

BURKINA FASO

PAE/ PNUD



LE « LIVRET DE LA CANDIDATE »

MANGU WA KANIKA GABRIEL

(Expert SPECIALISTE International « GENRE ET ELECTIONS »)

OUAGADOUGOU, Aout 2015

PAE/PNUD
GENRE ET ELECTIONS

LE « LIVRET DE LA CANDIDATE »

FACILITATEUR

PROFESSEUR MANGU WA KANIKA GABRIEL

OUAGADOUGOU, Aout 2015

INTRODUCTION

Le livret de la candidate est le support pédagogique préparé pour faciliter les échanges et l'acquisition de nouvelles connaissances des participantes à la formation des aspirantes à la candidature électorale, organisée dans le cadre de la stratégie globale d'égalité de participation des hommes et des femmes aux mandats électoraux et aux fonctions électives.

C'est, avant tout, un outil de travail ; un support pour le cheminement personnel et une orientation de l'auto évaluation des participantes à la formation.

Les exercices proposés sont à réaliser individuellement ou en groupe dans une démarche progressive de renforcement de capacités sur le plan du développement personnel, de l'organisation de sa candidature électorale et de la connaissance du contexte dans lequel s'inscrivent les élections auxquelles les participantes désirent prendre part comme candidates.

Le livret de la candidate répond à quatre objectifs que voici : (i) Le développement personnel des candidates, (ii) Le contexte dans lequel s'inscrivent les élections dans le pays, (iii) Le développement du leadership féminin et (iv) L'organisation d'une campagne électorale.

Les deux grands modules, à savoir : Le développement personnel et l'Acquisition des habilités sont répartis en 10 sessions de formation qui peuvent se dérouler en cinq jours à raison de 2 sessions par jour.

Cet exercice d'acquisition des connaissances est conçu et élaboré sous forme de formation active constituée des séances d'échanges et discussions entre les participantes avec l'appui pédagogique du Facilitateur.

La Formation aboutit au remplissage du livret par la candidate elle-même à la fin de chaque session sous la conduite du Facilitateur.

Nom et Prénom de la candidate

Module 01
Le Développement personnel

SESSION 01

Introduction générale

I. Présentation de la session

Durée 3h

II. Objectifs

A la fin de la session, les participantes seront capables de :

1. Dire quels sont les objectifs de la formation ;
2. Savoir qui sont les facilitateurs et facilitatrices;
3. Savoir qui sont les autres participantes ;
4. Dire quelles sont leurs attentes vis-à-vis de la formation ;
5. Dire quelles sont les modalités pratiques de la formation ;
6. Dire le contenu de la formation.

Déroulement de la session

1. Présentation des intervenants, intervenantes, facilitateurs, facilitatrices 15mn;
2. Présentation des participantes et de leurs attentes 1h ;
3. Présentation des objectifs de la formation 30mn ;
4. Présentation des contenus de la formation 30mn ;
5. Exercices pratiques 45mn.

III. Matériel

1. Fiche pédagogique
2. Feutres bleus, rouges, verts, noirs.
3. Livret de la candidate et autres supports, si nécessaires.

IV. Intervenants

1. Facilitateur
2. Responsables de la logistique
3. Secrétaires de la formation

Contenus de la formation

1. Je me présente en une minute

Qu'est-ce que je veux que les autres participantes retiennent de moi ?

2. Qu'est-ce que je voudrais retenir des autres participantes ?

3. Pourquoi nous forme-t-on (objectifs de la formation) ?

4. Ce que je voudrais retenir des facilitateurs

5. Qu'allons-nous apprendre ?

6. L'organisation matérielle et les modalités pratiques

- a. Début de la formation-----
- b. Fin de la formation-----
- c. Heures et durée des pauses-----
- d. Heures et durée des repas-----
- e. modalités pratiques de travail -----

f. Prise de la parole

g. Autres consignes

SESSION 02

Développement personnel et estime de soi

I. Présentation de la session

3h15mn

II. Objectifs

A la fin de la session, les participantes seront capables de :

1. Définir le développement personnel
2. Définir l'estime de soi
3. Dire pourquoi il est important de travailler son estime de soi
4. Dire comment améliorer ou acquérir une bonne estime de soi
5. Auto évaluer leur estime de soi
7. Prendre des initiatives pour améliorer leur estime de soi.

Déroulement de la session

- | | | | |
|----|---|------|------|
| 1. | Présentation des objectifs de la formation | 15mn | |
| 2. | Introduction de la session | | 15mn |
| 3. | Le développement personnel | 30mn | |
| 4. | L'estime de soi : qu'est-ce que l'estime de soi, à quoi reconnaît-on qu'une personne a une bonne estime de soi ? Comment améliorer son estime de soi. | | |
| | | 1h00 | |
| 5. | Discussion sur l'auto évaluation de l'estime de soi | 30mn | |
| 6. | Exercices pratiques | 45mn | |

III. Matériel

1. Fiche pédagogique
2. Feutres bleus, rouges, verts, noirs.
3. Livret de la candidate et autres supports, si nécessaires.

IV. Intervenants

1. Facilitateur
2. Secrétaires de la formation

Contenu de la formation

2.1 Ma définition du développement personnel

Inscrivez sur les lignes ci-dessous, en français ou en langue, nationale, votre propre définition du développement personnel. Si vous éprouvez des difficultés pour écrire, demandez à un ou une proche d'écrire la définition que vous lui dicterez.

2.2 La définition du développement personnel donnée par les Facilitateurs.

Choisissez parmi les définitions données par les Facilitateurs, celle qui vous semble correspondre le mieux à votre idée du développement personnel et collez là ci-dessous.

