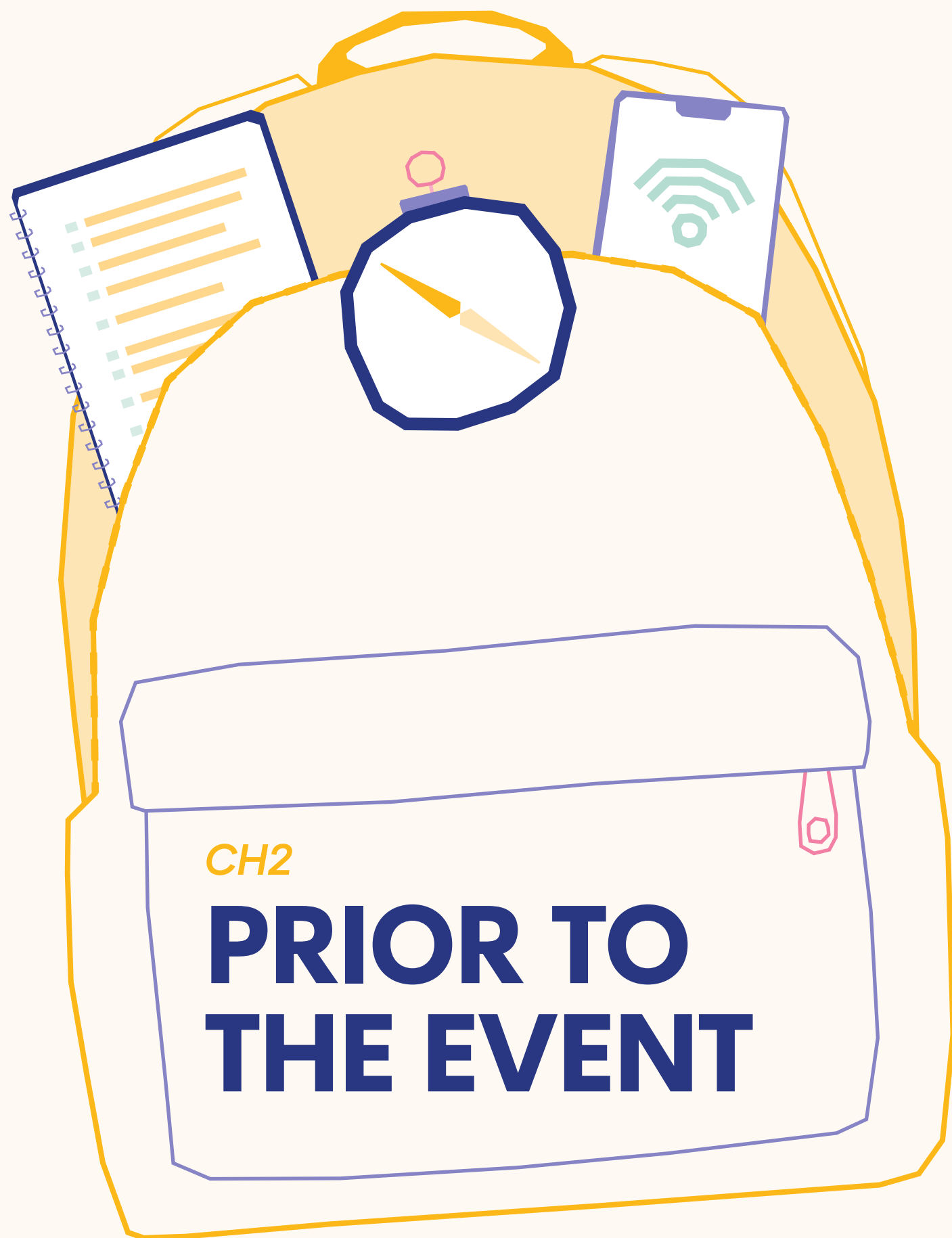
Participer à une conférence internationale peut être extrêmement enrichissant : c'est l'occasion de rencontrer de nouvelles personnes, de collaborer avec des partenaires et de diffuser des valeurs féministes intersectionnelles dans le monde entier. Mais l'expérience peut également être physiquement et émotionnellement épuisante. **Ces rencontres impliquent souvent de voyager loin, de demander des visas, de décider à quelles séances participer, de négocier des politiques jusque tard dans la nuit et de s'adapter à de nouveaux environnements.**

Il est également de plus en plus nécessaire de prendre des mesures de sécurité accrues, du fait des attaques physiques et numériques contre les activistes en faveur de la SDSR qui participent à des conférences internationales. Nous espérons que ce guide sur la sécurité, rédigé pour les activistes de CHOICE, ses partenaires, alliés·es et les jeunes activistes, vous aidera à aborder et gérer les complexités de la participation aux événements en ligne et en personne. Régulièrement mis à jour pour prendre en compte les nouveaux risques émergents dans la vraie vie et dans nos univers numériques, **ce guide propose des astuces pratiques et des préparations aux interactions avec des groupes d'opposition lors d'événements internationaux de plaidoyer.**



Alors que nous nous efforçons de vous équiper des meilleurs outils et connaissances, il est essentiel de garder à l'esprit que le travail de plaidoyer peut être imprévisible. N'oubliez pas que si vous vous trouvez dans une situation insécurisante, vous sentez dépassé·e, débordé·e, ou que vous perdez votre sang-froid face à des opposant·es, ce n'est pas de votre faute. L'opposition a souvent recours à la manipulation, des tactiques pour faire peur ou d'autres stratégies coercitives pour promouvoir ses idées. Et elle est souvent active depuis plus longtemps que nous. Faites preuve de compassion envers vous-même et les autres, accordez la priorité à votre bien-être et gardez votre ferveur¹

¹ Il est cependant important de suivre certaines règles et directives, telles que celles qui s'appliquent à l'obtention des badges pour pénétrer dans les espaces de l'ONU. Ne pas les respecter pourrait avoir des conséquences, telles que votre expulsion des bâtiments de l'ONU ou l'annulation de votre badge. Dans de tels cas, la responsabilité incombe individuellement à la personne.



CH2

PRIOR TO THE EVENT

A / À PROPOS DES PRÉPARATIFS HORS LIGNE

Il est très, très important de bien planifier vos déplacements et votre hébergement afin que tout se passe sans heurts. La présente section inclut des astuces clés, comme de réserver un hôtel à proximité du lieu de l'événement, coordonner ses vols avec d'autres personnes et organiser des rencontres avant l'événement, qui renforceront la sensibilisation de tout le monde à la sécurité. **Prendre ces mesures à plusieurs peut faire une vraie différence lorsqu'il est question de rester en sécurité et de se sentir prêt·e !**

01

L'ARRIVÉE EN AVANCE



si votre budget le permet, prenez un vol qui vous fait arriver un ou deux jours avant le début de l'événement. Cela vous permettra de vous familiariser avec l'environnement, de bien vous reposer, d'identifier des espaces sûrs, etc.

→ 02

L'HÉBERGEMENT



essayez de réserver votre hébergement dans un hôtel que des partenaires ont déjà visité ou vous ont recommandé, à proximité du lieu de l'événement pour limiter les inconvénients, les risques que l'on vous suive, la multiplication des taxis à prendre, l'épuisement, les longues distances à parcourir à pied, etc.

