

Les défis de l'animatrice

Concevoir et animer une activité sur la ménopause peut être une expérience des plus enrichissantes. En plus d'offrir la possibilité de faire des apprentissages et des découvertes, un tel mandat crée de nombreux échanges et l'occasion de réflexions sur les enjeux associés à la ménopause et au milieu de la vie.

Toutefois, les intervenantes sont invitées à se situer et à faire des choix en regard de la diversité des enjeux et des points de vue, de la multitude de besoins exprimés par les femmes et de différentes possibilités d'activités. Voici quelques éléments de réflexion qui pourront aider à la prise de décision, à l'élaboration et à la prestation d'une activité.

Se situer personnellement par rapport à la ménopause

Quelle est ma vision personnelle de la ménopause ? Quelles sont mes croyances et mes perceptions à ce sujet ?

- Pour moi, la ménopause c'est : _____

Quels sont mes intérêts personnels relativement à cette réalité ?

- Si j'assistais à une activité sur la ménopause, j'aimerais : _____

Qu'est-ce qui motive habituellement mes décisions et mes actions ? Quelles sont mes valeurs en matière de santé ?

(Si nécessaire, faire l'exercice "Prendre conscience des valeurs qui guident nos décisions et nos actions", dans la section 2.1 "Contribuer au développement de l'estime de soi".)

Se situer par rapport à son mandat

Qu'est-ce qui m'intéresse dans la conception et l'animation d'une activité sur la ménopause ? Quelle est ma source de motivation ?

- Ce que j'aurais spontanément le goût de faire : _____

- La façon dont j'aimerais nourrir ma réflexion : _____

Outre notre formation et nos compétences professionnelles, « [...] nos motivations intérieures teintent tout ce que nous sommes et tout ce que nous faisons comme intervenante ». (Sylvie Lemoine, Fernande Ménard.)

Quels sont les objectifs poursuivis par l'organisme dans l'élaboration d'une activité sur la ménopause ? (Voir la section "Défis de l'organisme".)

- Suis-je à l'aise avec le type d'activité que nous souhaitons développer : _____

- Suis-je en accord avec l'approche privilégiée : _____

- Suis-je à l'aise avec le rôle que je devrai assumer compte tenu des objectifs poursuivis ? : _____

(Voir plus loin dans cette partie "Adopter différents rôles d'intervention".)

Quelles sont mes ressources et mes compétences ?

- Les forces, les compétences et les acquis sur lesquels je peux compter : _____

- Les ressources dont je dispose pour m'aider dans la réalisation de ce mandat : _____

Quelles sont mes limites ?

- Suis-je à l'aise avec le mandat que je dois assumer ? Sinon, est-ce que je sais pourquoi ?
- L'idée de poursuivre ce qui a été amorcé me convient-elle ? Y a-t-il des choses que j'aurais le goût de faire différemment ?
- Y a-t-il des sujets que je serais moins à l'aise d'aborder ? Lesquels ? Pourquoi ?
- Quel est le temps dont je dispose pour développer l'activité, me former ou me ressourcer sur le plan professionnel et personnel, s'il y a lieu ?

Favoriser une meilleure compréhension des besoins

Toute démarche entreprise par une personne est motivée, consciemment ou non, par le désir ou la nécessité de satisfaire un besoin non comblé. Ainsi, les femmes qui participent à une activité sur la ménopause le font dans l'espoir d'y trouver un bienfait. Toutefois, les attentes peuvent être évidentes ou indéterminées selon chaque femme.

Il est possible qu'il soit difficile pour plusieurs femmes de répondre à cette question : « Quels sont vos besoins en ce qui a trait à la ménopause ? » En fait, certaines femmes décident de participer à une activité parce qu'elles croient intuitivement qu'elles en tireront profit, sans nécessairement entretenir d'attentes particulières.