2.3 Les questions que je me pose sur le Développement personnel.

Inscrivez toutes les questions qui vous viennent à l'esprit à propos du développement personnel ; posez les aux facilitateurs et facilitatrices, discutez –en avec les autres participantes ou cherchez les réponses toute seule.

2.4 Pour moi, qu'est-ce que l'estime de soi

Inscrivez sur les lignes ci-dessous, en français ou en langue, nationale, votre propre définition de l'estime de soi.

Si vous éprouvez des difficultés pour écrire, demandez à un ou une proche d'écrire la définition que vous lui dicterez.

2.5 La définition de l'estime de soi donnée par les Facilitateurs.

Choisissez parmi les définitions qui s'y trouvent, celle qui vous semble correspondre le mieux à votre idée de l'estime de soi et collez là ci-dessous.

2.6 J'ai le droit d'exister et de savoir qui je suis.

Répondez aux questions ci-dessous le plus simplement du monde. Il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse. Il s'agit de dire qui vous êtes telle que vous vous percevez. Pour y parvenir répondez à la série de questions ci-dessous.

Quelle est mon identité ?

Chaque personne est un être unique sur le plan physique, intellectuel, social, émotif, culturel et spirituel. Deux personnes ne sont pas identiques. Je suis une personne unique. Je suis une personne spéciale.

Qu'est ce qui fait de moi une personne unique sur la terre ? Qu'est ce qui me différencie des autres ?

On entend par valeurs les qualités intrinsèquement louables qu'une personne ou une société considère comme importantes en tant que principes de conduite de vie.

Les valeurs personnelles sont les valeurs acquises ou adoptées, consciemment ou non, par chacun d'entre nous. Les valeurs personnelles d'une personne influent sur sa façon de penser et son comportement, bien que les valeurs personnelles soient en général fortement influencées par les valeurs sociales.

Quelles sont mes valeurs personnelles ? Mettez les valeurs qui vous conviennent le mieux.

- a. -----
- b. -----
- c. -----
- d. -----
- e. -----

Est-ce que je respecte mes valeurs ?

| Mes valeurs | Oui | Parfois | Jamais | Pourquoi ? |
|-------------|-----|---------|--------|------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Est-ce que je m'autorise à avoir des émotions ?

- OUI /
- NON /
- Souvent /

Rarement / /

Quelles émotions j'éprouve le plus souvent ? Est-ce que je les laisse s'exprimer ?

| <i>Emotions</i> | <i>OUI</i> | <i>Parfois</i> | <i>Jamais</i> | <i>Pourquoi ?</i> |
|-----------------|------------|----------------|---------------|-------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Qu'est-ce qui a de l'importance à mes yeux ?

2.7 *Je dois être fidèle à moi-même, respecter les autres et respecter les choses qui sont très importantes pour moi.*

Quels sont mes besoins ?

- f. -----
- g. -----
- h. -----
- i. -----
- j. -----

Est-ce que j'essaie de satisfaire mes besoins ?

| Besoins | OUI | Parfois | Jamais | Pourquoi ? |
|----------------|------------|----------------|---------------|-------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Comment je travaille à satisfaire mes besoins ? Qu'est-ce que je fais ?

.....
.....
.....
.....

J'ai le droit de m'informer pour mieux comprendre le monde qui m'entoure

Qu'est-ce que je fais pour me former, m'informer, comprendre le monde, mon pays, ma communauté, ma famille, ma personne ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Chaque fois que j'agis est-ce que je le fais conformément à mes valeurs, à mes croyances et à mes besoins ?

Je donne deux exemples de situation où je me suis respectée et où je ne me suis pas respectée.

Je me suis respectée...

.....
.....
.....
.....

Je ne me suis pas respectée...

.....
.....
.....
.....

J'ai le droit de poser des questions pour me faire une opinion.

Est – ce que je me laisse influencer par l'opinion des autres sans me questionner ?

OUI /

NON /

Souvent /

Rarement /

Pourquoi ?

.....
.....
.....

Je donne deux exemples de situations où je me suis fait une opinion à moi et une autre où j'ai juste suivi l'opinion de quelqu'un d'autre.

1.
.....
.....
.....

2.
.....
.....
.....

2.8 J'ai le droit de persévérer dans l'effort ; j'ai le droit de me tromper et de recommencer.

Comment je réagis lorsque je n'arrive pas à mes fins ?

Donnez l'exemple d'une situation où j'ai fait preuve de persévérance et une situation où je n'ai pas persévéré.

Comment je réagis face à mon l'échec ou à mon erreur

Ça m'est égal /

J'arrête tout /

J'analyse les causes et je recommence /

Ça me décourage /

Je me soucie de ce que diront les gens /

Est-ce que j'ose prendre des risques ? Oser avancer sans être sûre de réussir ?

OUI /

NON /

Souvent /

Rarement /

Pourquoi ?

2.9 J'ai le droit de m'affirmer

Est-ce que j'ose dire mes émotions, mes besoins, mes opinions devant les personnes dont l'opinion m'importe ou pourrait m'importer ?

OUI /

NON /

Souvent /

Rarement /

Je cite deux exemples, dans la première situation, j'ai réussi à m'affirmer ; dans la deuxième situation, je n'ai pas réussi à m'affirmer ; pour quoi ?

J'ai réussi à m'affirmer....

.....
.....
.....
.....
.....

Je n'ai pas réussi à m'affirmer...

.....
.....
.....
.....
.....