→ 03

LA SÉCURITÉ DES DÉPLACEMENTS



si c'est la première fois que vous voyagez, prenez contact avec des partenaires pour calmer toute anxiété et assurer votre sécurité. Envisagez de recourir au [système de binôme]

→ Buddy system



dans lequel les personnes sont désignées deux par deux pour garder un œil sur l'autre et se soutenir.

> 04

LA LOGISTIQUE À L'AÉROPORT



essayez de faciliter la logistique des transports en sachant à l'avance qui viendra vous chercher à l'aéroport, et comment, si et quand cela est pertinent et possible, pour vous décharger mentalement et gagner en efficacité. Si cela n'est pas envisageable, veillez à vous renseigner sur les transports que vous utiliserez et leur coût.

05

L'ACCÈS À L'INTERNET



si vos finances le permettent, achetez des cartes SIM ou e-cartes locales pré-payées. Cela vous permettra également de vous connecter depuis le réseau local plutôt que d'utiliser des réseaux wifi non sécurisés. Assurer votre accès à l'internet est indispensable pour rester en sécurité et connecté·e.

> 06

LA SÉCURITÉ À L'ÉVÉNEMENT



assurez-vous de connaître les règles de sécurité de l'événement et de savoir qui contacter si vous ne vous sentez pas en sécurité. Anticiper quelques mesures pour prendre soin de vous-même peut vous assurer de longs moments de sûreté et de sécurité.

07

L'ÉVALUATION DU LIEU



prenez le temps, avant l'événement, de découvrir la configuration du lieu. Trouvez les sorties d'urgence, les lieux sûrs et les zones dans lesquels vous pouvez éviter les perturbations si la tension devait monter. Si vous ne pouvez pas le faire vous-même, demandez à un·e partenaire qui connaît le lieu de vous faire un résumé de la configuration.

> 08

LES POLITIQUES DE SÉCURITÉ



veillez à consulter la politique de sécurité de votre organisation, s'il y en a une. Lorsque vous collaborez avec un groupe diversifié d'activistes, il est important de veiller à ce que votre plan de sécurité soit accessible à tout le monde, peu importent les capacités et empêchements.

09

LES ALLIANCES LOCALES



créez des alliances avec des organisations, activistes et leaders communautaires locales et locaux, qui partagent des valeurs similaires aux vôtres. Un solide réseau de soutien peut être d'une grande aide lors d'événements et servir de tampon face à l'opposition.

B / LES PRÉPARATIFS EN LIGNE

(DIRECTIVES RELATIVES À LA SÉCURITÉ EN LIGNE)

Il est important de prendre des mesures pour protéger votre sécurité numérique avant de participer à un événement de plaidoyer. Nous vous aiderons, dans cette section du guide, à assurer votre sécurité en ligne avant d'arriver sur place. **Les cybermenaces sont tout aussi réelles et néfastes que les menaces physiques!**

ASTUCES GÉNÉRALES

C'est une bonne idée de prendre quelques mesures supplémentaires pour vous protéger en ligne et faire profil bas avant de vous rendre à une conférence internationale. Envisagez, tout d'abord, de retirer tout autocollant ou logo reconnaissable de votre ordinateur portable ou tout autre appareil, et évitez de porter des articles portant des indications permettant de vous identifier aisément. Être neutre peut vous aider à vous fondre dans la masse et rester en sécurité.

EASY TIP



activez un message d'absence sur votre messagerie, mais restez très vague ! Il n'est pas nécessaire de dire où vous allez et quand vous reviendrez : faites simple et court pour toute personne en dehors de votre organisation

SÉCURITÉ DES APPAREILS

- ↳ Incitez tout le monde à utiliser des applis de messagerie cryptée, comme Signal, pour les communications internes et les groupes de plaidoyer.
- ↳ Si cela est possible, activez l'authentification en deux temps sur l'ensemble de vos appareils et de vos comptes.
- ↳ Mettez régulièrement vos logiciels, applis et systèmes d'exploitation à jour pour minimiser les vulnérabilités.
- ↳ Utilisez des mots de passe forts et uniques pour chacun de vos comptes.
- ↳ Utilisez des services de VPN fiables pour sécuriser vos connexions à l'internet, surtout lorsque vous accédez à des informations sensibles.
- ↳ Prenez garde aux tentatives d'hameçonnage ! Ne cliquez pas sur les liens suspects et ne téléchargez pas de pièces jointes provenant de sources inconnues.
- ↳ Et n'oubliez pas de faire des sauvegardes régulières de vos fichiers importants en un lieu sûr et hors ligne. Ainsi, vous ne perdrez pas vos données essentielles s'il arrivait quelque chose à votre appareil. Ces mesures simples peuvent faire toute la différence et assurer votre sécurité et votre préparation alors que vous vous apprêtez à avoir de l'impact sur la scène mondiale!



SENSIBILISATION AUX RÉSEAUX SOCIAUX

- ↳ Adoptez un autre pseudo pour surveiller les groupes d'opposition. Un seul compte pour toute votre organisation est suffisant pour surveiller leurs activités.
- ↳ Encouragez les membres du personnel de l'organisation à passer en revue et adapter leurs paramètres de confidentialité sur leurs comptes personnel et professionnel sur les réseaux sociaux. Si cela permet de réduire le stress, il est tout à fait acceptable de désactiver temporairement vos comptes ou d'en limiter l'accès – à vous de voir !
- ↳ L'important est de trouver l'équilibre qui vous convient. La visibilité sur les réseaux sociaux est un important outil de plaidoyer et d'activisme et le fait de signaler votre présence ou vos activités peut contribuer à vous connecter à d'autres personnes et lancer des initiatives conjointes.
- ↳ Envisagez de faire moins de publications sur vos activités à venir au cours de la semaine précédant l'événement, surtout sur vos comptes privés. Vous pouvez également décider de ne pas partager de mises à jour en direct sur le lieu où vous vous trouvez pendant l'événement. **N'oubliez pas que si vous surveillez les groupes d'opposition, ils vous surveillent aussi..**
- ↳ Pensez en amont à une manière de gérer les publications négatives ou trompeuses sur les réseaux sociaux. Il est important d'avoir une réponse coordonnée pour contre-attaquer efficacement les mésinformations. Vous pouvez également choisir de ne pas répondre – tant que tout le monde au sein de votre organisation adopte cette même approche.

About cyberthreats and reporting them

Dès lors qu'il est question de cybermenaces, il est important de conserver la maîtrise de tout ce qui paraît suspect en ligne. Si vous remarquez quelque chose d'inhabituel ou de menaçant, assurez-vous d'en parler immédiatement à votre équipe et de tout documenter : faites des captures d'écran des activités suspectes.