Dans le cadre d'une activité, il est préférable de prévoir une étape de réflexion et d'identification des besoins qui vise :

- À reconnaître la diversité des réalités et des besoins et à valoriser le cheminement personnel de chacune en transmettant un message d'écoute et de respect ;




- À permettre aux participantes de préciser leurs attentes par rapport à l'activité proposée ;
- À accompagner les participantes dans la formulation d'un objectif ou d'une priorité qui respecte leur cheminement personnel afin qu'elles ne se laissent pas submerger par une série de préoccupations ;
- À préciser les objectifs et les limites de l'activité et à présenter d'autres avenues pour répondre aux besoins qui ne pourront être comblés par cette activité ;
- À se donner la possibilité d'adapter, en tout ou en partie, l'activité afin de répondre aux besoins identifiés.

L'exercice qui suit propose différentes façons pour aider les femmes à identifier ou à préciser leurs besoins en rapport avec la ménopause. Puisque chacune des sections de cet exercice peut engendrer des réponses similaires, il n'est pas nécessaire ni même souhaitable de le faire compléter intégralement par les participantes. L'animatrice est invitée à mettre au point son propre outil en s'inspirant des éléments de cet exercice.

Pour identifier les besoins les plus importants, on invite les femmes à répondre spontanément aux questions qui les interpellent le plus.

*« Je ne sais plus que faire, je ne sais plus où me tourner ! »
(Baie-Comeau)*

La ménopause : quels sont mes besoins particuliers ?



Lorsque je songe à ma ménopause, quels sont les mots ou les images qui me viennent en tête ?

Comment est-ce que je vis ma préménopause, ma ménopause ?

Quelles sont mes préoccupations, les questions pour lesquelles j'aimerais obtenir des réponses ?

- Qu'est-ce que j'aimerais savoir de façon générale sur la ménopause ?
-

- Qu'est-ce que j'aimerais savoir concernant ma situation personnelle ?
-

Quelles sont mes inquiétudes ?

Qu'est-ce qui m'intéresse ? Quels sont les aspects que j'aimerais approfondir ?

Qu'est-ce que j'ai expérimenté jusqu'à maintenant : des trucs personnels, des changements d'habitudes de vie, une médecine alternative ? Était-ce satisfaisant ? Était-ce suffisant ?

Mes priorités

Quels sont mes besoins prioritaires, ceux que j'aimerais combler d'ici trois mois ?

Quels sont mes besoins secondaires, ceux que j'aimerais combler d'ici un an ?

Quels sont mes autres besoins, ceux que j'aimerais éventuellement combler ?

Reconnaissance de mes besoins, de mes acquis et de ce qui est à combler

Mes besoins (exemples)	Mes acquis (exemples)	Ce qu'il me reste à combler (exemples)
Avoir de l'information générale sur la ménopause.	Les sources déjà consultées : - La documentation écrite, comme des livres ou des études ou la consultation de sites Internet, etc. Les personnes-ressources déjà consultées : - Un professionnel ou une professionnelle de la santé ou une personne proche, etc.	Les autres sources d'information possibles. Les autres personnes que je pourrais consulter.
Connaître des moyens pour soulager mes bouffées de chaleur.	Les moyens expérimentés : - L'huile d'onagre ; - Etc.	Les autres moyens possibles que je pourrais déterminer : - Des séances d'acupuncture ; - Etc.

Mes attentes

Savoir (Connaissances) : Ce que j'aimerais savoir : _____

Savoir faire (Habilités) : Ce que j'aimerais être capable de faire : _____

Savoir être (Attitudes) : Comment j'aimerais me sentir : _____
Celle que j'aimerais devenir : _____

Par où commencer ?

Par ce qui vous importe le plus...

Par ce qui vous préoccupe le plus...

Par ce qui vous intéresse le plus...

Par ce qui vous motive le plus...

Il n'y a pas une façon unique de s'informer, de réfléchir, de faire des choix et d'agir !

L'important est d'avoir le sentiment d'entreprendre une démarche pour soi.