Les questions que je me pose sur l'estime de soi.

Inscrivez toutes les questions qui vous viennent à l'esprit à propos de l'estime de soi ; posez les au facilitateur, discutez –en avec les autres participantes ou cherchez les réponses toute seule.

.....
.....
.....
.....
.....

2.10 Qu'est-ce que je peux apporter au monde, à la société, à ma communauté, à ma famille ?

- 1.
.....
- 2.
.....
- 3.
.....
- 4.
.....
- 5.
.....
- 6.
.....
- 7.
.....

| | | | |
|----|---|--|--|
| 17 | Je me demande ce que poussent les gens à me dire que je les ai gravement blessés. | | |
| 18 | L'opinion que j'ai de moi-même doit être prépondérante. | | |
| 19 | Je suis 100 % positive un jour par semaine. | | |
| 20 | J'admets que les gens soient différents de moi. | | |
| 21 | J'ai ma propre définition de la perfection. | | |
| 22 | Je résiste à l'envie de changer pour que les autres m'aiment. | | |
| 23 | Je ne me compare à personne. | | |
| 24 | Etre différente ne me perturbe pas. | | |
| 25 | J'évite de me causer des souffrances inutiles | | |
| 26 | Je ne m'identifie pas à mes actes | | |
| 27 | J'accorde de l'importance à mes décisions judicieuses. | | |
| 28 | L'opinion que j'ai de moi-même est la plus importante. | | |
| 29 | Je prends ma santé en main. | | |
| 30 | Je garde le sourire quand on me critique. | | |
| 31 | Je sais m'adapter. | | |
| 32 | Je me forge mon opinion et je prends mes décisions. | | |
| 33 | J'accepte les compliments de bonne grâce. | | |
| 34 | J'accorde de l'importance à mes idées. | | |
| 35 | J'apprends à accomplir moi - même les tâches que je confie aux autres. | | |
| 36 | Je ne prends aucune sorte de compétition trop au sérieux. | | |
| 37 | Je participe à la vie politique. | | |
| 38 | Mes besoins personnels sont les plus importants. | | |
| 39 | J'ai une vision juste des autres. | | |
| 40 | Je rejette tout sentiment de culpabilité. | | |
| 41 | Je pense que je suis quelqu'un d'estimable. | | |
| 42 | Je me pardonne pour mes fautes. | | |
| 43 | J'interprète chaque événement de manière positive. | | |
| 44 | Je chasse tout mauvais sentiment que j'éprouve envers les autres. | | |
| 45 | J'e résous mes problèmes. | | |
| 46 | Je défends mes intérêts. | | |
| 47 | Je me fie le plus possible à moi-même. | | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| 48 | Je considère toutes mes pensées comme acceptables. | | |
| 49 | J'accepte l'entière responsabilité de ce qui m'arrive. | | |
| 50 | Je ne reconnais mes torts que lorsque cela se justifie. | | |
| 51 | Je dis et je pense du bien des autres. | | |
| 52 | Je peux tout recommencer à tout moment. | | |

SESSION 03

L'affirmation de soi :

I. Présentation de la session

3h 30mn

II. Objectifs

A la fin de la session, les participantes pourront :

1. Définir l'affirmation de soi
2. Dire quelles sont les composantes de l'affirmation de soi
3. Dire pourquoi il est important de travailler son affirmation de soi
4. Etablir le lien entre affirmation de soi, développement personnel et estime de soi
5. Dire comment améliorer ou acquérir une bonne l'affirmation de soi
6. Auto évaluer leur capacité de s'affirmer
7. Prendre des initiatives pour être plus affirmées.

Déroulement de la session

- | | |
|--|------|
| 1. Présentation des objectifs d'apprentissage | 15mn |
| 2. Introduction de la session | 15mn |
| 3. De l'estime à l'affirmation de soi | 45mn |
| 4. L'affirmation de soi : qu'est-ce que c'est, à quoi reconnaît-on qu'une personne est affirmée ? Comment améliorer sa capacité à s'affirmer ? | |
| Affirmation de soi et assertivité. | 1h00 |
| 5. Discussion sur l'auto évaluation de sa capacité à s'affirmer | 30mn |
| 6. Exercices pratiques | 45mn |

III. Matériel

3. Fiche pédagogique
4. Feutres bleus, rouges, verts, noirs.
5. Cahier du formateur et de la formatrice
6. Le Livret de la candidate et autres supports si nécessaires.

IV. Intervenants

7. Facilitateur
8. Secrétaires de la formation

3.1 Qu'est-ce que c'est l'affirmation de soi pour moi ?

Inscrivez sur les lignes ci-dessous, en français ou en langue, nationale, votre propre définition de l'affirmation de soi.

Si vous éprouvez des difficultés pour écrire, demandez à un ou une proche d'écrire la définition que vous lui dicterez.

Quelle définition le Facilitateur donne à l'affirmation de soi ?

Choisissez parmi les définitions qui s'y trouvent, celle qui vous semble correspondre le mieux à votre idée de l'affirmation de soi et collez là ci-dessous.

3.2 A quoi ça sert ?

Pourquoi l'affirmation de soi est-elle nécessaire d'après vous ? Enumérez cinq raisons.

- -----
- -----
- -----
- -----
- -----

3.3 Je m'accueille comme je suis

J'ai le droit de m'aimer telle que je suis, sans essayer d'être parfaite, m'accorder des erreurs. Est-ce que je m'accueille comme je suis ?

OUI /

NON /

Souvent /

Rarement /

Pourquoi ?

J'ai le droit de dire ce que je pense. Est-ce que je dis ce que je pense ?