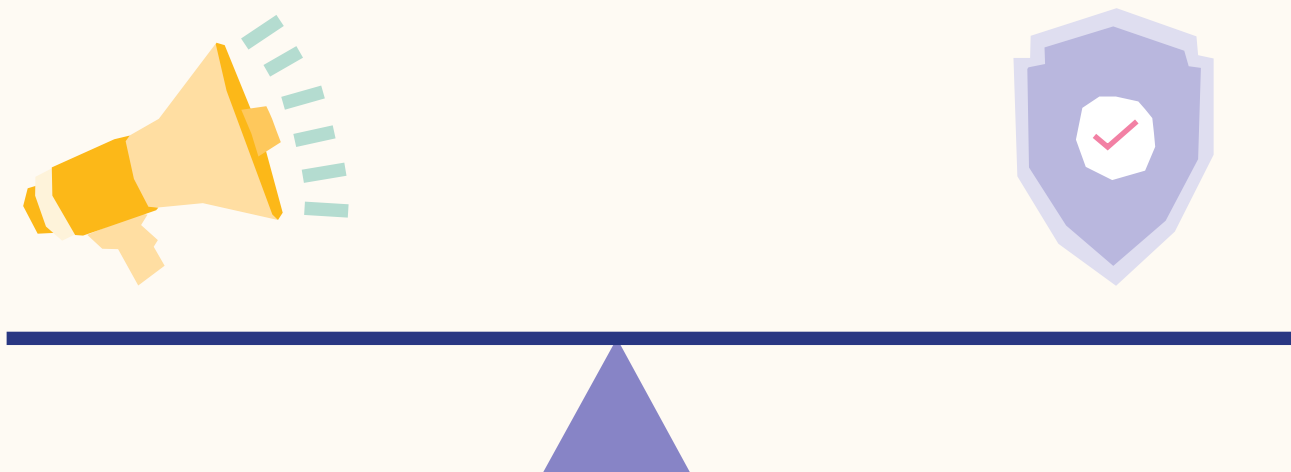
Le protocole de prise en compte de ces menaces diffère d'une organisation à l'autre. Il peut donc être utile de consulter vos collègues pour décider des bonnes mesures à prendre. L'utilisation d'outils de surveillance numérique tels que Recorded Future ou ThreatConnect peut également vous aider à être averti·e de tout risque éventuel en temps réel.

Et si les réseaux sociaux commencent à être envahissants, n'hésitez pas à faire une pause : l'important est de faire en sorte d'assurer votre sécurité et votre confort. Il est aussi important de protéger votre espace mental que votre espace numérique !

CH3

PENDANT L'ÉVÉNEMENT

RESTER EN SÉCURITÉ



ASSURER ^{LA} SÉCURITÉ ^{ET LE} BIEN-ÊTRE DE L'ÉQUIPE

Une fois sur place, il est important de penser à comment assurer votre sécurité et rester présent·e. Il existe de très nombreuses manières de le faire, et le choix dépend de qui vous êtes, de vos fonctions et de ce que représente la sécurité pour vous personnellement. Créer un espace sûr et soutenant pour vous-même et votre équipe contribue à préparer le terrain pour une expérience de plaidoyer collaborative réussie. Nous avons rassemblé quelques astuces et éléments à garder à l'esprit. **Mais n'oubliez pas que la sécurité est très personnelle, et qu'il s'agit de déterminer ce qui fonctionne le mieux pour vous.**

points de contact

Organisez un petit-déjeuner chaque jour avec **des points de contact alliés** et des personnes que vous connaissez déjà pour échanger sur les dernières actualités, de préférence en dehors du lieu de l'événement.

communication

Décidez d'un **mot de « sécurité » commun** avec les personnes avec qui vous voyagez afin de faire savoir que vous vous sentez observé·e, suivi·e ou menacé·e lors d'une rencontre avec l'opposition

itinéraire

Partagez vos itinéraires respectifs sur Signal ou WhatsApp pour vous informer de vos localisations respectives.

mises à jour

Nommez un point focal pour les médias, **qui suivra les pages des groupes d'opposition** en ligne afin de repérer toute menace, manifestation prévue, attaque ciblant des alliés et de vous faire des mises à jour par téléphone avec l'équipe sur place.

équipe

Réservez une journée de retrouvailles en dehors de l'événement international pour l'équipe, car ces espaces peuvent être épuisants et toxiques. Prévoyez une visite groupée ou un tour de la ville ! Ou juste du temps pour vous relaxer ensemble.

informations sensibles

La manipulation psychologique existe depuis plus longtemps que notre secteur d'activité, et le personnel fatigué y est davantage exposé. Une menace bien réelle est l'extorsion d'informations sensibles en personne. On peut très facilement se retrouver dans des conversations informelles autour d'un verre ou avec de nouvelles personnes. Il est important de rester sur ses gardes. Ne laissez pas la tentation de créer des liens autour d'un verre vous inciter à partager des informations desquelles vous ne parleriez normalement pas



Même de simples questions peuvent en dire plus sur votre organisation que vous ne souhaiteriez en révéler. Prenez bien garde aux informations que vous divulguez, et à qui !

wifi

Évitez d'utiliser les accès wifi ou internet en libre accès. Privilégiez les points d'accès depuis votre téléphone, qui sont plus sûrs.

appareils

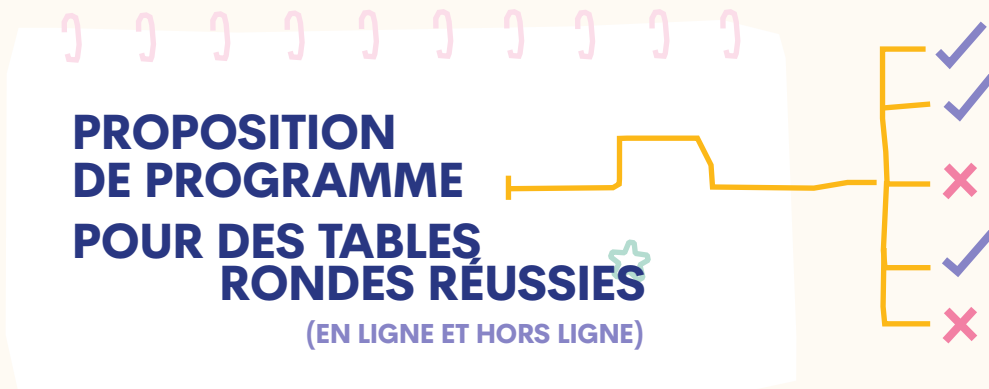
Ne laissez jamais d'appareil (téléphone ou ordinateur portable) sans surveillance, même si c'est juste le temps d'aller aux toilettes ou de charger votre téléphone.

travail

Résistez à la tentation de travailler plus que nécessaire pour l'événement. Évitez l'envoi de textos et la consultation de vos e-mails pendant vos temps libres. Lorsque vous consultez des informations personnelles, essayez de prendre en compte l'environnement et les personnes qui vous entourent. Il est important de rester en lien avec ce qu'il se passe autour de vous !

contact

Lorsque cela ne vous met pas à l'aide, **ne communiquez pas vos coordonnées/ne donnez pas votre carte de visite** à de nouveaux contacts rencontrés lors de l'événement. Insistez pour prendre les leurs et assurez-les que c'est vous qui les contacterez.