Contribuer au développement de l'estime de soi

L'estime de soi : un sentiment qui favorise la prise en charge de sa santé

Lors d'une rencontre sur la ménopause en octobre 2000, plusieurs animatrices d'ateliers ont souligné l'importance de se préoccuper du manque d'estime de soi chez les femmes qu'elles rencontrent. Comme l'ont mentionné les animatrices, les femmes dans la cinquantaine se sentent souvent en perte de vitesse dans une société où les attributs de la jeunesse sont constamment mis en valeur. Selon ces intervenantes d'expérience, plusieurs femmes éprouvent le besoin d'être valorisées et rassurées à cette étape de leur vie.

Les femmes sont davantage disposées à prendre soin de leur santé si elles se sentent importantes, bien dans leur peau, et si elles s'aiment. Elles considèrent alors qu'elles en valent la peine. Les femmes qui ont une bonne estime d'elles-mêmes mettent leurs aspirations de l'avant et cherchent à améliorer leurs conditions de vie. Confiantes dans leur capacité de surmonter les difficultés et de relever des défis, elles sont encouragées à entreprendre des démarches pour prendre soin de leur santé et à repousser leurs limites.

Qu'est-ce que l'estime de soi ?

L'**estime de soi** est un sentiment qui naît de l'opinion qu'une personne a d'elle-même. C'est la valeur personnelle qu'elle se reconnaît dans différents domaines ou sphères de sa vie, c'est le fait de s'aimer ou de ne pas s'aimer.

Le **niveau** d'estime d'elle-même indique dans quelle mesure cette personne vit en accord avec ses valeurs et à quel point elle est fière d'être ce qu'elle est.

Concrètement, l'estime de soi est le résultat d'un processus d'auto-évaluation continue. Chaque action posée par une personne, que ce soit un geste, une décision ou une attitude, fait l'objet d'un verdict intérieur, d'un jugement en regard de ses valeurs personnelles. Cette évaluation continue consciente ou inconsciente de ses comportements influence son niveau d'estime personnelle.

La perception de sa valeur personnelle peut être variable selon les jours, selon les domaines d'activités et selon ce qui a de l'importance à ses yeux à différentes périodes de sa vie. **L'estime de soi est donc un sentiment fragile et changeant, en hausse ou en baisse, selon la façon de se percevoir et de s'apprécier tout au cours de sa vie.**

Ce sentiment se construit au fil des jours. Son origine remonte souvent à la façon dont une personne a été traitée à l'enfance, puis à la manière dont elle a été considérée en tant qu'adulte par sa famille, ses proches et la société. Les enfants victimes de mauvais traitements, ou constamment rabroués, voire humiliés, se retrouvent souvent à l'âge adulte avec une piètre estime d'eux-mêmes. Dans la société occidentale, les attentes et les pressions sociales exercées sur les femmes, notamment en ce qui a trait à leur apparence et à leur capacité de concilier diverses responsabilités et divers rôles sociaux, peuvent miner leur estime personnelle. D'où l'importante place à accorder à l'estime de soi dans nos interventions.

Une bonne estime de soi se reconnaît à cette voix intérieure qui nous rappelle que nous sommes importantes et aimables même dans les moments les plus pénibles de notre vie, quelles que soient nos difficultés et nos limites.

Nous pouvons contribuer, comme intervenantes et dans nos diverses activités, à renforcer l'estime personnelle des femmes pour favoriser une prise en charge de leur santé. Mais, nous devons identifier d'abord nos valeurs personnelles en matière de santé et prendre conscience de leur influence sur nos choix et nos façons d'intervenir.

La manière dont une intervenante anime une activité et propose des pistes de réflexion et d'action reflète sans aucun doute ses valeurs personnelles, et ces valeurs peuvent être parfois très différentes de celles des participantes.



*Prendre conscience des valeurs qui guident nos décisions
et nos actions en matière de santé*

1. Examen d'une situation de vie

Depuis deux ans, quelles sont les valeurs qui ont guidé mes décisions et mes actions en matière de santé dans ma vie personnelle ?