- OUI /
- NON /
- Souvent /
- Rarement /

Pourquoi ?

Est- ce que je communique de façon adéquate

- OUI /
- NON /
- Souvent /
- Rarement /

Pourquoi ?

Je suis responsable de mes actes. Je dois assumer l'entière responsabilité des actes que je pose. Est-ce le cas ?

- OUI /
- NON /
- Souvent /
- Rarement /

Pourquoi ?

Je suis authentique. Ma façon d'agir est – elle conforme à mes valeurs ?

- OUI /
- NON /
- Souvent /
- Rarement /

Pourquoi ?

.....
.....
.....

La définition de l'affirmation de soi selon le facilitateur ?

Choisissez parmi les définitions qui s'y trouvent, celle qui vous semble correspondre le mieux à votre idée de l'estime de soi et collez là ci-dessous.

Qu'est-ce que le respect de soi ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Pourquoi l'affirmation de soi est importante ?

- Se recentrer sur ses valeurs et ses désirs singuliers
- Identifier les freins et les peurs de chacun à s'affirmer
- Apprendre à parler en " Je "
- Se confronter à sa timidité
- Oser exprimer ses limites personnelles et dire " Non "
- Comprendre et éviter les pièges de la manipulation mentale
- Sortir des situations de chantage ou de harcèlement moral
- Se respecter soi-même et se faire respecter par l'autre
- Améliorer son confort de vie

Les questions que je me pose sur l'affirmation de soi.

Inscrivez toutes les questions qui vous viennent à l'esprit à propos de l'affirmation de soi ; posez les aux facilitateurs et facilitatrices, discutez –en avec les autres participantes ou cherchez les réponses toute seule.

.....
.....
.....
.....
.....

SESSION 04

La confiance en soi

I. Présentation de la session

Durée 3h

II. Objectifs

A la fin de la session, les participantes pourront :

1. Définir la confiance en soi
2. Dire quelles sont les composantes de la confiance en soi
3. Dire pourquoi il est important de travailler sa confiance en soi
4. Etablir le lien entre affirmation de soi, développement personnel, estime de soi et confiance en soi
5. Dire comment améliorer ou acquérir une bonne confiance en soi
6. Auto évaluer leur confiance en soi
7. Prendre des initiatives pour améliorer leur confiance en soi.

Déroulement de la session

- | | |
|--|------|
| 1. Présentation des objectifs d'apprentissage | 15mn |
| 2. Introduction de la session | 15mn |
| 3. La confiance en soi se construit | 45mn |
| 4. La confiance en soi : qu'est-ce que c'est, à quoi reconnaît-on qu'une personne est affirmée ? Comment avoir plus confiance en soi ? | 1h00 |
| 5. Discussion sur l'auto évaluation de sa confiance en soi | 30mn |
| 6. Exercices pratiques | 45mn |

III. Matériel

1. Fiche pédagogique
2. Feutres bleus, rouges, verts, noirs.
3. Livret de la candidate et autres supports si nécessaires.

IV. Intervenants

1. Facilitateur
2. Secrétaires de la formation

Est-ce que je me sens en sécurité ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Qu'est-ce que j'ai le mieux réussi dans ma vie jusqu'alors ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ai-je tenté de nouvelles expériences ? Si oui les quelles ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Est-ce que je m'informe suffisamment ? Comment ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Qu'est-ce que je réussis le mieux dans ma vie familiale ? Professionnelle ? Associative ? Religieuse ?

- 1.
.....
- 2.
.....
- 3.
.....
- 4.
.....
- 5.
.....
- 6.
.....

Les questions que je me pose sur la confiance en soi.

Inscrivez toutes les questions qui vous viennent à l'esprit à propos de la confiance en soi; posez les au facilitateur, discutez –en avec les autres participantes ou cherchez les réponses toute seule.

.....
.....
.....
.....
.....

SESSION 5

L'image de soi

I. Présentation de la session

Durée 3h 30mn

II. Objectifs

A la fin de la session, les participantes pourront :

1. Définir le concept d'image de soi : Être ou paraître, il faut choisir.
2. Comprendre les facteurs qui affectent l'image de soi
3. Comprendre comment l'image de soi affecte le comportement
4. Découvrir la différence entre une image de soi positive et la vanité
5. Trouver des moyens de façonner une image de soi positive
6. Acquérir des stratégies permettant d'améliorer l'image de soi

Déroulement de la session

| | | | |
|----|--|------|------|
| 1. | Présentation des objectifs d'apprentissage | 15mn | |
| 2. | Introduction de la session | | 15mn |
| 3. | L'image de soi, ce qu'elle est, ce qu'elle n'est pas | 45mn | |
| 4. | Comment façonner une bonne image de soi | | 1h00 |
| 5. | Discussion sur l'auto évaluation de son image de soi | | 30mn |
| 6. | Questions | 45mn | |

III. Matériel

1. Fiche pédagogique
3. Feutres bleus, rouges, verts, noirs
4. Livret de la candidate et autres supports si nécessaires.
5. Boîte à outils.

IV. Intervenants

1. Facilitateur
2. Secrétaires de la formation

Qu'est-ce que je veux que l'on retienne de moi ?

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....
5.
.....
6.
.....

Qu'est-ce que je vois en me regardant dans le miroir ?

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....
5.
.....
6.
.....
7.
.....
8.
.....
9.
.....

Qu'est-ce que je réussis le mieux ?

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....
5.
.....
6.
.....
7.
.....

8.
.....
9.
.....

