

## Les défis de l'organisme

Avec l'arrivée à l'âge de la ménopause des baby-boomeuses, nées entre 1945 et 1955, les groupes reçoivent de plus en plus de demandes d'information sur cette étape de la vie et sur les moyens de la vivre positivement. Les besoins sont là, partout où se trouvent les femmes, dans les centres urbains comme dans les régions rurales.

Pour répondre à ces demandes grandissantes, nombre d'organismes envisagent de concevoir et d'offrir des ateliers afin que les femmes aient un lieu d'information, d'échanges et de réflexion sur les divers aspects et enjeux de la ménopause.

Le succès d'un tel projet repose toutefois sur un ensemble de facteurs, et il est préférable de les regarder de plus près avant de se lancer dans cette aventure. Certains organismes rencontrés ont témoigné avoir sous-estimé l'investissement requis pour l'élaboration de leurs ateliers, sans pour autant regretter leur expérience.

L'objectif de cette partie de la trousse est de fournir aux groupes intéressés des éléments pour les aider à concevoir et à élaborer des activités qui répondent aux besoins des femmes arrivées au milieu de leur vie. Nous avons demandé à des animatrices d'expérience **quelles étaient les conditions pour réussir une activité sur la ménopause**. Voici les éléments de réponse qui ont été recueillis.

### Les étapes de mise sur pied d'activités sur la ménopause : les conditions de réussite et les défis

#### 1. L'évaluation des besoins des femmes

- A. Déterminer la clientèle cible, par exemple, les femmes de 45 à 64 ans, les résidentes d'un territoire précis, les personnes fréquentant déjà l'organisme.
- B. Faire une étude de besoins en ayant recours, par exemple, à un questionnaire écrit ou à des groupes de discussion.
- C. Compiler et analyser les résultats de l'étude de besoins.

Les **conditions de réussite de l'étude de besoins** sont de bien définir la clientèle cible, de choisir une formule d'évaluation des besoins où les femmes se sentiront à l'aise pour s'exprimer, de s'assurer de la qualité du questionnaire ou du guide de discussion utilisé, de s'assurer d'interroger des femmes en nombre suffisant, d'avoir une réelle ouverture pour entendre l'ensemble des besoins et pour en tenir compte.

#### 2. L'élaboration d'un projet pour répondre aux besoins des femmes

- A. Choisir une formule adaptée aux besoins exprimés, comme les conférences, les ateliers, ou des groupes d'appui.

- B. Préciser la formule choisie. Par exemple, s'il s'agit d'ateliers, préciser le nombre de rencontres, le nombre de femmes pouvant participer, le coût de l'activité, la disponibilité et la convenance d'un lieu, l'horaire, le type d'animation avec ou sans personne-ressource, les thèmes à aborder et la façon de le faire.
- C. Réfléchir aux questions financières, aux ressources humaines et aux ressources matérielles. Tenter d'assurer une certaine continuité, et si possible, de poursuivre les activités après la période d'implantation.

Les **conditions de réussite de l'élaboration du projet** sont de respecter les besoins exprimés par les femmes, de s'assurer que le projet est porté par une animatrice ayant un grand intérêt pour celui-ci, de faire en sorte qu'elle soit soutenue par son équipe de travail et les administratrices de l'organisme, d'avoir un financement approprié et de prévoir suffisamment de temps de lecture, de discussion et de réflexion.

### 3. L'élaboration et la conception des ateliers

- A. Préciser ou réaffirmer la philosophie d'intervention.
- B. Déterminer les objectifs des ateliers.
- C. Préciser le contenu et les thèmes des ateliers.
- D. Identifier ses sources d'information pour préparer le contenu.
- E. Développer le plan d'animation, le déroulement de chaque rencontre.
- F. Concevoir s'il y a lieu :
  - un guide de l'animatrice pour la série d'ateliers ;
  - des outils pédagogiques ;
  - et autres documents.

