

GÉNÉRATION ELLES

Génération ELLES est un programme d'éducation, de mentorat et de soutien qui favorise le développement des habiletés personnelles et sociales des jeunes Québécoises, de toute nationalité, âgées de six à 21 ans. Ce programme est conçu pour répondre aux besoins d'appartenance, de liberté et de sécurité des filles afin de les aider à se construire une identité solide, loin des amours toxiques, des troubles alimentaires, de l'hypersexualisation vestimentaire, de la violence et de l'intimidation, ainsi que de la consommation abusive des drogues et de l'alcool.

Participer à l'un de nos programmes, c'est...

- ❖ Apprendre à se connaître, à s'accepter et à se respecter soi-même.
- ❖ S'aimer davantage pour s'épanouir pleinement.
- ❖ Exploiter ses talents, ses forces et ses compétences.
- ❖ Entretenir des amitiés durables et de saines relations en amour.
- ❖ Développer son intelligence émotionnelle et son sens critique.
- ❖ Communiquer efficacement et s'affirmer positivement.
- ❖ Prendre les bonnes décisions et agir de façon responsable.
- ❖ Développer sa créativité et son leadership dans ses études et au travail.
- ❖ Atteindre ses buts et réussir sa vie.

Le programme Génération ELLES réunit...

Des experts... en communication, en psychologie, en criminologie, en sexologie, en pédagogie, etc. En tout, plus de **25 ateliers interactifs** adaptés à la réalité des filles et des jeunes femmes d'aujourd'hui qui souhaitent faire la différence dans leur vie et celles des autres.

Génération ELLES englobe différents ateliers adaptés à la réalité des filles en tenant compte de leur âge.

Ateliers pour enfants (6-8 ans)

Cinq ateliers interactifs, adaptés aux fillettes de 6 à 8 ans, sont conçus pour qu'elles prennent conscience de leurs forces, de leurs talents et de leurs compétences; le but étant de les aider à se forger une personnalité propre et une identité solide.

- ❖ Mon blason personnel (expressions de soi, de ses émotions, de ses buts, de ses rêves, etc.) en utilisant les techniques du dessin et du « scrapbooking ».
- ❖ Ma personnalité telle que je la ressens en passant par la confection des « autocollants de type maison » à l'image de « Qui je suis ». Chaque autocollant représente une qualité, un talent et une compétence que l'enfant possède (ou qu'elle souhaite développer).
- ❖ Ce que le miroir ne dévoile pas sur moi (mise en scène de ses plus beaux atouts par le biais du conte et de la métaphore).
- ❖ Mon cercle de confiance : Ma famille, mes amis et moi.
- ❖ Clinique d'autodéfense adaptée à la réalité des enfants (techniques et stratégies préventives fondées sur l'éducation et la sensibilisation en matière d'agressions physiques et sexuelles).

Ateliers pour fillettes (9-11 ans)

Cinq ateliers interactifs, adaptés aux filles de 9, 10 et 11 ans, ont été mis en place spécifiquement pour les aider à développer leurs habiletés personnelles et sociales.

- ❖ Concept de soi positif et expression de ses valeurs personnelles basées sur le respect, la confiance, l'honnêteté et l'empathie. Fabriquer et peindre son propre T-shirt.
- ❖ Reconnaissance de ses besoins, affirmation de soi et prise de décisions par le biais de jeux de rôles et l'improvisation.
- ❖ Gestion de ses émotions, relations saines et égalitaires entre pairs en utilisant la roue de la prévention, un concept unique à l'organisme.
- ❖ S'aimer davantage chaque jour en focalisant sur sa « personnalité en devenir ». Création de son parchemin individuel.
- ❖ Clinique d'autodéfense adaptée à la réalité des enfants (techniques et stratégies préventives fondées sur l'éducation et la sensibilisation en matière d'agressions physiques et sexuelles).

Ateliers pour préadolescentes (12-14 ans)

- ❖ Identification de ses émotions, expression de ses sentiments et de ses valeurs personnelles en passant par la fabrication de masques fantaisistes.
- ❖ Mon corps est mon ami (apprendre à manger sainement et à sa faim; atteindre et maintenir un poids santé; conseils nutritifs pour une alimentation équilibrée.)
** Avec la participation d'une nutritionniste.*
- ❖ Au-delà du visage et du corps (l'influence de la publicité versus l'apparence corporelle. Ce que les revues et les magazines ne disent pas aux filles.) Portrait réaliste de la situation par des séances de photos retouchées. Conception d'un carnet d'images qui présentent les jeunes filles telles qu'elles sont en réalité.
- ❖ Amitiés et fréquentations positives (le sens de la véritable amitié; l'influence des pairs face à la consommation d'alcool et de drogues; face à l'« hypersexualisation » vestimentaire et responsabilisation de ses comportements.).
- ❖ Conscience de soi, de sa pensée et de ses émotions. Surmonter un chagrin d'amour.
- ❖ Clinique d'autodéfense adaptée à la réalité des préadolescentes et adolescentes (mise en scène de scénarios fictifs favorisant l'apprentissage d'attitudes et de comportements préventifs en matière d'agressions physiques et sexuelles).