Lors de la situation suivante : _____

J'ai pris telle décision et j'ai agi de telle façon : _____

Parce que je considérais : _____

Les valeurs qui ont guidé ma façon d'agir : _____

2. Mes valeurs prioritaires

Parmi les mots suivants, quels sont ceux qui correspondent le mieux à mes valeurs en matière de santé ?

sécurité

curiosité

honnêteté et confiance

respect

ouverture

performance et maintien des capacités

autonomie

équilibre

implication et responsabilité

spiritualité

liberté

partage et entraide

bien-être et confort

intégrité

connaissances et savoir

apparence physique

intuition

esprit critique

plaisir

Autres : _____

Parmi les valeurs encadrées, quelles sont les trois plus importantes pour moi ? J'inscris celles-ci dans le tableau ci-dessous.

3. Mes attitudes

Quelles attitudes, quels gestes traduisent ces valeurs dans ma vie quotidienne ? Pour s'aider à identifier nos gestes et nos attitudes, on peut s'inspirer d'une situation de notre vie.

Exemple

J'ose dire à ma ou mon médecin que je préfère ne pas expérimenter le traitement proposé en ce moment. Je désire tenir compte de mes **intuitions** et souhaite demeurer **autonome** dans ma prise de décision. J'agis en accord avec mes valeurs, je suis fière de moi et mon niveau d'estime augmente.

Valeurs prioritaires	Attitudes possibles
Exemples :	
L'autonomie	a) Je suis ouverte à diverses sources d'information. b) Je m'accorde le temps de réflexion nécessaire avant de prendre une décision.
L'intuition	a) J'écoute ma voix intérieure, mon intuition. b) Je ne ressens pas le besoin de tout savoir.
1.	a) b)
2.	a) b)
3.	a) b)

4. Valeurs et rôle d'intervention

Comme intervenante, comment mes valeurs personnelles peuvent-elles influencer ma façon d'intervenir auprès des femmes ? _____

Réflexion

Si l'une de mes valeurs fondamentales est l'**analyse** de l'information, il y a de fortes chances pour que j'insiste sur cette dimension dans mes interventions. Il est intéressant d'en avoir conscience afin d'être en mesure de nommer cette réalité et de reconnaître que d'autres valeurs que les miennes peuvent motiver la démarche d'une autre femme. Être sensible à cette diversité et la reconnaître, c'est contribuer à soutenir l'estime de soi des femmes et même à l'accroître.

« L'analyse de nos valeurs doit avoir pour objectif une meilleure intégration de celles-ci afin de mieux les assumer, les exprimer, sans toutefois les imposer. » (Sylvie Lemoine, Fernande Ménard.)

© RQASF 2004

Différentes interventions qui peuvent contribuer à rehausser l'estime de soi des femmes

Les animatrices d'ateliers sur la ménopause sont appelées à jouer des rôles différents selon le type d'animation choisie. Quel que soit le rôle privilégié, d'informatrice ou d'accompagnatrice, la façon d'intervenir peut avoir un effet positif sur l'estime que les participantes ont d'elles-mêmes. Voici quelques exemples d'interventions.

Pour susciter la participation et la création : « Je suis capable. »

- Mettre à contribution le savoir et l'expérience des femmes. Valoriser les capacités d'une personne contribue à construire ou à renforcer son **sentiment de compétence**.
- Manifester notre appréciation quant à leur contribution. Cette attitude favorise le renforcement positif.
- Privilégier les initiatives ou proposer des pistes d'action, des démarches simples, réalistes et accessibles. Vivre des réussites accroît le sentiment de compétence et de fierté.
- Inviter les participantes à tenir un journal de toutes les actions réalisées, petites et grandes, en lien avec les sujets discutés. Cette initiative aide à la prise de conscience des acquis et des compétences.