Les **conditions de réussite de l'élaboration et de la conception des ateliers** sont de connaître et de comprendre les besoins des femmes, de définir les orientations et les objectifs poursuivis, de pouvoir consacrer du temps à la réflexion, à la recherche et à la conception, d'échanger avec des animatrices d'expérience, d'avoir à sa disposition les outils nécessaires, de se donner la liberté de créer et de donner une couleur particulière aux ateliers, et finalement, d'avoir un fil conducteur, une logique qui constitue la charpente des ateliers.

### 4. L'implantation des ateliers

- A. S'assurer que toutes les questions techniques sont réglées, comme le choix d'un lieu, d'une animatrice ou d'une personne-ressource, les photocopies, l'équipement audio-visuel, les tapis de sol.
- B. Déterminer la façon de faire connaître les ateliers aux femmes. Élaborer le matériel promotionnel comme une publicité interne à l'organisme, une publicité auprès d'autres organismes du milieu, une annonce dans le journal local, à la radio.
- C. Préciser les critères de sélection des participantes, les procédures d'inscription et de paiement, s'il y a lieu.



Les **conditions de réussite de l'implantation des ateliers** sont de réussir la promotion auprès des femmes ciblées, de développer la visibilité et la reconnaissance de l'organisme dans le milieu, d'avoir des liens avec divers partenaires, et de consacrer un budget à la promotion des ateliers.

## 5. L'animation des ateliers

- A. Définir le rôle principal de l'animatrice et celui des participantes.
- B. Expérimenter la formule choisie.
- C. Choisir et tester le matériel des participantes.

Les **conditions de réussite de l'animation des ateliers** sont de répondre aux besoins des femmes, de dénicher un lieu pratique, confortable et accessible, de posséder plusieurs qualités d'animation comme la capacité d'écoute, le respect, la maîtrise des techniques d'animation, la connaissance du contenu, l'identification et la reconnaissance de ses limites.

Selon les animatrices d'expérience rencontrées, les femmes apprécient une animatrice de la même tranche d'âge qu'elles, car elles désirent s'identifier à une femme qui vit positivement cette étape de la vie.

## 6. L'évaluation des ateliers

- A. Choisir une formule d'évaluation :
  - évaluation écrite ou verbale ;
  - outils personnalisés ou déjà développés ;
  - évaluation à la fin de chaque rencontre, évaluation globale à la fin des ateliers ou lors d'un suivi avec les participantes, par exemple, un mois plus tard.
- B. Prévoir une grille d'évaluation pour l'animatrice afin qu'elle puisse inscrire ses réflexions et ses idées sur les outils expérimentés et sur le déroulement des ateliers.

Les **conditions de réussite de l'évaluation** sont de prévoir une évaluation courte, de poser des questions précises et une question ouverte afin de permettre aux femmes de s'exprimer librement, et de prévoir du temps pour l'évaluation.

## 7. L'ajustement des ateliers en fonction de l'évaluation des participantes et de l'animatrice

- A. Prévoir une étape de bilan portant sur :
  - le niveau de satisfaction des participantes ;
  - l'atteinte des objectifs de départ tels que présentés aux femmes et des objectifs les plus difficiles à atteindre ;
  - les aspects de l'animation à améliorer ;
  - les besoins de l'animatrice à combler.
- B. Prévoir suffisamment de temps pour faire les ajustements nécessaires.

Les **conditions de réussite du bilan** sont de partager son expérience avec d'autres animatrices, de réaffirmer les orientations et les objectifs de départ ou de les modifier à la suite d'une réflexion collective au sein de l'organisme, de ne pas perdre de vue la mission de l'organisme et les besoins des femmes, et de savoir délimiter son champ d'intervention.