Avec le rassemblement d'activistes du monde entier aux voix et idées diverses, les événements tels que les tables rondes, conférences et forums de plaidoyer parallèles peuvent être incroyablement inspirants. Cela peut cependant être également une immense source de stress et de surprises, si la planification n'est pas mûrement réfléchie. Saviez-vous que les événements solidement préparés peuvent renforcer de 40 % la participation du public ? La planification en amont n'est pas qu'une question d'organisation ! Les gens se sentent en sécurité, entendus et disposés à contribuer dans les espaces où tout a été précisément planifié. Voici quelques astuces pour vous aider à préparer vos événements :

LA MODÉRATION

- + Choisissez pour la modération de l'événement une personne qui a du caractère, qui connaît bien les questions en lien avec la SDR et est au courant des oppositions ou de la présence de personnes qui pourraient être sources de difficulté dans le public. Cela permet de créer un espace de discussion plus sûr. Mais c'est également une bonne idée de donner leur chance aux personnes qui n'ont jamais modéré d'événement ! Donnez-leur les informations nécessaires, et laissez-les se préparer aux oppositions potentielles.

LA PARTICIPATION

- + Informez les participant·es des risques de doxxing, une pratique qui consiste à divulguer des données personnelles en ligne dans le but de nuire. Incitez-les à ne partager que ce qui est nécessaire et adapté pour l'événement.
- + Distribuez au public des fiches sur lesquelles noter ses questions. La personne chargée de la modération pourra ainsi faire un premier tri avant de les poser.
- + Assurez-vous que les participant·es sont au courant des risques inhérents à leur présence (s'il y a d'importants risques !) et qu'elles et ils y consentent de manière explicite. Il est très important que tout le monde sache à quoi s'attendre.
- + Mettez en place un système anonyme de soumission de questions, afin que toute personne puisse poser une question sensible sans craindre de représailles ou d'être jugée.

DISTRIBUTION DES SUPPORTS

- + Assurez-vous que les informations contenues dans les documents ont été soigneusement recherchées, qu'elles sont sourcées et aisément accessibles.
- + Ne partagez que les ressources que vous souhaitez rendre disponibles au grand public. N'oubliez pas qu'il est facile et rapide de faire une capture d'écran dans notre monde numérique, et faites attention à ce qui est partagé

GESTION DE LA SESSION

- + Limitez ou interdisez complètement les photos lors des sessions, car des photos d'activistes en faveur de la SDSR peuvent être prises et partagées en ligne.
- + Si les photos sont autorisées, veillez à ce que toutes les personnes présentes aient l'occasion d'accepter ou de refuser d'être photographiées. Distribuez des autocollants « Pas de photos » pour que celles qui le refusent soient clairement identifiées.
- + Assurez-vous que la modération ou le support technique est en mesure de couper le micro, de sortir ou de bloquer toute personne perturbant la session en temps réel. Ceci permet de garantir que la conversation soit ciblée et respectueuse de toutes les personnes.
- + Si vous répondez à des questions de l'opposition, évitez de répéter des mythes ou mésinformations. Présentez toujours les faits et données probantes qui soutiennent la SDSR.
- + Définissez des règles claires au début de la session, afin que tout le monde sache comment participer sans interrompre ou détourner la conversation.
- + Organisez des sessions de discussions stratégiques sur invitation uniquement. Utilisez les forums publics pour partager des messages clairs et testés, ainsi que des exemples puissants.
- + Envisagez de diversifier les formats des sessions ! Les forums publics, conférences et événements parallèles sont d'incroyables occasions de sensibiliser à la SDSR et de mobiliser un public élargi. Ils permettent aux gens d'apprendre, de poser des questions et de participer à la conversation.
- + Veillez cependant à réserver les discussions de stratégie aux seules personnes invitées. Ces sessions incluent souvent des informations sensibles. Il est donc préférable de n'y convier que des alliés de confiance.



Les perturbations par des membres de l'opposition peuvent avoir lieu lors de n'importe quelle session. Il est bien normal d'en être décontenancé·e, et il peut être compliqué de savoir bien réagir. Ces personnes posent parfois des questions précises et « respectueuses », qui semblent toutefois être des tentatives pour détourner la conversation. À d'autres occasions, leurs interruptions plus brutales sont difficiles à gérer sans adopter le même comportement.

Nous vous proposons, dans cette section, des techniques verbales et physiques pour gérer les réactions, afin de rester centré·e, confiant·e et concentré·e sur le plaidoyer en faveur de la SDSR. Il s'agit de garder le contrôle, de ne pas laisser l'opposition vous éloigner de votre message et de recourir à votre langage corporel et à votre présence pour maintenir la conversation sur la bonne voie.

On messaging, talking, interacting

- + Il n'est pas nécessaire de persuader une personne fondamentalement opposée à vous et à votre thématique pour que les autres bénéficient de votre présentation.
- + Lorsque l'on vous interrompt, marquez une pause. Ce n'est pas parce que l'on vous pose une question qu'il faut y répondre. **Si vous ne savez pas comment répondre, il vaut probablement mieux ne pas répondre.**
 - > Vous pouvez également proposer rapidement que cette question soit « mise de côté » pour y répondre à la fin de votre présentation. Si vous décidez de répondre, assurez-vous de rester dans le ton.
 - > Regardez les autres personnes de la table ronde : la modération ou d'autres intervenant·es peuvent apporter une réponse ou détourner la question. Vous pouvez également proposer d'orienter la personne vers des informations plus fournies ou un·e collègue spécialiste à la fin de la table ronde.

- + Les accusations ciblent parfois directement un·e intervenant·e ou activiste, avec des messages tels que « **Vous avez du sang sur les mains** ». Restez calme. La personne essaie de vous faire réagir. Ne mordez pas à l'hameçon, même si c'est difficile.
 - > Ignorez les attaques personnelles et retournez à votre sujet de discussion. Trouvez des manières de revenir aux éléments de votre conversation.
 - > Si vous répondez, faites-le en toute objectivité, sans vous livrer à une bataille psychologique.
- + **Centrez-vous sur les aspects positifs** de votre plaidoyer, plutôt que sur la seule critique du point de vue de votre opposant·e. Soulignez les avantages de votre point de vue
 - > Faites une transition, voici quelques énoncés qui pourraient vous aider : « Les gens ont des expériences personnelles différentes en matière de sexualité/grossesse/avortement/identité sexuelle. » « L'important est de se rappeler que... » ou « Merci pour votre remarque. »
 - > Partagez des anecdotes ou histoires personnelles qui humanisent votre cause. Les récits personnels peuvent être de puissants outils pour se connecter aux autres sur un niveau émotionnel.
 - > Soulignez les valeurs et principes que vous et les personnes aux opinions divergentes partagez généralement. Cela peut rappeler qu'il y a des points communs.
- + **Citez vos propres sources et arguments** ; ne mordez pas à l'hameçon en discutant de la crédibilité des études et sources citées par les groupes d'opposition lorsqu'ils font des suppositions inexactes.

ASTUCE

→ ramenez la discussion sur vos messages et arguments (p. ex. sur le bien-être des femmes et des jeunes ayant accès à des informations et services de qualité) ; répétez vos messages et arguments.

- + Attendez-vous à ce que vos propos soient sortis de leur contexte. Les journalistes/blogueur·euses de l'opposition « retourneront » vos remarques, et même des journalistes, blogueur·euses et tuteur·euses bien intentionné·es peuvent sortir vos commentaires de leur contexte, les simplifier ou les dramatiser.