Pour soutenir la quête de la dignité : « Je suis quelqu'une. »

- Favoriser le respect des différents points de vue afin que les participantes développent le sentiment d'être importantes puisque leur opinion compte.
- Encourager et soutenir les initiatives pour accroître le **sentiment de confiance** en soi.
- Encourager les personnes à s'investir dans la démarche.

Pour encourager l'accueil des compliments : « Je suis aimable. »

- Souligner la richesse du moment présent, du groupe et des gens qui nous entourent et ainsi favoriser le **sentiment d'appartenance**.
- Proposer de faire une liste des petites joies et des personnes importantes pour les participantes.

Pour favoriser l'acceptation de l'imperfection : « Je ne suis pas parfaite et c'est normal ! »

- Comme intervenante, s'accorder le droit à l'erreur, placer la barre moins haute, et nommer ses limites. Une intervenante qui ne sait pas tout et qui l'admet est bien plus sympathique et accessible. De plus, cela démontre qu'il y a toujours place à l'amélioration et que la force d'un groupe se construit à partir du partage des connaissances et des expériences.
- Aider à faire prendre conscience des limites, des difficultés et des défis de chacune pour favoriser la connaissance de soi et l'acceptation des différences et des limites. Cela contribue également à développer le **sentiment d'identité**.
- Exploiter les qualités et les potentiels rencontrés chez les participantes.

L'estime de soi est une dimension fondamentale de la prise en charge de la santé. Sa construction repose sur de multiples facteurs s'échelonnant tout au long de la vie. Il est illusoire de croire que l'on peut ou que l'on doit rebâtir l'estime de soi d'une femme lors de sa participation à une activité. Cependant, il est possible de contribuer à rehausser cette estime. Il importe, à cet égard, de reconnaître les diverses valeurs qui guident les femmes dans leur réflexion et leur prise de décision. Certaines méthodes d'animation s'avèrent également profitables, mais il faut s'assurer d'être à l'aise avec celles-ci. L'inconfort créé par une approche qui ne cadre pas avec nos valeurs sera rapidement ressenti par les participantes et risquera de mettre en péril la confiance établie.

*« Qu'est-ce qu'on peut faire ?
De quelle façon on peut se mettre en
valeur ? Se valoriser en ayant des activités
différentes, peut-être, ou vivre pour soi,
au lieu de vivre pour les enfants... »
(Baie-Comeau)*

Rester soi-même

La cohérence, la clarté et l'authenticité : une responsabilité et une voie de réussite en formation.

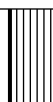
En tant que formatrice, notre personne est un instrument de travail autant que nos méthodes et nos approches. Nos paroles, nos actes et nos attitudes ont un effet certain sur les participantes. Nous exerçons un métier de communicatrice qui implique d'amorcer une relation interpersonnelle avec les participantes. De plus, comme le démontrent de nombreuses études en psychologie et en éducation, notre langage non verbal parle à notre insu. Indépendamment du contenu de la formation, notre façon d'être aura donc un impact sur la prédisposition du groupe à recevoir ce que nous voulons transmettre ou partager. Et nous sommes "en direct". La réaction des participantes à notre égard, qu'elle soit exprimée ou non, sera immédiate.

Or l'apprentissage passe d'abord par la vie affective. Ainsi, lorsque nous sommes mal à l'aise dans un contexte donné nous assimilons moins bien l'information, car nous sommes occupées par un tiraillement interne, une dissonance dans notre faculté cognitive. L'apprentissage est alors plus difficile en raison d'un manque de disponibilité intérieure.

Il y a de multiples façons de donner de la formation. On peut obtenir de bons résultats en se présentant comme instructrice ou accompagnatrice. L'important est de rester soi-même. Des animatrices ont connu des résultats désastreux lorsqu'elles ont essayé avec leur groupe des exercices d'une collègue. Elles ne s'étaient pas approprié suffisamment ces exercices qui, par ailleurs, convenaient très bien à leur collègue.