## Diverses formules d'ateliers à explorer

Formules	Avantages	Inconvénients
Une à deux rencontres	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demande peu de temps aux participantes et à l'animatrice.</li> <li>• Formule intéressante pour les femmes qui recherchent une information générale sur la ménopause et qui ont peu de temps.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Couvre peu de contenu.</li> <li>• Ne permet pas des échanges en profondeur entre les participantes. Ne favorise pas la création de liens entre les participantes.</li> </ul>
3 à 4 rencontres	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formule intermédiaire intéressante pour les femmes qui veulent s'investir dans un processus et qui ont un peu de temps.</li> <li>• Suffisamment de temps pour permettre une richesse de contenu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trop long pour certaines femmes.</li> </ul>
5 à 8 rencontres	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Des liens peuvent se créer entre les participantes.</li> <li>• Formule intéressante pour les femmes qui sont prêtes à investir du temps et de l'énergie dans un processus de groupe.</li> <li>• Suffisamment de temps pour couvrir plusieurs thèmes.</li> <li>• Suffisamment de temps pour des échanges entre les participantes et la création de liens solides.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trop long pour certaines femmes.</li> </ul>



Formules	Avantages	Inconvénients
Avec une animatrice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La dynamique du groupe profite de la présence d'une même animatrice tout au long des rencontres.</li> <li>• Le lien entre les thèmes est assuré par l'animatrice d'une semaine à l'autre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Difficulté d'animer certaines rencontres lorsque l'animatrice est moins familiarisée avec le thème.</li> </ul>
Avec deux animatrices	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peut faciliter le travail des animatrices quand chacune possède un champ particulier de compétences et que l'autre vient l'épauler.</li> <li>• Intéressant pour les femmes puisqu'elles peuvent compter sur la présence de deux animatrices qui apportent des points de vue différents et ont chacune leur personnalité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demande à l'organisme plus d'investissement en ressources humaines.</li> </ul>
Avec des personnes-ressources (une personne différente à chaque rencontre)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permet l'accès à des expertises différentes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risque de répétition de contenu d'une personne-ressource à l'autre.</li> <li>• Risque qu'il y ait moins d'échanges entre les participantes.</li> <li>• Risque d'avoir plutôt une conférence qu'un atelier.</li> </ul>
Petit groupe (composé de 8 femmes maximum)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fournit un espace aux femmes pour s'exprimer, discuter et échanger.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Groupe trop petit si des participantes abandonnent avant la fin.</li> </ul>
Moyen groupe (composé de 12 femmes maximum)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fournit un espace aux femmes pour s'exprimer, discuter et échanger.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risque de manquer de temps pour des tours de table à l'occasion.</li> </ul>
Grand groupe (composé de 18 femmes maximum)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temps disponible uniquement pour des questions et des commentaires.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne donne pas la chance à toutes les femmes de s'exprimer.</li> <li>• Ne permet pas les discussions et les échanges.</li> </ul>

Formules	Avantages	Inconvénients
Groupe fermé (le groupe est formé au début)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permet un processus de groupe. Il y a une continuité d'une semaine à l'autre, un fil conducteur. Les femmes cheminent ensemble.</li> </ul>	
Groupe ouvert (inscription ouverte à chaque rencontre)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intéressant pour les femmes qui veulent s'informer sur des thèmes précis. Elles peuvent participer uniquement aux rencontres qui touchent ces thèmes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risque qu'il y ait moins d'échanges entre les participantes.</li> <li>• Risque d'avoir plutôt une conférence qu'un atelier.</li> </ul>
Rencontre de suivi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permet d'entretenir les liens créés.</li> <li>• Permet de consolider des apprentissages.</li> </ul>	
Élaboration ou promotion d'activités complémentaires (par exemple des séances d'exercices physiques, des cuisines collectives).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permet aux femmes de pousser plus loin l'exploration d'un sujet et d'intégrer à leur quotidien de nouvelles habitudes de vie.</li> </ul>	

« *Moi, j'aimerais bien une série d'ateliers qui ne dépasse pas trois ou quatre rencontres, sur des aspects différents... Après ça, on recommence une autre série ou on donne une série complémentaire ultérieurement. Donc, ça finit quelque part dans le temps.* » (Baie-Comeau)

« *[...] sur plusieurs semaines, moi je décrocherais... Ça me ferait trop de choses à lire et à écrire.* » (Baie-Comeau)