- > Évitez d'utiliser des éléments de langage qui peuvent sembler exclusifs ou conflictuels. Utilisez des termes inclusifs pour souligner que votre plaidoyer est au bénéfice de tout le monde.
- > Assurez-vous que vos arguments et conclusions sont accessibles en utilisant un langage clair et simple. Évitez d'utiliser du jargon qui rebuterait les personnes qui ne connaissent pas certains termes.
- > Encouragez les allié·es et le personnel des communications à diffuser vos messages sur les réseaux sociaux afin de contrer les messages trompeurs ou incendiaires.

Pensez à communiquer toute activité de l'opposition à l'équipe organisatrice de l'événement, vos collègues et vos allié·es. Il est également important de documenter tout incident similaire et de le communiquer à votre personne de confiance ou binôme de sécurité. Ce faisant, nous, les activistes, pouvons mieux comprendre ce qui s'est passé et ajuster nos protocoles pour les événements futurs. Ceci aide à ce que tout le monde se sent soutenu·e et en sécurité, et à nous améliorer sans cesse en matière de gestion des perturbations à l'avenir.



Protéger son espace va parfois au-delà de la simple expression, la manière dont vous vous présentez compte également : votre langage corporel, votre posture et votre attitude générale en disent beaucoup, surtout lors de moments de tension ou face à l'opposition. Nous examinons, dans cette section, la manière d'utiliser votre corps pour créer une sensation de présence et de confiance, tout en protégeant simultanément votre bien-être émotionnel. Il n'est pas toujours facile de garder votre sang-froid, mais avoir conscience de la manière dont vous vous tenez, vous déplacez et vous exprimez peut vous aider à rester ancré·e et convaincant·e, même dans les situations difficiles !

De manière générale, lorsque vous rencontrez de nouvelles personnes ou participez à un événement de plaidoyer, essayez d'adopter un langage corporel ouvert et accueillant.

- + Établissez un contact visuel régulier pour communiquer de la confiance et de la sincérité, mais veillez à ce que votre regard demeure équilibré : un regard trop insistant peut sembler provocateur.
- + Un sourire authentique peut fortement contribuer à créer une atmosphère positive. Cela contribue à désamorcer les tensions et donne un air amical!
- + Suivez subtilement le langage corporel de la personne avec qui vous parlez. Cela peut créer une connexion subconsciente, et rendre l'interaction plus confortable.
- + Adoptez, et gardez, un ton modéré, et évitez d'être dans l'agression ou la confrontation démesurée. Une voix calme et stable contribue à garder un ton constructif.
- + Utilisez des signaux non verbaux, tels qu'une poignée de mains ferme ou une posture confiante pour affirmer votre présence sans être dans la confrontation.
- + Si l'autre personne n'est pas réceptive et est agressive, éloignez-vous et reportez-vous à la section ci-après.

Où que vous vous trouviez, vous êtes toujours la personne qui décide de qui peut entrer dans votre espace personnel ou approcher de votre corps. Votre autonomie corporelle et vos limites passent toujours avant toute autre considération. Ainsi, si vous sentez de la résistance à cet égard, il est indispensable de reconnaître que si du mal vous est fait, ce n'est pas de votre faute.

Si vous rencontrez directement de l'opposition

L'opposition peut parfois venir directement à vous, soit en pénétrant votre espace personnel ou en vous coinçant dans des couloirs ou autres espaces publics. Cela peut être inconfortable, mais ces situations peuvent être prises en charge en donnant la priorité à votre sécurité et votre bien-être. **Voici comment rester calme, poser des limites et protéger votre espace lorsque vous êtes confronté·e directement (nous savons que ce n'est pas toujours facile!):**

- + **Partez (c'est ok de partir) :** si la situation n'est pas confortable, n'hésitez pas à vous éloigner. Même si cela vous paraît étrange, l'éloignement peut être la meilleure option, surtout dans les couloirs ou les espaces publics. Trouvez la salle de repli en sécurité la plus proche, ou un espace familier, ou dirigez-vous vers des allié·es
- + **Évitez les toilettes ou les salles de conférence publiques :** n'allez pas dans des lieux où ces personnes peuvent vous suivre, tels que des toilettes ou des salles de conférences ouvertes - car il pourrait être plus compliqué de fuir la situation.
- + **Posez des limites à votre espace :** dites-le poliment, mais fermement, quand une personne s'approche trop de vous. Votre espace personnel est important, et c'est acceptable d'exprimer clairement que vous vous sentez mal à l'aise.
- + **Restez dans des endroits bien éclairés :** si vous pouvez, restez dans des endroits bien éclairés et très fréquentés. Ces endroits sont plus sûrs et peuvent limiter les risques de confrontation.
- + **Ayez conscience de votre environnement :** restez attentifs et attentives à votre environnement et à ce qui s'y déroule. Cela vous aidera à identifier des problèmes éventuels avant qu'ils ne s'aggravent.
- + **Restez respectueux·euses :** peu importe le niveau de difficulté de la situation, évitez les moqueries et l'agressivité en retour. Restez calmes et respectueux, cela peut dédramatiser la situation.
- + **De manière générale :** accordez-vous sur vos désaccords - la meilleure manière de sortir d'une telle situation peut être de vous accorder sur vos désaccords, et de passer à autre chose. Ne laissez pas les difficultés d'autrui vous écarter de votre objectif.