Ateliers pour adolescentes (15-17 ans)

- ❖ À la découverte de soi pour vivre au maximum de ses possibilités : « Qui je suis fait la différence! »
- ❖ Développer son intelligence émotionnelle pour vivre en harmonie avec soi et les autres.
- ❖ Prendre soin de soi au quotidien : importance du poids santé versus l'apparence physique (clinique de la prévention du trouble alimentaire; les risques associés aux régimes amaigrissants; alimentation équilibrée et image corporelle saine.).
**Avec la participation d'une nutritionniste.*
- ❖ Sexualité et éducation (prévention des ITSS, respect, confiance, complicité, amitiés durables et fréquentations amoureuses saines et sans violence).
- ❖ Apprendre à gérer son budget intelligemment. Les pièges du crédit à éviter.
- ❖ Clinique d'autodéfense adaptée à la réalité des préadolescentes et adolescentes (mise en scène de scénarios fictifs favorisant l'apprentissage d'attitudes et de comportements préventifs en matière d'agressions physiques et sexuelles).

Ateliers pour femmes en devenir (18-21 ans)

- ❖ Actualisation de soi, créativité et épanouissement personnel.
- ❖ Communication efficace et relations interpersonnelles.
- ❖ Sexualité, amour et respect de soi (respect de sa personne et de son corps; choix du partenaire amoureux; moyens de contraceptions et comportements sexuellement sécuritaires).
- ❖ Emplois et choix de carrière (curriculum vitae, entrevue d'embauche, langage non verbal et code vestimentaire).
- ❖ Démarche d'actions proactives : Se motiver pour mieux agir (planification d'une existence riche et pleine de sens en utilisant la visualisation et l'imagerie mentale, ainsi que la technique du « Mind Mapping »).
- ❖ Indépendance financière et savoir-faire économique (planification et saine gestion de son portefeuille (stratégies financières et respect du budget; sensibilisation aux dangers de la surconsommation et achats compulsifs; etc.).
- ❖ Clinique d'autodéfense adaptée exclusivement à la clientèle féminine adulte dans le but de lui éviter les agressions physiques et sexuelles (présentation des situations potentiellement à risque et mise en application efficace des stratégies préventives).

Après avoir complété les ateliers, les filles reçoivent un médaillon honorifique pour souligner leur travail de la main de leur mentore. Elles auront la chance aussi de discuter de leur parcours et de leur avenir avec leur marraine et mentore au début du programme.

Ateliers mères et filles

Trois ateliers interactifs ont été conçus pour aider les mères et leurs filles à mieux communiquer et à tisser des liens significatifs et harmonieux entre elles, et ce, dans le respect de soi et de l'autre.

- ❖ Dis-moi qui tu es et je te dirai qui je suis. *Comprendre et accepter les différences et les ressemblances de chacune.*
- ❖ Moi, quand j'avais ton âge! *Se reconnaître à travers le parcours de l'autre pour se définir et apprendre à mieux se respecter.*
- ❖ Je suis moi et tu es toi. *Conscience de soi et de l'autre pour en arriver à entretenir une relation mère/fille des plus respectueuses et solides.*

Service de mentorat entre paires

Ce service englobe trois formations qui sont offertes aux filles de 15 à 21 ans et qui désirent agir à titre de « mentores » auprès des plus jeunes (6 à 14 ans).

- ❖ Le mentorat : rôles et fonctions de la jeune « mentore ».
- ❖ Les techniques de l'écoute active et d'une saine communication entre paires.
- ❖ Les techniques d'animation d'un groupe. Le service de soutien et d'accompagnement.

Service de réseautage et de soutien entre paires

Ce service concerne l'ensemble des participantes qui ont suivi ou non les ateliers Génération *ELLES* et qui souhaitent poursuivre ou débiter un cheminement « entre filles » en partageant leurs expériences communes. Ainsi, des rencontres d'échanges et de soutien, ouvertes à toutes, ont lieu le premier samedi de chaque mois afin de [promouvoir la solidarité entre paires](#). Ces rencontres, qui regroupent les filles d'une même catégorie d'âge, sont animées par les « mentores », sous la supervision d'un membre du personnel, et traitent de sujets variés déterminées par et pour les filles : la famille, les relations amoureuses, la camaraderie, l'intimidation, l'environnement, etc.

Tous nos experts, formateurs et enseignants sont des professionnels diplômés. Chaque atelier s'échelonne sur une période de 90 minutes ou plus, allant parfois jusqu'à six heures de formation (9 à 16 heures – le samedi et le dimanche).