Les participantes, au milieu de la vie, ont un bagage qui leur permet de relativiser les choses et d'apporter leur contribution à la réflexion. Leurs attentes par rapport à la formatrice sont variées, et souvent ne sont pas explicites. Il n'est ni utile ni souhaitable d'essayer de répondre à toutes les attentes. Car la différence apporte un enrichissement et une plus grande ouverture d'esprit.

En revanche, si nous voulons que nos participantes soient réceptives à la formation, nous devrions tout au moins faire preuve de la même ouverture. Si nous voulons qu'elles prennent un risque, il faut accepter d'en prendre un aussi. Autrement, le lien de confiance pourrait en souffrir, de même que l'apprentissage. Il serait incohérent de refuser de remettre en question nos méthodes ou notre orientation.



Une formatrice qui a le mérite d'être claire et qui annonce ses couleurs dès la première rencontre peut éviter bien des malentendus, car les participantes seront alors fixées sur ses intentions. Celles qui souhaitaient une autre approche auront l'occasion de se retirer ou de rester. En dissipant les ambiguïtés, on évite la discordance interne et tout le groupe y gagne.

Adopter différents rôles d'intervention

Les objectifs d'une activité sur la ménopause devraient être déterminés en fonction des besoins des femmes et selon la mission et l'approche privilégiée par l'organisme.

Le rôle de l'intervenante dépend, en bonne partie, des objectifs poursuivis. Une bonne définition et une bonne compréhension de ces objectifs s'avèrent donc importantes pour préciser les mandats et les responsabilités.

Il est possible que la formatrice soit appelée à assumer plusieurs rôles. En voici des exemples, fournis par les intervenantes que nous avons rencontrées.

Le rôle d'accompagnatrice

Accompagner les femmes dans leur démarche.

Partir des besoins et des préoccupations des femmes.

Établir une relation d'aide à l'apprentissage.

Le rôle de formatrice et d'informatrice

Rechercher et organiser les informations.

Transmettre les informations aux femmes dans un cadre de formation.

Recueillir des informations complémentaires pour répondre aux questions des femmes.

Distribuer des documents écrits aux femmes.

Le rôle d'animatrice de groupe

Clarifier le contenu de la formation. Définir et reformuler le contenu, faire des liens et le résumer.

Appliquer la procédure. Favoriser la participation de toutes, refréner l'accaparement, être attentive au temps.

Faciliter la participation d'un point de vue socio-affectif. Accueillir, détendre, objectiver, verbaliser.

Le rôle d'écoute

Écouter et donner la parole aux femmes.

Le rôle d'intervenante psychosociale

Aider les participantes et le groupe à traverser une crise lorsque l'émotivité est présente et que les participantes sont touchées par un sujet.

Le rôle de gardienne du climat de groupe

Favoriser la création d'un lieu sécuritaire et chaleureux.

Voir à la cohésion du groupe.

Voir au respect des personnes.

Permettre aux participantes de s'exprimer et d'être à l'aise dans leurs actions.

Le rôle de modératrice

S'assurer que les femmes ne prennent pas, sous l'influence du groupe, de décisions précipitées concernant leur santé. Vouloir cesser abruptement les antidépresseurs ou l'hormonothérapie constitue un exemple qui revient souvent.

S'assurer que les femmes pourront aller chercher toutes les informations dont elles ont besoin pour prendre une décision éclairée et pour agir de façon à ne pas mettre leur santé en péril.

Le rôle de participante

Prendre part aux discussions, partager son expérience personnelle.

Le rôle de modèle

Servir de modèle aux participantes. Une animatrice représentera un modèle si elle est de la même tranche d'âge que les participantes, si elle accueille positivement la transition de la ménopause et si elle est bien dans sa peau.

Le rôle d'organisatrice

Prévoir l'organisation, trouver un local, faire la publicité, prendre les inscriptions.

Rechercher des personnes-ressources et définir avec elles leur rôle.

Accueillir les femmes sur place.

Préparer les photocopies et les documents à distribuer aux femmes.