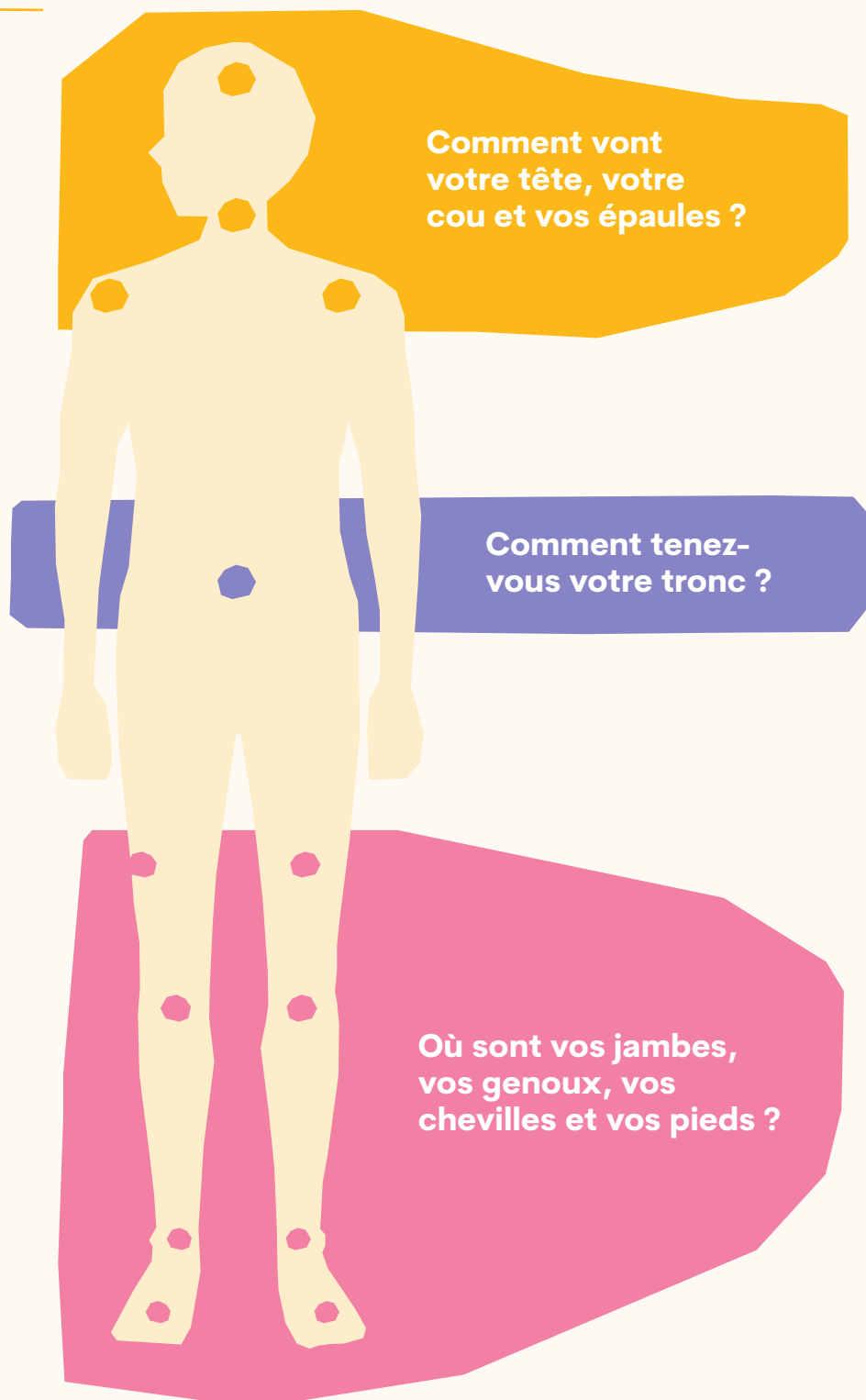
Après une confrontation,

[faites le point]

Prenez le temps de scanner votre corps pour savoir comment vous vous sentez. Avez-vous des tensions ou sentez-vous une pression quelque part ? De quoi votre corps a-t-il besoin pour libérer ce stress ? Il pourrait s'agir de parler avec une personne, de pleurer à chaudes larmes ou même de sauter sur place pour libérer vos tensions.

L'autoréflexion peut vous aider à revenir à votre état initial

- ↳ Avec votre posture actuelle, êtes-vous en train de prendre plus de place ou de vous recroqueviller
- ↳ Comment vous sentez-vous, de la manière dont vous vous tenez debout ou assis·e ?
- ↳ Votre langage corporel traduit-il la manière dont vous vous sentez ?
- ↳ Vous tenez-vous d'une manière qui vous est familière, ou adoptez-vous une nouvelle posture ?

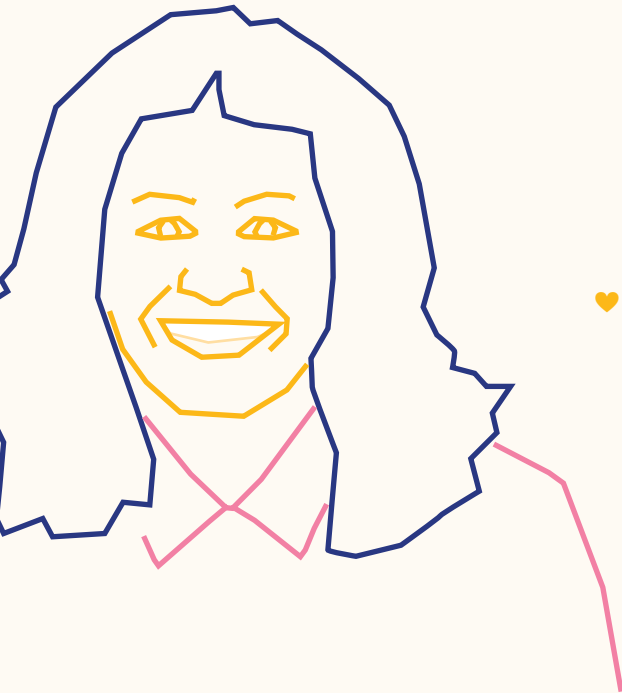


DÈS QUE CELA EST POSSIBLE, PRENEZ LE TEMPS CHAQUE JOUR DE LIBÉRER VOTRE STRESS D'UNE [MANIÈRE QUI VOUS CONVIENT.]

Il existe de nombreuses manières de vous entraîner à améliorer votre langage corporel, et beaucoup de ressources en ligne - des vidéos et articles - peuvent être utiles.

Nous partageons ici quelques techniques que nous avons apprises lors de formations et auprès d'allié·es, qui pourraient vous aider à renforcer votre langage corporel dans différentes situations.

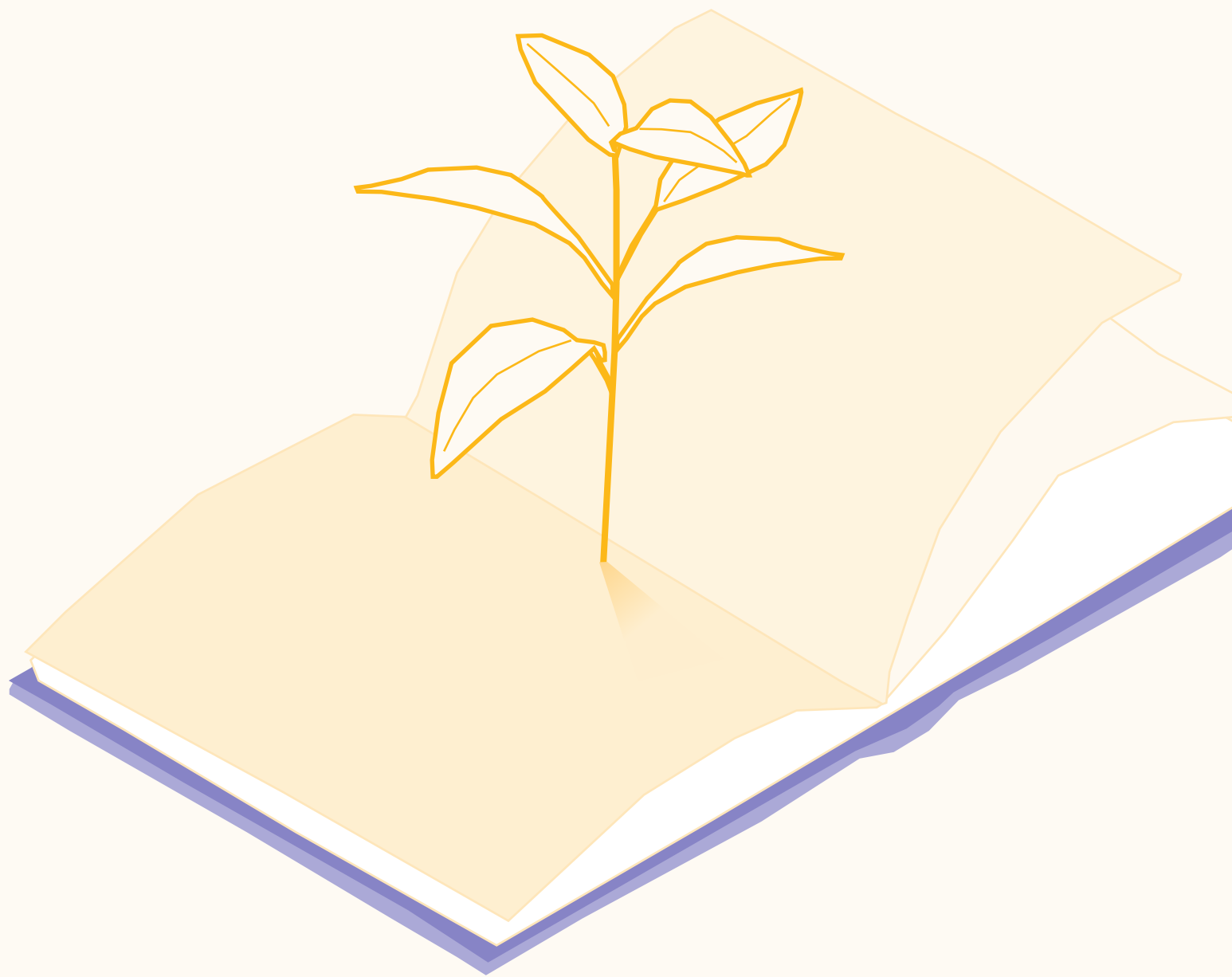
♥ **La technique du « poing doux » de Michelle Obama:** une des choses pour lesquelles Michelle Obama est connue est son « poing doux ». Au lieu d'une poignée de mains ordinaire, elle avance son poing sans le crisper, invitant l'autre à le cogner avec le sien. Cette technique crée une connexion, tout en respectant l'espace personnel, rendant les choses plus confortables pour les deux parties