Mon comportement reflète-il l'idée que j'ai de ma personne ?

- OUI /
 NON /
 Souvent /
 Rarement /

Pourquoi ?

.....

Les gens qui me connaissent trouvent que je suis...

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....
5.
.....
6.
.....
7.
.....

Quelle est ma place dans ma famille ?

.....

.....
.....
.....

De qui ai-je peur ?

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....
5.
.....

En quoi ou en qui ai-je espoir ?

.....
.....
.....
.....

Suis – je capable de faire des choix sans trop hésiter ? Donner un exemple.

- OUI /
- NON /
- Souvent /
- Rarement /

Donner un exemple

.....
.....
.....
.....

Questionnaire sur mes traits de personnalité ?

Quel est mon degré de compétence ?

| | Faible | Moyen | Élevé |
|-----------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Communiquer avec les autres | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Résoudre des problèmes | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Prendre des décisions | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Travailler en équipe | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Négocier avec les autres | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Avoir des rapports efficaces avec les clients | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Gérer efficacement son temps | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Savoir maîtriser sa colère | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Savoir gérer le stress | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Savoir acquérir de nouvelles compétences | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

À quelle fréquence est-ce que je manifeste les traits ci-dessous ?

| | Faible | Moyen | Élevé |
|--------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Courtois | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Respectueux | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Fiable | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Sûr | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ponctuel | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Axé sur la qualité | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Honnête | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Proactif | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Positif | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Souple | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Les questions que je me pose sur l'image de soi.

Inscrivez toutes les questions qui vous viennent à l'esprit à propos de l'image de soi ; posez les aux facilitateurs et facilitatrices, discutez –en avec les autres participantes ou cherchez les réponses toute seule.

SESSION 06

Mon projet de vie

I. Présentation de la session

Durée 3H 00 mn

II. Objectifs

A la fin de la session, les participantes pourront :

1. Dire ce que c'est un projet de vie.
2. Dire quel est le leur en relation avec les élections
3. Comprendre comment penser son projet de vie
4. Identifier leurs réseaux de soutien
5. Décrire leurs circonscriptions,

Déroulement de la session

- | | | | |
|----|--|------|------|
| 1. | Présentation des objectifs d'apprentissage | 15mn | |
| 2. | Introduction de la session | | 15mn |
| 3. | Le projet de vie, ce qu'il est, ce qu'il n'est pas | | 45mn |
| 4. | Comment élaborer son projet de vie ? | 1h00 | |

III. Matériel

1. Fiche pédagogique
3. Feutres bleus, rouges, verts, noirs.
4. Livret de la candidate et autres supports si nécessaires.
5. Boîte à outils.

IV. Intervenants

1. Facilitatrices, facilitateurs
2. Secrétaires de la formation

C'est un nouvel épisode de vie qui débute avec la décision d'être candidate ; je veux changer de vie et devenir la représentante des personnes de mon pays, de ma communauté ou de mon village.

Pour changer de vie, il faut simplement se poser des questions et tenir compte des réponses que l'on obtient. N'oubliez pas non plus que tout ce que mon esprit peut concevoir, je suis capable de le réaliser. Il suffit de faire preuve de créativité

Vous trouverez ci-après une liste de questions susceptibles de provoquer un changement important dans votre vie.

- Que pourriez-vous accomplir si vous trouviez la force d'agir dès à présent?
- Quelles sont les décisions que vous avez prises ou n'avez pas su prendre dans le passé dont vous mesurez les conséquences aujourd'hui?
- Quelle leçon, tirée de vos erreurs passées, vous pouvez être utile pour améliorer votre vie actuelle?
- Quel geste simple pourriez-vous accomplir aujourd'hui pour donner un nouvel élan à vos projets?
- Comment pourriez-vous transformer l'invisible en visible?
- Quel genre de vie souhaiteriez-vous avoir ?
- Qu'aimeriez-vous apprendre?
- Quels savoir-faire souhaiteriez-vous acquérir?
- Quels traits de caractère voudriez-vous posséder?
- Qui seraient vos amis?
- Que seriez-vous?
- Combien d'argent désirez-vous accumuler?
- Quels sont vos objectifs professionnels?
- Combien d'argent voulez-vous gagner par an?
- Quelles décisions seriez-vous amené à prendre sur le plan financier?
- Quelles sont les choses que vous aimeriez posséder?
- A quels événements aimeriez-vous assister?
- Quelles aventures aimeriez-vous vivre?
- Quel rôle aimeriez-vous tenir dans la société?
- Qui pouvez-vous aider ?
- Quelle cause pouvez-vous défendre?
- Que pouvez-vous créer?
- Que pourriez-vous faire dès aujourd'hui pour atteindre vos objectifs?
- Quelle perception auriez-vous de vous-même ou de votre vie si vous atteignez vos objectifs dans 1 an?
- De combien de façons les personnes qui vous entourent profiteront-ils de vos efforts actuels?

- Avez-vous actuellement l'impression de vous rapprocher de vos objectifs? De vous en éloigner? Comment pourriez-vous améliorer cette situation?
- Quelles seraient les conséquences à long terme de votre inaction actuelle?
- Qu'est ce qui actuellement vous procure le plus de plaisir? Le plus de souffrance? Quelles sont les conséquences sur votre vie?
- Que pourriez-vous faire si vous vous sentiez quotidiennement rempli(e) d'énergie?
- Quelles sont les croyances qui vous donnent confiance en vous?
- Quelles nouvelles attentes pourriez-vous avoir envers les autres et vous-même?
- Quelles sont les croyances qui se manifestent dans le comportement de votre entourage?
- Etes-vous sur(e) que vos croyances sont vraies? En quoi votre vie serait différente si vous pensiez le contraire?
- Si vous examiniez vos propres croyances avec les yeux de quelqu'un d'autre que verriez-vous?
- Quelles sont les convictions qui vous renforcent? Quelles sont celles qui vous affaiblissent?
- Quelles sont les croyances soi-disant réalistes devriez-vous éviter?
- Que pourriez-vous accomplir si vous aviez suffisamment confiance en vous pour utiliser votre vaste potentiel?
- Quel rêve pourriez-vous réaliser en utilisant votre imagination?
- Dans quelle aventure fascinante et enrichissante pourriez-vous vous lancer en lisant un bon livre, en regardant un film ou en écoutant de la musique?
- Quelles nouvelles expériences aimeriez-vous vivre?
- Quelle expérience émouvante pourriez-vous partager avec quelqu'un que vous aimez?
- Quelle nouvelle expérience enrichissante pourriez-vous tenter aujourd'hui? Quelle en serait l'impact sur votre personnalité?
- Qui êtes-vous? Comment pourriez-vous vous définir en employant des termes valorisants?
- Que faites-vous régulièrement pour prendre soin de vous?
- Dans la relation que vous vivez avec ceux que vous aimez quelle est la chose la plus importante que vous donnez?
- Que pourriez-vous faire aujourd'hui pour quelqu'un que vous aimez?
- Qui sont vos héros? Que faites-vous pour leur ressembler?

Les questions qui suivent sont à vous poser quotidiennement

- Quels sont les aspects de ma vie dont je suis heureux (se) actuellement?
- Pour quelles raisons en suis-je heureux (se)?
- Quel effet cela a-t-il sur moi?
- Qu'est ce qui me stimule actuellement? Pour quelles raisons? Quel effet cela a-t-il sur moi?
- Quelles sont les choses dont je peux être fier(e) actuellement? Pour quelles raisons? Quel effet cela a-t-il sur moi?
- Quels sont les bienfaits de la vie dont je suis reconnaissant(e) en ce moment? Pour quelle raison? Quel effet cela a-t-il sur moi?
- Quelle est mon activité préférée en ce moment? Quel effet cela a-t-il sur moi?
- Quelles sont les personnes que j'aime? Qui m'aiment? Quel effet cela a-t-il sur moi?
- Qu'est-ce que j'ai à donner aujourd'hui?
- Qu'ai-je appris aujourd'hui?
- Dans quel état est-ce que je désire me sentir en ce moment?
- Sur quelle croyance me suis-je basé pour éprouver les émotions que je ressens actuellement?
- Quelle leçon puis-je tirer de cette expérience?
- Quelle est la chose la plus importante à mes yeux ?
- Quelles émotions dois-je éviter de ressentir?

Ma candidature

Je veux être candidate par ce que ... (Donner cinq raisons pour lesquelles vous voulez être candidate).

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....
5.
.....

Je veux être candidate pour

- 1
.....
- 2
.....
- 3
.....
- 4
.....
- 5
.....

5.
.....
6.
.....
7.
.....
8.
.....
9.
.....
10.
.....

Qu'est-ce que j'apporterai de nouveau dans ma circonscription ?... de différent ?

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....
5.
.....
6.
.....
7.
.....
8.
.....
9.
.....
10.
.....
11.
.....

Description de ma circonscription (nom, situation géographique, situation sociale et économique, données démographiques, problèmes vécus par les citoyens...)

.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Mon réseau de soutien

Pour tenter une nouvelle expérience dans la vie, notamment se lancer en politique, vous aurez besoin de soutien de la part de proche ou de toute autre personne susceptible de vous soutenir. C'est votre réseau de soutien. Remplissez les lignes ci-dessous en mentionnant comment ces personnes peuvent vous apporter leur aide. Vous pouvez allonger la liste des personnes qui peuvent vous soutenir.

Mon mari ou partenaire de vie ; Est-il à mesure de me soutenir dans ma démarche pour être élue ?

OUI / /
NON / /

Comment ? En quoi faisant ? (soyez le plus explicite possible)

Mes enfants sont-ils à mesure de me soutenir dans ma démarche pour être élue ?

OUI / /
NON / /

Comment ? En quoi faisant ? (soyez le plus explicite possible)

Mes frères et sœurs sont-ils à mesure de me soutenir dans ma démarche pour être élue ?

OUI /

NON /

Comment ? En quoi faisant ? (soyez le plus explicite possible)

Mes amis et connaissances sont-ils à mesure de me soutenir dans ma démarche pour être élue ?

OUI /

NON /

Comment ? En quoi faisant ? (au besoin, faire une liste avec vos attentes ; soyez le plus explicite possible)

Les membres de mes associations civiles et/ou religieuses sont-elles à mesure de me soutenir dans ma démarche pour être élue ?

OUI /

NON /

Comment ? En quoi faisant ? (au besoin, faire une liste avec vos attentes ; soyez le plus explicite possible)

Que vais-je faire pour amener ceux qui hésitent à accepter de me soutenir ?

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----
5. -----
6. -----

MODULE 02

Techniques et Habilités pour les candidatures compétitives

Session 01

Comment se préparer à une élection comme candidate ?

1. Introduction

- Etablir le lien entre les sessions passées sur le module du "Développement personnel" et la présente session.

2. Objectif

- Permettre aux participants de comprendre ce que c'est qu'une élection et comment s'y prendre.

3. Exercices pour les participants (brainstorming)

- A quoi sert une élection ?