♥ **Le placement de coude de Michelle Obama:** Michelle Obama place également légèrement sa main sur le coude de la personne à qui elle serre la main. Cela crée une certaine distance, tout en permettant la poignée de mains. C'est une manière d'avoir une interaction respectueuse, mais moins intimidante - surtout lors des longues poignées de mains qui peuvent mettre mal à l'aise ou traduire un excès de pouvoir (comme celles de personnes telles que Donald Trump).

♥ **Se mettre à la place de l'autre :** enfin, si vous vous sentez intimidé·e ou inconfortable, essayez de refléter le langage corporel de la personne qui vous fait vous sentir de la sorte. Cette technique permet de désamorcer des situations tendues et vous donner davantage de contrôle. Essayez d'« humaniser » la personne : demandez-vous pourquoi elle agit comme elle le fait. Se sent-elle en insécurité ? Passe-t-elle une mauvaise journée ?

Ce sont là quelques-unes des techniques à essayer, et il en existe de très nombreuses autres. L'important est de vous sentir plus fort·e en utilisant votre langage corporel, afin de traverser les situations inconfortables sans perdre confiance.



CH4

APRÈS L'ÉVÉNEMENT

Après un événement de la sorte, il est important de prendre le temps de revenir sur ce qu'il s'est passé. Vous êtes-vous amusé·es ? Avez-vous été stressé·e la plupart du temps ? Avez-vous fait des rencontres importantes ?

Pensez à ce qui s'est bien passé, ce que vous avez réalisé, et ce que vous auriez pu faire différemment. Cette réflexion vous aide, non seulement à vous développer, mais vous prépare également à vivre de meilleures expériences à l'avenir en tant qu'activiste. Le plus important est d'apprendre, et d'avancer !

Voici quelques astuces, et rituels, pour les réflexions post-événement :

- > Prenez le temps de vous reposer, de libérer votre stress et d'écouter votre corps et toute émotion qui s'exprime. Participer à ce type d'événement est épuisant, et toutes les émotions que vous ressentez doivent pouvoir s'exprimer. Vous pouvez notamment les exprimer en tenant un journal, faisant une marche, parlant avec un·e ami·e ou collègue de l'expérience, et même en cuisinant un bon repas.
- + Écouter son corps peut signifier des choses différentes selon les personnes, et il est important de trouver la meilleure manière de le faire pour vous. Alors que des pratiques telles que la méditation (vous pouvez expérimenter des applis telles qu'Insight Timer ou Calm, ou trouver des sessions de méditation guidée sur YouTube) et le yoga peuvent être très utiles, il existe bien d'autres options. Parfois, le seul fait de fermer les yeux et de se demander comment va votre corps à l'instant peut être aussi efficace. Que ce soit par le biais du mouvement, de l'immobilité ou de toute autre pratique, la clé est d'écouter votre corps et de lui donner l'attention nécessaire pour traiter et relâcher les tensions.
- > Une semaine après l'événement (et une fois bien reposé·e), organisez une session de réflexion avec votre équipe - qu'il s'agisse de pairs, de membres du personnel ou de partenaires qui étaient également sur place. Parlez de ce qui s'est passé, partagez ce que vous avez vu et documentez tout incident ou tactique utilisée par l'opposition.
- + Il est également important de rester flexible et prêt·e à s'adapter à mesure que les tactiques de l'opposition évoluent. Continuez à mettre vos stratégies de sécurité et de plaidoyer à jour à partir de ce que vous avez appris et de tout nouveau défi qui s'est présenté.
- > Il est important, après l'événement, de faire un débrief numérique pour regarder tout ce qui s'est passé en ligne - en incluant les interactions sur les réseaux sociaux, les empreintes numériques et la manière dont les gens réagissaient. Cela vous aidera à réfléchir et à adopter des stratégies numériques plus solides à l'avenir.

NOTE FINALE IMPORTANTE SUR LA SANTÉ MENTALE, LES AUTOSOINS ET LES ESPACES INTERNATIONAUX

Dans des environnements très stressants, tels que les événements de plaidoyer internationaux, il est tout aussi important de donner la priorité à votre santé mentale et votre bien-être que de faire attention à votre sécurité. Le bien-être ne veut cependant pas dire la même chose pour tout le monde : il n'existe pas de définition unique, et nous devons réfléchir à ce que les soins représentent vraiment pour nous. Il n'inclut pas seulement les autosoins individuels, mais également le soin communautaire et la création d'espaces où tout le monde se sent soutenu. Prendre soin de soi n'est pas une aventure en solitaire : c'est une démarche plurielle et collective qui doit remettre en question les modalités courantes et occidentalisées de conception du bien-être.

Donc, bien que nous partagions quelques astuces simples en matière de santé mentale pour vous aider à ne pas vous perdre dans ces espaces, n'oubliez pas que prendre soin de vous consiste à comprendre ce qui fonctionne pour vous. Et que cela peut impliquer de s'appuyer sur les autres ou de réfléchir à une autre manière de concevoir le bien-être.

Voici quelques astuces simples pour commencer à prendre soin de votre santé mentale alors que vous participez à des événements de grande envergure :

➔ **Cherchez à interagir avec d'autres activistes.** Partagez vos expériences, offrez du soutien et appuyez-vous les un·es sur les autres lorsque cela est difficile.

Rappelez-vous que vous n'êtes pas seul·e.

➔ **Pensez à faire des pauses quand vous en avez besoin.** Éloignez-vous de l'événement le temps de vous reposer, de recharger vos batteries et de participer à des activités qui vous apportent de la joie et de la relaxation.