- Partant de la formation suivie sur le développement personnel, te sens-tu dans la peau d'électrice ou de candidate ?

- Si tu te sens dans la peau d'une candidate, peux-tu te donner des raisons (3) ?

4. Déroulement de la session

a) 3 Raisons pour organiser une élection

- choisir les nouveaux gouvernants

- régler une crise politique

- garder ou changer le pouvoir

b) Se lancer dans une élection

- Qu'as-tu envie d'apporter à ma commune, ville ou pays ?

- as-tu les qualités requises pour le faire ?

- auras-tu le temps disponible de le faire correctement ?

- pourras-tu conjuguer ton ambition politique avec tes occupations sociales actuelles ou pas ?

- quels sont les avantages personnels que tu comptes tirer de ton élection ?

- a qui penses-tu pour t'aider à la réalisation de cette ambition ?

5. Matériel

- Fiche pédagogique

- Feutres bleus, rouges, verts, noirs

- Livret de la candidate et autres supports

6. Intervenants

- Facilitateur
- Responsable de la logistique
- Secrétaire de la formation

7. Exercices pratiques dans le livret

a. En voulant poser ma candidature à la commune, la ville ou le pays, que c'est que je pense apporter à ma circonscription électorale ?

.....
.....
.....
.....
.....

b. Quelles sont les qualités que je me reconnais pour me donner cette prétention ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

c. Puis-je prouver à moi-même que mon emploi de temps me permettra de réaliser cette ambition et comment ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

d. Comment je compte conjuguer mes occupations sociales actuelles avec ma nouvelle ambition ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

e. Quels sont les avantages personnels que je compte personnellement tirés d'une telle ambition ?

.....
.....
.....
.....
.....

f. A qui je pense dans mon entourage immédiat ou lointain pour m'aider dans cette démarche ?

.....
.....
.....
.....
.....

Session 02

Comment se lancer comme candidate à une élection ?

1. Introduction

- Rapport entre une élection et comment faire pour s'y présenter

2. Objectif

- Amener les participantes à se présenter de manière efficace et efficiente à une élection

3. Exercices introductifs (brainstorming)

- A quel niveau tu comptes poser ta candidature : au niveau national, provincial, urbain ou communal et pourquoi (donner quelques raisons) ?
- Quel type de candidature voudrais-tu poser : Comme membre d'un Parti politique ou dans une liste indépendante et pourquoi (donner quelques raisons) ?

4. Déroulement de la session

a. Comment poser sa candidature ?

- Candidature à partir de la liste d'un parti politique (s'associer dans une liste de parti politique et soumettre sa candidature).
- Candidature au sein d'une liste indépendante (Former la liste et soumettre la candidature)
- Les exigences minimales pour le dépôt d'une candidature (inscription, résidence, illégitimité)
- Comment constituer une liste des candidatures indépendantes ou une liste de parti politique ?

b. Comment soutenir sa propre candidature ?

- La préparation d'une stratégie électorale,
- La préparation du programme politique,
- La formation d'une équipe de soutien à la candidature,
- La constitution d'un comité politique en charge des stratégies de soutien de la candidature.

5. Matériel

- Fiche pédagogique
- Feutres bleu, rouges, verts, noirs
- Tableau noir, craies
- Livret de la candidate et autres supports

6. Intervenants

- Facilitateur
- Responsable de la logistique
- Secrétaire de la formation

7. Exercices pratiques dans le cahier

a) A quelle candidature, je me prépare (législatif national, provincial, urbain ou communal) et donner 2 ou 3 raisons personnelles qui justifient ce choix ?

.....
.....
.....
.....
.....

b) Dans quelle circonscription électorale (province, district, ville, territoire, commune ou quartier) je compte poser ma candidature et quelles en sont les justifications personnelles ?

.....
.....
.....
.....
.....

c) Serai-je candidate dans la liste d'un parti politique ou dans une liste des candidatures indépendantes et pourquoi ?

.....
.....
.....
.....
.....

d) Dans quel parti politique, je compte m'engager pour ma candidature et pourquoi ? Suis-je disposée à assumer son projet de société, son programme politique ou ses actions publiques, s'il en a ? (question au choix)

.....
.....
.....
.....
.....
.....

e) Suis-je capable d'identifier (noms, profil,...) les partenaires dans circonscription électorale avec qui je compte former une liste des candidatures indépendantes et suis-je prête à défendre ensemble avec eux un même programme politique et comment ? (citer quelques noms précis que tu connais et donner des justifications).

.....
.....
.....
.....
.....

f) Avec qui et comment je compte organiser l'équipe et les réseaux pour le soutien de ma candidature ? (citer quelques noms précis que tu connais et donner des justifications) ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Session 03

La campagne électorale

1. Introduction

- La campagne électorale ou stratégie globale de soutien à la candidature

2. Objectif

- Amener les participantes à rendre leurs candidatures compétitives

3. Exercices introductifs (brainstorming)

- Avez-vous déjà vu, assisté ou pris part à une campagne électorale et comment cela s'est déroulé ?
- Quelles sont les opinions, les impressions et les idées que vous avez d'une campagne électorale ? (expliquer brièvement)

4. Déroulement de la session

a. C'est quoi une campagne électorale?

- Il existe différents types de campagne
- La campagne électorale et la campagne d'éducation civique
- Qui participe à une campagne électorale (acteurs, cibles, bénéficiaires, ...)
- Durée et période de la campagne électorale.

b. Comment se déroule une campagne électorale

- La campagne électorale officielle et non officielle
- Le rôle des médias audiovisuels dans la campagne électorale
- La loyauté dans la campagne électorale
- La campagne électorale et la publicité électorale
- Programme politique et programme de campagne électorale.

5. Matériel

- Fiche pédagogique
- Feutres bleus, rouges, verts et noirs
- Tableau noir, craies
- Cahier de la participante

6. Intervenants

- Facilitateur
- Responsable de la logistique
- Secrétaire de la formation

7. Exercices pratiques dans le cahier

a) Suis-je capable d'identifier les réseaux locaux pour le soutien de ma candidature ? (citer quelques noms précis et justifier.

.....
.....
.....
.....
.....

b) Connaissant la circonscription électorale où je pense me présenter, quel est le programme politique que je peux initier (donner quelques éléments) ?

.....
.....
.....
.....
.....

c) Comment j'image l'élaboration du programme de la campagne électorale pour le soutien de ma candidature ?

.....
.....
.....
.....
.....

d) Quelles sont les pratiques politiques que je considère comme mauvaises et que je n'aimerai pas figurer dans les activités de la campagne électorale pour le soutien de ma candidature, et quelles sont les bonnes pratiques que je compte exploité ? (citer quelques-unes)

.....
.....
.....
.....
.....

e) Qui votera pour moi? (Identifier des personnes ou des groupes de personnes dans ta circonscription électorale qui serait prêtes à voter pour ta candidature)

.....
.....
.....
.....
.....

Session 04

La communication comme outil privilégié de la campagne électorale

1. Introduction

- Relation entre la campagne électorale et la communication

2. Objectif

- Amener les participantes à comprendre l'importance de la communication (médias audiovisuels) dans une campagne électorale.

3. Exercices introductifs

- Choisir 1 ou 2 sujets au hasard et demander à 3 ou 4 participantes de les développer dans une communication à la fois verbale et gestuelle pendant quelques minutes
- Demander à quelques participantes de faire un commentaire sur les différentes communications.

4. Déroulement de la session

a. Les éléments de la communication

- qu'est-ce qu'une communication?
- les caractéristiques
- les enjeux
- la complexité
- les composantes

b. Comment communiquer officiellement

- la communication efficace (intérêt, attitudes, relations, clarté, ...)
- la communication verbale (faits, opinions, sentiments, s'exprimer correctement, écouter,...)
- la communication non verbale (paralangage, apparence, gestuelle, mimiques, rituels)

c. Types de communication

- la communication interpersonnelle (porte à porte, direct, ...)
- la communication de groupe (réunion, meeting, ...)
- la communication de masse (TV, radio, Internet, ...)

5. Matériel

- Fiche pédagogique
- Feutres bleus, rouges, verts et noirs
- Tableau noir, craies
- Cahier de la participante

6. Intervenants

- Facilitateur
- Responsable de la logistique
- Secrétaire de la formation

7. Exercices pratiques dans le livret

a. Quels sont les besoins réels des électeurs de ma circonscription électorale que je dois prendre en compte dans ma communication avec eux?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

b. Reconnaisant bien et tenant compte de ma circonscription électorale, quels seront pour moi les moyens de communication privilégiés de ma campagne électorale?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

c. Comment je compte exploiter ces moyens de communication (dispositions pratiques à prendre)

.....
.....
.....
.....
.....
.....

d. Quelle l'image que je me donne de moi-même vis à vis des électeurs de ma circonscription électorale?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

e. Quelle est l'image que je crois qu'ils se donnent de moi et de mon entourage immédiat (famille, amis, profession, ...)

.....
.....
.....
.....
.....
.....

f. Quels sont les signaux forts que je dégage de mes contacts interpersonnels avec les électeurs de ma circonscription électorale pour me convaincre qu'ils voteront pour moi?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Session 05

Le Financement de la campagne électorale

1. Introduction

- La relation entre les moyens pour rendre une campagne électorale efficace et le coût financier.

2. Objectif

- Amener les participantes à être capables de concilier l'efficacité d'une campagne électorale avec les moyens financiers nécessaires.

3. Exercices Introductifs

- Qui doit financer une campagne électorale ?
- Que savez-vous du financement des campagnes électorales dont vous avez des informations
- Qui a déjà contribué personnellement au financement d'une campagne électorale dans sa vie et comment ?

4. Déroulement de la session

- a. Comment est financée une campagne électorale
- b. Le financement des dépenses de la campagne électorale
- c. La mobilisation des ressources financières

5. Matériel

- Fiche pédagogique
- Feutres bleus, rouges, verts et noirs
- Tableau noir, craies
- Cahier de la participante

6. Intervenants

- Facilitateur
- Responsable de la logistique
- Secrétaire de la formation

7. Exercices pratiques dans le livret

a. Quels sont mes avoirs personnels réels (finances, biens, services,...) et ceux de ma famille mis à ma disposition?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

b. Quelle est la part de ces avoirs que je peux mettre à contribution pour soutenir ma campagne électorale?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

c. Quels sont les personnes, groupes de personnes et réseaux susceptibles de contribuer financièrement au soutien de ma candidature? (citer les noms)

.....
.....
.....
.....
.....
.....

d. A qui je pense confier la gestion des fonds récoltés pour le soutien à ma candidature et pour quelles raisons?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

e. Quelles sont les dépenses urgentes, primaires, secondaires et tertiaires que je compte inscrire dans campagne électorale?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

f. Quelles sont les actions de recherche des fonds que je peux initier moi-même et/ou en groupe localement, dans le pays ou à l'Etranger, si possible, pour financer le soutien à ma candidature?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Merci