→ Soyez réaliste sur ce que vous pouvez gérer. **Vous n'avez pas besoin de tout faire ou d'être partout.**



→ Soyez tendre avec vous-même et faites preuve d'autocompassion. **Reconnaissez vos efforts** et acceptez qu'il est normal de prendre soin de votre santé mentale.



→ Incluez une activité physique dans votre routine quotidienne pour limiter le stress et améliorer votre humeur. Faites de courtes marches, aérez-vous, étirez-vous ou faites toute autre forme d'exercice physique pour **soutenir votre bien-être mental.**



→ N'hésitez pas à demander du soutien si vous vous sentez débordé·e. Contactez **des soutiens psychologiques sur site (s'il y en a)**, des ami·es, des collègues ou des lignes d'appel de soutien si vous avez besoin de parler à quelqu'un·e.



→ Trouvez un équilibre entre votre travail de plaidoyer et les autres aspects de votre vie.



→ **Prenez soin de votre corps** en vous hydratant et vous nourrissant correctement. Mangez des repas équilibrés et buvez beaucoup d'eau pour maintenir votre niveau d'énergie pendant toute la durée de l'événement.



→ Prenez le temps de célébrer toutes vos réussites, même si elles vous semblent minimes. Reconnaissez **votre impact** positif par le biais de vos efforts de plaidoyer et félicitez-vous pour votre contribution à la cause ! Votre travail a déjà un impact incroyable !

À PROPOS DE L'ACCESSIBILITÉ DE LA SÉCURITÉ

Il est essentiel de s'assurer que les événements internationaux sont réellement accessibles à tout le monde. L'accessibilité va au-delà de la mise en place de rampes et de sous-titres : il s'agit de créer des environnements où toutes les personnes, quels que soient leurs capacités et empêchements, peuvent participer pleinement et se sentir totalement en sécurité.

Alors que les astuces et stratégies incluses dans ce guide s'appliquent à tout le monde, nous voulons prendre un moment pour aborder certains éléments en lien avec les défis uniques que doivent relever les jeunes activistes en situation de handicap. Que vous organisiez des événements et cherchiez à ce qu'ils soient plus inclusifs ou que vous soyez une jeune personne plaidant en faveur de vos propres besoins, cette section porte sur la sécurité physique, numérique et émotionnelle des activistes en situation de handicap.

En prenant ces facteurs cruciaux en compte, nous pourrions collaborer à la création d'espaces qui soutiennent et renforcent toutes les voix, en veillant à ce que tout le monde ait une occasion juste et équitable de participer, de plaider et de contribuer de manière significative aux discussions.

Avant l'événement :

- + **Le rôle de l'équipe organisatrice :** l'équipe organisatrice doit prendre les devants et s'assurer que les lieux sont réellement accessibles et que leur programme reflète un engagement à l'inclusivité. Ceci implique non seulement de choisir un lieu physiquement accessible, mais également de prendre en compte les besoins des participant·es en situation de handicap lors de la planification des horaires et des activités de l'événement.
- + **La compréhension de vos besoins :** avant l'événement, assurez-vous de communiquer vos besoins en matière d'accessibilité à l'équipe organisatrice. Que cela inclue la présence d'une personne en soutien, des appareils d'assistance ou tout autre aménagement, votre proactivité peut faire toute la différence. Il est également important de vous assurer que votre voix soit entendue.
- + **La préparation de votre espace :** si vous avez besoin d'espaces de repos ou de recharge, ou des zones calmes où décompresser, dites-le en avance à l'équipe organisatrice. Il est normal de demander de l'aide pour circuler dans les espaces ou tout autre aménagement spécifique avant votre arrivée, pour que votre expérience soit confortable.

Lors de l'événement :

- + **La circulation dans les lieux :** cherchez les cartes d'accessibilité, la signalétique en braille ou les indications audio pour vous orienter dans les lieux. Certains événements prévoient du personnel ou des volontaires formé·es à l'aide à l'orientation - n'hésitez pas à demander du soutien. N'oubliez pas que la conception des lieux complique souvent l'orientation et la circulation, donc appuyez-vous sur les autres ou demandez de l'aide dès que vous en avez besoin - ou pour éviter d'être ciblé·e ou coincé·e par les groupes d'opposition.
- + **La communication accessible :** si vous avez besoin d'interprétation en langue des signes, de sous-titres ou de toute autre forme de communication accessible, veillez à en avertir l'équipe organisatrice en avance. Les événements devraient être inclusifs, et l'équipe organisatrice devrait pouvoir vous fournir ces services.

- + **Les réseaux de soutien entre pairs :** constituez ou rejoignez des groupes de soutien ou systèmes de binômes pour relever les défis ensemble. Avoir des alliés qui comprennent vos besoins et peuvent vous apporter un soutien psychologique pendant toute la durée de l'événement peut vraiment faire la différence.
- + **La connaissance de vos droits :** informez-vous sur les politiques locales et internationales de protection des personnes en situation de handicap, telles que la Convention relative aux droits des personnes handicapées de l'ONU. Vous vous sentirez mieux à même de défendre vos droits et ceux des autres personnes confrontées à des obstacles d'accessibilité.
- + **La planification inclusive des événements :** impliquez des personnes en situation de handicap dans le processus de planification pour vous assurer que leurs besoins sont pris en compte. Qu'il s'agisse de questions sur l'hébergement ou l'accessibilité des différents espaces, il est indispensable d'écouter et de prendre en compte les commentaires des personnes directement concernées.

À propos de la cybersécurité et de la sécurité numérique :

- + **L'accessibilité numérique :** veillez à ce que toutes les plateformes en ligne - les portails d'inscriptions et applis de l'événement, notamment - adoptent les standards d'accessibilité, tels que les Directives relatives à l'accessibilité des contenus web (WCAG). Ceci garantit que l'ensemble des ressources numériques sont utilisables par tout le monde, peu importe les capacités et empêchements. Dans le cas contraire, proposez des modalités d'inscription ou de soutien alternatives.
- + **Les outils sécurisés et faciles à utiliser :** l'équipe organisatrice devrait fournir un accès simple à des outils de cybersécurité, tels que les gestionnaires de mots de passe compatibles avec les lecteurs d'écrans et des applis faciles à utiliser.

Après l'événement :

- + **Les commentaires et améliorations possibles :** après l'événement, l'équipe organisatrice devrait activement demander aux participant·es, et particulièrement celles et ceux en situation de handicap, leurs commentaires et avis afin de comprendre dans quelle mesure leur événement était accessible et inclusif. Cela peut se faire par le biais de questionnaires numériques, de conversations à deux ou de toute autre méthode qui convienne aux participant·es. Il est important que l'équipe organisatrice soit disposée à écouter les difficultés que certaines personnes ont rencontrées, que celles-ci soient en lien avec l'accès physique, les outils numériques ou le bien-être émotionnel. L'équipe organisatrice devrait s'appuyer sur ces commentaires pour évaluer ce qui a bien fonctionné et ce qui n'a pas marché, et procéder aux changements nécessaires pour que les événements suivants soient plus accessibles et inclusifs !

CHOICE **FOR
YOUTH &
SEXUALITY**